

**INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA
"MANUEL FAJARDO"**

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
"NANCY URANGA ROMAGOZA"
PINAR DEL RÍO**

**TRABAJO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE MASTER
EN LA ACTIVIDAD FÍSICO EN LA COMUNIDAD**

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

FÍSICO-RECREATIVAS PARA LA OCUPACION DEL TIEMPO

LIBRE DE LOS JÓVENES DE 17 A 20 AÑOS DE LA

CIRCUNSCRIPCION # 12 DEL CONSEJO POPULAR "CARLOS

MANUEL" DE PINAR DE RIO.

AUTOR: LIC. EDUARDO GONZÁLEZ ORRACA

TUTOR: MSc. EDDY ESTEBAN MENDEZ LAZO

- 2009 -

"Año del 50 Aniversario del Triunfo de la Revolución"

DEDICATORIA.

A mi mamá, por apoyarme todo el tiempo para culminar mi carrera, para ella todo el amor del mundo.

A mi Papá, por enseñarme a abrirme camino en la vida, por encontrarse en todos los momentos difíciles y buenos, por compartir esta felicidad tan grande conmigo, por ser mi amigo, compañero y sobre todo Padre.

A mi esposa, por todo el apoyo durante el transcurso de este trabajo, por su ayuda incondicional, por su paciencia.

A mi hija, que de una forma u otra ha contribuido con su disciplina al desarrollo de mi preparación.

Muchas Gracias.

AGRADECIMIENTOS.

A toda mi familia que de una u otra forma me han ayudado para poder llegar hasta este momento.

A mi Tutor, por su ayuda, dedicación, amistad, solidaridad, sabiduría, exigencia y empeño en el transcurso de este trabajo.

A los profesores de la Facultad, por atenderme en cada momento que lo necesité, por brindarme su apoyo y ayuda en los momentos que lo necesité.

A todos mis amigos, por su apoyo incondicional en todo momento.

A todos mis compañeros de la maestría que de una forma u otra fueron partícipes en este trabajo.

RESUMEN.

Esta investigación se encuentra relacionada con un programa de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de la Circunscripción # 12 del Consejo Popular "Carlos Manuel", para la realización de esta investigación se aplicó una adecuada revisión bibliográfica de los estudios que anteceden este trabajo ,seguidamente una investigación social para conocer las características sociodemográficas, refleja también características del medio, magnitud ,estructura y cantidad de tiempo libre ,calidad de la infraestructura con que contamos, por otro lado nos proporciona datos importantes sobre los niveles de desarrollo socioeconómicos de cada individuo, después realizamos el análisis de los programas existentes para conocer la viabilidad de estos y la incidencia positiva sobre los jóvenes, su aporte teórico esta dado en la eficaz utilización del tiempo libre de los jóvenes en las comunidades además de que a través del mismo se fortalecen las relaciones y hábitos entre los habitantes de las comunidades, el trabajo se realizó mediante la técnica de la encuesta ,aplicada a un grupo de personas de ambos sexos y con un rango de edad entre 17 - 20 años, en esta encuesta se recoge el tiempo libre con que cuenta estas personas, la ejecución de diferentes actividades de índole social y de diversión, actividades de tiempo libre activo y pasivo, actividades Físico-Deportiva preferida que dan cumplimiento correcto al empleo del tiempo libre de estos jóvenes, además refleja la sistematicidad con que se realizan estas ofertas recreativas además de la calidad y aceptación de estas por los jóvenes ,. Mediante los resultados obtenidos nos daremos a la tarea de diseñar un programa de actividades físico-recreativa para la mejor utilización del tiempo libre de los jóvenes en las comunidades, y así aportar soluciones asequibles encaminadas a resolver una situación social con carácter muy especial, que afecta el comportamiento de los jóvenes en estas edades .

ÍNDICE

| | <u>PÁG.</u> |
|--------------|--|
| | RESUMEN. |
| | INTRODUCCIÓN. |
| | 1 |
| CAPITULO # 1 | LA RECREACIÓN COMUNITARIA UNA OPCIÓN PARA OCUPAR EL TIEMPO LIBRE DE LOS JÓVENES. |
| | 10 |
| | 1.1 Características Socio-Psicológicas de la Recreación. |
| | 13 |
| | 1.2 Elementos constituyentes del fenómeno recreativo. |
| | 16 |
| | 1.3 El tiempo libre, su importancia social y su relación con la recreación. |
| | 20 |
| | 1.3 .1 Educar para el tiempo libre. |
| | 24 |
| | 1.4 La ocupación del tiempo libre de los jóvenes. |
| | 25 |
| | 1.4.1 Características psicológicas de la edad juvenil. |
| | 28 |
| | 1.5 Las actividades en función de la recreación. |
| | 31 |
| | 1.6 Beneficios en la práctica de las actividades físicas de tiempo libre. |
| | 37 |
| | 1.6.1 Manifestaciones de la Recreación Física. |
| | 40 |
| | 1.7 Diseño y evaluación del programa de actividades recreativas. |
| | 40 |
| | 1.7.1 Presentación del Programa Recreativo. |
| | 41 |
| CAPITULO # 2 | ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS. |
| | 47 |
| | 2.1 Fundamentación y propuesta del programa de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre. |
| | 47 |
| CAPITULO # 3 | PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS. |
| | 57 |
| | 3.1 Programa de actividades físico recreativas. |
| | 57 |
| | CONCLUSIONES. |
| | 67 |
| | RECOMENDACIONES |
| | 68 |
| | BIBLIOGRAFÍA |
| | 69 |
| | ANEXOS. |



*No se vive de esfuerzos sino de resultados.
Persuadir es un deber, pero exigir también es un deber.
Exigirnos a nosotros mismos más de lo que exigimos a los demás.*

Che

INTRODUCCIÓN.

Fue a partir del triunfo de la Revolución que en nuestro país se puso de manifiesto la transformación en todos los órdenes y sectores.

Los cambios que se operan contribuyeron a incrementar adelantos en las esferas de la producción, tomándose en cuenta también los factores que interviene en un mejor aprovechamiento del tiempo libre de la población.

En 1961 se crea el Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER) a través del cual se comenzaron a canalizar todos los esfuerzos por el desarrollo del deporte, educación física y recreación. El 23 de Febrero de este mismo año se unifica todos los esfuerzos a fin de llevar esta organización (INDER) hasta lo más recónditos lugares del país, haciendo trizas las concepciones clasistas y discriminatorias que prevalecían en nuestra sociedad a través de los diferentes regímenes.

Entonces comenzó a ser prioridad el cubrir las necesidades recreativas de la población, formándose y desarrollándose la base técnica, así como la infraestructura necesaria para el desarrollo y participación tanto individual como social en las actividades físico- deportivo, cultural, artístico, el campesino, el turista y la recreación en general.

De esta forma el Estado Socialista ha garantizado que la recreación llegue a todos los sectores de la población, logrando así que tenga una connotación social y económica de mucha importancia para lograr un buen desarrollo de la sociedad.

Conjuntamente con la recreación juega un papel importante las actividades sociales que se efectúan en el tiempo libre y sirve para la formación integral psico-fisiológica del hombre nuevo.

La recreación física constituye una línea de trabajo importante para el Instituto Nacional de Deporte y Recreación dado su encargo social, por lo que debe estar encaminado a satisfacer las necesidades del tiempo libre de la población en actividades sanas y educativas acorde a sus gustos y preferencias.

El tiempo libre constituye hoy, uno de los estudios más importantes, no sólo por el perfeccionamiento de su empleo, sino también, por el indiscutible apoyo que le brinda

nuestro Gobierno y el PCC. Al análisis de mejorar las condiciones y ofertas para el empleo de este, fundamentalmente en la población joven y resolver determinadas dificultades que presenta nuestra sociedad (drogadicción, alcoholismo, delitos, juegos prohibidos, etc.). Porque el empleo del tiempo libre es una premisa importante en el desarrollo de los aspectos que caracterizan la personalidad del individuo en nuestra sociedad.

Las actividades físicas de tiempo libre se consideran en la actualidad una necesidad para todos los seres humanos que posibilita calidad de vida y creación de un estilo de vida en la población, que benefician al hombre en su capacidad física, en la salud, en la economía, en los niveles de comunicación, en el desarrollo humano, factores esenciales en el desarrollo local. De ahí, que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa, tienen gran importancia higiénica preventiva para el desarrollo armónico del sujeto para el mantenimiento del estado de salud. La práctica de cualquier deporte conserva siempre un carácter lúdico y pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica, ya que conlleva a aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo.

Resumiendo este aspecto podemos plantear que todos, o casi todos los estudiosos, profesores de la recreación coinciden en plantear que la misma no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, la **Recreación** esta ligada por tanto con la educación, auto educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general.

A partir de las ideas desarrolladas por Fidel acerca de la necesidad de un nuevo cambio en la concepción de los estudios acorde con las exigencias de la Sociedad del Siglo XXI surge en 2002 la idea de la Universalización de la Educación Superior Cubana y de concebir un nuevo modelo desconcentrado territorialmente, para acercar la docencia a los lugares de residencia y trabajo de los estudiantes.

En nuestro país se ha creado un Sistema Nacional de Salud que cubre el 100% de atención a la población en todos sus niveles. Este sistema ha alcanzado éxitos

increíbles en la erradicación de enfermedades que llegaron a ser endémicas en tiempos atrás.

A la Cultura Física y en especial, su dirección de trabajo mas amplia, la recreación física, se le asigna funciones importantes dentro de esta estrategia, debido a las actividades recreativas, o las de dirección general, que permiten efectos muy positivos en la prevención, el control y el cuidado de estas enfermedades.

Desempeña además el papel rector en la actividad física y se integra como factor coadyuvante a los objetivos y tareas encargadas de elevar a su desarrollo más pleno el modo de vida de la población, lo cual determina su alcance.

En general las actividades de Recreación Física ayudan a:

1. Liberar cargas de tensión nerviosas.
2. Aumenta la capacidad de respiración.
3. Aumenta la capacidad de circulación sanguínea.
4. Oxigena todos los tejidos del cuerpo.
5. Consume los excesos de grasa ayuda a la función digestiva.
6. Ayuda a las funciones de eliminación de sustancias tóxicas del organismo.

El programa de recreación física se trazo a partir del año 1998 los proyectos recreativos, primeramente como proyectos tipo A, y en el 2006 como integradores comunitarios, que tiene la tarea de rectorar en todo el territorio Nacional la política de ocupación del tiempo libre, a través de las disciplinas física recreativas basadas en actividades lúdicas- recreativas en deportes recreativos y de espectáculos deportivos, para satisfacer los gustos, preferencias y necesidades de la población, mediante su acción selectiva y participativa.

Además contribuye a la calidad de vida de la población cubana en la diversidad de grupos etéreos de género y ocupacionales, brindándole opciones recreativa, adecuadas con que llevar el tiempo libre de forma sana, segura y culta como parte de la misión esencial de la Cultura Física en sus distintos programas del deporte para la prevención de hábitos y conductas que atentan contra la sociedad, como parte de la batalla de idea

y en correspondencia con el pensamiento de nuestro líder “El Deporte, Derecho del Pueblo”.

Todo lo antes expuesto, unido a la problemática actual de lograr una satisfacción recreativa en nuestros jóvenes, nos motivo a investigar sobre el tema, tomando como centro de estudio los jóvenes de 17-20 años de la Circunscripción # 12 del Consejo Popular “Carlos Manuel”, por no satisfacer las necesidades recreativas de estos y la poca motivación e información al respecto que poseen, lo que trajo consigo la pobre participación de los jóvenes en las actividades convocadas.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

Por consiguiente nos planteamos como **Problema de Investigación el siguiente:**

¿Cómo lograr una mejor ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 17 - 20 años de la Circunscripción # 12 del Consejo Popular Carlos Manuel de Céspedes del municipio Pinar del Río?.

El Objeto de estudio es:

El proceso de recreación comunitaria de los jóvenes de 17 - 20 años.

El campo de acción es:

Ocupación de tiempo libre de los jóvenes de 17 - 20 años.

Siendo nuestro **Objetivo:**

Proponer un programa de actividades físico-recreativas para la ocupación de tiempo libre de los jóvenes de 17-20 años de la Circunscripción #12 del Consejo Popular “Carlos Manuel de Céspedes” del municipio Pinar del Río.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS:

1. ¿Cuáles son los antecedentes históricos metodológicos existentes sobre la ocupación del tiempo libre en jóvenes de 17 a 20 años a nivel nacional e internacional?

2. ¿Cuál es el estado actual de la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 17-20 años de la Circunscripción # 12, de la comunidad perteneciente al Consejo Popular “Carlos Manuel “?
3. ¿Cómo elaborar un programa de actividades físico-recreativas que contribuyan a la ocupación del tiempo libre, de los jóvenes de 17- 20 años de la Circunscripción # 12 del Consejo Popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río?.
4. ¿Cómo valorar la efectividad de la aplicación de un programa de actividades físicas -recreativas que contribuyan, a la ocupación del tiempo libre, de los jóvenes de 17-20 años de la Circunscripción # 12 del Consejo Popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río?.

Para darle solución a estas preguntas nos trazamos las correspondientes:

TAREAS CIENTÍFICAS:

1. Búsqueda bibliográfica y referativa acerca de los antecedentes que existen sobre la ocupación de tiempo libre en jóvenes de 17-20 años a nivel Nacional e Internacional.
2. Determinación del estado actual de la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 17-20 años de la Circunscripción # 12, perteneciente al Consejo Popular Carlos Manuel.
3. Elaboración de una programa de actividades físico-recreativas que contribuyan a la ocupación de tiempo libre, de los jóvenes de 17-20 años de la circunscripción # 12 del Consejo Popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río.
4. Valoración de la efectividad de la aplicación de un programa de actividades físico-recreativo, que contribuyan a la ocupación del tiempo libre los jóvenes de 17-20 años en la Circunscripción # 12 del Consejo Popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río.

POBLACIÓN Y MUESTRA.

Para la realización de nuestra investigación de una población de 748 habitantes de la Circunscripción # 12 del Consejo Popular “Carlos Manuel”, del municipio Pinar del Río,

los estudios fueron realizados con 120 jóvenes de edades comprendidas entre 17-20 años tomando como muestra 50 de ellos, lo que representa un 41.6 %.

El muestreo utilizado es probabilístico, la forma de selección es aleatoria simple.

Los datos utilizados en la medición son cualitativos y la escala de medición es ordinal. Las técnicas estadísticas utilizadas.

Estadísticas descriptivas construcción de tablas y gráficos estadísticos.

Trabajo con medidas de cantidades relativas (%).

MÉTODOS UTILIZADOS.

MÉTODOS TEÓRICOS:

Análisis-Síntesis: Para la determinación de las actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes en edades de 17-20 años, así como establecer la forma en que serán ofertadas.

Histórico Lógico: Permitió analizar los elementos de semejanzas con estudios similares y los programas físico-recreativos existentes de incidencia positiva en la conformación de la presente programación.

Inductivo-Deductivo: Fue utilizado para elaborar el objetivo en función de seleccionar el conjunto de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la ocupación de tiempo libre de los jóvenes en edades de 17-20 años de la Circunscripción # 12 del Consejo Popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río.

MÉTODOS EMPÍRICOS:

Observación: A las actividades que se han desarrollado en los últimos seis meses en la Circunscripción #12 del Consejo Popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río.

Encuesta: Aplicada a 50 jóvenes de 17-20 años con el objetivo de conocer sus criterios de en cuanto a, oferta, variedad, participación, así como las preferencia de las actividades físico-recreativas.

Entrevista: Se le realizaron a los directivos de la comunidad con el objetivo de conocer el programa de actividades, su secuencia, sistematización y viabilidad.

Consulta con especialistas: Para constatar la factibilidad de las actividades físico - recreativas planificadas y su pertinencia social.

Presupuesto de tiempo libre: Se aplica a la muestra con el objetivo de conocer como ocupan el tiempo los jóvenes en diferentes horas del día con el objetivo de determinar en qué horario del día disponen de tiempo libre para en base a ello elaborar el plan de actividades

Estudio de documentos: Se realiza con el objetivo de analizar cómo crear un nuevo programa de actividades a partir de la práctica del deporte, la recreación y el ejercicio físico, para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes, realizando una búsqueda y estudio de materiales relacionados con dicho tema.

Método estadístico: En el procesamiento de la información se utiliza el método matemático-estadístico en el cálculo porcentual.

MÉTODOS SOCIALES:

Entrevista a informantes claves: A los agentes de la socialización, para determinar sus criterios y opiniones acerca de la educación que poseen nuestros jóvenes y su actitud hacia el entorno en que se desarrollan.

Método de intervención acción participativa: En la búsqueda de las necesidades sociales de los jóvenes de 17-20 años de la circunscripción, como punto de partida para determinar y transformar la realidad social en la que viven.

Aporte Práctico: Elaboración de un programa de actividades físico- recreativas, que contribuya a la ocupación del tiempo libre de los jóvenes en edades de 17-20 años de la Circunscripción # 12 del Consejo Popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río.

Aporte Teórico: Fundamentar teóricamente un programa de actividades físico- recreativas, de los jóvenes en edades de 17-20 años de la Circunscripción # 12 del Consejo Popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río.

Novedad científica: Radica en fundamentar teóricamente y poner en práctica por primera vez un programa de actividades físico- recreativas, que contribuya a la ocupación del tiempo libre de los jóvenes en edades de 17-20 años de la Circunscripción # 12 del Consejo Popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río.

Estructuración de la tesis: El presente trabajo consta de una introducción que cuenta con un total de 8 páginas, en las que se presenta el diseño teórico-metodológico de la investigación y la fundamentación e importancia del problema planteado.

En capítulo I se desarrollan los elementos teóricos y los resultados de la revisión bibliográfica, que nos actualizan sobre el objeto de estudio y el campo de acción.

El capítulo II resume el estado inicial de la muestra seleccionada, con respecto a la utilización del tiempo libre y las preferencias físico-recreativas. Posteriormente se plantea el programa que contribuirá a mejorar la utilización del tiempo libre de lo jóvenes y la valoración de esta propuesta. Finalmente se reflejan las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y los anexos del trabajo investigativo.

Socialización de la investigación:

- Premio Anual de Investigación de Educación física.
- Forum municipal de recreación.

DEFINICIONES DE TÉRMINOS:

- 1) **Joven:** Persona que está en la juventud cuya edad se sitúa entre la infancia y la edad adulta, caracterizados por energía, vigor, frescura.
- 2) **Grupo:** Según Barriga 1982. Conjunto de persona que se relaciona entre sí de modo directo (61)

Shaw: Define como grupo dos ó más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influye en todas las demás y es influida por ella. (61)
- 3) **Comunidad:** Según Rappaport 1980 Es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e interese comunes (61)

- 4) **Actividades física recreativas:** “aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia ni logro completo”. Camerino y Castañar (1988,14). (57)

Capítulo # 1: LA RECREACIÓN COMUNITARIA, UNA OPCIÓN PARA OCUPAR EL TIEMPO LIBRE DE LOS JÓVENES.

Después de una década de utilización de los combinados deportivos, actualmente Escuelas Comunitarias, cuyo encargo social es el de educar en los aspectos físicos, deportivos, terapéuticos y recreativos para lograr la educación integral y cultural de los pobladores de una comunidad, se hace necesario estudiar y rediseñar los programas que tienen a su cargo la ocupación del tiempo libre, el esparcimiento y el ocio de estas personas, para contribuir a su calidad de vida.

Es por ello que en el siguiente capítulo nos proponemos como **objetivo**: valorar los antecedentes teóricos sobre la recreación, la ocupación del tiempo libre y el diseño de actividades que contribuyan a su formación y enriquezcan su responsabilidad ciudadana particularmente en lo jóvenes.

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.

Es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo.

Muchas veces la palabra recreación en su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos, la recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños.

Siguiendo a Joan Huisinga (59) y otros autores, podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego.

Recreación es un término al que se da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por

el estudio. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso.

Puede que la recreación esta teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance, aceptando que, siendo más joven que la educación, resulta aún más difícil de definir.

Un análisis del concepto nos lleva a buscar su origen y lo encontramos en los comienzos del hombre, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización, cuando las jornadas de trabajo eran demasiado largas, y se realizaban en pésimas condiciones para la salud, que se dan las condiciones verdaderamente objetivas para conjuntamente con los cambios socio-económicos que se producirían, establecerse como una necesidad determinante en los hombres.

La función de la recreación - palabra que comenzó a usarse por aquel tiempo – era lograr la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo, esto es la regeneración de las energías empleadas, de tal manera que el hombre se sintiera restablecido o recuperado, quedando en condiciones para iniciar sus tareas laborales. Pero este propósito, considerado desde el punto de vista que nos da la actualidad, equivale a reducir al hombre a "homo faber", es decir, a puro funcionario, que necesita pausas de descanso tan solo para poder seguir produciendo sin dificultades.

Considerando el término desde la perspectiva pedagógica de nuestros días, tiene por cierto, un significado más amplio. Se le considera como una actitud o estado de ánimo para emprender nuevas actividades que impliquen experiencias enriquecedoras, un sistema de vida para ocupar positivamente las horas libres y una fase importante del proceso educativo total.

A continuación presentamos varios enfoques conceptuales de recreación, ya que esta ha adoptado connotaciones de índole práctica y ejecutiva que la separa del concepto de tiempo libre que se analizará en su debido momento.

Para Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, 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".(8) 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". (59)

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".(60)

Hemos presentado algunas definiciones importantes sobre Recreación, como punto de partida para futuros análisis ¿Qué entendemos por Recreación? ¿Qué significado tiene esta dentro del marco social? y muchas más serán las preguntas que podríamos hacernos referente a esta actividad y las respuestas serán igualmente variadas por la amplitud que encierra el concepto Recreación, el cual es tan vasto como variados pueden ser los intereses humanos.

No obstante, consideramos importante expresar nuestros criterios conceptuales

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

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

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

El término Recreación aparece acuñado en la literatura especializada en 1899 en la obra clásica del sociólogo y economista norteamericano Thorstein Veblen, " The Theory of Leisure Class". (60)

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.

1.1 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.

Deteniéndonos en la relación producción – consumo - reproducción vemos que en el desarrollo de las fuerzas productivas, en el devenir histórico de la humanidad el consumo reproductivo no se limita sólo al consumo de bienes materiales sino también y cada vez más al consumo de bienes espirituales o culturales, en definitiva a la

realización de actividades recreativas, en la sociedad actual el individuo no solo consume lo necesario materialmente para su existencia, sino que necesita de forma creciente, ver la televisión, ir al cine, practicar deportes, ir de excursión, leer, etc.

Reafirmando lo anterior, si analizamos las actividades que en algún momento constituyen una forma recreativa, vemos que todas ellas se nos aparecen como un "Consumo Socialmente Determinado" con una finalidad evidente de reproducción.

Concluyendo con las ideas expresadas anteriormente, podemos afirmar que la recreación es un consumo reproductivo (se da en la fase de consumo) de bienes materiales y espirituales, a la vez que el fenómeno de este consumo está determinado en última instancia por el elemento producción y este consumo va a depender del grado de desarrollo de las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción.

Del análisis realizado al proceso general de reproducción se define a la recreación como un fenómeno de consumo reproductivo, o sea, de reproducción y se deriva, que la recreación igualmente se nos presenta como fenómeno sociocultural, ahora bien, porque como plantea el profesor Moreira. R (1979) en su libro "La recreación es un fenómeno social, ya que sólo tiene existencia en la comunidad humana, es realizada por los hombres que viven en la sociedad, sino que además se rige por las leyes del desarrollo social, que ha esclarecido el materialismo histórico, y es un fenómeno cultural, ya que esta característica deviene del hecho de que el contenido de la recreación está representado por formas culturales" (33)

Al realizarse la recreación, las funciones que a ella le están dadas a cumplimentar son las inherentes a las posibilidades que tienen en el tiempo en que se realizan las actividades recreativas.

De esta manera se distinguen dos elementos que en esencia constituyen las funciones de la Recreación:

- 1- "El Ocio" que complementa en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo compuesto por descansos pasivos y activos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas, que a tener con las actuales interpretaciones denominaremos reproducción.

La reproducción de las energías físicas psíquicas, consumidas en el proceso de producción es la función primera que desempeña la recreación, pero al hablar de esta función no podemos referirnos sólo a la producción física del hombre, sino también a su reproducción técnica, acorde con el grado de desarrollo de las fuerzas productiva y su reproducción como elemento de la estructura económico-política de la sociedad, y a la reproducción de las relaciones de producción.

2- **"LA ACTIVIDAD MÁS ELEVADA"** relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad "Estudio", participación en la recreación en el consumo de los valores espirituales.

Es sumamente importante la observación de Marx, con relación al hecho de que el tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual y de esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción, no ya como su apéndice, sino como su organizador y director.

A esta función superior, que cumple la recreación, a través del tiempo libre se le denomina Auto desarrollo, dado que es la posibilidad personal que tiene cada individuo de crearse condiciones para la participación consciente, la formación de hábitos responsables de participación en la vida social a la vez que la formación de habilidades para la creación y el enfrentamiento de cualquier situación social.

En las posibilidades de desarrollo espiritual y físico que encuentra el individuo en el tiempo libre, al presentarse la recreación como una actividad integral de desarrollo multifacético, como un fenómeno de formación general, constituida por formas recreativas específicas, las cuales representan los más diversos sectores de las actividades del hombre y por consecuencia suplen un papel coadyuvante en la formación de la personalidad en el socialismo, radica la verdadera dimensión en importancia que para la sociedad socialista posee la utilización positiva y creativa del tiempo libre.

1.2 ELEMENTOS CONSTITUYENTES DEL FENOMENO RECREATIVO.

Como todo fenómeno la recreación tiene sus componentes, elementos que la forman y para analizarla como fenómeno socio - cultural se distinguen cuatro elementos constituyentes que la caracterizan, definen y dan forma; siendo estos:

1- El tiempo de la recreación, tiempo libre.

2- Las actividades en función recreativa.

3- Necesidad recreativa.

4- El espacio para la recreación.

El tiempo social, es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad, que resulta una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formaciones socio - económicas como proceso histórico natural.

Dicha determinación amplia, acentúa la esencia de las variaciones sociales localizadas en el tiempo, el tiempo social puede ser incluido en cualquier Ciencia Social concreta.

Los economistas y sociólogos adoptan distintos indicadores, para una caracterización esencial de la producción de bienes materiales y espirituales, así como para su empleo.

Ello representa la magnitud del trabajo y la magnitud de la actividad recreativa.

La actividad productivo material de los individuos en la cual descansa el fundamento de la sociedad, la cual determina como hemos visto las formas de vida fuera de la producción, naturalmente por esto se presenta la estructura del tiempo social en dos partes fundamentales:

- El tiempo de trabajo.

- 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.

El tiempo libre, por lo tanto, es una parte específica del tiempo de la sociedad.

En lo general el tiempo humano, podemos dividirlo en tiempo relacionado directamente con la producción (tiempo de producción) y un tiempo no relacionado directamente con la producción (tiempo de reproducción). Desde ya sostenemos la unidad de estos tiempos, tanto porque producción y reproducción, con miembros de una totalidad, siendo dominante el primer factor, esto en contra de las teorías burguesas que sostienen que entre uno y otro no hay relación alguna.

Esta superación no tiene otra finalidad que ocultar el hecho de que el uso, forma y contenido de las actividades del tiempo libre, están determinadas por las formas y contenidos de las actividades del tiempo libre, están determinadas por la forma en como se participe en el proceso de producción.

La dimensión del tiempo de la reproducción en general, está en relación directa con el grado de desarrollo de las fuerzas productivas, aumenta el tiempo libre, como parte que es el tiempo de reproducción y esto es cierto, pero sólo en general en abstracto.

Para llegar a la esencia del tiempo libre, es necesario analizar las actividades de estos tiempos, especialmente las características de obligatoriedad y necesidad de ellas.

A simple vista observamos que las actividades del tiempo de producción presenta un alto grado de obligatoriedad y necesidad que va decreciendo en las actividades del tiempo de reproducción que son denominadas utilitarias (comer, dormir, asearse, etc) y que todavía tiene un grado de obligatoria ejecución pero, cierta flexibilidad, oportunidad, duración y forma de esa ejecución.

Pero dentro de ese 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.

Debemos enfatizar que las actividades antes mencionadas, actividades 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.

La interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opciones de estas, la disponibilidad de un tiempo para su realización, dadas como una unidad es lo que se le denomina, **Recreación**.

El tiempo disponible socialmente determinado para la realización de actividades recreativas, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre, sino cuando se dan ciertas condiciones socioeconómicas que permitan satisfacer en un nivel básico, las

necesidades humanas, vitales que corresponde a la sociedad específica. Sobre esta base se encuentra sustentado, el principio de opción, la habilidad de libre selección de las actividades del tiempo libre.

El tiempo de la recreación y el tiempo libre, más que la existencia de un tiempo cronológico, de un tiempo en horas y minutos, es un problema de la existencia de condiciones socioeconómicas que permitan su realización, a la vez que utilicen y disfruten ese tiempo, en actividades recreativas.

El concepto de tiempo libre, ha sido durante un buen tiempo, objeto de numerosas discusiones y debates entre economistas, sociólogos y psicólogos. Su definición plantea numerosos interrogantes que hoy en día, no están totalmente solucionadas, por lo que nosotros, al abordar este concepto daremos nuestra definición teórica, pero también estudiaremos otras definiciones que consideramos objetivas, tanto teóricas, como operacionales y de trabajo que son definiciones muy utilizadas, por lo funcionales que resultan en las investigaciones, a la vez que reclamamos que el tiempo libre es una categoría sociológica compleja, que siempre al estudiarla requiere un análisis de su esencia, contenido y correspondientemente de la manifestación específica de elementos interiores y formas concretas.

Entendemos por tiempo libre, según el Dr. C. Desiderio Sosa Loy:

“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”. (60)

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

Una definición interesante de tiempo libre, nos lo brinda el destacado sociólogo soviético en cuestiones de tiempo libre Grushin, O (1996) quien afirma:

"Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones. (26)

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García 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".(56)

Plantean una definición de trabajo:

"El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los rubros siguientes: Trabajo, transportación, tareas domésticas y necesidades biofisiológicas". (56)

También plantea una definición operacional:

"El tiempo libre se expresa en un universo de actividades recreativas concretas que dentro de una propiedad común, presentan características diferenciadas". (56)

1.3 EL TIEMPO LIBRE, SU IMPORTANCIA SOCIAL Y SU RELACIÓN CON LA RECREACIÓN.

Como sabemos el tiempo libre (TL), es uno de los elementos constituyentes de la recreación (espacio, actividad y necesidad). Sin embargo por su importancia en la investigación lo vamos a estudiar mucho más que los otros aspectos.

Esta importancia está dada entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen los autores de las más diversas tendencias e ideológicas. Cuando estudiamos el tiempo libre encontramos en la literatura especializada un problema que no ha sido del todo

mencionado. Es un problema etimológico, los ingleses usan el término "Leisure" y los Franceses "Loisir".

Para determinar las actividades en el tiempo libre en español no existe un término que encierra el contenido de dichas expresiones.

Esto hace que a la hora de interpretar el asunto se caiga en un vacío. No obstante la literatura ha utilizado la palabra recreación para referirse a esta actividad dentro del tiempo libre y aunque no es del todo feliz usarla, no hay por el momento otro camino.

Muchos autores han señalado la estrecha relación que existe entre el tiempo libre y la recreación. Esta relación expresa sobre todo que el tiempo libre es uno de los elementos necesarios que constituyen la recreación.

La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo socio – cultural, especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los niños y los jóvenes, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad.

La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja aún, ya que puede construir 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 la utilización adecuada 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 prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación.

Sobre la base de estos fundamentos es que resulta muy objetiva conveniente la instrucción de dos concepciones o **dimensiones** de trabajo:

- Cultura del tiempo libre.
- Formación y educación para el tiempo libre.

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

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

La característica más importante de las actividades de tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, es que ejercen una acción formativa o reformativa indirecta y facilitada por la recreación. Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa las informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza.

Estas, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo, con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, sus sistemas de valores y su ética específica y, sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la "libertad" de sus formas y sus contenidos, "opuestos" a las regulaciones, restricciones, reglamentos e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

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

La cultura del tiempo libre debe estar precedida y acompañada de una educación para el tiempo libre.

La formación, en este enfoque, resulta ser la consecuencia de dos factores la educación y la cultura de la actividad humana en el tiempo libre, cuyos objetivos son la diversificación y el enriquecimiento de las necesidades culturales y recreativas, y el fortalecimiento de los rasgos sociales de la vida (el sentido de la colectividad y de la participación social, el amor por el trabajo, etc).

La formación para el tiempo libre es una parte fundamental de la formación integral del hombre, pues en el tiempo libre se realiza con gran eficiencia la formación cultural, física, ideológica, colectivista; en el tiempo libre se adquieren y se asimilan rápida y fuertemente los valores, las normas de vida, las opiniones y los conocimientos.

No existen medios tan eficaces para la formación integral como los que proporcionan las actividades que se realizan en el tiempo libre; ni métodos tan sutiles, tan aceptables como los que tienen las actividades de tiempo libre bien hechas. En nuestros días, en el campo del contenido del tiempo libre se halla el campo de batalla más importante, a mediano y largo plazo para la educación y para la formación de la personalidad.

La influencia formativa del tiempo libre, es un hecho comprobado científicamente, en cada individuo, los valores sociales que dan estabilidad al sistema; y esa función estabilizadora comienza por la infancia: Desde niños, los ciudadanos de los países están absorbiendo inconscientemente y asimilando en mayor o menor grado las bases ideológicas que se transmiten de manera incesante por la escuela y los medios de

difusión, por las actividades generales por la industria cultural de masas y los planes y sistemas recreativos comunitarios, etc.

No puede subestimarse, el papel formativo o deformativo del contenido del tiempo libre, pues sé esta subestimando la tendencia educativa, que caracteriza a las sociedades contemporáneas en las condiciones de la revolución científico - técnica, la interpretación socio - cultural, y la enorme complejidad de conocimientos, valores y normas que deben asimilar el individuo actualmente.

1.3 .1 Educar para el tiempo libre.

Aquí el tiempo libre y las actividades recreativas se convierten en objetivo de la intervención pedagógica, se pretende preparar a la persona para que viva su tiempo libre de la manera más adecuada y elija con responsabilidad las actividades que realizará.

La revolución científico técnica y sus consecuencias en el orden social, producen modificaciones sustanciales en el ritmo de vida del hombre contemporáneo.

Los avances de la tecnología, implican un singular progreso en las sociedad actual, observándose también importantes transformaciones en la actitud del hombre frente al trabajo y la vida en general la manufactura sucumbe ante la producción masiva, se facilitan los procesos de comunicación a distancia, se masifica los gustos a partir de unos medios de comunicación todo poderosos, produciéndose un proceso (de forma general) en que la creatividad individual queda supeditada a esquemas rutinarios y aparece un tiempo libre que en su relación conceptual y contenido guarda muy poca relación con el tiempo de trabajo.

La disponibilidad del tiempo libre, ha estado determinada históricamente por la necesidad del tiempo de trabajo, el que, a su vez, depende del nivel alcanzado por los incrementos de la productividad basados en los avances científico técnico. En la vida moderna y sobre todo en la condiciones de nuestra sociedad socialista, existen posibilidades de incrementar el aprovechamiento del tiempo libre mediante una planificación racional del servicio recreativo. Son los jóvenes el grupo etario que requiere de mayor orientación a la hora de ocupar su tiempo libre, ya que son evidentes las diferencias cualitativas que en lo social y psicológico presenta este grupo, la

existencia de un importante conjunto de cualidades comunes, en cuanto a formación de la personalidad, la característica netamente formativa de ellos en este periodo del ciclo de vida se comprende pues en él , aparece más estable la concepción del mundo que se ha venido formando a largo de la enseñanza y del proceso de acumulación de experiencia , de relacionarse con los demás y con el medio; se produce una asimilación intensa de los conocimientos que abarca la concepción del mundo y sus relaciones entre los seres humanos .

1.4 LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS JÓVENES.

La Cultura Física y la recreación, que configuran dos formas de recuperación de la energía física y/o mental Estos permiten reactivar al individuo para la prosecución de sus labores habituales a través de el sueño efectivo, la práctica de deportes como actividad física y recreativa, la posibilidad de asistir a programas y espectáculos, y la de tener vacaciones y paseos en donde, efectivamente, se consiga un cambio de lugar y rutina.

La Recreación Física cumple funciones objetivas biológicas y sociales en los jóvenes. Entre las de marcado carácter biológico tenemos:

- ⇒ Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa
- ⇒ Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- ⇒ Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir aumento del nivel de rendimiento físico.
- ⇒ Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud.
- ⇒ Estabilización o recuperación de la salud.

En ellos se pueden observar **particularidades anatómicas y fisiológicas** como son: El ritmo del crecimiento corporal es más lento y el peso aumenta. Continúa el proceso

de osificación del esqueleto, el cual debe concluir aproximadamente entre los 24 y los 25 años.

Los músculos incrementan la fuerza, lo que repercute especialmente y de manera positiva en la capacidad física de la fuerza.

Se normaliza la correlación entre la masa del corazón y la constitución de los vasos sanguíneos; la frecuencia del pulso y la presión arterial son bastantes similares a las del adulto, siendo derivado de ello una función cardíaca cada vez más estable.

Concluye el desarrollo del sistema nervioso central, mejorando significativamente la actividad analítico-sintética del cerebro, aumentando así mismo la masa encefálica, haciendo más compleja su estructura y propiciando un perfeccionamiento de los procesos nerviosos de inhibición y excitación.

La edad juvenil resulta una etapa fundamental en la culminación del desarrollo físico del hombre.

Según la MSc. María Elisa Sánchez “la primera juventud es el período más colectivo, lo más importante es ser admitido por los iguales, sentirse necesario para el grupo y tener en el un determinado prestigio y autoridad”. (60) Hay quien se agrupa para lograr tener amigos o nuevos amigos, satisfaciendo así la necesidad de compañerismo, quien lo hace para procurarse relaciones sociales, comerciales hay quienes tienen una inquietud por servir a la comunidad; hay quienes se asocian para desarrollar cierto tipo de actividades especiales y específicas como las físico-recreativas.

Los grupos se forman cuando los individuos comprendan que necesitan a los demás para obtener la satisfacción de esos deseos y necesidades, que no pueden obtener aisladamente.

La consideración de la existencia o no de un grupo de jóvenes nos remite a su Conceptualización.

Definiciones de grupo:

Grupo: Número de individuos los cuales se hallan en una situación de mutua integración relativamente duradera. El elemento numérico varía ampliamente yendo los dos individuos hasta una vasta comunidad nacional. Estas colectividades son grupos en

tanto en cuanto que sus miembros lo son con un cierto grado de conciencia de pertenencia y por ende actúan de modo que revela la existencia grupal. (Selección de lecturas: colectivo de autores de la universidad de La Habana). (5)

Grupo: Dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influyen en todas las demás, y es influida por ellas. (Shaw 1980). (61)

Para Kresh y Crutchfield

(1982) el término de grupo pequeño se refiere al número de 2 ó más personas, las cuales establecen relaciones netamente psicológicas. (60)

Homans, G. (1983) Considera que un grupo se define por la interacción de sus miembros y por la comunicación que pueden establecer entre ellas. (60)

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

Sociólogos y pedagogos trabajan este concepto de la siguiente forma:

Grupo pequeño: es parte del medio social en el cual ocurre la vida diaria del hombre y lo cual en una medida significativa determina su conducta social, determina los motivos concretos de su actividad e influye en la formación de su personalidad. (A. S. Makarenko(1920). (49)

Según la autora M. Fuentes 1995, (49) las características más relevantes de un pequeño grupo son:

Presencia de contacto directo entre sus miembros.

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

Existencia de normas conductuales que son aprobadas y controladas por la membresía.

Según Devev, L. (49) lo que caracteriza al grupo como un sistema social:

1. Número de elementos.
2. Relaciones entre sus miembros.

3. El trabajo conjunto.
4. La coordinación y la complementación de la actividad.
5. Los proceso de organización y dirección.
6. Intereses y fines comunes.

Todo trabajo grupal dependerá en gran parte del nivel de sensibilización, cultura y necesidades de sus integrantes así como las características de su entorno social.

1.4.1 Características Psicológicas de la Edad Juvenil.

Para valorar las características de los jóvenes tenemos que hacer u análisis de la situación social de su desarrollo.

CONDICIONES EXTERNAS:

En esta etapa, el desarrollo del joven se manifiesta dentro de un conjunto de exigencias que condicionan la necesidad de lograr su futuro lugar en la sociedad. Apareciendo la inserción a múltiples grupos, incluyendo aquellos en donde su influencia incluso se contradice.

Ocurren nuevos deberes y exigencias sociales, entre los más relevantes se encuentran: la obtención de la cédula de identidad, el derecho al voto, la incorporación a organizaciones sociales y políticas, el poder iniciar una vida laboral, la posibilidad de ser juzgados por las leyes que rigen en el país, así como de contraer matrimonio.

Al incrementarse las exigencias, se derivan de ello un mayor número de responsabilidades y también niveles de independencia.

CONDICIONES INTERNAS:

Área cognoscitiva: Es una etapa muy importante en el desarrollo intelectual.

ATENCIÓN:

Se desarrollan los tipos de atención, sobre todo se intensifica la atención voluntaria, produciéndose también un desarrollo considerable de las cualidades de la atención, encontrando a un joven capaz de concentrarse en lo que no provoca el interés directo; pero es importante. Igualmente cambian con relativa facilidad, su atención de una

actividad a otra, aumentando significativamente la capacidad de dirigir la conciencia hacia los objetos necesarios, los cuales deben estar en relación con las particularidades del estudio o trabajo que realiza el joven.

La atención es un proceso que en el ejercicio físico, y haciendo un particular con el deporte, requiere de un considerable desarrollo para cumplir con las exigencias en la ejecución de las acciones técnico-tácticas y con la preparación psicológica del deportista.

PERCEPCIÓN:

Cada vez más orientada hacia lo esencial, impregnada por el desarrollo de la observación y la profundización del pensamiento teórico-reflexivo.

MEMORIA:

Se producen grandes avances en el desarrollo de la memoria voluntaria. Utilizan de forma consciente y con mayor frecuencia métodos especiales como son los que promueve la memoria racional con los recursos nemotécnicos.

IMAGINACIÓN:

Se desarrollan intensamente los dos tipos de imaginación; la reconstructiva y la creadora, pero esta última en particular, se proyecta en la creación de imágenes dirigidas hacia el futuro y expresadas en una especie de sueños vinculados con grandes objetivos en la vida.

Se desarrolla un pensamiento individualizado, personalizado, vinculado con capacidades especiales. Hacen valoraciones críticas y emiten juicios según sus propios criterios.

Los análisis de la táctica a cumplir, para elevar así el nivel de independencia, individualizando el proceso, para dar la posibilidad de cierta especialización, por ejemplo en posiciones de juego.

MOTIVACIÓN:

En esta edad aparece la elaboración consciente por parte del joven sobre principales contenidos de su motivación que se vinculan estrechamente al surgimiento de la

concepción del mundo, alcanzando así un nuevo nivel cualitativo la unidad de lo cognitivo y afectivo en la personalidad. .

La manifestación de la concepción del mundo, refleja el resultado del "desarrollo psicológico precedente y especialmente, como dijera L. I. Bozhóvich, "de la necesidad de autodeterminación del joven.

IMPORTANCIA DEL VALOR RESPONSABILIDAD EN LA FORMACIÓN PROFESIONAL DE LA EDAD JUVENIL:

V. Ojalvo (1997), (62) expresó al respecto que, el cumplimiento por parte del estudiante de sus deberes en tiempo y con la calidad requerida, se expresa como una necesidad interna que él asume de forma conciente, que le despierta las vivencias de satisfacción.

Grado de mediatización de la conciencia: Está relacionado con la posibilidad el sujeto de argumentar con criterios propios el porqué de su actuación.

RELACIONES INTERPERSONALES:

El joven, al igual que el adolescente, intenta desprenderse de los cuidados excesivos de los padres que le resultan molestos, intenta reconstruir las relaciones sobre la base de la igualdad. Realmente estas relaciones van a depender de un conjunto de condiciones tales como: el ritmo y el carácter de los cambios sociales, la estructura de la familia, los modos de mantener la disciplina, etc. 'La primera juventud es el período más colectivo, lo importante es ser admitido por los iguales, sentirse necesarios para el grupo y tener en él un determinado prestigio y autoridad.

Los jóvenes presentan una alta tendencia hacia la integración grupal, pues son tolerantes y hacen casi un culto a su interés por los demás, creando las bases de múltiples amistades.

La amistad, junto a la creciente significación de la vida en grupo, en esta edad se intensifica, existiendo la necesidad de una amistad íntima. Esta amistad juvenil es más estable y profunda que la que aparece en la adolescencia, pues sitúa en primer plano la intimidad, el bienestar emocional y la sinceridad.

En la segunda fase de la pubertad comienzan a aparecer con paulatina claridad los rasgos específica mente masculinos o femeninos del movimiento.

Los movimientos masculinos acentúan más la fuerza, son más rectos y causan por ello un efecto más anguloso en comparación con los de las muchachas. El joven muestra un marcado afán de rendimiento y se ocupa por sí mismo de perfeccionar su eficiencia motriz.

Los movimientos de las jóvenes son más suaves y redondeados. Cuando las condiciones son propicias llegan a un grado de perfección al que se aplica el calificativo de gracia juvenil. Mientras que el muchacho quiere impresionar con su fuerza y sus movimientos más bien toscos, la muchacha procura agradar con la gracia de sus movimientos.

1.5 LAS ACTIVIDADES EN FUNCIÓN DE LA RECREACIÓN.

La actividad física, el deporte o la cultura física, como indistintamente suele llamársele constituyen un producto de la actividad social de los hombres y como tal se encuentra condicionado por las leyes generales del desarrollo de la sociedad y el carácter de sus relaciones de producción.

Los acelerados cambios que en el orden socioeconómico se formulan en este período contemporáneo del desarrollo y el continuado progreso científico-tecnológico acrecientan cada día el papel socioeconómico de estas manifestaciones.

La satisfacción de necesidades individuales y sociales y con ello la creación de instituciones, organizaciones especializadas, el establecimiento de objetivos, programas, financiación, recursos materiales, recursos humanos especializados, etc., ha conducido a la estructuración de sistemas de dirección que se esfuerzan por alcanzar dichos objetivos.

Es precisamente la importancia adquirida por la actividad física, lo que ha condicionado la necesidad de su estudio, la caracterización y perfeccionamiento de lo que se ha dado en llamar sistema de actividad física y deporte o sistema de cultura física y deporte.

Las actividades pueden cumplir una función recreativa, siempre que satisfaga los principios siguientes:

- Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma sino en la actitud con la que la enfrenta el individuo.

Queremos decir con esto, que el tipo de actividad, su oportunidad y duración lo define el individuo, según sus intereses, habilidades, capacidades, experiencia y nivel de información, ya que la opción habilidad es una característica propia de la actividad recreativa, aunque esta elección se realiza sobre la base de intereses individuales, es condicionada socialmente, con esto queremos enfatizar que las características propias de la actividad a realizar son determinadas por el individuo y no desde fuera de él, por lo que una misma actividad puede constituir una actividad recreativa o laboral a razón de como se enfrente.

- Debe ser realizado en el tiempo libre.

Si retomamos aspectos tratados anteriormente resulta una lógica consecuencia plantear lo anterior, ya que como se encuentra planteado en la definición de tiempo libre, las actividades pueden ser elegidas libremente sobre la base de su grado bajo de obligatoriedad, son las consideradas actividades de tiempo libre.

- Teniendo como base la función de auto desarrollo que cumpla la Recreación (formación integral), cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la posibilidad, es considerada como recreativa.

Muy interesante por consiguiente con los **principios** antes planteados resulta lo que presenta el profesor argentino Manuel Vigo sobre las características que debiera reunir una actividad para ser considerada recreativa, estas son según él, cuando:

- a- Es voluntaria, no es compulsada.
- b- Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.
- c- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- d- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- e- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- f- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.

- g- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- h- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los períodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- i- Es parte del proceso educativo permanente por el que procurarse dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- e- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Como el soporte estructural de la práctica de las actividades físicas y deportivas deben conformarse en un sistema, en un “sistema deportivo” una definición válida y de amplia utilización en la actualidad.

Asumiendo esta posición en el presente trabajo haremos referencia a los sistemas de cultura física y deporte asumiendo en ello el concepto de organización y de sistema deportivo.

Empecemos entonces por presentar algunas definiciones sobre el Sistema

Organizativo de la Cultura Física y el Deporte:

- El Sistema de Cultura Física y Deporte lo constituyen todos los programas y recursos que se ponen en función de garantizar el desarrollo físico y la personalidad de los integrantes de la sociedad.
- Se denomina Sistema Deportivo al “conjunto de todos los practicantes y de todos los servicios deportivos en un territorio determinado”. (Rossi Mori Bruno) (61)
- El conjunto de organismos articulados entre sí para permitir el acceso de la comunidad al deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física. (Ley del Deporte. Ley 181 de 1995. Colombia).
- Refiriéndose al sistema de cultura física como una entidad particular y específica:
 “la unidad económica que, a través de una organización, combina distintos factores humanos, materiales y financieros, en unas cantidades determinadas, para la producción de servicios deportivos, con el ánimo de alcanzar unos fines

determinados". (Carmen A. Sacristán, Víctor H. Jerz, José A. Fernández A., Gímanos). (61)

Con independencia del enfoque o el interés científico las definiciones o conceptualizaciones sobre el sistema de cultura física abordan sino todas al menos algunas de sus características generales.

En el sistema de cultura física se manifiestan las siguientes características generales propias de los sistemas:

- 1.- Calidad resultante. Identificado por la razón de ser o encargo social y los objetivos generales por los cuales se estructura.
- 2.- Composición. El conjunto de elementos, procesos y subsistemas que lo integran.
- 3.- Organización interna o dinámica.
- 4.- Relación con el medio externo.

La gama de actividades que pueden cumplir una función recreativa, resulta muy amplia, abarcando los diversos sectores de actividad del hombre. Estos principios dejan sentado claramente cuando una actividad cumple una función recreativa.

Dada la variedad de actividades recreativas resulta necesario clasificarlas, aunque dicha clasificación sea de forma operacional, ya que con relación a este aspecto también hay diferencias entre los investigadores.

Podemos clasificarlas con relación al interés predominante que satisfacen en el individuo en cuatro grandes grupos.

GRUPO I. Actividades artísticas y de Creación: Satisface un interés estético de expresión, son las actividades de la creación literaria de las artes plásticas, el teatro y la danza, la música, etc. en estas se pone de relieve el matiz placentero que el hombre deriva de los esfuerzos por crear algo propio, que consiste en el cultivo de la habilidad y el intelecto, en la búsqueda de formas que den cabal cumplimiento a las necesidades expresivas individuales.

GRUPO II. Actividades de los Medios de Comunicación Masiva: Satisfacen un interés de comunicación de información, son el conjunto de actividades que el hombre realiza mediante la lectura (periódicos, revistas, libros, etc.) oyendo la radio, viendo la televisión, o alguna otra forma informativa de la comunicación.

GRUPO III. Actividades Educativo Físico deportivas: Satisfacen un interés motriz. Son el conjunto de actividades en las que juegan papel fundamental los ejercicios físicos, entre. Estas se encuentran los distintos deportes, la educación física, el campismo, la pesca, la caza, etc.

GRUPO IV. Actividades de Alto Nivel de Consumo: Satisfacen un interés de placer, de esparcimiento, son el conjunto de actividades que implican en el hombre una actividad de consumo superior, exigen de este una relación distinta frente a ella, tanto en el orden financiero, como en el aspecto social, entre estas tenemos, el turismo hotelero, los espectáculos, etc. actividades que incluyen con forma recreativa propia el consumo de servicios hoteleros y gastronómicos, a la vez que en sí, ellas representan la suma e integración de más de un grupo de las actividades.

Como resultado de la clasificación, se nos presenta la recreación como una actividad integral multifacético, como un fenómeno general, constituido por formas recreativos específicas, actividades culturales, ratificando lo planteado anteriormente acerca que la recreación por su contenido es un fenómeno cultural.

Las actividades recreativo físicas pueden realizarse según Pérez A. (58), de forma individual u organizada; la forma de realización individual supone que el iniciador y organizador de la actividad es un individuo o grupos de personas, los cuales garantizan el programa, medios técnicos, recursos y el conocimiento técnico de la actividad a un nivel adecuado a las exigencias de cada actividad, se asume que la dirección de la actividad es asumida por el participante.

La recreación física organizada, es aquella en que el papel de promotor y organizador de la actividad es una institución, organización, u organismo la cual de hecho debe garantizar todos los recursos, tales como equipos, instalaciones, personal técnico y de

servicios, programas de actividades, en general una gestión que en lo fundamental estará en función de los protagonistas del proceso.

La recreación física organizada se debe desarrollar en los contextos siguientes:

- **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.

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.

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 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.

• **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.

1.6 BENEFICIOS EN LA PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DE TIEMPO LIBRE.

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

- Varios estudios científicos recientes demuestran que mantenerse en forma puede contribuir a una vida más larga y sana en mayor medida que cualquier otro factor. Una actividad mesurada, pero regular, reduce el riesgo de hipertensión coronaria, enfermedades del corazón, cáncer de colon y depresiones. (C. Koop, 1999). (61)
- La reducción de la actividad física puede aumentar la aparición de enfermedades crónicas, ya sea indirectamente mediante el aumento excesivo de peso, o directamente por factor de riesgo independiente.

- La fuerza de los músculos y los huesos, la flexibilidad de las articulaciones son muy importantes para la coordinación motriz, el equilibrio y la movilidad necesaria para desarrollar las tareas cotidianas.

Todos estos factores disminuyen al aumentar la edad, debido en parte a la gradual disminución de la actividad física. (Foro mundial, Québec, 1995). (61)

- La actividad física de tiempo libre puede enriquecer considerablemente la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales.
- Está demostrado que la actividad tiene efectos positivos contra las depresiones, favoreciendo la autoestima y el desarrollo de algunas capacidades cognitivas.
- Regeneración del gasto de fuerza mediante una recreación activa.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinativas y de las habilidades físico – motoras.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo del contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Regulación y orientación de la conducta.

Algunos ejemplos que ilustran la importancia de la actividad física de tiempo libre, se enuncian a continuación:

- Pasar un año más de vida estando sano, permitiría ahorrar, sólo en el estado New York – de 3000 a 5000 millones de dólares en gastos relacionados con la salud. (Cumbre Mundial sobre Educación Física, 1999). (61)

OBJETIVO GENERAL DE LA RECREACIÓN FÍSICA EN LA COMUNIDAD.

- Satisfacer las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales,

habilidades físico - motoras, capacidades físicas, rendimiento físico en la formación multilateral de su personalidad.

PRINCIPIOS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVO FÍSICAS.

- Debe ser realizada en Tiempo libre.
- Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con la que lo enfrenta el individuo. (Opcional, voluntaria sin compulsión externa).
- El auto desarrollo y aporte de características positivas a la personalidad.
- Función educativa y auto educadora.
- Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.
- El producto final de la actividad no debe ser los resultados, sino la satisfacción de movimiento y el crecimiento personal.

FUNCIONES DE LA RECREACIÓN FÍSICA EN LA COMUNIDAD.

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

- Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- Regulación y orientación de la conducta.

1.6.1 Manifestaciones de la Recreación Física.

En la práctica de las actividades recreativo físicas, el hombre en los distintos grupos de edades asume diferentes posturas, desde nuestro punto de vista y a los principios estudiados con relación a los que se plantean en la literatura, cualquier actividad y sus invariantes permiten al hombre desde su protagonismo asumirlas como actividades de entretenimiento, competitivas, juegos y prácticas sistemáticas; es decir que partiendo de estas posturas el hombre determina igualmente el volumen e intensidad de cada actividad (carreras de distancias largas, escalamiento), estas reflexiones entran en contradicción con especialistas de la recreación y en muchas ocasiones con las concepciones de los que dirigen el proceso a nivel local, que piensan que las actividades por ser recreativas son sinónimas de poco esfuerzo, de actividades modificadas con variantes, de un grupo de actividades seleccionadas y no se ubican por ejemplo que cualquier deporte por ejemplo, el béisbol posee objetivos diferentes desde la Educación Física, deporte y la recreación y sigue siendo el mismo béisbol aunque se practique en el mismo o diferente espacio.

Las manifestaciones agrupan una variedad de actividades recreativas físicas que pueden realizarse en el medio terrestre o en el medio acuático. Ejemplo de estas actividades tenemos el baloncesto, tiro, trotar, excursiones en el medio terrestre o la pesca deportiva, natación, ejercicios en el agua para la capacidad de resistencia, buceo, etc. que se desarrollan en el ambiente acuático.

1.7 DISEÑO Y EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.

Al tener fijados los objetivos de la programación, se procede con los datos que se poseen a seleccionar las actividades recreativas que se afectan, debe constituir una amplia gama que se define por la necesidad de intereses que representan la variedad de factores de la actividad del hombre y que la calidad de las actividades a ofrecer se mide socialmente en su relación con el nivel de desarrollo que en la sociedad concreta presentan las actividades recreativas.

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

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

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

- a. Enfoque Tradicional: Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.
- b. Enfoque de Actualidad: Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.
- c. Enfoque de Opinión y Deseos: Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que 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.

1.7.1 Presentación del Programa Recreativo.

Todo programa debe presentarse por escrito, en un documento que contenga los siguientes puntos:

- Portada.
- Tabla de índice y contenido.
- Generalidades del programa.... ¿De qué trata?
- Fundamentación.... ¿Por qué? ¿Para quién?
- Objetivos... ¿Para qué?

- Metas.... ¿Cuánto?
- Estructura organizativa y funcional.... ¿Con qué estructura?
- Programas específicos y proyectos... ¿Qué?
- Estrategia.... ¿Cómo?
- Recursos.... ¿Con qué? ¿Dónde? ¿Con quién?
- Análisis de factibilidad.... ¿Será posible?
- Calendario.... ¿Cuándo?
- Anexos.
- Apéndices.

Todo programa debe someterse a un proceso de discusión que consiste en argumentar y explicar la estructura y operación en una reunión de trabajo ante directivos; después se obtendrán casi siempre modificaciones que habrán de generar una re-estructura del documento y se procederá a la aprobación, que es cuando estará en condiciones técnicas y administrativas para realizarse.

CLASIFICACIÓN DE LOS PROGRAMAS.

Se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios:

a. Según la temporalidad, pueden ser:

- Programa quincenal.
- Programa anual (calendario).
- Programa trimestral (temporada).
- Programa mensual.
- Programa semanal.
- Programa de sesión.

b. Según la edad de los participantes.

- Programa infantil.
- Programa juvenil.
- Programa de adultos.
- Programa para ancianos o tercera edad.

c. Según su utilización.

- Programa de uso único.

- Programa de uso constante.

ETAPA DE DISEÑO Y ESTRUCTURACIÓN DEL PROGRAMA.

Instrumentación y Aplicación del Programa.

La instrumentación del programa implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen los programas y recursos necesarios para su ejecución, que es donde se lleva a cabo el programa). Esto se hace por medio del grupo de promotores, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades para animar y dirigir actividades y los propios participantes.

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

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

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

POBLACIÓN:

- Características.
- Necesidades.
- Intereses.
- Experiencias

CONTENIDO:

- Medios.
- Áreas de expresión.
- Actividades.

PROGRAMA RECURSOS:

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

METODOLOGÍA:

- Técnicas generales.
- Técnicas específicas.

OBJETIVOS:

- Generales
- Específicos
- Recursos existentes, instalaciones existentes, aquellas por adaptar, dimensión, funcionalidad, etc.
- Principal actividad (laboral, doméstica, escolar o profesional) de la población.

Debe cumplir las características siguientes:

EQUILIBRIO:

- Entre las diferentes actividades: El programa debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, teatro, deportes, campamentos, etc.
- Entre las distintas edades: Posibilidad de participación de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores.
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

DIVERSIDAD:

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

VARIEDAD:

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

FLEXIBILIDAD:

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

Todo programa es sometido a un ciclo de vida que todo programador o promotor debe identificar perfectamente bien, y que describimos a continuación:

a. Introducción. En un principio todo programa de recreación tendrá poco éxito. Es difícil saber cuánto dura esta etapa, sin embargo, se debe saber que las personas van llegando y conociendo poco a poco el programa. Un error es desesperarse y cancelar el programa. La promoción en esta etapa juega un papel sumamente importante. Ha de ser genérico, enfatizando en aquellos sitios de mayor congregación de personas, pudiéndose emplear carteles, volantes, dípticos, periódicos, murales, invitaciones personales, voceo, pizarras, tableros, se debe emplear cualquier sistema. Se debe lanzar información continua sobre el programa de recreación, a la población, inquietarla, provocar o despertar su curiosidad. Toda información debe ser breve, pero precisa.

b. Despegue: Aquí el programa empieza a tomar fuerza, la población ya no se fijará en la promoción, sino que empezarán a comunicárselo a los demás, de boca en boca.

La existencia del programa de recreación, la habilidad del grupo de trabajo en esta fase es saber ofrecer actividades atractivas y novedosas.

c. Maduración: En esta parte continúan ingresando participantes al programa, pero la escala de crecimiento disminuye. El grupo de programadores, animadores, líderes o activistas debe centrar su atención en hacer del programa un elemento altamente competitivo, es decir, que deberá mantener a sus participantes, por la calidad, cantidad y atractivo de las actividades. La competencia también será con otras instituciones y organizaciones. Un fenómeno que puede suceder aquí es que los participantes pueden empezar a perder interés en lo que sucede y se ofrece en el programa, por lo cual conviene proporcionar opciones novedosas.

d. Saturación: No hay nuevos participantes, hay una saturación de actividades, personal y servicios, así conviene entonces revisar el programa de recreación.

Algunas estrategias que pueden emplearse son: cambio de personal, de los horarios, de las actividades, diversificación de los servicios, etc.

e. Declive: Hay una baja en la cantidad de participantes, llega a ser un momento crítico, pueden pasar tres cosas:

- El programa de recreación puede terminarse.
- Haber conformismo en el grupo de trabajo por los logros alcanzados y mantener la situación más o menos estable.
- Instrumentar nuevas ideas y reiniciar el ciclo.

La instrumentación exige de la asignación de recursos, debiéndose establecer la cantidad, concepto, medios de obtención y observaciones para los recursos materiales: la cantidad, puesto y observación de los recursos humanos y el costo unitario, parcial y total de los recursos financieros.

Capítulo # 2: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS. Fundamentación y propuesta del programa de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre.

En este capítulo se muestra, el análisis de los resultados, es decir los instrumentos aplicados en el desempeño de las tareas científicas, relacionadas con el diagnóstico del estado real, del ámbito de los jóvenes. La fundamentación de la propuesta del programa de actividades físico-recreativas, para la ocupación del tiempo libre de estos.

2.1 CARACTERIZACIÓN DEL CONSEJO POPULAR.

El Consejo Popular urbano “Carlos Manuel de Céspedes” del municipio Pinar del Río se encuentra enclavado en la parte Oeste de dicho municipio cabecera, siendo sus límites: al Norte, colinda con el Consejo Popular Capitán San Luís; al Sur con el Consejo Popular Ceferino Fernández Viñas, al Este con el Consejo Popular Hermanos Cruz, al Oeste con el Consejo Popular Capitán San Luís, teniendo el mismo una extensión territorial de 1.9 Km., es decir 1900 metros cuadrados, casi 2 Km. Con una población de 13 461 habitantes, donde están representados todos los grupos etarios.

Por la ubicación geográfica de nuestro Consejo Popular somos privilegiados ya que cuenta con una amplia gama de instalaciones, por ser este el municipio cabecera, que permite ser aprovechado con vista a desarrollar un sinnúmero de actividades opcionales como oferta recreativa cultural lo que permite perfectamente cubrir las necesidades recreativas culturales de los jóvenes posibilitando un mayor aprovechamiento de las mismas a la hora de ofertar actividades. Se realizó un inventario de las instalaciones, donde se pudo conocer la cantidad y variedad de ellas así como su estado y funcionamiento el cual pudo ser evaluado de bueno.

Estas instalaciones actualmente se encuentran en buen estado, muchas recibieron reparación y reestructuración con nuevas tecnologías como parte del rescate y embellecimiento de la ciudad, por lo que su utilización es correcta, por ejemplo tenemos el teatro Jacinto Milanés, el cual brinda servicios culturales durante toda la semana y fines de semana con una buena programación cultural.

Brinda además actividades de música en su patio la Picuala, el museo de Historia, el de Ciencias Naturales, el arte en Colón perteneciente al fondo de bienes culturales, se remozó la Terminal de ómnibus con servicios gastronómicos nuevos, con el bulevar, el rapiperro, los cuales cuentan con obras de arte en sus paredes y murales, se encuentra el centro nocturno recreativo Casa Colonial con cafeterías y servicios de restaurante y espectáculos culturales, la casa de infusiones, la casa de la música, etc. Dichas instalaciones se encuentran reflejadas en la tabla No. 1.

Tabla No. 1- Variedad y Cantidad de Instalaciones en el Consejo Popular.

| No. | Instalaciones | Cantidad |
|-----|--------------------------------------|----------|
| 1 | Terrenos de Fútbol | 1 |
| 2 | Canchas de Baloncesto | 3 |
| 3 | Canchas de Voleibol | 2 |
| 4 | Parques | 10 |
| 5 | Cine | 1 |
| 6 | Centro Nocturno | 12 |
| 7 | Museo | 2 |
| 8 | Teatro | 1 |
| 9 | Monumentos históricos | 4 |
| 10 | Pista de atletismo | 1 |
| 11 | Gimnasio de cultura física | 1 |
| 12 | Policlínico | 1 |
| 13 | Consultorios | 15 |
| 14 | Academia de Ajedrez | 1 |
| 15 | Centro promotor SIDA y Enf. Sexuales | 1 |
| 16 | Escuela Comunitaria de C. y deporte | 1 |
| 17 | Escuelas Primarias | 3 |
| 18 | Escuelas Secundarias | 1 |

2.1. a. CARACTERIZACIÓN DE LA CIRCUNSCRIPCIÓN # 12.

La circunscripción #12 esta ubicada al sureste del Consejo Popular entre las calles Máximo Gomes Final, Hnos. Saiz Final ,27 de Noviembre Final, Calle B esquina Maceo y Maceo Final, consta de 5 CDR con 748 habitantes y dentro de su infraestructura aparecen las instalaciones deportivas de la Universidad Hnos. Saiz todas en excelentes condiciones para la realización de estas actividades. Tabla No. 2.

Tabla No. 2- Variedad y Cantidad de Instalaciones en la Circunscripción # 12.

| No. | Instalaciones | Cantidad |
|------------|-----------------------|-----------------|
| 1 | Terrenos de Fútbol | 1 |
| 2 | Canchas de Baloncesto | 1 |
| 3 | Canchas de Voleibol | 2 |
| 4 | Parques | 1 |
| 5 | Pista de atletismo | 1 |
| 6 | Consultorio Medico | 1 |

2.1. b. LEVANTAMIENTO DE LA FUERZA TÉCNICA.

| | |
|---|-----------|
| Profesores de Recreación: | 7 |
| Profesores de la Cultura Física: | 20 |
| Profesores Deportivos: | 20 |
| Profesores de Educación Física: | 13 |
| Activistas: | 16 |

2.1. c. MODULO RECREATIVO DE JUEGOS:

| | |
|--------------------|---|
| -Juegos de Damas | - Balones de Fútbol, Voleibol, Baloncesto |
| -Juegos de Domino | - Porterías de mini Fútbol |
| -Juegos de Ajedrez | - Juegos de Béisbolito |
| -Zancos | - Soga |
| -Suizas | - Batones |

2.2 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS (RESULTADOS DE LA OBSERVACIÓN).

Para llevar a cabo la realización del diagnóstico, se aplicó la observación en diez de las actividades organizadas por la escuela comunitaria seleccionadas aleatoriamente, estos aspectos fueron: en primer lugar la idoneidad del lugar, teniendo en cuenta la iluminación, amplitud, y la seguridad del área, en segundo lugar la participación (activa o pasiva); y por último la calidad y organización, donde se valora la capacitación de los técnicos y disposición de medios. Se pudo constatar que la idoneidad del lugar es

bueno en un 40%, Regular en el otro 30% y mala 30%, no así en la participación, la que se considera buena en un 30%, regular en un 40% y mala en 30%. La calidad de estas actividades, que incluye el contenido y la organización, fue buena en el 50% de los casos, regular en un 30% y mala en el 20%.

En sentido general, se aprecia poca motivación de la población para participar en las actividades recreativas que se realizan, en lo que puede influir la divulgación y organización de estas. Tabla No. 3.

Tabla No. 3 - Resumen de las Observaciones Efectuadas.

| Actividades Observadas | Aspectos Observados | Parámetros Evaluativos | | |
|------------------------|-----------------------|------------------------|---------|---------|
| | | B | R | M |
| 10 | a- Idoneidad de lugar | 4/ 40 % | 3/ 30 % | 3/ 30 % |
| | b- Participación | 3/ 30 % | 4/ 40 % | 3/ 30 % |
| | c- Calidad | 5/ 50 % | 3/ 30 % | 2/ 20% |

2.3 RESULTADOS DE LA ENCUESTA.

Con relación a los resultados de la Encuesta (anexo # 1) aplicada a los jóvenes del lugar , puede verse en la Tabla No.3, los datos generales de la muestra encuestada (50) pertenecientes a los diferentes grupos de edades, apreciándose un mayor predominio en el sexo masculino (60%), siendo los grupos de edades más representados los correspondientes a 17-18 años (54%).

Tabla No. 4 - Datos generales de la muestra encuestada.

| Rango de Edad | Sexo | | | | Total | % |
|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | M | % | F | % | | |
| 17-18 Años | 16 | 32 | 11 | 22 | 27 | 54 |
| 19-20 Años | 14 | 28 | 9 | 18 | 23 | 46 |
| Total | 30 | 60 | 20 | 40 | 50 | 100 |

En la tabla No. 5, se recogen los resultados de las encuestas, en lo relacionado al conocimiento de las actividades ofertadas por la circunscripción, donde se observa que existe mayor predominio de una respuesta negativa a la pregunta número # 1, sobre el conocimiento de las actividades ofertadas (58%), lo que se generaliza en este grupo de edades, Por su parte el grupo de edad que refiere un mayor conocimiento de la oferta responde al de 17-18 años (30%) y el de peor el de 19-20 años (34%).

En sentido general se puede plantear que el conocimiento en los jóvenes de la circunscripción, de las actividades recreativas que se ofertan en el mismo, es bajo, en lo que puede incidir entre otras causas un débil trabajo en la divulgación y planificación de estas actividades.

Tabla No. 5 - Conocimiento de las actividades ofertadas. (Encuesta).

| Muestra | Rango de Edad | Total | Conocen las Actividades que se ofertan | | | |
|---------|----------------|-----------|--|-----------|-----------|-----------|
| | | | Sí | % | No | % |
| 50 | 17-18 Años | 27 | 15 | 30 | 12 | 24 |
| | 19-20 Años | 23 | 6 | 12 | 17 | 34 |
| | Totales | 50 | 21 | 42 | 29 | 58 |

2.4 PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES.

Atendiendo a la respuesta de la pregunta # 3 de la encuesta sobre la frecuencia de participación en las actividades se refleja en la Tabla No. 6, que la participación en las actividades ofertadas es baja, relacionándose con la tabla anterior y lo referido al conocimiento de estas. Con relación a la frecuencia de realización, predomina la Ocasional para la casi totalidad de las actividades que se organizan siendo los Festivales Deportivo Recreativos y los torneos deportivos los que aparecen con frecuencia mensuales y ninguno con frecuencia semanal. Al referirse a las actividades recreativas en que participan en su CDR y la frecuencia con que lo hace se pudo conocer que los Torneos Deportivos Populares y los Festivales Deportivos Recreativos son los de mayor preferencia de los habitantes, se aprecia un predominio de las actividades físico-recreativas, excepto el atletismo (no preferido en su mayoría), destacándose entre ellas las Torneos deportivos (36%), los Festivales Deportivos Recreativos (38%) y los Juegos de Mesa (32%).

Tabla No. 6 - Participación en las actividades ofertadas y frecuencia con que se realizan. (Encuesta).

| Actividades | Participación | | M U E S T R A | Frecuencia | | |
|---------------------------|---------------|----|---------------------------------|------------|---------|-----------|
| | Cifra | % | | Semanal | Mensual | Ocasional |
| Planes de la calle | 15 | 30 | 50 | - | | x |
| Torneos deportivos | 18 | 36 | | - | x | |
| Festival Deport. Recreat. | 19 | 38 | | - | x | |
| Competencia Atletismo | 7 | 14 | | - | | x |
| Maratones Populares | 12 | 24 | | - | | x |
| Competencia Ciclismo | 14 | 28 | | - | | x |
| Torneo Juegos de Mesa | 16 | 32 | | - | | x |
| Festival objetos Volante. | 5 | 10 | | - | | x |

2.5 PREFERENCIAS RECREATIVAS.

Respondiendo a la pregunta # 4 de la encuesta, al expresar su nivel de satisfacción por el programa de actividades recreativas de su circunscripción, responden que no están del todo satisfechos, ello está corroborado por la gama de actividades que anexaron a las ya existentes al preguntarle en orden de prioridad cuáles son las que más prefieren quedando como sigue en el siguiente cuadro.

Tabla No. 7- Preferencias Recreativas. (Resultados de la encuesta).

| Muestra | Actividades | Total | % |
|----------------|-------------------------------|--------------|----------|
| 50 | Ajedrez | 20 | 40 |
| | Planes de la Calle | 19 | 38 |
| | Festivales Deport. Recreativo | 34 | 68 |
| | Juegos de mesa | 19 | 38 |
| | Encuentros deportivos | 34 | 68 |
| | Juegos tradicionales | 18 | 36 |
| | Acampadas | 12 | 24 |
| | Pesca recreativa | 9 | 18 |
| | Actividades socio culturales | 14 | 28 |

2.6 PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL TIEMPO LIBRE (SEGÚN RESULTADOS DEL AUTO REGISTRO DE ACTIVIDADES).

Partiendo de estos resultados, más el criterio de los especialistas, nuestra experiencia y otros elementos, nos dimos a la tarea de conformar e implementar la nueva propuesta de actividades recreativas para los jóvenes de la Circunscripción # 12 del Consejo Popular "Carlos Manuel" de Pinar del Río.

Al hacer un análisis del presupuesto tiempo libre, partiendo de los resultados de la aplicación del auto registro de actividades a la muestra seleccionada (50 jóvenes), se puede observar en la Tabla No.8, los tiempos que como promedio dedican estas personas, los días entre semana, a cada una de las actividades globales o principales.

Tabla No. 8 - Resultados del Estudio de Presupuesto Tiempo y Tiempo Libre.

| MUESTRA | ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES | TIEMPO PROMEDIO EN HORAS |
|----------------|---|---------------------------------|
| 50 | Trabajo o Estudio | 8:00 |
| | Transportación | 0:30 |
| | Necesidades Biofisiológicas | 10:00 |
| | Tareas Domésticas | 0:30 |
| | Tiempo Libre | 5:00 |
| | TOTAL | 24: 00 h |

Particularizando en las actividades realizadas en ese tiempo libre, se pueden observar (anexo # 2) un grupo de ellas, que en su mayoría corresponden al descanso pasivo, siendo de realización individual, entre las que sobresalen: Juegos deportivos (1:30), ver televisión (1:00), escuchar música (0:30) y juegos de mesa (0:20). Esto denota una débil realización de actividades recreativas organizadas.

En el resumen de las entrevistas realizadas a los delegados y presidente del CDR, (anexo # 3), factores involucrados en el desarrollo de la recreación en la Circunscripción # 12 se evidencia, la poca variedad y cantidad de las actividades que se organizan y ofertan, no existiendo la sistematicidad necesaria en la realización de las mismas, lo que influye negativamente en la creación de hábitos de participación y motivación de los habitantes de la Circunscripción.

Aún, cuando existe una programación recreativa que parte de la Escuela Comunitaria, las actividades planificadas no responden del todo a los intereses y posibilidades de los jóvenes. Además estos resultados están dados por la falta de divulgación de las mismas y poca variedad de medios, no se planifican otras actividades, y esto contribuye a cuando se realice una actividad no se divulgue como debe ser. Para evitar resultados como los que se muestran en las encuestas realizadas, nos dimos a la tarea de entrevistar a un total de 30 vecinos de la comunidad. La primera pregunta esta

relacionada con la ocupación del tiempo libre de los jóvenes, donde 25 de los vecinos, para un 83%, plantearon que los jóvenes después de su horarios de clases no tienen ninguna opción recreativa donde esté incluida las actividades físico – recreativas, aunque esporádicamente se unen varios, de forma espontánea y realizan juegos pasivos como el domino y la dama, solamente 5 de ellos, para un 17%, plantean que en ocasiones se realizan actividades organizadas por los interesados como el béisbol y el fútbol.

La segunda pregunta esta relacionada con el conocimiento de los entrevistados sobre la planificación de las actividades físicas recreativas de su circunscripción, en la cual los 30 entrevistados, lo que representa el 100%, plantearon que no tienen conocimiento de ninguna planificación de estas actividades. La tercera pregunta esta relacionada con los beneficios de estas actividades, donde los 30 entrevistados, para un 100%, le atribuyen grandes beneficios e importancia a la práctica de las actividades físicas recreativas, puntualizando que estas actividades ocupan su tiempo libre, además de ayudar a la formación y educación de los jóvenes que tienen en estas edades características muy particulares, donde lo que no se trasmite en el orden educativo de una forma adecuada puede traer consigo en el futuro trastorno de su personalidad. Particularizando en la cuarta pregunta que se refiere a los días que los familiares prefieren que se realicen estas actividades los 30 entrevistados plantearon que prefieren los fines de semana como los días más factibles para poder darle seguimiento de manera más directa y aprovechar otras actividades que se oferten en la comunidad donde ellos pudieran asistir.

Relacionado con la entrevista realizada al Jefe de sector(anexo # 4) con el objetivo de conocer la situación actual de los jóvenes (17-20 años) sobre la ocupación del tiempo libre de la circunscripción, la primera pregunta esta relacionada con los criterios sobre el empleo del tiempo libre de los jóvenes en la cual planteó que la mayoría de estos emplean el tiempo libre en actividades inapropiadas que se realizan en forma de grupo, poniendo como ejemplo, juegos ilícitos, manifestaciones incorrectas teniendo un comportamiento no adecuado que atenta contra la disciplina de la comunidad.

La segunda pregunta se refiere a que si las actividades que realizan en su tiempo libre son de carácter recreativo para los jóvenes, el cual puntualizó que tienen muy pocas opciones recreativas incidiendo en los juegos de mesa que en ocasiones tienen carácter ilícito e incorrectas.

La tercera pregunta se refiere al comportamiento de los jóvenes durante la ocupación del tiempo libre, planteando el Jefe de Sector que el comportamiento de los mismos durante la ocupación del tiempo libre es desfavorable incidiendo en la conducta inadecuada y manifestando hábitos incoherentes con las buenas costumbres y de manera descompuesta.

La pregunta cuatro esta relacionada con las actividades preventivas realizadas por el jefe de sector para mejorar la ocupación del tiempo libre, el cual planteo que se realizan actividades como conversatorios, charlas educativas, visitas a los familiares y seguimiento a los jóvenes que presentan comportamientos inadecuados.

La quinta pregunta se refiere a que si el compañero jefe de sector conoce la existencia de algún plan de actividades físico - recreativas en su circunscripción para mejorar la ocupación del tiempo libre en los jóvenes, planteando que no tiene conocimiento de que ese plan exista y se lleve a cabo en la comunidad por lo que manifiesta que se ha insistido con los factores que tiene incidencia en la dirección y organización de las actividades en esta para confeccionar un grupo de iniciativas donde los jóvenes tengan adecuadamente en que emplear su tiempo libre.

Haciendo mención a la sexta pregunta relacionada con las causas que frenan el desarrollo de las actividades físicas-recreativas de la Circunscripción, se pudo escuchar verbalmente que las que más inciden son las siguientes:

- El poco seguimiento de la familias a estos jóvenes.
- Manifestaciones de vicios (bebidas, fumar, juegos prohibidos que se evidencian hasta en la propia familia).

Capitulo # 3 - PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS.

3.1 PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA.

Nombre del Programa: Mi salud es lo primero

FUNDAMENTACIÓN:

Este programa esta fundamentado sobre la base de la ocupación del tiempo libre de los jóvenes en la circunscripción, partiendo de los gustos y preferencias recreativas de los mismos. Además, presupone cambiar los modos de actuación de la población joven insertándola a las actividades, propiciando un estado de motivación y de ambiente deseado, ayudando a la creación de una cultura comunitaria acorde a la buena formación de aquellas actividades que generan placer y motivación.

GENERALIDADES:

Este programa de actividades físico-recreativas que se plantea, propicia el desarrollo socio cultural y educativo, promueve el auto desarrollo de la circunscripción, estas actividades tienen el fin de lograr la unidad de criterio respecto a la amistad, el afecto y la socialización.

El mismo está estructurado con un tiempo de duración de 90 días del 1 de junio al 31 de agosto del 2008 con el mismo pretendemos 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 del desarrollo endógeno de la circunscripción, objetiva y 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.

OBJETIVO GENERAL DEL PROGRAMA:

1. Ocupar el tiempo libre de los jóvenes, a partir de la diversificación de ofertas según gustos y preferencias, incrementando los niveles de participación, contribuyendo a la ocupación sana del tiempo libre.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROGRAMA:

1. Dar respuesta a las demandas recreativas del territorio, con un diseño propio.
2. Diversificar la práctica de las actividades físico-recreativas en el tiempo libre de los jóvenes entre 17 - 20 años con relación a las manifestaciones de la recreación física y las posturas que se asumen por los participantes en cada una de las zonas de la circunscripción.
3. Incorporar masivamente a la práctica de las actividades físico - recreativas en el tiempo libre de los jóvenes del Consejo Popular.
4. Lograr una explotación óptima de los recursos, áreas e instalaciones de la comunidad.
5. Promover la divulgación masiva de las actividades físico - recreativas en toda la extensión del Consejo Popular y fomentar la cultura recreativa de estos jóvenes y propiciar la formación de valores.

PROGRAMACIÓN RECREATIVA

| No. | Actividades | Lugar | Sesión | Hora | Frecuencia |
|-----|---|---|--------|-----------|-----------------------|
| 1 | Festival deporte recreativo | Diferentes CDR | Mañana | 9:00 a m | Quincenal F/Semana |
| 2 | Plan de la calle | Diferentes CDR | Mañana | 9:00 a m | Mensual F/Semana |
| 3 | Torneo íter barrio. de Fútbol | Terreno de fútbol | Tarde | 2:00 p m | F/ Semana Sábado |
| 4 | Torneo íter barrio de Béisbol | Terreno de fútbol | Tarde | 2:00 p m | F/ Semana Domingo |
| 5 | Compet. de objetos volantes | Terrenos dep. Univ. | Mañana | 11:00 a m | Ocasional |
| 6 | Competencia de dominó | Diferentes CDR | Tarde | 4:00 p m | T/Mes |
| 7 | Competencia de dama | Diferentes CDR | Tarde | 4:00 p m | T/Mes |
| 8 | Competencia de ajedrez | Diferentes CDR | Tarde | 4:00 p m | T/Mes |
| 9 | Encuentros deportivos (mini fútbol, baloncesto, voleibol) | Terreno dep. Univ. | Tarde | 5:00 p m | T/Mes |
| 10 | Competencia de atletismo | Pista de atletismo | Mañana | 9:00 a m | Ocasional |
| 11 | Torneos de deporte Canino | Terrenos dep. Univ. | Mañana | 10:00 a m | Ocasional |
| 12 | Torneos de Kikinbol | Terrenos dep. Univ. | Mañana | 9:00 a m | Trimestral |
| 13 | Juegos Tradicionales (4 esquinas, Quimbunbia) | Diferentes CDR | Tarde | 4:00 p m | Mensual |
| 14 | Competencia de pistas y señales | Terrenos dep. Univ. | Mañana | 10:00 a m | Trimestral |
| 15 | Competencia ciclismo | Recorrido entre calles Maceo final y 27 de Nov. Final | Mañana | 10:00 a m | Trimestral |

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES.

ACTIVIDAD No. 1: Festivales deportivos recreativos

OBJETIVO: Ejecutar de manera simultánea un grupo de actividades según el gusto y preferencia, estas tienen el propósito de lograr mayor participación de los jóvenes tanto activo como pasivo.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Está es una actividad compleja en la que dividimos las actividades en subáreas donde aparecen juegos de mesa, juegos tradicionales ,actividades deportivas y juegos de animación en las cuales existirá un responsable que cuidara por la disciplina y organización, se confeccionó un Diseño de Actividades (anexo # 6) para establecer la planificación de actividades en cada subárea, explicar de manera clara las formas de participación, sistema de puntuación, materiales a utilizar, premiación según el resultado y clausura del mismo.

ACTIVIDAD No. 2: Planes de la calle

OBJETIVO: lograr que el joven se sienta protagonista de la actividad que se esta exhibiendo y que exponga sus habilidades motrices.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: En esta actividad se confecciono el Diseño de actividades (anexo # 6) teniendo en cuenta la participación de los diferentes sexos, se establecieron parámetros para los juegos de participación según las características del área y de los jóvenes participantes ,los juegos de participación se realizan entre barrios para mejorar vínculos entre los participantes.

ACTIVIDAD No 3: Torneos ínter barrios

OBJETIVO: Mejorar los vínculos afectivos entre los habitantes de las circunscripciones.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Estos torneos los extendemos por varias fechas, lo que garantiza la participación activa y pasiva de muchos jóvenes, por las características de la actividad, implica la puesta en practica del reglamento deportivo de cada deporte, se tiene en cuenta el Diseño de actividades , se seleccionan los equipos de acuerdos a

los diferentes CDR de la circunscripción siempre representado por un director, en la actividad siempre estará presente un profesor del deporte para el cumplimiento del reglamento deportivo.

ACTIVIDAD No. 4: Juegos de mesa

OBJETIVO: Incorporar a la mayor cantidad de jóvenes de manera sana y educativa al juego limpio.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Estos juegos se realizaron en diferentes áreas de la circunscripción, se realizaron según el diseño de actividades, se recogieron los ganadores en las diferentes fechas de participación y se realizó una premiación de estos y se seleccionaron las mejores, estas parejas no cambiaran con el transcurso de la actividad, se realizaron de forma simultanea los diferentes juegos de mesa.

REGLAS: No se permite cambios o trueques de lo que esta establecido para cada juego.

ACTIVIDAD No. 5: Encuentros deportivos (Mini fútbol, baloncesto, voleibol).

OBJETIVO: Lograr la familiarización de los jóvenes sobre la participación en estas actividades.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Se aplicó un Diseño de actividad donde se tuvo en cuenta parte del reglamento deportivo de cada deporte, los equipos se conformaron de forma espontánea lo mas importante fue la participación, esta actividad varia según las preferencias de los jóvenes y el deporte que este de moda, no se establecen sorteos, ni existe eliminación porque lo importante es la participación de todos, no se premian ganadores porque lo mas importante es la participación.

ACTIVIDAD No. 6. Juegos tradicionales (4 esquinas, Quimbunbia).

OBJETIVO: Sensibilizar a los jóvenes sobre las principales actividades de carácter cotidiano y cultural que se desarrollan en la comunidad.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Consiste en que cada jóvenes manifieste su motivación por el juego que mas le guste, estos se realizan en las áreas de la circunscripción, se aplica el diseño de actividades, pero no se existe eliminación, se incorporan reglas según el lugar establecido por los jóvenes y la forma de realizar la actividad en la localidad, estas se hacen con un carácter espontáneo, motivando la participación masiva de todo el que guste de esta preferencia, se premia la participación mas que los jugadores.

ACTIVIDAD No. 7: Torneo de Kikinbol

OBJETIVO: Lograr una mayor incorporación de las jóvenes a estas actividades teniendo en cuenta la importancia de las mismas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Se tuvo en cuenta en el diseño de actividades los parámetros de esta actividad, la participación de jóvenes del sexo femenino lo que implica la puesta en práctica del reglamento, se seleccionaran los equipos por las diferentes circunscripciones, siempre del sexo femenino, los equipos se presentan con un director o responsable de equipo, se utilizó el terreno de futbol donde se marco el terreno con las medidas establecidas para la actividad, se premió las mejores jugadoras y equipos.

ACTIVIDAD No. 8: Competencia de ciclismo

OBJETIVO: Lograr que el joven exponga sus habilidades en la bicicleta además de demostrar sus capacidades físicas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: En esta actividad se tuvo en cuenta ante todo la seguridad de los participantes, por lo que el apoyó a la actividad es indispensable, se aplicó el diseño de la actividad, se realizó el recorrido entre calles Maceo final y 27 de

Nov. Final, se establecieron parámetros dentro de la actividad, donde se apoyó la participación de diferentes sexos, se premiaron los más rápidos y resistentes.

ACTIVIDAD No. 9: Competencia de Atletismo.

OBJETIVO: Se debe tener en cuenta los eventos a concursar buscando una mayor participación de los jóvenes debido a la importancia de la actividad.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Esta actividad estuvo acompañada por un profesor de atletismo, se aplicó el Diseño de actividades, lo principal fue la participación de los jóvenes aunque se estimuló a los ganadores en los eventos teniendo en cuenta los diferentes sexos, se realizó los eventos de velocidad, resistencia y salto no existen medios para los eventos de lanzamiento.

ACTIVIDAD No. 10: Torneo del deporte canino.

OBJETIVO: Mostrar las relaciones entre los jóvenes y sus mascotas así como las habilidades de estas, mejorar vínculos entre los habitantes de la circunscripción.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Se realizó la actividad con la premiación de las mejores mascotas y los dueños, se analizó además de la elegancia de estas, el cumplimiento de voces de mando y vencimiento de obstáculos, se aceptaron las mascotas sin diferencias de rasas, ni de tamaños, esta actividad se realizó con el acompañamiento de un especialista.

ACTIVIDAD No. 11: Competencia de objetos volantes.

OBJETIVO: Atraer a la mayor cantidad de jóvenes de manera sana y educativa a mostrar su habilidad en la confección de estos.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Esta actividad se realizó con el apoyo de los profesores de recreación, se realizó el diseño de actividad, se premió la elegancia de estos y la originalidad en la construcción de los mismos, se realizó en las áreas del terreno de fútbol, se midieron habilidades con el manejo de estos.

REGLAS: No se permite objetos cortantes ni trueques que desluzcan la actividad.

ACTIVIDAD No. 12: Competencia de pistas y señales.

OBJETIVO: Lograr una mayor incorporación y participación de los jóvenes tanto activa como pasiva a la actividad.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Se realizó en las áreas del terreno de fútbol y pista de atletismo, estuvo acompañada por los profesores de recreación se aplicó el diseño de actividades, las pistas y los recorridos se trazaron teniendo en cuenta las características del área (río, ferrocarril y autopista cercano), se premiaros los mas hábiles y rápidos en los diferentes sexos, no se limitaron cantidad de participantes.

INDICACIONES METODOLÓGICAS U ORGANIZATIVAS.

- Para la puesta en práctica de dicha programación se hace necesario una adecuada coordinación y apoyo de los factores e instituciones del Consejo Popular específicamente.
- Una vez coordinadas y aseguradas las actividades a desarrollar en cada caso (tipo de actividad, fecha, hora, lugar) 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, carteleras promocionales, información directa a través de los barrios, tanto por los activistas como por los demás factores CDR, FMC, entre otros.
- Cada actividad general a desarrollar deberá tener un Diseño de Actividades (anexo # 6), en relación con el carácter y objetivo de la misma, lo cual le dará mayor connotación e interés. Además deberá contar con una planificación específica para su feliz realización. Deberá contemplar un conjunto de aspectos organizativos, tales como: nombre de la actividad, fecha, hora y lugar de realización, grupo de edades, sexo, actividades a desarrollar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo, entre otros.
- El festival deportivo recreativo requiere una coordinación y planificación mas profunda, dada su complejidad. Esta actividad implica brindar al unísono la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre y espontánea. Por tanto,

cada actividad específica a realizar en el festival constituye en si misma una sub área, debiendo estar previsto con antelación el sitio donde funcionará y las personas que lo atenderán, teniendo siempre presente la variedad y la flexibilidad de las opciones.

- Para el logro óptimo de los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que se vayan desarrollando, recogiendo además el estado de opción de los participantes en ellas.

REUNIÓN DE LA COMISIÓN COORDINADORA: Último viernes de cada Mes a las 2:30pm, en la misma se analizarán en conjunto con el personal de apoyo (Escuela comunitaria, Directivos de la comunidad) lo relacionado con el programa y el aseguramiento de la actividad.

3.2 VALORACIÓN Y CRITERIO DE LOS ESPECIALISTAS.

Este programa de actividades físico-recreativo presentado por el investigador es valorado por especialistas según sus criterios, donde tuvieron en cuenta 4 parámetros fundamentales (anexo # 7).

La totalidad de los especialistas (anexo # 10) reconoce la importancia del programa propuesto.

Opinan que los efectos de aplicar esta propuesta son muy positivos ya que producen cambios sustanciales en los jóvenes, desarrollan relaciones interpersonales, rescatan hábitos sociales, aumentan su motivación y participación en las actividades.

Consideran los especialistas que la propuesta puede ser aplicable tal como se propone dada la efectividad y satisfacción que implica para los jóvenes.

Expresan de forma general que los resultados son aplicables, por la fácil construcción y mínimo de recursos a emplear, es por ello que consideran la viabilidad de la propuesta.

Finalmente los especialistas concuerdan en la relevancia del programa ya que sus acciones permiten su desarrollo en diferentes ámbitos y es de fácil aplicación. Se desarrollan con el esfuerzo personal, por lo que el costo es mínimo.

Este programa lo consideran una importante herramienta para los profesores de recreación y cultura física así como para los activistas ya que les ayudará a incrementar la participación de los jóvenes en las diferentes actividades planificadas, logrando cambios favorables en estas edades y a su vez en la comunidad.

2.8 VALORACIÓN PRÁCTICA.

Se realizó una entrevista (anexo No 5) a los 50 jóvenes para conocer el nivel de aceptación y de satisfacción de las actividades efectuadas en la comunidad con el objetivo de mejorar la ocupación de su tiempo libre la cual arrojó que la pregunta número 1 relacionada con el conocimiento de las actividades para mejorar la ocupación del tiempo libre el 78% de los jóvenes que significan 39 plantean que si conocen de estas actividades, por el contrario el 22% que representan 11 manifiestan que no , acto seguido con la segunda pregunta que plantea la referencia de las actividades que se ofertan en la comunidad, el 68% manifiestan que son buenas, que representan 34 jóvenes, el 32% que representa 16 dicen que aceptable, no identificándose argumentos de malas, regulares y provechosas.

La tercera pregunta relacionada con la motivación por las actividades que se convocan el 86% que significan 43 jóvenes plantean que si y solo el 14% manifiestan estar en desacuerdo que representan 7 de ellos con lo que se planifica, algo similar con la cuarta pregunta que especifica según la apreciación de los jóvenes, aceptación de las actividades, el 84% que evidencia 42 encuestados plantean que son apreciables y solamente el 16% manifiestan lo contrario dando una muestra de 8. (Anexos No. 8 y 9).

CONCLUSIONES.

1. La bibliografía revisada en las diferentes literaturas consultadas en relación a la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 17-20 años, evidencian la necesidad de la búsqueda de alternativas que desde nuestras propias realidades propicien cambios de aptitudes de estos.
2. En la Circunscripción # 12 del consejo popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río, se pudo constatar que existen dificultades con la ocupación del tiempo libre en los jóvenes de 17 - 20 años, ya que a pesar de los programas elaborados para estos, todavía no satisfacen las necesidades recreativas de estos.
3. La propuesta del programa de actividades físico-recreativas constituye una alternativa que brinda nuevos horizontes para la adecuada ocupación del tiempo libre de los jóvenes.
4. En la valoración de la efectividad del programa de actividades físico - recreativas propuestas, demuestran su eficiencia por su contribución a la ocupación del tiempo libre de los jóvenes.

RECOMENDACIONES.

1. Realizar las gestiones y coordinaciones pertinentes, que permitan la puesta en práctica del programa de actividades físico- recreativas a otras comunidades, en un corto plazo de tiempo.
2. En la medida que avance la aplicación del programa, se deberán ir perfeccionando las actividades, e implementar otras ofertas de aceptación, con el fin de incorporar a un mayor número de participantes.
3. Generalizar la investigación en los demás Consejos Populares del territorio.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.
2. Castro, F. (1999) Discurso en la Conferencia de Naciones Unidas sobre Medio Ambiente y Desarrollo. Río de Janeiro, junio de 1992.
3. Castro, Fidel. (2001) Discurso pronunciado en la Graduación de los Trabajadores Sociales, Cojímar, Periódico Granma, 15 de febrero, La Habana.
4. Caivano, F. (1987) El ocio .En Toni Puig (drto) Cultura y Ocio .Estudio de Project Jove de Barcelona, Ayuntamiento, P P. 373-381.
5. Colectivo de Autores Rusos (1988) Psicología. Ciudad de la Habana Editorial-Deporte2006. Edición, Manolo L Granado.
6. COLECTIVO DE AUTORES. Psicología para educadores. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, 2001.
7. Denies Esquive Wilfredo, Coguilera Casariego Carlos A. y Gasparico Riquelme, Edición Interior: Corpografic, Guatemala 2000.
8. Departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de Diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Rió, Junio del 2005.
9. DUMAZEDIER, J (1971) Realidades del ocio e ideologías. En J DUMA ZEDIER y otros, ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
10. DUMAZEDIER, J (1988) Révolution Culturelle du temps libre. Paris : Meridiens Klincksieck.
11. ENCARTA 2006.
12. Fuentes, Núñez, R. 2001. Tiempo libre. España. Revista digital EF deportes.
13. García Ferrando, M. (1990a). Aspectos sociales del deporte. Una reflexión Sociológica. Madrid: Alianza Editorial.
14. García Ferrando, M. (1993a). Tendencias de las prácticas físico-deportivas del alumnado universitario. En Servei d'Activitat Física de la universitat Autònoma de Barcelona. (Ed.) III Jornadas de Actividad Física y Universidad. (pp. 21-38).

15. García Ferrando, M. (1993b). Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud.
16. García Ferrando, M. y Martínez, J. R. (coord.) (1996). Ocio y Deporte en España.
17. García Montes, M. E. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
18. García Montes, M. E. (1997). Actitudes y Comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre. Tesis Doctoral. Granada. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Universidad de Granada (paper).
19. García, M., Hernández, A. Y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
20. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico
21. García, C, Julia, de la C(s/a) Estudio sobre el comportamiento actual de la recreación de los Consejos Populares.
22. Petrovsky A. V (1978) Editorial Pueblo y Educación Plaza de la Revolución, Ciudad de la Habana.
23. Reyes Gubert Wilfredo (2006) Aprendiendo Enseñar y Vivir es la Clave. Editorial Científica Técnica, La Habana.
24. Rodríguez, E. (1982) "Tiempo Libre y Personalidad", La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
25. Ruiz Aguilera, Ariel. (s.f.) Metodología de la investigación Educativa. (S.I.) UNOESC.
27. CD de la Maestría.
28. Sarramona, J (1988). La animación Socio Cultural. En Jaume Sarramona, Gonzalo Vázquez y Antoni J. Coloni Educación no formal (151, 161). Madrid: Ed. Ariel Educación.
29. Tomaza, R, M, GARCIA (1998) Sociología del Tiempo Libre y el Consumo de la Población. Ciudad de La Habana, poligráfico Alfredo López.

30. Trilla, J., Puig, J. M. (1987) Pedagogía del ocio. Barcelona: C E. A. C.
31. Valdez, Y. (s/a) "El Tiempo Libre y la Participación en la Cultura Física de la Población Cubana, La Habana.
32. Biblioteca de Consulta Microsoft® Encarta® 2005. © 1993-2004 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.
33. Moreira, R (1979) "La recreación un fenómeno sociocultural", Ciudad de la Habana: Editorial José A. Huelga.
34. Rodríguez, E. (1982). "Tiempo Libre y Personalidad". La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
35. Suárez E. L. "Recreación un Fenómeno Sociocultural". Ciudad de la Habana, Mexico, D.F 1997.
36. Valdés, Y. "El Tiempo Libre Y la Participación de la Cultura Física de la Población cubana", La Habana.
37. Varios. "Aportes y transferencias, Tiempo Libre Y Recreación. Centro de Investigación Turística". Facultad de Ciencias Económicas Y Sociales. Universidad de Mar del Plata Año 1, volumen, Octubre 1997
38. López Andrad, B. (1982). Tiempo libre y Educación. Madrid. Escuela Española.
39. López, J.B., Casado, F.D., Montoya, A. y Martínez, P. (1991). Aproximación al ocio y tiempo libre de los jóvenes andaluces. Sevilla: Consejo de la Juventud de Andalucía. C.E. de Ocio y Tiempo Libre.
40. 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".
41. Munné, F. (1980). Psicología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México. Editorial Trillas.
42. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
43. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Colombia, FUNLIBRE.

44. 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).
45. Pastor Pradillo, j. I. (1979). "Importancia y valoración de la educación física y de los deportes en la recreación" (Congreso I.C.H.P.E.R., Kiel, del 23 al 28 de julio de 1979). Revista Deporte 2000, Diciembre, no 114: 79-81.
46. Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1985). La pedagogía del ocio. Barcelona: CEAC.
47. Ramos, A; León, O. 2002. La Gestión de las actividades físicas de tiempo libre en el municipio San José de las Lajas con la aplicación de un Sistema de Información Geográfica. México. Revista Digital Tiempo Libre y Recreación.
48. Ramos, Alejandro E. y otros. 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.
49. Rivera. O (1988). Estudio de la utilización del tiempo libre de los jóvenes del pueblo de Mantua, Trabajo de Diploma, Pinar del Río, Instituto Superior de Cultura Física Nancy Uranga Romagoza.
50. Rodríguez, E y otros. (1988). Tiempo libre y personalidad. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
51. Rodríguez. E (1982). Tiempo Libre y Personalidad. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
52. Scraton, S. (1995). Educación física de las niñas: un enfoque feminista. Madrid: Morata SL.Trillas.
53. Vera Guardia, 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).
54. Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: Editorial PW.
55. Zamora, R y García, M. (1986). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

56. Zamora. R. M. García (1998). Sociología del Tiempo Libre y Consumo de la población. Editorial de Ciencias Sociales.
57. Camerino, O. y Castañar, M. (1988). “1001 Ejercicios y juegos de recreación”. Barcelona. Paidotribo.
58. Pérez Sánchez, A y Colaboradores (1997).Fundamentos Teóricos y Metodológicos .Trasgueras 27,Centro Histórico, México DF, Sept.1997.
59. Huisinga, J. (1957) Homoludens. Buenos Aires. Editorial Emece.
60. Rodríguez Martínez, I (2005) Programa de Asignatura Educación Física Comunitaria para la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. Tesis de Maestría en Investigación Educativa, La Habana. Instituto Central de Ciencias Pedagógicas.
61. Barrientos. J. G. (2005) Propuesta de Programación Recreativa – Física Deportiva para escuelas y barrios urbanos marginados del Departamento de Chiquimula, Guatemala, Trabajo de Diploma Facultad de Cultura Física Pinar del Río.
62. El Trabajo Comunitario Rural, la experiencia Camagüeyana, Conferencia Magistral en el I Taller Internacional Servicio y Trabajo Social, Camaguey, Marzo – Abril 1999, (publicado en esporte).

ANEXO # 1.

A- ENCUESTA A LOS JOVENES

Edad: _____

Sexo: M_____ F_____

Ocupación: _____

Estado civil _____

1- ¿Conoce usted las actividades deportivas recreativas que se ofertan en su comunidad?.

Si_____ No_____

2- ¿En cuáles de las actividades que se mencionan a continuación usted participa?

Actividades

Participación

Planes de la calle

Torneos Deportivos Populares

Festivales Deportivos Recreativos

Juegos de mesa

Deportes de combate

Gimnasia G.M.A de salón

3- ¿Con qué frecuencia realiza usted estas actividades?.

Semanal _____ Mensual_____ Ocasional_____

4- ¿Esta usted satisfecho? .

En cuanto a: variedad y ofertas de actividades.

Si_____ No _____ ¿Por qué?_____

5- Según su criterio ¿Cómo valora usted el trabajo de los directivos del Consejo Popular de la comunidad en la recreación?.

B_____ R_____ M_____

6- ¿Qué actividades prefiere realizar?.

ANEXO # 2.

A- PRINCIPALES ACTIVIDADES A REALIZAR EN EL TIEMPO LIBRE.

| MUESTRA | ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE | TIEMPO PROMEDIO |
|----------------|------------------------------------|------------------------|
| 50 | Ver Televisión | 1:00 |
| | Estudiar | 0:20 |
| | Escuchar Música | 0:30 |
| | Computación | 0:20 |
| | Leer | 0:20 |
| | Pasear | 0:30 |
| | Conversar | 0:10 |
| | Juegos Deportivos | 1:30 |
| | Juegos de Mesa | 0:20 |
| | TIEMPO LIBRE TOTAL | 5:00 |

ANEXO # 3.

A- GUIA DE ENTREVISTA PARA DELEGADOS Y PRESIDENTE DEL CDR

Nombre: _____

Sexo M: _____ F: _____

Cargo que ocupa: _____

1. ¿Se ofertan actividades físico-recreativas para los jóvenes de su circunscripción o CDR?.

Si_____ No_____ A veces_____

a. ¿Con qué frecuencia se realizan?

Semanal_____ Mensual_____ Semestral_____ Anual_____ Ocasional_____

2. ¿Es de su conocimiento la existencia en su circunscripción o CDR de un programa de actividades físico-recreativa?

Si_____ No_____

3. ¿Conoce usted de los beneficios de las actividades física-recreativas para la ocupación del tiempo libre en los jóvenes?.

4. ¿Cuáles días cree usted que sean los mas factibles para la realización de estas actividades?.

ANEXO # 4.

A- ENTREVISTA AL JEFE DE SECTOR

OBJETIVO: CONOCER LA SITUACIÓN ACTUAL DE LOS JOVENES (17-20AÑOS) DE LA COMUNIDAD PARTIENDO DE LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE.

- 1- ¿Qué criterios tiene usted sobre el empleo del tiempo libre de los jóvenes?.
- 2- ¿Qué tipo de actividades de carácter recreativo realizan en su tiempo libre?.
- 3- ¿Cómo se expresa el comportamiento de los mismos durante la ocupación del tiempo libre?.
- 4- ¿Qué actividades preventivas usted realiza para mejorar la ocupación del tiempo libre de los jóvenes?.
- 5- ¿Conoce usted de algún plan de actividades físicas recreativas en su comunidad para mejorar la ocupación del tiempo libre en los jóvenes?.
- 6- ¿Cuáles son las causas que frenan el desarrollo de las actividades físico-recreativas de la Circunscripción?.

ANEXO # 5.

A- ENTREVISTA REALIZADA A LOS JOVENES PARA CONOCER EL NIVEL DE ACEPTACION DE LAS ACTIVIDADES CONTEMPLADAS EN EL PROGRAMA. DESPUES DE TRANCURRIDOS 90 DIAS DE APLICACIÓN.

OBJETIVO: Identificar la aceptación de actividades propuestas, las de preferencia en los jóvenes así como su motivación por las mismas

CONTENIDO DE LA ENTREVISTA:

1- Conoce de las actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre.

Si _____ No _____

2- Qué referencia tiene usted de las actividades que se ofertan en la comunidad.

Buenas _____

Malas _____

Regulares _____

Aceptables _____

Provechosas _____

3- La comunidad o población se motiva por las actividades que se convocan a desarrollar.

Si _____ No _____

4- Según su apreciación, le gusta a los jóvenes las actividades.

Si _____ No _____

ANEXO # 6.

A- REGISTRO DE ACTIVIDADES FÍSICO- RECREATIVAS

ACTIVIDAD: (Festival Deportivo Recreativo)

ÁREA PERMANENTE: Calle Hnos Saiz Final.

1- Áreas participativas que funcionan simultáneamente:

* Juegos de mesa: Domino de 55 fichas (1), Damas (2), Ajedrez (1), Cartas (1), Cubilete (1).

- Edad: 17-20 Años

- Sexo: masculino y femenino.

- Responsable: Profesor de recreación.

* Juegos tradicionales: Sogas, Carreras, Juegos de agilidad mental, Argolla, Ludo teca.

- Edad: 17-20 años

- Sexo: Ambos

- Responsable: Profesor de Recreación.

* Actividades Deportivas: Juegos de Minifutbol, Mini voleibol, Pin Pon, 4 esquinas, Ciclismo.

- Edad: 17-20 Años

- Sexo: ambos

- Responsable: Profesores de deporte.

* Juegos de Animación: Competencias de baile, karaoke, Gimnasia Musical Aerobia.

- Edad: 17-20 Años

- Sexo: Ambos

- Responsable: Profesor de Recreación.

* No. de participantes:

- Masculinos

- Femeninos

* Evaluación de la actividad:

ANEXO # 7.

A- ENCUESTA APLICADA A LOS ESPECIALISTA

Estimado(a) Colega:

Por su experiencia como especialista en recreación, necesitamos su cooperación para Validar el imparto del programa de actividades físico-recreativas en la circunscripción # 12 del Consejo Popular “Carlos Manuel” del municipio de Pinar del Río.

El criterio de cada uno de los especialistas deberá concretarse a los siguientes puntos:

- Efectos de la propuesta.
- Aplicabilidad de la propuesta.
- Viabilidad de la propuesta.
- Relevancia de la propuesta.

ANEXO # 8.

**A- Validación de la utilidad deL programa después de transcurridos 90 días
(Resultados de la entrevista).**

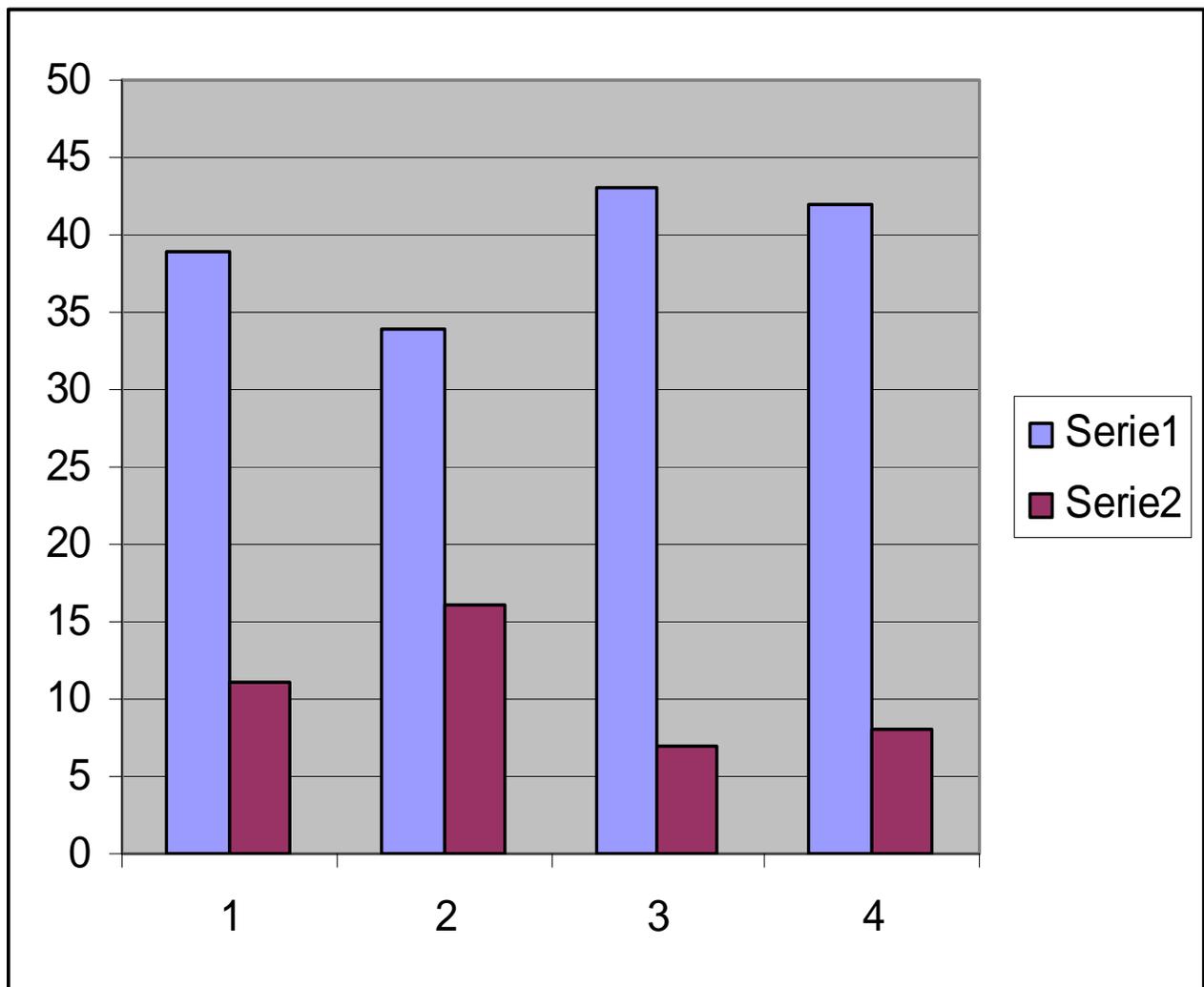
| Entrevistados | Aspectos Analizados | Parámetros Evaluativos | | |
|---------------|---------------------------------------|------------------------|---------|---------|
| | | B | R | M |
| 50 | 1- Conocimiento de las actividades | 39/ 78% | - | 11/ 22% |
| | 2- Referencias de la calidad de estas | 34/ 68 % | 16/ 32% | - |
| | 3- Motivación por las mismas | 43/ 86% | - | 7/ 14% |
| | 4- Aceptación de las actividades | 42/ 84% | - | 8/ 16% |

ANEXO # 9.

A- Gráfico con la validación de la utilidad de programa (después de 90 días).

Preguntas de la entrevista:

- 1- Conocimiento de las actividades.
- 2- Referencia de la calidad de estas.
- 3- Motivación por las mismas.
- 4- Aceptación de las actividades.



Leyenda:

Serie 1 (resultado de las respuestas positivas).

Serie 2 (resultado de las respuestas negativas).

ANEXO # 10.

A- RELACIÓN DE ESPECIALISTAS CONSULTADOS

| Nombre del especialista | Años de experiencia en la recreación | Graduado en | Ocupación actual |
|--------------------------------|---|--------------------|--------------------------------------|
| Yamileth Fontes Amaro | 25 | FCF Nancy Uranga | J de Cátedra Esc. Com. Carlos Manuel |
| Giana Callaba Padrón | 10 | FCF Nancy Uranga | Prof. de recreación FCF |
| Luís Alberto Cuesta | 24 | FCF Nancy Uranga | Jefe de la disciplina de Recreación |