

**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:** Plan de actividades físico recreativas para el empleo del tiempo libre de los adolescentes comprendidos entre (12- 16 años) de la circunscripción # 39 del Consejo Popular Pons, del municipio Minas de Matahambre.

**Autor:** Lic Pedro Sergio Quesada Perdomo.

**Tutor:** Ms.C. Rene Díaz Rodríguez.

**Pinar del Río, julio del 2011**

**“Año 53 de La Revolución”**

## **DEDICATORIA.**

Le dedico este trabajo a mis padres que me formaron, a mi esposa que ha sido el pilar que no me ha dejado caer y en especial a mis 2 hijos, fuente de inspiración y de lucha para ser mejor.

## **AGRADECIMIENTOS.**

Al claustro de profesores de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, por su dedicación durante los dos años de maestría.

Expreso mis agradecimientos a todas las personas que de cualquier forma han contribuido a la culminación de este trabajo y especialmente a mi tutor por guiarme con mucha sabiduría y convertirme en un futuro profesional.

## RESUMEN

En la actualidad las investigaciones relacionadas con la Cultura Física y el Deporte, enfatizan con gran aceptación lo relacionado con el tiempo libre y la recreación en la comunidad, jugando un papel importante en las tareas del desarrollo económico y del bienestar social. La presente investigación, aborda el tema del empleo del Tiempo Libre en el marco del trabajo comunitario, centrándose en una comunidad rural del municipio Minas de Matahambre “Pan de Azúcar”, en específico en los adolescentes (12 a 16 años de edad) residentes en la misma. Para dar solución al problema planteado se trazó como objetivo la aplicación de un plan de actividades físico recreativas para el empleo del tiempo libre del grupo etáreo referido, para lo cual fueron empleados diferentes métodos (teóricos y empíricos), técnicas e instrumentos investigativos, entre los que se destacan, el estudio de Presupuesto Tiempo, la Observación, la encuesta, aplicada a una muestra de adolescentes y una entrevista realizada a personas relacionadas con el desarrollo de la recreación en dicha comunidad, además de otros métodos de intervención comunitaria. Todos ellos permitieron la recopilación, tabulación y análisis de los datos necesarios para dar cumplimiento al objetivo propuesto. Como resultado final se propone un Plan de actividades físico recreativas descrito, el cual se ha concebido partiendo 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.

## ÍNDICE

Contenido	Página
<b>INTRODUCCIÓN</b>	1
<b>CAPÍTULO I:</b> Fundamentos Teóricos: Concepciones sobre el tiempo libre y la recreación.	9
1.1- El tiempo libre: conceptualización e importancia social.	9
1.2- La Recreación como forma de empleo del Tiempo Libre.	13
1.3- La Recreación Física: una opción sana y desarrolladora para el empleo del Tiempo Libre.	17
1.4- La Gestión y Planes de la Recreación Física.	20
1.5- Los adolescentes.	26
<b>CAPÍTULO II-</b> Resultados de los Instrumentos Aplicados y Presentación del Plan de Actividades Recreativas.	35
2.1- Caracterización de la Comunidad.	35
2.2- Características de los adolescentes (12- 16 años) objeto de estudio.	35
2.3- Presupuesto Tiempo y el Tiempo Libre.	36
2.4- Resultados de la Observación.	37
2.5- Resultados de la Entrevista.	38
2.6- Resultados de la encuesta aplicada a los Adolescentes.	39
2.7- Plan de Actividades Físico Recreativas.	40
2.8- Valoración de la Utilidad del Plan Elaborado.	50
2.8.1- Valoración por Criterio de Especialistas.	50
2.8.2- Valoración Práctica de la Implementación del Plan.	50
<b>CONCLUSIONES.</b>	53
<b>RECOMENDACIONES.</b>	54
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	55
<b>ANEXOS</b>	

## INTRODUCCIÓN

El tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual, ampliada de la personalidad. El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo pero si no dispone de tiempo para aumentar sus conocimientos para dominar las ciencias, no crece intelectualmente; se expresa con esto que la sociedad no podía conseguir la reproducción ampliada de fuerza espiritual por lo que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, constituye una tarea de trascendencia social. El fenómeno del tiempo libre va en aumento, lo que genera la necesidad de saber como utilizarlo adecuadamente de manera que contribuya al desarrollo integral del individuo.

La calidad y creación de un mejor estilo de vida en la población presume una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona. En este sentido, se ha demostrado que la realización de actividades físico recreativas constituye una opción ideal para el empleo del tiempo libre, por cuanto estas implican una forma de descanso activo, en función de la satisfacción de las necesidades de movimiento, la diversión y el desarrollo individual. Por ello, la oferta organizada de estas actividades requiere de una planificación que responda a los intereses recreativos de los diferentes grupos poblacionales, dependiendo su programación de aspectos tan importantes como: la edad de los participantes, los gustos e intereses, así como la cultura requerida para su realización.

La adolescencia es una etapa importante del desarrollo de las personas y en el ámbito del tiempo libre, las personas comprendidas en esta edad reclaman de espacios y oferta de actividades para canalizar sus energías y necesidades, por lo que necesitan de una programación de actividades, dirigida a satisfacer estos intereses recreativos.

Precisamente, en torno a los aspectos referidos anteriormente es que se enmarca la presente investigación, centrándose específicamente en los adolescentes (12- 16 años) de la circunscripción # 39 del Consejo Popular "Pons", Municipio Minas de Matahambre, en cuanto al empleo de su tiempo libre.

El motivo de la investigación, además de la importancia de la temática, que se resalta en las particularidades de este grupo etéreo, de especial atención en Cuba, parte de la

observación de la realidad cotidiana en el lugar y referencias de los propios habitantes que reflejan insatisfacciones de los adolescentes con relación a la organización y oferta de actividades recreativas.

Partiendo de estos elementos se efectuó un diagnóstico exploratorio en el que se aplicó un estudio del presupuesto tiempo y el tiempo libre a estos adolescentes (25), el que arrojó que a pesar de contar con una magnitud aceptable de tiempo libre, como promedio, los días entre semana (5 horas, 57 minutos), las actividades realizadas dentro de este, que resultan con mayores tiempo promedios, son de realización individual, denotando poca variedad.

Lo anterior se pudo corroborar a través de la Observación, realizada en un primer momento a 5 de las actividades desarrolladas en la comunidad, donde se puede apreciar el predominio del Mal y el Regular en la valoración de todos los indicadores, por lo que se constata la baja participación de los adolescentes en las actividades organizadas, en lo que puede incidir la aceptación y calidad de las actividades, aspectos también deficientes.

Además, a través de la revisión del Programa existente en el Combinado Deportivo que atiende a esta circunscripción, se comprobó que este está confeccionado de forma general, no particularizándose en las particularidades, necesidades y preferencias de cada grupo etéreo, en particular los adolescentes, dirigiéndose las actividades, en lo fundamental, a la conmemoración de fechas históricas y la realización de Festivales Deportivo Recreativos.

Partiendo de todos los elementos expuestos, es que se formula el siguiente **Problema:**

¿Cómo lograr un mejor empleo del tiempo libre en los adolescentes (12- 16 años), de la circunscripción #39 del consejo popular “Pons”, Municipio Minas de Matahambre?

Teniendo como **Objeto de Estudio:** El proceso de la recreación comunitaria y como

**Campo de Acción:** El empleo del tiempo libre, de los adolescentes entre 12-16años.

### **Objetivo General:**

Proponer un plan de actividades físico-recreativas para la utilización del tiempo libre, de los adolescentes comprendidos entre (12- 16 años), de la circunscripción #39” del consejo popular “Pons”, Municipio Minas de Matahambre.

### **Preguntas Científicas:**

- 1- ¿Qué antecedentes teóricos y metodológicos existen sobre el empleo del tiempo libre y el proceso de recreación comunitaria en los adolescentes.
- 2-¿Cuál es la situación actual del empleo del tiempo libre, en el proceso de recreación comunitaria, de los adolescentes (12- 16 años ), de la circunscripción #39 ” del consejo popular “Pons ”, Municipio Minas de Matahambre .
3. ¿Qué actividades físico-recreativas se pudieran elaborar para lograr el empleo del tiempo libre, en la recreación comunitaria, de los adolescentes (12- 16 años), de la circunscripción #39” del consejo popular “Pons”, Municipio Minas de Matahambre.
4. ¿Cuál es la utilidad del programa de actividades físico-recreativas para el empleo del tiempo libre, en la recreación comunitaria, en los adolescentes (12- 16 años), de la circunscripción #39” del consejo popular “Pons”, Municipio Minas de Matahambre.

### **Tareas Científicas.**

- 1- Análisis de los antecedentes teóricos y metodológicos existen sobre el empleo del tiempo libre y el proceso de recreación comunitaria en los adolescentes.
- 2- Diagnóstico de la situación actual del empleo del tiempo libre, en el proceso de recreación comunitaria, de los adolescentes (12- 16 años), de la circunscripción #39” del consejo popular “Pons”, Municipio Minas de Matahambre.
- 3- Elaboración de las actividades físico-recreativas a ofertar para lograr el empleo del tiempo libre, en la recreación comunitaria, de los adolescentes (12- 16 años), de la circunscripción #39” del consejo popular “Pons”, Municipio Minas de Matahambre.



4- Valoración de la utilidad del Plan de actividades físico-recreativas, propuesto para el empleo del tiempo libre, en la recreación comunitaria, de los adolescentes (12- 16 años), de la circunscripción #39” del consejo popular “Pons”, Municipio Minas de Matahambre.

### **Población y Muestra.**

El núcleo de la investigación lo constituyó de la circunscripción #39” del consejo popular “Pons”, Municipio Minas de Matahambre, considerándose una población constituida por los 38 adolescentes (12- 16 años) que habitan en el poblado.

Para la aplicación de los métodos e instrumentos investigativos se trabajó con 25 para el 65% de la población.

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:

- Presidente del Consejo Popular ----- 1
- Presidente de la Circunscripción -----1
- Director del Combinado Deportivo ---1
- Promotores de Recreación ----- 1
- Activistas ----- 1
- Médicos de la familia -----1
- Presidente de los CDR-----1

### **Métodos de Investigación.**

#### **Métodos Teóricos**

**Histórico Lógico:** Con este método se pudo conocer acerca de la evolución y desarrollo del tema del tiempo libre y la recreación en el de cursar del tiempo, particularizando en la comunidad, sus cambios y transformaciones, además de comprobarse semejanzas con estudios similares sobre el empleo del tiempo libre y las actividades físico-recreativas existentes, de incidencia positiva en la conformación de la presente programación.

**Análisis- Síntesis:** Se utilizó para descomponer los elementos esenciales de las actividades que prefieren los adolescentes (12- 16 años) de la circunscripción #39 estudiada, así como las formas de realizar su oferta, sintetizándolo en el conocimiento de la satisfacción por las actividades que realizan.

**Inductivo deductivo:** Para relacionar los conceptos teóricos, las características de la población estudiada, con los contenidos de las actividades concebidas y elaborar el objetivo en función de seleccionar el plan de actividades físico-recreativas para el empleo del tiempo libre de los adolescentes (12- 16 años) de la circunscripción #39” del consejo popular “Pons”, Municipio Minas de Matahambre.

**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 12-16 años, el presupuesto de tiempo libre, la oferta de actividades brindada en la comunidad, por parte del personal encargado de la recreación y en el plan de actividades físico-recreativas que se propone.

### **Métodos Empíricos.**

**Análisis documental:** Se efectuó, tanto el clásico ó tradicional, al estudiar el plan de actividades físico-recreativas existente en la comunidad, lo que nos permitió crear un nuevo programa de actividades para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12-16 años, así como el formalizado, al clasificar las distintas partes de los documentos revisados, para extraer la información predominante o las tendencias manifiestas, lo que posibilitó la cuantificación y medición de la información, contribuyendo a objetivar aún más los resultados.

**Medición:** En la determinación del tiempo libre y tiempo dedicado a las actividades de mayor preferencias, mediante el presupuesto de tiempo.

**Observación:** A 5 de las actividades recreativas realizadas en la circunscripción #39 del Consejo Popular Pons”, 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 plan de actividades físico recreativas, para comprobar su utilidad y aceptación (Anexo 2).

**Entrevista:** Realizada a las personas (11) que de una forma u otra están vinculadas a la planificación, oferta y realización de la Recreación en la circunscripción #39 del Consejo Popular Pons”, con el propósito de valorar el comportamiento de dichos elementos, en aras de su mejoramiento. (Anexo 3).

**Encuesta:** La misma le fue aplicada a los 25 adolescentes (12- 16 años), que habitan en la en la circunscripción #39 del Consejo Popular Pons del Municipio Minas de Matahambre, para conocer el estado de opinión de los adolescentes, acerca de la oferta de actividades físico recreativas, su grado de satisfacción por las mismas, así como sus gustos y preferencias recreativas. (Anexo 4).

**Criterio de especialistas:** Para conocer los criterios autorizados de 5 especialistas en la temática, en la valoración de la utilidad del Plan de actividades físico recreativas concebido. (Anexos 5 y 6).

**Experimento:** Se efectuó de forma pre experimental, consistiendo en la comparación de los datos obtenidos en las dos observaciones realizadas a las actividades, para valorar la utilidad del Plan de actividades físicos recreativos implementados, donde se aplicó la Prueba de Décima de Diferencia de Proporciones.

### **Método sociales y de Intervención Comunitaria.**

**Estudio de Presupuesto Tiempo:** Para efectuar el análisis del Tiempo libre de la población estudiada (25 adolescentes, 12- 16 años, de la en la circunscripción #39 del Consejo Popular Pons 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. (Anexo 1).

**Entrevista a informantes claves:** A los agentes de la socialización (Delegado de la Circunscripción, Director Combinado deportivo y Técnico de recreación), para conocer sus criterios y opiniones acerca de la programación, oferta y realización de actividades

recreativas a los adolescentes (12- 16 años), en la circunscripción #39 del Consejo Popular Pons”.

**Fórum Comunitario:** El mismo constituye un procedimiento de apoyo a la intervención comunitaria y en la presente investigación jugó un rol fundamental, puesto que es una de las formas o las vías de realizar pequeñas reuniones donde participen todos los factores, entidades y organizaciones implicadas en el proceso de la recreación, con vistas a lograr transformaciones en la comunidad, teniendo la circunscripción como centro más importante.

**Investigación-acción participativa:** En la búsqueda de las necesidades sociales de los adolescentes de 12-16 años de en la circunscripción #39 del Consejo Popular Pons”, como punto de partida para determinar y transformar la realidad social en la que viven, así como en el perfeccionamiento del Plan de actividades físico recreativas ofertado.

### **Métodos Estadísticos.**

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

**Novedad Científica de la Investigación:** El trabajo trata una problemática que afecta el comportamiento normal de los adolescentes de 12-16 años de en la circunscripción #39 del Consejo Popular Pons del Municipio Minas de Matahambre, objeto de la investigación, relacionado con el correcto empleo del tiempo libre que ellos disponen, proponiendo un conjunto de actividades físico-recreativas acorde a sus necesidades e intereses, las que se desarrollaran, explotando los medios e instalaciones con que cuenta el Consejo Popular.

**Aporte Teórico de la Investigación:** Esta dada en la fundamentación historio-lógica del aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de la comunidad objeto de investigación, además de contribuir al incremento del proceso de socialización y al desarrollo de hábitos positivos entre los habitantes de la comunidad.

**Aporte Práctico de la Investigación:** La propuesta del Plan de actividades físico-recreativas para el empleo del tiempo libre de los adolescentes (12-16 años), de la en la circunscripción #39 del Consejo Popular Pons del municipio Minas de Matahambre y a aquellas personas responsables de la recreación en la Comunidad (profesores de recreación, Presidente del Consejo Popular, Delegado de la Circunscripción y Presidentes de los CDR).

### **Estructura de la Tesis.**

El trabajo se ha estructurado en una introducción, donde se presenta el diseño teórico metodológico y dos Capítulos:

Capitulo 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.

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

Se expone el Plan de actividades físico recreativas elaborado.

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

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

## **CAPÍTULO I. Fundamentos Teóricos: Concepciones teóricas sobre el tiempo libre y la recreación.**

En el capítulo se presenta una síntesis de los elementos analizados en las fuentes bibliográficas consultadas, relacionadas con el tiempo libre, la Recreación y programación y oferta de actividades físico recreativas, en torno al empleo del tiempo libre por parte de los adolescentes.

### **1.1- La Recreación como forma de empleo del Tiempo Libre.**

Dentro del tiempo extra laboral (reproducción) hay un sector de actividades de reproducción que por el bajo grado de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas permite al individuo optar por una u otra actividad según su interés, las cuales se encuentran condicionadas socialmente aunque se expresan individualmente. Estas actividades, llamadas recreativas, pueden escogerse libremente y pueden también no seleccionarse, no realizarse, porque aunque se sobreentienda que estas son absolutamente necesarias en la vida del hombre esta necesidad es de otro género, por lo que la sociedad debe contribuir a condicionar los intereses en las esferas de las actividades del tiempo libre.

A la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opciones de estas y la disponibilidad de un tiempo para su realización, dadas como una unidad es lo que denominamos Recreación.

La palabra Recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso.

Entre las tantas definiciones existentes sobre el término, se destacan las siguientes:

Para Dumazedier, Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones

profesionales, familiares y sociales". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Otra definición bastante conocida, por englobar los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones, es la del profesor norteamericano Harry A. Overstrut quien plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psicológicas-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la Recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea:

"La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

Pérez (2003), aglutina estas definiciones acotando que: "...la Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Resumiendo, se puede plantear que la Recreación representa en sí un conjunto de conceptos etimológicos: Recreativo (latín), restablecimiento; recreación (Francés), diversión, descanso, cambio de acción, que excluye la actividad laboral y caracteriza el espacio relacionado con estas acciones. Por consiguiente, el término caracteriza, no

sólo los tipos determinados de actividad vital selectiva de las personas durante el tiempo libre, sino que también el espacio en que estos funcionan.

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

### **Características socio-psicológicas de la Recreación.**

Entre las principales características socio - psicológicas de la recreación en todas sus formas, están las siguientes:

1. Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa.
2. Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.
3. El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.
4. La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface. Muchos han sido los intentos por definir científicamente la base teórica de la recreación.

Algunos psicólogos y sociólogos han tratado de fundamentar la teoría de la necesidad humana de expresión propia. Otros, apoyándose en el campo de lo biológico, en las características de la estructura anatómica, fisiológica del ser humano y en, sus inclinaciones y tendencias, desde el punto de vista psicológico, realizan el análisis siguiente: "La razón de la vida es la función orgánica, la maquinaria humana se desarrolla sobre la base del movimiento, cada movimiento es una experiencia que supone una acción que admitimos o rechazamos "; sobre esa teoría se desarrolla el principio de que todo hombre invariablemente, trata de realizar aquello que más le satisface (ley del efecto); que todo hombre tratará de hacer aquello que mejor realiza (ley de la madurez); que todo lo que realiza continuamente produce una mejor respuesta y promueve satisfacción (ley del ejercicio).



Por todo lo anterior, conocemos que las tendencias humanas hacia ciertas formas de actividad, están influidas por su preparación física y mental, por el nivel de cultura, por la edad, por el sexo, por el temperamento y que naturalmente, el medio ambiente entrará en condición o canalizará las formas de ajuste, de acuerdo al concepto social que se tenga de la recreación.

De aquí que los programas de recreación, en cualquiera de sus formas deban caracterizarse por la riqueza en la variedad de formas, de oportunidades, que se ofrezcan, a fin de satisfacer los más variados intereses.

La recreación, por tanto, no es un fenómeno estático sino dinámico esencialmente dialéctico, que toma forma y adquiere proporciones objetivas cuando es realmente aplicado para las grandes mayorías, para convertirse entonces en una influyente fuerza vital en el desarrollo de los pueblos.

## **1.2 La Recreación Física: una opción sana y desarrolladora para el empleo del Tiempo Libre.**

Partiendo del concepto de Recreación, anteriormente abordado, en este caso se especifica el tipo de contenido que deben poseer estas actividades puesto que se mantiene que debe ser practicada en tiempo libre, a voluntad de los participantes, que brinde satisfacción inmediata, una forma de descanso activo en la cual el hombre se divierte y logra desarrollo de su personalidad y de sus capacidades físicas. Siendo aceptada la definición brindada por Pérez (2003), quien acota: "... es el conjunto de actividades de contenido físico – deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual”

Claro está, al plantear que es un conjunto de actividades con contenido físico – deportivo, recoge todas aquellas actividades que cumplen con los principios de las actividades en función recreativa y que éstas pueden ser de las más variadas, representadas en juegos, deportes y otras, pero también aquellas en función de las posturas que pueda asumir el hombre, entretenimiento, competencia, practicas sistemáticas, entrenamientos etc.

Entonces se asume que, la recreación física, es toda la actividad de contenido físico, deportivo y turístico a las 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.

A lo que llamamos recreación física, se conoce indistintamente en varios países como deporte de masas, deportes para todos, cultura física popular, deporte no calificado, etc., es decir que en la recreación física el hombre puede dedicarse desde distintos puntos de vista como:

- Participación en actividades recreativas físicas diversas, de forma sistemática o no, convocada en momentos determinados (juegos, competencias, entretenimientos, deportes, actividades físicas en la naturaleza etc.)
- La práctica sistemática de un deporte de preferencia, en interrelación con otros practicantes sin que medie un pedagogo o un profesor.
- Participación en actividades físicas de tiempo libre como un proceso pedagógico organizado y dirigido por profesores de la Recreación Física.

Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De aquí se puede inferir la gran importancia que revisten para la sociedad. Su planificación y programación dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos así como la cultura requerida para su realización. La programación y ofertas de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

### **Recreación Física y Comunidad.**

Dentro del espacio problémico que ocupa el proceso de la actividades físicas y recreativas está el conocimiento acerca de las principales tendencias que en este campo se perfilan, en este sentido es de suma importancia conocer las concepciones que se han manifestado en la comunidad en relación con las actividades físicas y recreativas de los adolescentes durante su evolución y desarrollo, así como la

valoración acerca de su conceptualización y caracterización, las cuales se ven reflejadas en los principales momentos por los que ha atravesado el proceso de actividades físicas y recreativas dentro de la sociedad.

Arribar a una valoración crítica sobre las actividades físicas y comunitarias de los adolescentes, conduce a plantear la necesidad de una valorización que refuerce la identidad, robusteciendo la autoestima y el auto reconocimiento social de estos adolescentes, elevando su calidad de vida, de manera que construyan sus propios intereses sociales y den un sentido a la socialización dentro de la comunidad en la medida que sus posibilidades se lo permitan.

Las claves para comprender la especificidad de las actividades físicas y comunitarias, en correspondencia con el encargo social de la comunidad, que es elevado y complejo, se van revelando al hurgar en los procesos compensatorios que surgen en el desarrollo de los adolescentes.

• **Recreación física para un grupo urbano o comunitario.**

El grupo urbano o comunidad es un determinado conjunto o espacio residencial en los que existe determinada organización territorial. En correspondencia con las construcciones urbanas y los asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de la recreación física en su seno como vía del uso del tiempo libre y la satisfacción de las necesidades recreativo físicas de esas poblaciones, con la concepción de que no hay que trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa. Se deben crear adecuadas condiciones para organizar las actividades recreativas físicas lo más cerca posibles de las viviendas y bloques de edificio, utilizando los terrenos que existen entre las edificaciones o acondicionando áreas específicas con el concurso y colaboración de todos.

La Recreación como elemento de la cultura del hombre debe ser tratada en el desarrollo local con un nivel de consideración consciente por lo planteado con anterioridad en relación a la economía, salud y educación; no debiendo existir un programa de construcción de viviendas sin la planificación de áreas de recreación física, en las que se lleve adelante el programa y proyectos comunitarios de actividades.

Espacios para la realización de actividades físicas de tiempo libre se pueden acondicionar a nivel de Zonas, circunscripciones y cuadras que por un lado evitaría el traslado para la ejecución de actividades y por el otro permitirían conservar y cuidar el medio ambiente puesto que son espacios que se forman pequeños vertederos, solares yermos que dan lugar a que proliferen vectores dañinos a la salud del hombre.

La participación de los vecinos en las actividades recreativo físicas crea y desarrolla: Buenas relaciones sociales, sentido de pertenencia zonal, conciencia y hábitos de práctica de las actividades físicas, preservación de la propiedad social y el medio ambiente, conciencia de participación por la comunidad, estilos de vida saludables.

### **Recreación física en el Consejo Popular.**

El Consejo Popular es la estructura socio – política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones , centros de trabajo, empresas; la Cultura Física la representa en los Consejos Populares los combinados o centros deportivos los cuales deben proyectar el desarrollo de la Cultura Física, en relación a la Recreación Física debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades recreativo físicas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades físicas de tiempo libre en el Consejo Popular.

### **Recreación física en el ámbito de circunscripción.**

La Recreación Física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativo físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativo físicas” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la Recreación Física de acuerdo a las necesidades, es decir

los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

### **1.3 La Gestión y Programación de la Recreación Física.**

Una de las estrategias a considerar en cualquier planificación de la actividad física de tiempo libre es el análisis externo, entre los que se consideran todos los factores externos que pueden impactar a la estrategia. Entre ellos se sitúa el análisis del participante. Consumir una actividad física deportiva significa tener unos motivos ya bien sea para realizar deporte, para contemplarlo (consumidor como espectador). Las motivaciones deportivas han sido consideradas como elemento clave para el análisis de la conducta del consumidor tal y como afirman Luna-Arocas, Mundina y Quintanilla "El marketing como estrategia centrada en el consumidor, basa gran parte de sus acciones en el conocimiento del mercado, Por ello, el análisis del consumidor y de las motivaciones como elemento básico de la implicación, se convierte en elemento clave del pensamiento o sistema". Ello ha permitido que se utilicen las motivaciones como variables de criterios en las estrategias de segmentación de mercado y por lo tanto que se adecuen mejor los intercambios entre los participantes y las instituciones.

Campos, C. (1998 – 2002) señala que los estudios sobre los hábitos recreativo físicos deportivos han marcado un acercamiento sociológico clásico a la literatura del marketing del deporte de tiempo libre.

Dichos estudios destacan la importancia del deporte como ejercicio físico, como diversión y como preferencia personal (1980, 1985, 1993). Otras variables relevantes fueron los aspectos sociales, el mantener la línea, la reproducción, la competición o la imagen personal como motivador del deporte, ha sido destacada por Balibrea y Carrión (1999) como una de los principales motivadores de nuestra sociedad actual, además del deporte como diversión, como reproducción y como relación social. Otras encontradas fueron la relación con la naturaleza, la mejora de la salud, la competición y el reto personal.

Las necesidades recreativas físicas de la población del municipio y los consejos populares es parte del Sistema de Información y conocimientos para la toma de decisiones en la satisfacción de las necesidades de movimiento de la población de los

distintos grupos de edades, debido a que las actividades recreativas como fenómeno local difiere de un consejo a otro, de un municipio a otro, pues dependen de un grupo de factores que hacen diferenciar la estructura del tiempo libre de una zona a otra.

Ahora bien, el conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos no sólo es lo que llaman gestión de las actividades recreativo físicas, en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades físicas de tiempo libre, las mismas deben observarse de la siguiente manera:

**Gustos:** Son aquellas actividades físicas de tiempo libre por las que se inclina y opta los participantes de acuerdo a criterios individuales sin importar el grado de conocimientos, habilidades o hábitos para la práctica de las mismas.

**Intereses:** Los mismos están relacionados con los gustos, dependen de las individualidades condicionadas por las posturas de los participantes, la forma de realización, lugar de realización, el cómo realizarlas y con quienes realizarlas, las dimensiones del tiempo libre, entre otras.

**Preferencias:** las preferencias recreativo físicas es el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses, en las preferencias en muchas ocasiones se establecen en función del conocimiento, habilidades, hábitos que se tenga en relación a las actividades a ejecutar.

**Las necesidades:** el hombre necesita cada vez más de la realización de movimientos físicos programados que se logran en este caso mediante la actividad física de tiempo libre, estos deben ser dosificados en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud y el rendimiento físico; estas necesidades de movimiento el hombre trata de satisfacerlas en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias recreativas.

Estas cuatro variables que se utilizan indistintamente para referirnos a las actividades por las que opta el hombre en su tiempo libre son importantes en la gestión del proceso

de la recreación a nivel local y de ellas se derivan otras dos variables a las que se denominan:

**Demanda:** La demanda es la que surge de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población de las distintas edades ya sea en la escuela, centro de trabajo, circunscripción, asentamiento, comunidad rural y las que deben ser suplidas con una gestión por las autoridades, organismos, instituciones, organizaciones que forman el sistema de la recreación a nivel local.

**Oferta:** Esta variable es el resultado en la toma de decisiones del sistema de la recreación ante el volumen de información que se diagnostica para la determinación de los gustos, intereses y preferencias.

Otro de los elementos importantes a tener en cuenta en las necesidades e intereses recreativos físicos en los Consejos motivo de estudio es diagnosticar acertadamente no sólo los intereses, gustos, o partiendo de estas las preferencias de los distintos grupos de edades, es importante además tener en cuenta la disponibilidad y la posibilidad de las personas a los que se dirigen los programas recreativos físicos. En la esfera de la práctica de actividades físico-deportivas hay un hecho que se advierte con meridiana claridad y es que es empíricamente demostrable la progresiva importancia que en Cuba en los últimos años ha venido adquiriendo el deporte en su dimensión de práctica individual y colectiva. Una parte creciente de la población ha ido incorporando paulatinamente el hecho deportivo a su estilo de vida.

Ahora bien, este incremento de la práctica deportiva no ha sido en modo alguno unidireccional. Hemos asistido, a un marcado proceso de diferenciación de la demanda de práctica deportiva, al que no ha sabido responder adecuadamente el sistema de la oferta deportiva. Ello ha ocasionado que la oferta deportiva actual diste mucho de ir en consonancia con la diversidad y continua evolución de la demanda. Tan sólo algunos indicadores que lo demuestran:

- El indicador del nivel de insatisfacción (demanda insatisfecha / demanda total) de la población en los distintos grupos de edades con su práctica deportiva.
- El coeficiente de expansión de la demanda (demanda total / demanda actual)

- El indicador de actividad (demanda actual / nº total de los que practican o han practicado).

Esa diversidad de la que hablábamos anteriormente es, precisamente, uno de los condicionantes que más van a exigir nuevas fórmulas organizativas y de gestión para las actividades físicas de tiempo libre, a fin de coordinar la correcta interacción entre oferta y demanda recreativo -física. Es amparándonos en el motivo reseñado anteriormente que podemos plantear como problema a investigar el hecho que aparece explicitado a continuación con las siguientes palabras: La escasa adecuación de la oferta a la demanda deportiva como fruto de un incorrecto modelo de gestión.

Se conoce que las tendencias humanas hacia ciertas formas de actividad, están influidas por su preparación física y mental, por el nivel de cultura, por la edad, por el sexo, por el temperamento y que naturalmente, el medio ambiente entrará en condición o canalizará las formas de ajuste, de acuerdo al concepto social que se tenga de la recreación. De aquí que los programas de recreación, en cualquiera de sus formas deban caracterizarse por la riqueza en la variedad de formas, de oportunidades, que se ofrezcan, a fin de satisfacer los más variados intereses.

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

- a. Enfoque Tradicional: Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.
- b. Enfoque de Actualidad: Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.
- c. Enfoque de Opinión y Deseos: Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.
- d. Enfoque Autoritario: Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un programa, cuentan.



e. Enfoque Socio-Político: Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de programas.

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

Entre las características que debe reunir este Plan para que sea balanceado y efectivo se encuentran:

**Equilibrio:**

- Entre las diferentes actividades: El plan debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, deportes.
- Entre las distintas edades: Posibilita la participación de los adolescente (12-16años)
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

**Diversidad:**

- El plan debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

**Variedad:**

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

**Flexibilidad:**

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

Se precisa, que un elemento de primer orden en el proceso de Programación Recreativa es el crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa,

sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

En la programación y proyectos recreativos comunitarios debe aprovecharse básicamente el tiempo libre entre semana, el cual al no ser amplio podría perderse en una larga caminata o viaje para llegar a un centro especializado. La organización de los vecinos, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones en la realización de actividades recreativo físicas crea excelentes condiciones para un empleo educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de éstos.

#### **1.4 El tiempo libre: conceptualización e importancia social.**

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

Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extra laboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre, que por lo tanto constituye una parte específica del tiempo de la sociedad. ¿Qué es?, ¿Qué representa en sí?

Al hablar de tiempo libre, es preciso destacar la vinculación directa de éste fenómeno con la producción social, y por tanto, su naturaleza económica, antes que socio - psicológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio sociológico del mismo sobre bases rigurosas. (Pérez, 2002).

En el ámbito de las prácticas sociales, el tema del tiempo libre, o el “ocio”, como también se le suele denominar en la literatura existente, ha sido uno de los más discutidos y arbitrariamente definidos. Su importancia está dada, entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen los autores de las más diversas tendencias ideológicas. Para algunos la variable central pasa por la objetividad o la

subjetividad, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad. Tal suele ser el enfoque de los que se acercan desde la Filosofía. Para otros, el territorio se circunscribe a la relación trabajo - ocio, concepción en la que se inscriben centralmente algunos sociólogos. También pueden encontrarse aproximaciones desde el psicoanálisis, la psicología social y la pedagogía con sus particulares enfoques. Para el sentido común, el análisis pasa más por definir las actividades para ese tiempo vacío de obligaciones, que en pensar por que trabajamos o como se concibe el trabajo.

La problemática del tiempo libre ha sido abordada por muchos autores cuyas concepciones varían en función de una situación y formación histórica determinada y respondiendo a una realidad socio - política muy definida. Resultaría difícil, por lo tanto, adoptar una definición válida universalmente. Una gran cantidad de especialistas abordan la problemática a partir de un enfoque cronológico, donde, - como ya se ha señalado- surge la oposición entre tiempo de actividades y el tiempo extra laboral. Este enfoque tomaría el sentido de " libre de".

Entre las definiciones más divulgadas en el país y de mayor relación con la problemática abordada se encuentran las siguientes:

Joffre Dumazedier (1964), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, afirma que el ocio cumple tres funciones:

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

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

A su vez V. Pashtarov, al referirse al tiempo libre dice..."es una condición obligatoria de la reproducción espiritual ampliada de la personalidad. El hombre puede trabajar y

descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente. Con esto se quiere decir que la sociedad no podrá conseguir la reproducción ampliada de las fuerzas espirituales. Expresando más adelante que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, es una tarea de gran trascendencia social.”

También O.G. Petrovich en su libro “El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad, consideró a este como “...una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento aún mayor del potencial material y espiritual de toda la sociedad...”

El destacado sociólogo soviético, en cuestiones de tiempo libre, B. Grushin, afirma:

“...Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones”.

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García (1988), definen teóricamente 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 condicionadas”.

Estos autores ofrecen una definición de trabajo, la cual ha sido tomada en cuenta en la presente investigación al identificar el tiempo libre dentro del presupuesto tiempo de un individuo o grupo social (en este caso, en la muestra trabajada): “... es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los rubros siguientes: Trabajo, transportación, tareas domésticas y necesidades biofisiológicas”. (Citado por Pérez, 2003).

Siendo aceptado también lo referido por Pérez (2003), como: "... aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas".

Como se puede apreciar de lo anteriormente descrito, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción; en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la producción de las capacidades física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas la actividad social y la orientación política.

El tiempo libre es una necesidad social para el individuo ya que en cierta medida de su empleo racional y útil dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla. La sociedad actual se caracteriza por la búsqueda permanente de tiempo libre a través de la disminución de la jornada laboral, la jornada única educativa o la llegada de la jubilación. La cuestión fundamental que gira entorno a estos planteamientos es la de buscar un empleo y aprovechamiento óptimo del tiempo libre; que permita al individuo seguir formándose como persona.

La importancia de un adecuado empleo de este tiempo es más compleja aun, ya que puede constituir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre el empleo adecuado del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y lo preparan para el pleno disfrute de la vida, y por otro lado, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación.

Así mismo, mediante un empleo diversificado y culto del tiempo libre, es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso se hace necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en el estado

que se basen, ante todo, en las funciones más importantes, que debe cumplir el tiempo libre en este período histórico: El despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la recreación.

La formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye por tanto profundamente en la psiquis y en la estructura de la personalidad. La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro; despierta el ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentiva el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis hacia situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizan las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tiene fronteras de tiempo o espacio: se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en la escuela, en toda la sociedad; y se lleva a cabo por múltiples medios: libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y práctica de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

De lo anterior, se comprende la necesidad de impulsar una cultura del tiempo libre que se oponga al modelo de consumismo en forma positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular, la riqueza incalculable de su creatividad.

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

### **1.5- Los adolescentes.**

Según Infante Pereira, Olga Esther. (2001), la adolescencia proviene del vocablo latino *adolescere*, significa padecer durante mucho tiempo la adolescencia se considera solo un tránsito entre la infancia y la adultez, pero hoy existen motivos suficiente para

considerarla como una etapa dentro del proceso de desarrollo del ser humano exclusivo de nuestro espacio según la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia transcurre como tendencia general, el periodo de la duración de la adolescencia. Se esta prolongando: y se alcanza la madurez biológica en la edad más temprana mientras que la independencia social y económica aparece más tarde.

La adolescencia es un período de la vida con intensos cambios físicos, psíquicos y sociales, que convierten al niño en adulto y le capacitan para la función reproductora. Los cambios físicos tienen una amplia variación de la normalidad. Es pues necesario comprender y conocer estos cambios para poder diferenciar las variaciones normales de las anomalías en el crecimiento y desarrollo puberales.

El tema de la adolescencia ha sido abordado por múltiples autores, los que la analizan y clasifican desde el marco de la ciencia en la que desempeñan su labor profesional.

Entre las variadas clasificaciones que se pueden encontrar, está la de los Doctores españoles J.J. Casas Rivero y M.J. Ceñal González Fierro, quienes refieren:

“...Aunque el crecimiento y maduración sea un continuum, la adolescencia la podemos dividir en tres etapas: temprana (11-13 años), media (14-17 años) y tardía (17-21 años), durante las cuales el ser humano alcanza la maduración física, el pensamiento abstracto y establece su propia identidad. Aunque este período puede ser tormentoso, la mayoría de los adolescentes y sus padres lo superan sin excesivas estridencias.

Muchos autores consideran a este período como difícil y crítico debido a la complejidad e importancia de los procesos en el desarrollo. En fin, es una etapa distinta por sus características biológicas, sociales, cognoscitivas, afectivas, motrices y por las formaciones psicológicas adquiridas, sin menospreciar, la coexistencia de rasgos infantiles y adultos, pero teniendo en cuenta la presencia de cualidades psíquicas más maduras, con una heterogeneidad de manifestaciones, donde se encuentran algunos factores que frenan o se acentúan los rasgos adultos.

La adolescencia debería de ser el mejor período de nuestra vida. La mayoría de las funciones tanto físicas como psicológicas están en plenitud: fuerza, reflejos, rapidez, memoria, etc. Es cuando disfrutamos más de nuestro cuerpo y sus movimientos, cuando la comida sabe mejor, los olores son más profundos, la música es más bonita y

el amor más real. Es durante la adolescencia cuando las ideas nuevas, el arte y las creencias tienen un mayor impacto en nuestra imaginación.

La realidad es que ellos valoran aquellas actividades que les suponen un reto creciente y hacen que se desarrollen sus habilidades. Disfrutan cuando participan en deportes, aficiones, arte, música, etc. y con sus amigos. Esto hace que se aumenten sus habilidades y conocimientos y se sientan a gusto consigo mismos.

Si no tienen estas oportunidades los adolescentes frecuentemente se buscan otras alternativas que les suponga un desafío.

La evidencia nos hace deducir que los adolescentes disfrutan y buscan las situaciones que les hace sentirse competentes. Si estas situaciones no existen, las inventan. Como estas oportunidades creadas por los propios adolescentes por definición están fuera de la norma social, obligatoriamente los adultos las verán como anormales.

La violencia, uso de drogas y delincuencia juvenil normalmente las vemos entre los adolescentes varones de áreas sociales marginales, pero sorprendentemente también afecta a aquellos que no les falta de nada. Estos comportamientos se deben a la necesidad de librarse de un entorno aburrido y sin retos.

El robo, vandalismo o incluso la experimentación con drogas, significa el hacer cosas excitantes, más o menos peligrosas y de las que uno puede estar “orgullosa”.

Incluso la promiscuidad sexual para muchos adolescentes es una forma de probar sus habilidades en un contexto que supone un desafío. A veces, nos sorprendemos cuando una chica “bien” e inteligente se queda embarazada. Tenemos que ser conscientes de que el “sexo seguro” no es prioridad para los adolescentes, ellas quieren probar si son capaces de atraer a los chicos, sentirse deseables, actuar como adultos y tener poder, y también hasta cierto punto probar su capacidad de cuidar y ser responsable de otra vida. Todo esto está programado en sus genes. Para algunas chicas, la única forma de cumplir con estas instrucciones es quedarse embarazada en contra de los deseos de los adultos.



Existen varias áreas en las que los adolescentes pueden tener dificultades para expresar todo su potencial en nuestra sociedad que podríamos llamar los "obstáculos al disfrute de la adolescencia", que podemos resumir en:

1. Restricción de movimiento y libertad.
2. Falta de responsabilidad.
3. Problemas de sexualidad e intimidad.
4. Aislamiento de los modelos adultos.
5. Falta de poder y control.

La existencia de problemas de conflictos entre el adolescente y el adulto, ha llevado a algunos autores a considerar la existencia de una "moral autónoma" que se opone a la "moral adulta" provocando los conflictos generacionales.

-La familia representa un importante papel en el sistema de comunicación del adolescente, en función de su desarrollo como personalidad

Adolescente y Familia: La familia constituye al primer grupo al cual pertenece el ser humano y en ella se modelan los primeros sentimientos y vivencias e incorporan las principales pautas de comportamiento. Por lo tanto, es el hogar donde se dan las condiciones para que el niño al crecer se desarrolle como una persona madura y estable.

### **Características psicológicas de los adolescentes.**

De 12 a 16 años se produce una maduración general del sistema nervioso debido al perfeccionamiento de las funciones que tienen su base en la actividad nerviosa. También es interesante la incorporación de actividades aeróbicas y anaeróbicas combinadas en el programa de actividad física del niño. Mediante la estimulación nerviosa de los diferentes grupos y fibras musculares, van siendo estas caracterizadas por formas de contracción lenta o rápida.

Algunos psicólogos y sociólogos han tratado de fundamentar la teoría de la necesidad humana de expresión propia, otros, apoyándose en el campo de lo biológico, en las características de la estructura anatómica, fisiológica del ser humano y en, sus inclinaciones y tendencias, desde el punto de vista psicológico, realizan el análisis siguiente: "La razón de la vida es la función orgánica, la maquinaria humana se

desarrolla sobre la base del movimiento, cada movimiento es una experiencia que supone una acción que admitimos o rechazamos "; sobre esa teoría se desarrolla el principio de que todo hombre invariablemente, trata de realizar aquello que más le satisface (ley del efecto); que todo hombre tratará de hacer aquello que mejor realiza (ley de la madurez); que todo lo que realiza continuamente produce una mejor respuesta y promueve satisfacción (ley del ejercicio).

**Área cognoscitiva:** Elevar el nivel cognoscitiva y a su vez propicia su desarrollo.

**Atención:** Se hace cada vez más voluntaria y se perfecciona. Al aumentar las posibilidades físicas y psíquicas.

Son capaces de controlar su atención.

**Percepción:** Son capaces de hacer un análisis detallado de un objeto o materia recibida. Es así que este proceso cognoscitivo adquiere contenido y organización, Favoreciendo el desarrollo de la observación.

Distinguir las interconexiones más significativas de las dependencias de causa y efecto.

**Memoria:** El desarrollo de la memoria voluntaria se incrementa.

Se plantea conscientemente el objetivo de fijar, conservar y producir el material de estudio.

La memoria se encamina a intelectualizarse.

Existe un nivel de dominio y productividad de recuerdo.

Se desarrolla la memoria racional y la lógica verbal, aumentando el papel selectivo de los procesos de memorización.

**Imaginación:** Es productiva, refleja la realidad, le permite correlacionar los proyectos personales con las ideas sociales y morales aceptadas, su idea permanece en la esfera de los sueños y las aspiraciones.

Su imaginación reconstructiva y creadora continúa desarrollándose en función de las exigencias de la edad.

**Pensamiento:** El desarrollo intelectual se concretiza en el pensamiento teórico conceptual – reflexivo

### **Área Motivacional –Afectiva –Volitiva:**

**Motivación:** Los intereses cognoscitivos adquieren un desarrollo considerable y se van transformando gradualmente en intereses teóricos que servirán de base para la aparición de los intereses profesionales.

**Emociones y Sentimientos:** El adolescente se caracteriza por su gran excitabilidad emocional, la cual es muestra de su sensibilidad afectiva.

Las vivencias emocionales son ricas, variadas, complejas y contradictorias con los adultos y con los coetáneos.

Aparecen vivencias relacionadas con la maduración sexual.

Hay predominancia de inestabilidad en las manifestaciones emocionales expresadas en la impulsividad y en los cambios de estados de ánimo.

Sus sentimientos se hacen cada vez más variados y profundos, apareciendo en particular los sentimientos cercanos.

**Voluntad:** Las posibilidades cognoscitivas, la experiencia en la comunicación, la actitud autocrítica, las elevadas exigencias.

Aumenta la responsabilidad personal de sus propios actos, condiciona el desarrollo de la voluntad.

Son capaces por un fin y tratar de lograrlo a toda costa.

Llegar a desarrollar de manera significativa algunas cualidades volitivas valentía, como son: la valentía, independencia, la decisión y la iniciativa.

Puede ocurrir también algunos defectos de la voluntad que se manifiestan claramente por la falta de valentía, osadía y perseverancia, y la presencia de obstinación y negativismo.

### **Formaciones psicológicas de la personalidad:**

-La formación central de la personalidad es el “ Sentimiento de Adulterez ” o noción de sentirse adulto. Es una aspiración activa a ser y considerarse adulto, traducido en el afán de parecerse a los adultos extremadamente, de compararse en algunos aspectos de su vida y actividad, y de adquirir sus cualidades, actitudes, derechos y privilegios.

-Este se soluciona cuando el adulto y el adolescente establecen relaciones de colaboración y comunicación sobre la base del respeto, la confianza y la ayuda mutua.

### **Conciencia moral:**

-La moral del adolescente no resulta todavía lo suficiente estable.

-El grupo influye en la formación de la opinión moral y de valoración que hace el adolescente de ella.

González Rey, F. (2004), en estudios realizados concluyo que “los adolescentes destacan en su ideal cualidades generales. En esta etapa lo típico son los ideales concretizados y generalizados.

Bozhóvich, L. I. (2004), y sus seguidores, señalaron “que a partir del momento en que la opinión de los coetáneos se convierte en motivo esencial de conducta, se da la posibilidad en un proceso de transformación del grupo hacia formas superiores de crecimiento. Pero este cambio no se produce de manera espontánea, sino que depende del trabajo educativo del maestro en la organización social del grupo, de manera indirecta, apoyándose en los propios adolescentes (sin presiones) para que no se produzca el formalismo moral, muy peligroso y dañino en el desarrollo de la personalidad.

Con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos que realiza nuestra la revolución por crear una población más culta y preparada para la vida, no se puede dejar a un lado la atención a los adolescentes, los cuales son la base del futuro de proceso, por lo que la planificación de actividades físico-recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad pasa a ser un factor fundamental, propiciando que estos estén el mayor tiempo posible ocupados en la realización de actividades físico - recreativas sanas.

Los programas de recreación, en cualquiera de sus tipos, se deben caracterizar por la riqueza en la variedad de formas, de oportunidades, que se ofrezcan, a fin de satisfacer los más variados intereses de estos adolescentes.

### **El Programa de Recreación Física Para los adolescentes.**

Los adolescentes son el grupo etario al que va dirigido la mayor cantidad de Programas recreativos, ya que representan uno de los mayores grupos poblacionales y se encuentran en una etapa de formación y evolución de la personalidad muy compleja, donde la Recreación es un factor coadyuvante en este proceso.

Como primer aspecto en la creación de un programa para los adolescentes deben tenerse presente los aspectos psicopedagógicos más importantes que marcan esta etapa, la de la adolescencia, etapa aproximada entre los 11 y 21 años. En esta etapa inicial comprendida entre el fin de la niñez y el comienzo de la edad juvenil adulta, el individuo ha dejado de ser niño, pero aún no es adulto, ello lo hace mover dentro de una ambigüedad en lo fenómeno de madurez sexual y adaptación heterosexual, de la adopción de una filosofía de vida con la consecuente adaptación de una escala de valores, haciéndose sentir con fuerza la necesidad de lograr prestigio y auto - independizarse.

Para programar es muy importante tener en cuenta que en los primeros tiempos de la adolescencia hasta los 17 años aproximadamente, se presenta un marcado interés- en lo motor - por actividades que se presten al auto-examen, a la superación y a la competencia, así como se produce un afianzamiento de las posibilidades de participación en equipos deportivos.

Constituyen las pautas imprescindibles a tener en cuenta en la realización de un programa recreativo para estas edades, las siguientes:

Como ser individual:

- \_ Experiencia de vida sana, fresca y alegre.
- \_ Relajación y aplazamiento de la tensión de la vida.
- \_ Liberación de la imaginación y la fantasía.
- \_ Aventura y juego.
- \_ Nuevas experiencias.
- \_ Manifestación de valores no habituales en su estructura espiritual.

Como ser social:

Adquisición constante de pautas interactivas, reafirmando el vínculo permanente con las amistades. Esta denominación corresponde a ese tipo de amistad, no tan exigente y comprometedor, que surge de diversas alternativas propicias, como son:

- Reuniones sociales.
- Participación en labores comunitarias
- Viajes (ómnibus, tren, etc.)

- Integración de grupos estables (escuelas, trabajo, equipo deportivo, etc.)

Pero, por encima de todas las necesidades parciales descritas debemos destacar la necesidad general de recreación. De ahí que el enfoque de toda programación de recreación, vaya dirigida a la satisfacción global del entretenimiento, la distensión o el bienestar, pero que más profundamente persiga los logros que las ansias individuales y sociales humanas mantienen vigente a través de la historia, en conclusión que vaya dirigida hacia el auto-desarrollo de la personalidad en los adolescentes

El trabajo recreativo con grupos de adolescentes de estas edades es bien recibido siempre que se logre unir las formas deportivas con las formas artísticas y de diversión. Algo muy importante es que las actividades representen una vía para la ejercitación y desarrollo de las cualidades físicas e intelectuales, así como para la adquisición y reafirmación de vínculos sociales.

## **CAPÍTULO II- Resultados de los Instrumentos Aplicados y Presentación del Plan de Actividades Físico Recreativas.**

### **2.1- Caracterización de la Comunidad.**

El consejo popular “Pons”, en el municipio Minas de Matahambre, abarca una extensión de 45,8 km<sup>2</sup>, con un total de 3189 habitantes, distribuidos en 6 Circunscripciones. Una de estas, la No. 39, es “Pan de Azúcar”, en la cual se centra la presente investigación.

“Circunscripción #39” es una pequeña comunidad rural, ubicada a 13 Km. de la cabecera del consejo Popular Pons. En su población total están representados todos los grupos ocupacionales, predominando los campesinos y los estudiantes. Las ramas principales de la producción son el cultivo del tabaco y la producción agropecuaria.

En la infraestructura del poblado se destacan las siguientes instalaciones:

- 1 Consultorio Médico.
- 1 escuela primaria
- 1 Círculo Social
- 1 área recreativa rústica

- 1 terreno rústico de fútbol y Béisbol

## **2.2- Características de los adolescentes (12- 16 años) objeto de estudio.**

### **Los adolescentes.**

El grupo de adolescentes (entre 12- 16 años) que reside en esta comunidad, se caracteriza por tener una gran energía, no le temen al peligro y son bastante independientes.

Todos están vinculados a la enseñanza, en su mayoría asisten a la escuela del poblado y los menos asisten a escuelas de poblados vecinos.

Valoran aquellas actividades que les suponen un reto creciente y hacen que se desarrollen sus habilidades. Disfrutan cuando participan en deportes, aficiones, música, y con sus amigos. Esto hace que se aumenten sus habilidades y conocimientos y se sientan a gusto consigo mismos. Si no tienen estas oportunidades, frecuentemente se buscan otras alternativas que les suponga un desafío.

En cuanto a la actividad física muestran rivalidad con sus contrarios, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes, siempre que estos sean ejemplos y conozcan sus particularidades.

## **2.3- Presupuesto Tiempo y el Tiempo Libre.**

Al hacer un análisis del presupuesto tiempo, partiendo de los resultados de la aplicación del auto registro de actividades (Anexo 1), a la población estudiada (25 adolescentes, 12- 16 años), se pueden observar (tabla1) los tiempos, que como promedio, dedican estos adolescentes, los días entre semana, a cada una de las actividades globales o principales.

Se aprecia, en primer orden, un tiempo aceptable (teniendo en cuenta la doble sesión) dedicado al estudio (7 horas y 10 minutos).

El tiempo dedicado a la transportación es mínimo (26 minutos), en lo que influye la cercanía relativa de la escuela de la comunidad, los lugares de residencia. El tiempo dedicado a las necesidades biofisiológicas (10 horas y 5 minutos), se comporta en la media, teniendo en cuenta la ubicación rural de la comunidad y en comparación con

otras investigaciones. El tiempo dedicado a las tareas domesticas resulta bajo (22 minutos), lo cual es normal, teniendo en cuenta la edad.

**Tabla No. 1- Distribución del Presupuesto de Tiempo de la muestra estudiada. Según resultados del Auto registro de Actividades (días entre semana).**

<b>Muestra</b>	<b>Actividades Globales o Principales</b>	<b>Tiempo Promedio (horas- minutos)</b>
<b>25</b>	Estudio	7:10
	Transportación	0:26
	Necesidades biofisiológicas	10:05
	Tareas domesticas	0:22
	<b>Tiempo libre</b>	<b>5:57</b>
	<b>Total de horas</b>	<b>24horas</b>

Por último la magnitud de tiempo libre resultante es de 5 horas y 57 minutos, la cual es considerable, de acuerdo a otros estudios realizados en el país, lo que permite la organización y oferta de diferentes actividades recreativas.

Por su parte, en la tabla No.2 se reflejan las principales actividades realizadas por estos adolescentes en las 5 horas y 57 minutos de tiempo libre promedio disponible, apareciendo con los mayores tiempos promedios: ver Tv. (1 hora, 17 minutos), encuentro con amigos (1:18) y escuchar música (39 minutos). En sentido general, se aprecia que la mayor parte de estas actividades son espontáneas (de realización individual), estando dentro del grupo de las denominadas de descanso pasivo, con la excepción de la práctica de deporte y los juegos de mesa que aparecen con bajos promedios de tiempo (36 y 25 minutos respectivamente).

**Tabla No.2- Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre (según resultados del auto registro, días entre semana).**

<b>Muestra</b>	<b>Actividades de Tiempo Libre</b>	<b>Tiempo Promedio</b>
<b>25</b>	Ver Televisión	1:17
	Encuentro con amigos	1: 08
	Escuchar Música	0:39
	Estudiar	0:35
	Practicar Deportes	0:36
	Ver video	0:32



	Pasear	0:25
	Juegos de Mesa	0:25
	Otras	0:20
	<b>TOTAL</b>	<b>5:57</b>

#### 2.4- Resultados de la Observación.

Del total de 5 actividades observadas, organizadas y desarrolladas en la Comunidad motivo de estudio, se puede apreciar en la tabla 3, de forma general, el comportamiento irregular de cada uno de los parámetros observados.

Aspectos claves como la participación, se comporta insuficiente, al estar valorada de Mal y Regular en la totalidad de las actividades (60% y 40% respectivamente), inciden en ella elementos como la calidad de las actividades y la aceptación, los cuales se manifiestan también de forma negativa.

**Tabla No. 3- Resumen general de las observaciones realizadas (5). (Primer momento).**

Actividades Observadas	Elementos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
Fest.Dep.Rec.(2)	a) Idoneidad de lugar			3	60	2	40
Jueg.Mesa Libr (2)	b) Participación	-	-	2	40	3	60
Activ.Soc Cult.	c) Calidad	1	20	2	40	2	40
	d) Aceptación	1	20	2	40	2	40

#### 2.5- Resultados de la Entrevista.

En resumen, las entrevistas efectuadas a las personas vinculadas al desarrollo de la recreación en la Circunscripción#39, corroboran las insuficiencias relacionadas con la divulgación, organización, variedad y participación en las actividades recreativas, tal y como puede ser apreciado en la Tabla No.4.

**Tabla No.4- Resultados de la entrevista.**

Muestra	Interrogantes	Criterio			
		Si	%	No	%

<b>7</b>	Conocimiento de la programación	3	43%	4	57%
	Si, se realizan actividades de interés para los adolescentes	2	29%	5	71%
	Cuentan con usted para realizar el programa	4	57%	3	43%
	Actividades que predominan	Festivales deport. recreativos Histórico culturales			

En general se pone de manifiesto la no existencia de un plan de actividades dirigido a este grupo de edad, que ocasionalmente se efectúan algunas actividades, pero con muy poca participación, entre ellas festivales deportivo recreativos en saludo a fechas históricas.

Sin embargo, no se plantean causas que impidan el desarrollo de actividades, que solo se necesita realizar una buena divulgación de conjunto con los factores implicados, e implementar programas de actividades que respondan a las necesidades e intereses de este grupo de adolescentes logrando la sistematicidad.

## **2.6- Resultados de la encuesta aplicada a los Adolescentes.**

En la encuesta aplicada a los adolescentes (12- 16 años) de la Circunscripción #39, las actividades que estos declaran realizar, se corresponde con lo analizado anteriormente en la aplicación del auto registro de actividades y la observación, resaltando la realización individual.

En la tabla No. 5 se recoge el criterio de los adolescentes encuestados en cuanto a la oferta y satisfacción por las actividades recreativas en su comunidad, apreciándose insuficiencias en este sentido ya que la mayoría señalan que no se ofertan actividades (32%), o que ocurre sólo a veces (48%). Esto se hace más evidente al observar que un mayoritario 52% refieren no estar satisfechos con las actividades ofertadas y otro 36% que solo a veces. Esto se corresponde con lo apreciado en las actividades observadas, denotándose, en sentido general una insatisfacción por la oferta de actividades recreativas en estas edades, que parte de una insuficiente oferta, variedad y sistematicidad de dichas actividades.

### **Tabla No. 5- Resultados de la Encuesta (Muestra = 25).**

<b>Interrogantes</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>A veces</b>
• ¿Se ofertan actividades físico –recreativas en su comunidad?	5/ 20%	8/ 32%	12/ 48%
• ¿Las actividades ofertadas satisfacen sus demandas recreativas?:	3/ 12%	13/ 52%	9/ 36%

Los encuestados señalan como las actividades que más se organizan u ofertan: los Festivales Deportivos Recreativos (78%), los juegos de mesa (31%) y los torneos deportivos (28%), predominando en ellas la frecuencia mensual y ocasional.

En cuanto a las preferencias recreativas de estos adolescentes, sobresalen, entre las más mencionadas en la encuesta: competencias de actividades deportivas, acampadas, festivales de juegos tradicionales y las actividades socio culturales.

## **2.7- Programa de Actividades Físico Recreativas.**

### **“Recréate”**

#### **Fundamentación.**

Una vez analizados los resultados del diagnóstico se pudo confeccionar el Plan de actividades físico recreativas a ofertar a los adolescentes (12- 16 años) de la Circunscripción #39 del Consejo Popular Pons del Municipio Minas de Matahambre. El mismo ha sido elaborado partiendo, en primer lugar, de los gustos y preferencias recreativas de estos adolescentes y sobre la base de la flexibilidad, variedad y equilibrio de las actividades, retomando los enfoques referidos por Aldo Pérez (2003), para las Programaciones Recreativas.

Está estructurado con el objetivo de crear una oferta recreativa, movilizativa, aceptada, educativa y creativa, explotando al máximo los recursos existentes y el entorno del lugar, facilitando el desarrollo endógeno de la circunscripción, potenciando la sistematicidad de dichas actividades, confiriéndosele gran importancia a la organización y carácter formativo de las actividades.

El mismo ha sido concebido para un marco temporal de un año, que podría extenderse, de acuerdo a la aceptación, impacto y perfeccionamiento de las actividades.

**Objetivo General:**

Propiciar el empleo del tiempo libre de los adolescentes (12- 16 años) de la comunidad en la circunscripción #39 del Consejo Popular Pons del Municipio Minas de Matahambre, incrementando la satisfacción recreativa de los mismos, a partir de la práctica de actividades físico recreativas, dando prioridad a los gustos y preferencias.

**Objetivos Específicos.**

1. Diversificar las opciones, y servicios de la recreación física en la comunidad, a partir de un diseño propio, en que se aprovechen las potencialidades recreativas del territorio.
2. Incrementar los niveles de participación de los adolescentes en las actividades físico recreativo programado, a partir de una oferta variada, motivada y sistemática.
3. Lograr una adecuada explotación de las áreas, instalaciones y recursos disponibles, a partir de una oferta variada de actividades físico recreativas, para la prevención de hábitos y conductas que atenten contra la sociedad.

**Programación Recreativa.**

Las actividades a ofertar se reflejan en la Tabla 6, donde se precisa: el lugar, la sesión y la frecuencia de realización de cada una de ellas.

**Tabla No.6 – Oferta de Actividades Físico- Recreativas.**

No.	Actividad	Lugar	Sesión	Frecuencia
1.	Festivales deportivo recreativos	Terreno rústico de futbol	Tarde	Mensual
2.	Festival de juegos tradicionales	Área recreativa rústica	Tarde	Mensual
3.	Torneos deportivos Populares Béisbol- futbol	Terreno rústico de fútbol	Mañana Tarde	Fines de Semana
4.	Maratones Populares	Entorno	Mañana	Trimestral
5.	Torneos Relámpagos Juegos de Mesa	Círculo Social	Tarde	Mensual

			Noche	
6.	Exhibición Manifestaciones Deportivas	Círculo Social	Mañana Tarde	Mensual
7.	Encuentro con glorias deportivas	Círculo Social	Mañana Tarde	Trimestral
8.	Acampadas	entorno	Tarde Noche	Mensual
9.	Actividades socio culturales.	Círculo social	Noche	Quincenal
10.	Juegos de mesa Libres	Círculo social	Tarde Noche	Semanal

### **Descripción de las Actividades.**

#### **Actividad No.1- Festivales Deportivo- Recreativos.**

**Objetivo:** Brindar oportunidades a los adolescentes para interactuar de forma sana y alegre, con la familia, vecindario y la comunidad en general, propiciando el fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales, la integración familiar, la estructuración del vínculo social, la cooperación, la aceptación de las diferencias culturales y entre grupos de edades, sexo y raza, la solidaridad.

#### **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 escogido es el terreno rústico de fútbol, pudiéndose llevar a otras zonas ubicadas dentro del poblado, 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 (servicio móvil de ludoteca pública)**

Dominó, Damas, Ajedrez, Parchís, Go.

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

### **Área No.2- Juegos predeportivos.**

Conducción del balón, drible entre obstáculos, tiro a bolos, tiro al aro, baterías del Programa “A Jugar” (se conformarán equipos con todos los que quieran participar).

### **Área No.3-Juegos tradicionales.**

Carrera de sortija, carreras de relevo (sacos, carretilla, cangrejo, zig-zag...), peregrina, tracción de la soga, palo encebado. Competencias de Juegos de ocasión, Tesoro escondido.

### **Área No.4- Juegos de animación.**

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

### **Área No5- Actividades deportivas.**

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

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, del propio Consejo Popular.

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 INDER municipal, la estructura organizativa del Consejo Popular, la PNR, gastronomía, entre otros, pues no se descarta la posible oferta de productos gastronómicos (excluidas las bebidas alcohólicas) y otras iniciativas que puedan surgir en el territorio, en el marco de la organización de cada Festival.

### **Actividad No.2- Festival de juegos tradicionales.**

**Objetivo:** Brindar a los adolescentes diferentes juegos físico recreativos tradicionales, en el marco extraescolar, estimulando la competencia participativa, la cooperación y las relaciones interpersonales.

#### **Organización.**

Esta actividad, comprendida como uno de los Programas fundamentales de la Recreación para estas edades, orientados por la Dirección Nacional de Recreación, se ha concebido con una frecuencia mensual, a efectuarse el segundo domingo de cada mes, en el horario de la mañana. El lugar de realización, será el área recreativa rústica, pudiéndose aprovechar otros espacios del perímetro de la comunidad, según se de el caso.

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

#### **Individual:**

- Competencia de juegos de ocasión: se incluirán indistintamente, según se corresponda: objetos volantes, bolas.
- Competencia de cabuyería.
- Armar o desarmar una tienda de campaña.
- Palo encebado
- Tiro al blanco con diferentes objetos: pelotas a una pared, papel a una papelera, fusil de Pellet.

#### **Competencias en equipos (Relevos). Entre las actividades a incluir se encuentran:**

- Carreras de sacos.

- Hacer explotar bolsas llenándolas de aire.
- Carrera en chancletas gigantes colectivas.
- Construcción de torres con objetos desechables.
- Circuitos utilizando diversos materiales alternativos: sacos, neumáticos, tanques.
- Transportar vasos de agua sin utilizar las manos, bien en la cabeza o en la boca.
- Llenar un cubo vacío de agua en un extremo del circuito, con otro lleno que está situado en el otro extremo.
- Hacer circuitos con un balón utilizando solo las manos o los pies o ambos.
- Realizar circuitos con distintos obstáculos y grado de dificultad.

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.3- 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 Deportivas Sociales, de corta duración, que serán desarrollados los fines de semana, en las instalaciones deportivas enmarcadas en el Consejo Popular (según el deporte que se refiera). Entre los deportes a incluir, según las preferencias, se priorizarán: el Béisbol y el Fútbol, teniendo en cuenta el aprovechamiento del terreno existente.

Una vez establecida la convocatoria, se conformarán los equipos en representación de las diferentes Circunscripciones, 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 y el sistema y reglas de competencia que se acuerden con los participantes.

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

#### **Actividad No.4- Maratones Populares.**

**Objetivo:** Fomentar una cultura participativa en actividades relacionadas con el acondicionamiento físico, a la vez que se enriquecen las relaciones con las personas de otros grupos étnicos.

#### **Organización.**

Esta actividad no tendrá límite de edad y las distancias iniciales no excederán los tres kilómetros, siendo el objetivo fundamental arribar a la meta, ya sea corriendo o caminando, acorde a las posibilidades físicas de los participantes.

Deberá velarse por la correcta organización tanto en la salida, la llegada, como en el transcurso del recorrido, garantizando la seguridad de los participantes.

Reglas: No deben salirse de los límites señalados, siempre llegar a la meta

#### **Actividad No.5- Torneos Relámpagos 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 las áreas recreativas de la Circunscripción, variando de un mes a otro el Juego en que se competirá, entre los que se alternará: Dominó, Damas (Española y Polonesa), Parchí, Tenis de Mesa, Juegos de Ludo teca.

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, cuerdas, u organizaciones de masas.

### **Actividad No.6- Exhibición de Manifestaciones Deportivas.**

**Objetivo:** Exaltar los valores positivos de otras manifestaciones deportivas de interés para los adolescentes.

#### **Organización.**

Estas se centrarán fundamentalmente en deportes de Combate y Artes Marciales, como el Tae Won do, el Tai Chi, judo, etc., de acuerdo a las preferencias, aunque no se descarta la inclusión de alguna otra que sea de interés, factible a organizar.

Aunque el lugar escogido es el Círculo Social, se podrán desarrollar en otros sitios de la Circunscripción, que garanticen la seguridad y accionar tanto de ejecutantes como espectadores.

### **Actividad No.7- Encuentros con Glorias Deportivas.**

**Objetivo:** Fomentar en los adolescentes el conocimiento de la historia deportiva de la provincia y la localidad a través de la interrelación con sus protagonistas.

#### **Organización.**

Se prevén dos 3 formas de llevarla a cabo:

- Invitando a las figuras relacionadas con los deportes en cuestión a los torneos deportivos a organizarse, como parte de la actividad No. 3.

- Encuentros Talleres con figuras y glorias deportivas de otros deportes en general, en el Círculo Social u otro local designado, con las condiciones adecuadas.
- Intercambio con Peñas Deportivas.

El responsable de la actividad coordinará previamente con la Dirección de Deportes y La Comisión de atención a Glorias Deportivas.

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.

### **Actividad No.8- Acampadas.**

**Objetivo:** Propiciar el disfrute de actividades en contacto con la naturaleza, fomentando el cuidado y protección de la misma y la educación de valores como la colaboración y ayuda mutua y la responsabilidad.

#### **Organización.**

Se realizara el fin de semana, previa coordinación con los factores implicados según el lugar escogido, de acuerdo a los intereses de los participantes.

### **Actividad No.9- 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, tratando de abarcar, además de los adolescentes, 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; rifas; competencias de canto, baile, poesía, cuentos; presentación de exposiciones y arte

creativo de los miembros de la comunidad; actividades físico recreativas; grupos musicales aficionados, concursos; exhibición de manifestaciones culturales.

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.10- Juegos y Actividades Libres.**

**Objetivo:** Propiciar el fomento de hábitos de participación sistemática en las actividades, sobre la base de la canalización de intereses recreativos diversos.

El Profesor de Recreación, con el apoyo de los activistas, ofertará, en las tardes (después de las 5:00 PM) y en las noches, diferentes actividades físicas espontáneas (en el primer horario) y juegos de mesa, para la realización de los interesados de forma libre y espontánea, según sus motivaciones.

Se desarrollarán en las áreas recreativas rústicas y puntos de la Circunscripción.

### **Indicaciones Organizativas Generales.**

- Para la puesta en marcha de esta programación de actividades físico- recreativas es necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la Circunscripción y del Consejo Popular. Al coordinarse las mismas deberá confeccionarse un guión de cada una (tipo de actividades, fechas, horas, lugar).
- Una vez coordinadas y aseguradas las actividades a desarrollar en cada caso, se hace imprescindible la amplia divulgación de las mismas. Esta deberá hacerse utilizando la mayor variedad de vías posibles, tales como: murales o carteles informativos, carteles promocionales, información directa, a través de los barrios del Consejo Popular, tanto por los activistas como por los demás factores.
- Cada actividad general a desarrollar deberá tener un nombre alegórico, en relación con el carácter y objetivo de la misma, efectuándose la debida presentación, lo cual le dará mayor connotación e interés. Además deberá contar con una planificación específica para su feliz realización, la que responderá a un conjunto de aspectos

organizativos, tales como: nombre de la actividad, fecha, hora y lugar de realización, actividades a desarrollar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo, entre otros.

- Las actividades a ofertar no serán estáticas ni invariables, sino dialécticas y dinámicas, es decir que se irán adecuando a los intereses de los participantes, según sus gustos y estado de opinión, explotando las iniciativas que propicien la aceptación de nuevas propuestas.
- Los torneos deportivos deben coordinarse previamente con los centros a los cuales pertenezcan las áreas deportivas a utilizar, así como las personas que van a fungir como jueces para que la actividad quede con la mayor calidad.
- Para lograr los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada actividad que se valla realizando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellas.

## **2. Validación de la Utilidad del Plan Elaborado.**

### **2.8.1- Valoración por Criterio de Especialistas.**

Para la valoración teórica del programa de actividades recreativas elaborado fueron consultados un total de 5 especialistas, todos con una experiencia que oscila en un rango de 25 a 36 años, en el ejercicio de la actividad, teniendo en cuenta la relación necesidad - satisfacción.

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

En sentido general, coinciden en que la estructuración, organización y contenido del Plan 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 planes anteriores, 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 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 Plan.

La implementación del Plan 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)	a) Idoneidad de lugar	3	60	2	40	-	-
Fest.Jueg.Trad.	b) Participación	2	40	3	60	-	-
Torn.Dep. Pop.	c) Calidad	3	60	2	40	-	-
Torn.Relámp.Jueg. De Mesa	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 9.

**Tabla No.9- Comparación de los Resultados Generales de las dos Observaciones Realizadas.**

<b>Observaciones</b>	<b>Evaluación de los Elementos</b>	<b>Prueba Inicial</b>	<b>Prueba Final</b>	<b>Dóc. Dif. Prop. (p)</b>	<b>Significación</b>
<b>5</b>	<b>De Bien</b>	2 / 10 %	12 / 60 %	0,0020	Altament. Significat.
	<b>De Regular</b>	9 / 45 %	8 / 40 %	0,7508	No existe
	<b>De Mal</b>	9 / 45 %	0 / 0%	0,0016	Altament. Significat.

Lo anterior puede dar evidencia de la aceptación y efectividad de la aplicación del Plan de Actividades Físico Recreativas propuesto.

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

- Que las actividades ofertadas han tenido gran variedad, la divulgación ha mejorado, en cuanto al conocimiento de los encuentros deportivos, festivales deportivos, maratones populares.
- Las actividades más gustadas: los festivales deportivos, las actividades socio culturales y el festival de juegos tradicionales.

## CONCLUSIONES

1. En el estudio de los antecedentes teóricos y metodológicos existentes sobre el empleo 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 etáreo
2. El diagnóstico efectuado, a través de los diferentes instrumentos aplicados, revela que los adolescentes (12- 16 años) de la circunscripción # 39 del consejo popular Pons”, municipio Minas de Matahambre, en cuanto al empleo del 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 y preferencias.
3. El Plan de actividades físico recreativas elaborado ha sido concebido partiendo de las necesidades 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 Plan de actividades físico recreativas, propuesto, al incrementarse los niveles de motivación y participación de los adolescentes en las actividades desarrolladas.



## **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 del perfeccionamiento constante de la oferta de actividades físico recreativas, en correspondencia con las nuevas necesidades de los diferentes grupos poblacionales y étnicos, propiciando un cada vez mejor empleo del tiempo libre de estos, en función del mejoramiento de su calidad de vida y el desarrollo social.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.
2. Arias G (2002) Diagnóstico y evaluación en el desarrollo, desde el enfoque histórico cultural. La Habana Editorial Pueblo y Educación. Pp6.
3. Álvarez, E. (2005).Conversando Íntimamente con el adolescente mujer. Editorial Científico- técnica.
4. Álvarez, E. (2005).Conversando Íntimamente con el adolescente varón. Editorial Científico- técnica.
5. Alonso T J. (1992). Motivar en la adolescencia. Teoría y Evaluación e Intervención.-- Universidad Autónoma de Madrid: España
6. Albarán, M. A. (1993). Tres opciones académicas de la formación profesional en recreación educativa. En: Asociación de Educación Física y Recreación de Puerto Rico (Eds.). Muévete y Vive...Saludable... Convención Anual
7. Ásanos, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
8. Barrientos, J, G. (2005). Propuesta de programación recreativo físico deportivo, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
9. Bollón, R. (1983) Las actividades turísticas y recreacionales. Ed. Trillas, México.
10. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Ameba, Buenos Aires,
11. Camerino, O. y Castañar, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona. Paidotribo
12. Camerino Foguet, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDER. Publicaciones.

13. Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
14. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mugía y Hnos., México.
15. CD de la Maestría
16. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
17. Coutier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación, Gymnos editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
18. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
19. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de recreación. ED. Stadium. Buenos Aires
20. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
21. Daltel W (1976). Juegos recreativos. Berlín. Editorial Tribore.-136p.
22. Dirección Nacional Recreación del INDER (2003) "Documentos rectores de la recreación física en cuba" La Habana, Editorial Deportes
23. Domínguez L. (2003) Psicología del Desarrollo. Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Editorial Félix Varela. La Habana
24. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona.
25. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella
26. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes
27. Franch, J. Y Martinell, A. (1995) "Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre". Editorial Piados, Barcelona

28. García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En investigaciones científicas de la demanda en Cuba. Editorial Orbe, La habana.
29. García Montes, M. E. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito)
30. González, Nidia (1999) Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. CIE "Graciela Bustillos". Asociación de pedagogos de Cuba, La Habana.
31. Guerrero S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
32. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
33. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
34. "Hernández Mendo, A. (2000). Psicología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (arg). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
35. Hernández Vázquez, M. y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas:" En Apuntes de Educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC.
36. [http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/9/Usr/iesarico/departamentos/ActividadesFisicoRecreativas\\_IP.htm](http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/9/Usr/iesarico/departamentos/ActividadesFisicoRecreativas_IP.htm)
37. Kotronitski, A. (1977). Enfoque sistémico de los estudios de la recreación. ED. Progreso, Moscú
38. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
39. Lares. A. (1968). Recreación del tiempo libre. Venezuela Departamento Extensión cultural. División de recreación dirigida al consejo venezolano del niño.

40. Listello, A. y Otros. (1988). Recreación y Educación Física Deportiva. ED. Kapeluz, Buenos Aires
41. López Andrad, B. (1982). Tiempo libre y Educación. Madrid. Escuela Española.
42. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico
43. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas Políticas". En Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
44. Martínez Gámez, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades físicas alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz,
45. Manuel Vigo (1999). Planificación de la recreación .Argentina.
46. Meléndez Brau, Nelson (1999). Introducción al Estudio de la Recreación (pp. 15-20, 137-146, 267). san Juan, Puerto Rico: Centro de Estudio del Tiempo Libre Inc.
47. Mesa, G. (1997) La Recreación Dirigida Como Proceso Educativo. Tesis Doctoral, Universidad de Barcelona España.
48. Mesa, G. (2000) La formación Profesional en Recreación: ¿un Sueño o una Necesidad Indiscutible? Documentos Universidad del Valle.
49. Mendo, A. (2000). "Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural", en Educación Física y Deportes. Revista Digital N° 23. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
50. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
51. Munne, F. (1980). Psico-sociología del tiempo libre; un enfoque crítico. Ed. Trillas, México.
52. -Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.

53. Osorio, E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Funlibre, Colombia.
54. Pantojas Cantre, E. Principios Generales de la Recreación. San Juan, Puerto Rico: Administración de Parque y Recreo Públicos, Negociado de Recreación y Deportes. División de Recreación. 8 pp.
55. Papis, O. 1999. el deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo. (Consulta: 29 enero 2003).
56. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación. Fundamentos teórico-metodológicos. La Habana, Editorial Deportes
57. Pérez, Sanchez, Aldo (2003) Fundamento Teórico metodológicos capitula I, Editorial José Martí.
58. Petrovsky, A. V.(1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
59. Ramos, Alejandro E. y otros. (2003)Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.
60. Rodríguez, Millares E. (1989). Tiempo libre y personalidad. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.
61. Sánchez Acosta, María Elisa (2004) Psicología general y del desarrollo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
62. Tabares, F, (2005). Ocio, recreación y desarrollo humano. Memorias VI
63. Tomaza, R, M, GARCIA (1998) Sociología del Tiempo Libre y el Consumo de la Población.´´ Ciudad de La Habana, poligráfico Alfredo López
64. Trilla, J., Puig, J. M. (1987) Pedagogía del ocio. Barcelona: C E. A. C.
65. Utier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación,
66. Gymnos editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educación, 1990.Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex

67. Valdez, Y. (s/a) .El Tiempo Libre y la Participación en la Cultura Física de la Población Cubana, La Habana
68. Vera G, C. (1999). Educación física y recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
69. Vigotski, Lev S. (1979) El Desarrollo de los Procesos Psicológicos
70. Violich f. Desarrollo comunitario y proceso de urbanización. UNESCO. 1989 ginebra weinberg, r. s. y gould, d. Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: ED. Ariel, S. A. 1996 Superiores. Ed. Crítica, Barcelona.
71. Waichman, P. (1997). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico.
72. Weber, (1969). Www. Monografías, com Funlibre
73. Zamora, R y García, M. (1996). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.





## Anexo 2 – Guía de Observación.

**Objetivo:** Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades recreativas organizadas con los adolescentes (12- 16 años de edad), en la comunidad “Pan de Azúcar”. **Escala Valorativa:** Bien (B); Regular (R); Mal (M)

### Aspectos Generales:

A) Tipo de Actividad realizada: \_\_\_\_\_

B) Sesión: Mañana \_\_\_\_\_ Tarde: \_\_\_\_\_ Noche: \_\_\_\_\_

No.	Aspectos a Observar	Valoración		
		B	R	M
1.	Idoneidad del Lugar			
2.	Participación			
3.	Calidad de la Actividad(organización)			
4.	Grado de satisfacción de los participantes.			

## Indicadores para la Evaluación de los Parámetros.

INDICADORES	BIEN	REGULAR	MAL
<b>a) Idoneidad del Lugar</b>	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 la seguridad de los participantes.	No se corresponde con ninguno de los 2 elementos referidos
<b>b) Participación</b>	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.
<b>c) Calidad de la Actividad (organización)</b>	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.
<b>d) Grado de satisfacción de los participantes.</b>	Se aprecia la participación animada y emotiva de los asistentes.	La satisfacción y participación es media.	Se observa apatía o desagrado en los participantes.

**Anexo No 3- Guía de Entrevista (Factores Implicados).**

**Objetivo:** Valorar el comportamiento de los aspectos vinculados a la planificación, oferta y realización de la Recreación en la Comunidad “Pan de Azúcar”.

Función: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: M \_\_\_\_\_ F \_\_\_\_\_

1 -¿Domina usted el plan de Actividades de recreación para el Consejo Popular?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

2. ¿Qué actividades se les ofertan a los adolescentes de su Consejo Popular?

Juegos recreativo físicos \_\_\_\_\_ Actividades culturales \_\_\_\_\_

Juegos Pre deportivos \_\_\_\_\_ Juegos pasivos \_\_\_\_\_.

Juegos Tradicionales \_\_\_\_\_ Otras \_\_\_\_\_

3. ¿Qué elementos tienen en cuenta a la hora de planear y ofertar las actividades recreativas?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Cree usted que las condiciones de los lugares donde se realizan estas actividades recreativas son las más idóneas.

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Argumente: \_\_\_\_\_

5. ¿Con que frecuencia se organizan?

Semanal----- mensual----- quincenal----- ocasional-----no se realizan-----.

6 -¿A su consideración cuáles son las causas que impiden la oferta y organización de actividades recreativas dirigidas a los adolescentes en el Consejo Popular?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### **Anexo 4- Guía de Encuesta.**

**Objetivo:** Constatar el estado de opinión de los adolescentes (12- 16 años), de la comunidad “Pan de Azúcar”, acerca de la oferta de actividades físico recreativas, su grado de satisfacción por las mismas, así como sus gustos y preferencias recreativas.

#### **Estimados Adolescentes:**

La presente encuesta responde a una investigación que se está realizando en el Consejo Popular, sobre el empleo del tiempo libre, con el objetivo de conocer las inquietudes de ustedes al respecto, para llevar a cabo el plan de actividades recreativas que satisfagan sus intereses, por lo que requerimos de su valiosa colaboración.

**Muchas gracias.**

1- Tu tiempo libre lo empleas en (Marca con una (x) las opciones que consideres más apropiadas):

Practicar deportes\_\_\_ Leer \_\_\_ Oír música\_\_\_ Ver TV \_\_\_\_\_

Juegos diversos \_\_\_\_\_ Visitar amigos\_\_\_ Otras \_\_\_\_\_

2- De las siguientes actividades recreativas marque en cada caso cuales se realizan en tú comunidad, con que frecuencia y en las que usted ha participado.

Actividades	Se Realizan en la Comunidad				Participas
		Semanal	Mensual	Ocasional	
Juegos Tradicionales					
Torneos deportivos.					
Festiv. deportiv. Recreativ					
Actividades Culturales					
Juegos de mesa.					
Maratones.					
Simultáneas de Ajedrez					
Competenc. de Bicicleta					
Otras ¿Cuáles?					

4- En que medida te sientes satisfecho con la realización de esas actividades.

Muy Satisfecho \_\_\_\_ Medianamente satisfecho \_\_\_\_ No satisfecho \_\_\_\_

5 -De las siguientes actividades recreativas señale las de su mayor preferencia, que desearía fueran organizadas en la comunidad:

\_\_\_\_ **Juegos recreativos** \_\_\_\_ **Maratones**  
**diversos**

\_\_\_\_ **Competencia mini fútbol** \_\_\_\_ Acampadas

\_\_\_\_ **Festival Deportivo** \_\_\_\_ Actividades socio culturales  
**Recreativo**

\_\_\_\_ **Juegos tradicionales** \_\_\_\_ Otras ¿cuáles? \_\_\_\_\_

## **Anexo 5- Criterio de Especialistas.**

### **Datos Generales.**

**Nombres y Apellidos:**

**Años de experiencia:**

**Función:**

**Aspectos a valorar por el especialista sobre el Plan o propuesto presentado.**

**A) Efectos:**

**B) Aplicabilidad:**

**C) Viabilidad:**

**D) Relevancia:**

**Anexo 6- Datos de los Especialistas Consultados.**

<b>Nombre del especialista</b>	<b>Años de experiencia en la recreación</b>	<b>Ocupación actual</b>
Lic. Raúl González Pérez	25	Met. Prov. de Recreación.
Lic. Luís Hernández Portal	36	Met. Prov. de Recreación.
DrC. Luís Alberto Cuesta Martínez	25	Jefe Dpto. EFR FCF “Nancy Uranga Romagoza”
Lic :Osvaldo Lazo	35	Met. Prov. de Recreación
Lic Esteban Camejo	26	Especialista en Recreación

## **Anexo 7- Encuesta #2: Valoración del plan 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 “Pan de Azúcar”, en la cual se ha instrumentado un nuevo plan 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 el empleo 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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Exponga su opinión sobre el plan de actividades físico-recreativas que ofertamos.