

**Universidad de Ciencias  
de la Cultura Física y el Deporte  
“ Manuel Fajardo ”**



**Tesis presentada en opción al Título de Master  
en Actividad Física en la Comunidad.**

**TÍTULO:** Plan de actividades físico recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 17- 18 años del consejo popular Las Ovas del municipio Pinar del Río.

**AUTORA:** Lic. Yordamia Leon Santana.

**TUTORA:** MSc. Nancy Rodríguez Cabrera.

**CONSULTANTE:** Dra. María de Lourdes Rodríguez Pérez.

***“Año 53 de la Revolución”***

***2011***

# PENSAMIENTO



*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*

## *DEDICATORIA*

- ▶ A mi entrañable y querida madre por su inmenso amor y brindarme su apoyo guiándome siempre con su ejemplo por un buen camino.
- ▶ Con gran cariño y admiración a mí querido padre que fue capaz de guiarme por el camino de la sabiduría, creando en mí firmes principios profesionales y revolucionarios.
- ▶ A mi querida sobrina por ser la adolescente que es hoy.
- ▶ A todos mis amigos inseparables por brindarme su apoyo desinteresadamente.
- ▶ A todos aquellos profesores que me transmitieron sus conocimientos.

# *AGRADECIMIENTOS*

- ▶ Al claustro de Profesores de la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”.
- ▶ A mi tutora: MSc. Nancy Rodríguez Cabrera, por las enseñanzas ofrecidas y asesoría brindada.
- ▶ A todas las personas que de cualquier forma han contribuido a la culminación de este trabajo.

## **RESUMEN**

La intervención comunitaria, se ha impuesto en nuestros días como una necesidad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica el desarrollo social. Los estudios acerca de la ocupación del tiempo libre tienen un lugar significativo en las investigaciones como elemento importante en la formación de la personalidad del hombre que se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios en los hábitos, cultura e ideología de las masas acerca de cómo emplear su tiempo libre en otras actividades de sus gustos y preferencia, propiciando a su vez transformaciones sociales de carácter individual y colectivo.

La presente investigación está encaminada a la aplicación de un plan de actividades físico recreativas para ocupar el tiempo libre de los adolescentes de 17- 18 años del consejo popular Las Ovas del municipio Pinar del Río.

El diagnóstico practicado a una muestra de la referida área permitió confirmar a partir de la observación diaria, entrevistas y encuestas la carencia de ofertas recreativas.

El plan de actividades físico recreativas, propicia un desarrollo socio-cultural, que desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales, y contribuye al desarrollo espiritual y didáctico de la comunidad.

Para la realización de nuestro trabajo, utilizamos el método dialéctico materialista como rector, de ahí los métodos teóricos, empíricos, matemáticos-estadísticos y sociales donde se pudo constatar la efectividad de la aplicación práctica del plan de actividades, ya que mejora en gran medida la ocupación del tiempo libre de estos adolescentes y contribuye a la formación de valores éticos y morales dentro de su conducta social.

Palabras Claves:

**Tiempo libre**

**Recreación**

**Adolescentes**

## Índice

	<b>Páginas</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I: FUNDAMENTOS TEÓRICOS SOBRE LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE Y LA RECREACIÓN.</b>	<b>11</b>
1.1 Aspectos referentes a la ocupación del Tiempo Libre y la Recreación.	11
1.2 La Recreación física como modificador del tiempo libre.	14
1.3 Características de la adolescencia.	24
1.4 Ventajas de la actividad física recreativa para los adolescentes.	32
1.5 La Recreación como opción para los adolescentes.	34
1.6 Plan, argumentos para su organización.	39
1.7 La Comunidad y sus rasgos fundamentales.	45
1.8 Diferentes aspectos sobre la concepción de grupo.	47
<b>CAPÍTULO II: PRESENTACION DEL PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS PARA LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES DE LAS EDADES ENTRE 17-18 AÑOS Y LA VALORACIÓN TEÓRICA Y PRÁCTICA DEL PLAN.</b>	<b>50</b>
2.1 Caracterización de comunidad.	50
2.2 Diagnostico preliminar.	52
2.3 Presentación del plan de actividades físico recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de las edades entre 17-18 años.	57
2.4 Valoración de los especialistas acerca del plan de actividades físico recreativas y análisis de los resultados.	67
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>73</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>74</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## INTRODUCCIÓN

Desde que el hombre comenzó a vivir en comunidad, al concluir sus actividades fundamentales del día, trató de ocupar el tiempo libre restante en divertirse, realizar actividades físicas, pasear etc. Al pasar los siglos la vida se fue haciendo mas agitada, mas cargada por lo que el poco tiempo libre que el hombre poseía trató de ocuparlo con actividades que le ayudaran a sobreponerse del cansancio de un día de trabajo, por lo que se hizo necesario inventar nuevos juegos, centros de recreación y lugares donde poder practicar deportes, con el objetivo de hacer la vida mas llevadera a estas personas.

La escuela del deporte cubano, se caracteriza por el sentido humano encaminando todos los esfuerzos para llevar la actividad física a todos los lugares del país a través de nuestros profesionales del deporte.

La importancia de tener una generación saludable físicamente, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de nuestra sociedad. Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo, deportivo, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad haciendo de ellos individuos más útiles a partir de su incorporación a las actividades que oferta nuestro sector, pero debemos seguir trabajando para que cada vez sean mayores y con mas calidad las opciones recreativas que se desarrollen en nuestras comunidades.

El Tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad, por lo que organizarlo racionalmente constituye una tarea de gran trascendencia social.

En la comunidad perteneciente a la circunscripción # 197 del consejo popular Las Ovas del municipio Pinar del Río existen dificultades con la práctica y opciones de actividades físico- recreativas.

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos así como la cultura requerida para su realización. La planificación y ofertas de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los

intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

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

De acuerdo al desarrollo alcanzado y a la urbanización, cada vez se hace casi imposible encontrar dentro de la comunidad áreas con características apropiadas para que los adolescentes ocupen mejor su tiempo libre, por lo que en nuestro trabajo nos damos a la tarea de planificar una serie de actividades para que los adolescentes puedan ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad.

En esta comunidad no existen muchas áreas recreativas y muy pocos espacios donde se pueda practicar el ejercicio físico y los medios no son suficientes y no satisfacen las expectativas, por lo que pretendemos mediante la aplicación de un plan de actividades físico-recreativa aumentar las ofertas a la población.

Las actividades físico recreativas que presenta este trabajo permitirán que los adolescentes sean capaces de expresar espontáneamente sus emociones, rompan con la rutina, reduzcan el estrés, se integren socialmente, y descubran sus aptitudes y verdadera vocación, en esta etapa tan importante para encaminarse en su vida profesional, también podrán ejercitar sus habilidades, desarrollar su capacidad creadora, y contrarrestar hábitos antisociales y nocivos para su salud física y mental.

### **Situación Problemática:**

Producto a la necesidad de planificar actividades que estén acorde con los intereses de los adolescentes, se aplicó una encuesta (Anexo 3) a los mismos mediante la cual se pudo constatar que existían pocas actividades en las cuales ellos pudieran ocupar su tiempo libre, además de que en entrevistas, unido a la observación (Anexo 2) diaria, nos mostraron que no existen actividades



suficientes donde los adolescentes al concluir sus actividades docentes puedan ocupar su tiempo libre y las observadas no cuentan con la calidad y organización adecuada y por lo tanto el nivel de aceptación disminuye.

Por lo que teniendo en cuenta lo planteado anteriormente la investigación está encaminada a realizar un estudio de la ocupación del tiempo libre en adolescentes de la circunscripción # 197 de la comunidad perteneciente al consejo popular Ovas, y proponer actividades físico recreativas encaminadas a mejorar las opciones de entretenimiento de estos.

Por lo anteriormente expuesto se plantea el siguiente **Problema Científico:**

¿Cómo contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 17-18 años del consejo popular Las Ovas del municipio Pinar del Río?

**Objeto de Estudio:** Proceso de recreación en la comunidad.

**Campo de Acción:** Ocupación del tiempo libre de los adolescentes (17-18 años) de la circunscripción # 197

**Objetivo:** Aplicar un plan de actividades físico recreativas que contribuya a una mejor ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 17-18 años en el consejo popular Las Ovas del municipio Pinar del Río.

### **Preguntas Científicas**

1. ¿Qué fundamentos teóricos y metodológicos existen acerca de la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación física?
2. ¿Cuál es el estado actual sobre la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (17-18 años) de la circunscripción # 197 del consejo popular Las Ovas del municipio Pinar del Río?

3. ¿Qué actividades físico recreativas seleccionar para contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes (17 -18 años) de la circunscripción 197 del consejo popular Las Ovas del municipio Pinar del Río?
4. ¿Cuál es la utilidad del plan de actividades físico-recreativas aplicado para contribuir a la mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 17-18 años del consejo popular Las Ovas del municipio Pinar del Río?

### **Tareas Científicas**

1. Análisis de los fundamentos teóricos y metodológicos actuales que existen de la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación física.
2. Diagnóstico del estado actual en que se encuentra la ocupación del tiempo libre en los adolescentes (17-18 años) de la circunscripción # 197 del consejo popular Las Ovas del municipio Pinar del Río.
3. Elaboración del plan de actividades físico-recreativas para la mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 17-18 años de la circunscripción # 197 del consejo popular Las Ovas del municipio Pinar del Río.
4. Valoración de la utilidad del plan de actividades Físicas recreativas, aplicado para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes (17-18 años) de la circunscripción # 197 del consejo popular Las Ovas del municipio Pinar del Río.

### **Diseño muestral**

#### **Población.**

La componen todos los adolescentes comprendidos en la edad de 17-18 años, los cuales son un total de 74.

#### **Muestra:**

La muestra fue de 40 adolescentes comprendidos en las edades entre 17 y 18 años, lo cual corresponde con el 54.0 % de la Población.

Esta muestra fue seleccionada de forma intencional probabilística. Se inició la recogida de datos en Junio del 2008 de forma cualitativa porque se miden cualidades favorables como el conocimiento, la escala utilizada para la investigación es la de orden.

Se utilizó como **Muestra Complementaria** en la investigación, a los factores vinculados al desarrollo de la actividad física y la recreación comunitaria con el objetivo de conocer información relacionada con la misma, ellos fueron los siguientes:

<b>Sujetos Investigados</b>	<b>Población</b>	<b>Muestra</b>	<b>%</b>
Presidentes de los CDR	6	6	100
Promotores de recreación	1	1	100
Profesores y entrenadores	11	11	100

## **MÉTODOS EMPLEADOS**

Para el desarrollo de esta investigación fueron aplicados varios métodos que dan respuesta a la necesidad de establecer la adecuada relación entre problema, objeto, campo de acción preguntas y tareas investigativas para cumplir el objetivo trazado.

### **MÉTODOS TEÓRICOS:**

**Histórico – Lógico:** A través del mismo se determinaron los antecedentes históricos acerca de la ocupación del tiempo libre y las actividades físico recreativas durante el proceso de investigación.

**Análisis –Síntesis:** Permitió el razonamiento lógico de los fundamentos teóricos relacionados con la ocupación del tiempo libre y las actividades físico recreativas.

**Inducción-deducción:** Fue utilizado para elaborar el objetivo de la investigación en función de confeccionar el plan de actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 17-18 años de la circunscripción 197 del consejo popular Las Ovas.

### **MÉTODOS EMPÍRICOS:**

**Observación:** Se observaron varias actividades deportivas recreativas ofertadas y organizadas por los diferentes factores implicados en la actividad en la comunidad.

La **encuesta** aplicada de forma grupal a los adolescentes permitió conocer el nivel cognoscitivo que sobre esta temática tienen los mismos, además de su nivel de contribución hacia el desarrollo de la experiencia propuesta, y las principales preferencias de ocupación de tiempo libre.

La **entrevista** se aplicó a los especialistas de Recreación, con el fin de buscar información para conocer aspectos fundamentales a tener en cuenta a la hora de estructurar el plan de actividades físicas.

**Análisis documental:** Para el desarrollo del trabajo acerca de las orientaciones metodológicas dirigidas a las actividades físico - recreativas en la comunidad, se recopiló la información necesaria, así como también la revisión de los resultados y principales deficiencias detectadas por las visitas de Inspección Integral realizadas por la Dirección Provincial y Municipal de Deportes.

**Consulta con especialistas:** Lo utilizamos para intercambiar conocimientos con especialistas en materia de Recreación física.

### **Métodos sociales y Comunitarios.**

**Estudio de Presupuesto Tiempo:** Se aplicó a la muestra seleccionada (40 adolescentes), para efectuar el análisis de su tiempo libre, el que incluyó el comportamiento del tiempo empleado en cada una de las actividades globales o principales realizadas en un día natural (24 h), la magnitud de tiempo libre

disponible, así como las principales actividades realizadas en este tiempo. Para ello se utilizó como instrumento, el Auto Registro de Actividades. (Anexo 1).

**Entrevistas a informantes claves:** Se les realizó entrevistas a los factores de la comunidad (CDR), Delegado de la Circunscripción, Coordinador de la zona, Promotores de salud, educación, cultura, deporte y alumnos con el objetivo de conocer la situación actual del proceso de la recreación en la comunidad y tener conocimiento de su opinión sobre la necesidad de aplicar el plan de actividades. Además sirvió para conocer las principales características generales de los adolescentes de la comunidad y sus familias.

**Forum comunitario:** Se expresaron de manera conjunta las principales dificultades de la comunidad.

Para la realización del trabajo en la comunidad se utilizó el **Método de Investigación Acción Participación (IAP)** dicho método combina la investigación social, el trabajo educacional y la acción, supone la simultaneidad del proceso de conocer e intervenir, además implica la participación del objeto de investigación en el plan de estudio y acción. El objetivo de este método es conseguir que la comunidad se convierta en el principal objeto de cambio y así lograr la transformación de su realidad. Nos permitió el trabajo conjunto con los profesores en actividades desarrolladas en el Consejo Popular, para determinar el número de actividades y con la calidad que se desarrollan por parte del Combinado Deportivo, así como la interacción con los adolescentes de la comunidad para la recopilación de la información necesaria acerca de sus necesidades e intereses.

La Recreación Física y los Deportes ofrecen grandes posibilidades de actividades a realizar por los adolescentes desde los juegos populares hasta varias manifestaciones deportivas así como el trabajo al aire libre en contacto con la naturaleza. La propuesta de realización de actividades físicas, pretende hacer llegar a los adolescentes, una vía eficaz que permitan una mayor ocupación del tiempo libre según sus gustos y preferencias y estas pueden ser utilizadas como referencia para los profesores en la confección de sus diseños de actividades en las áreas.

### **Métodos estadísticos (descriptiva e inferencial)**

- **Tablas de distribución de frecuencia y la media aritmética:** Sirvieron para el análisis de los resultados del diagnóstico que se llevó a cabo.

N-----100%”

X----?

La media:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{N}$$

### **Aporte Teórico de la investigación**

Está dado en los fundamentos teórico-metodológicos generales que sustentan el plan de actividades físico-recreativas en el trabajo con adolescentes para mejorar la ocupación del tiempo libre de este grupo etáreo en la circunscripción # 197 del consejo popular “Las Ovas” del municipio Pinar del Río.

### **Aporte Práctico de la investigación.**

La aplicación de un plan de actividades físico recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes (17-18 años) de la comunidad perteneciente al consejo popular” Las Ovas” que trae consigo un beneficio social en la comunidad estudiada porque lograr reincorporar a los adolescentes a la práctica de actividades físico recreativas de forma sistemática en la comunidad aquellos que se encontraban ocupando su tiempo libre en la realización de actividades que no se corresponden con las normas sociales.

### **Pertinencia Social**

Porque logra reincorporar a los adolescentes a la práctica de las actividades físico-recreativas de forma sistemática en la comunidad, los que se encontraban realizando otras actividades que no se corresponden con las normas sociales de nuestra sociedad.

### **Novedad científica de la investigación.**

Se enmarca en la propuesta de un plan de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de (17-18 años) de la circunscripción # 197 del consejo popular "Las Ovas" del municipio Pinar del Río.

### **Actualidad:**

Está encaminada a resolver una situación social con carácter muy especial que está afectando el comportamiento de los adolescentes en un grupo de edades básicas para el desarrollo de la sociedad, que exige un estudio sobre la base de métodos científicos.

**Este trabajo ha sido presentado en eventos como:**

Fórum Municipal Dirección Municipal de Deportes Junio 2008

XVI Forum de Ciencia y Técnica Municipal en su 2da Etapa Julio 2010. Dirección Municipal de Deportes.

Evento Ramal de ciencias sociales octubre del 2009 Dirección Municipal de Deportes.

Fórum Ramal de ciencia y técnica Julio 2009 del Municipio Pinar del Río.

Publicación en [Monografias.com](http://Monografias.com)

**Estructura de la tesis:** El presente trabajo consta de una introducción que cuenta con 10 páginas, en las que se presenta el diseño teórico metodológico de la investigación y la fundamentación del problema planteado.

**Capítulo I** Se exponen los fundamentos teóricos y los resultados de la revisión bibliográfica, que actualizan sobre el objeto de estudio y campo de acción, así como las conclusiones parciales.

**Capítulo II** Diagnóstico de la situación inicial de la muestra tomada que forma parte de la investigación, con respecto a la ocupación del tiempo libre y las preferencias de las actividades físico recreativas. Se presenta del plan de actividades físico recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de las edades entre 17-18 años y la valoración teórica y práctica del plan. Finalmente se reflejan las conclusiones generales, recomendaciones, bibliografía y los anexos correspondientes a la investigación.



# **CAPÍTULO I      FUNDAMENTOS TEÓRICOS SOBRE LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE Y LA RECREACIÓN.**

## **Resumen Capítulo I**

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

## **MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.**

### **1.1 Aspectos referentes a la ocupación del Tiempo Libre y la Recreación.**

Como **Tiempo Libre** se conoce al espacio restante después de concluir la realización de actividades docentes, laborales, domésticas, fisiológicas y de transportación, en el que se realizan actividades de libre elección a voluntad de los propios implicados.

La utilización del tiempo libre se encuentra vinculada al desarrollo de la personalidad socialista. Lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, que por estar dividida en clases y basada en la obtención de mayores ganancias, "el tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y también en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora" (Rodríguez. E, 1982, pág. 38)

Se coincide con lo planteado por Moreira, R (1979) de que en las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, convierten la recreación y el tiempo libre de las personas en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de estas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica, imprescindible para aumentar y coordinar las formas de esta lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.

En nuestro país las investigaciones sobre el Tiempo Libre surgen como una necesidad indispensable a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social a partir del Triunfo Revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción. Estas transformaciones se

manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas.

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

Las tendencias mundiales actuales apuestan por menos trabajo y más ocio, concepto igualmente de los más discutidos y arbitrariamente definidos, que permite afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ello, así plantea Hernández Mendo (2000), en su artículo acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural, en una aproximación al concepto de ocio y desde una concepción economista señala, ...”el ocio es considerado como un bien de consumo de primera necesidad, considerando al mismo como medida de tiempo y que equivale en realidad al tiempo libre”.

Se considera que el tiempo libre a pesar de la amplia gama de definiciones y conceptos en efecto es el tiempo que nos queda disponible para realizar actividades de acuerdo a la preferencia personal que nos proporcionen satisfacción y que necesariamente sea sana para que mejore así la calidad de vida del individuo y una manera eficiente para emplear el tiempo libre resulta la práctica de actividades físico-recreativas, las que contribuyen al buen desarrollo físico y espiritual de aquellos que las practican.

Las horas de trabajo, diarias, semanales, anuales, así como vitales (a lo largo de toda la vida), se han visto paulatinamente reducidas, en especial para los hombres y en particular, para los menos calificados. Como consecuencia, surgen multitud de programas de construcción de estadios, complejos deportivos, centros de ocio y ciudades universitarias, el ocio se ha convertido en una industria gigantesca que paradójicamente ocupa a un número creciente de personal laboral.

Cuando se habla de tiempo libre y práctica de ejercicios físicos necesariamente debemos hablar de calidad de vida, pues no es hasta hace poco tiempo que se empieza a relacionar ejercicio físico y salud y por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distinta índoles además de como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen. Por lo que el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos tanto cuantitativos como cualitativos que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable (Powel, 1988).

Para Joffre Dumazedier (1964), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios de la Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. En una convención desarrollada en Argentina sobre la Recreación en 1967 se plantea una definición que tiene vigencia en nuestros días con la cual coincide la autora "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".

Los autores anteriores fueron citados por Aldo Pérez Sánchez (1997) en el libro Los implementos metodológicos de la recreación.

Es necesario comprender que el tiempo es un recurso no renovable que pertenece al individuo desde que nace hasta que muere; y que el modo de ocupar cada instante es una decisión personal y comprender que la calidad de vida es producto de los procesos y resultados de transformación y desarrollo personal.

La Recreación en nuestros días se conoce como una la amplia variedad de manifestaciones y cada quién la identifique de diferente forma, sobre la base de la preferencia individual, es por eso que muchas veces encontramos que lo que

para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, la lectura, el cine, visitar lugares, practicar deportes, etc.

## **1.2 La Recreación física como modificador del tiempo libre.**

Con el objetivo de garantizar las bases sólidas para la argumentación y comprensión de todos aquellos fundamentos que en mayor o menor medida pudieran incidir en los resultados de esta investigación, fueron consultadas las diferentes fuentes bibliográficas de las cuales exponemos a continuación.

La concepción marxista del tiempo libre presenta una cierta unidad que contrasta con el carácter heterogéneo del punto de vista burgués, pues existen ciertas diferencias, por ejemplo, en lo relativo a la discusión que afecta al problema del tiempo libre y también en que medida la alienación es un fenómeno general de las sociedades industriales o exclusiva del capitalismo. Sintéticamente diremos que a pesar de los diferentes marxistas, es posible encontrar ciertos puntos de contacto entre ellos. Todos critican y analizan dialécticamente el tiempo libre en la sociedad capitalista, por ser un tiempo alienado y patológico. Por tanto construyen un modelo de cómo debe ser el tiempo libre, un tiempo opuesto al del trabajo (Lanfant 1972).

Si bien la visión marxista ofrece soluciones poco matizadas, sí se extiende en la crítica y en el planteamiento de problemas que tocan al tiempo libre frente a la visión burguesa. Se trata de una concepción de carácter objetivo, colectivo y planificadora del tema. Ante tal diferencia resulta difícil hablar de actitud conciliadora entre ambas, pero en este punto Lanfant (1972) habla de las ocho proposiciones que convergen entre ambas y que las presenta como lo que denomina la actual "teoría del ocio":

1. El tiempo libre se da separado del resto del tiempo, especialmente del tiempo del trabajo.
2. El tiempo libre es aprendido como una totalidad abstracta.
3. El tiempo libre aumenta al incrementarse la productividad.
4. El tiempo libre evoluciona con autonomía del sistema social.
5. Las actividades propias del tiempo libre son actividades libres.
6. El individuo se determina libremente, en función de sus necesidades personales.

7. Las actividades y los valores del tiempo libre están ligados entre sí por las elecciones individuales, las cuales se ordenan libremente.

8. El ocio es un sistema permutable de valores y elecciones.

Es evidente que la tesis de la convergencia, quizá válida en lo relativo a las técnicas empíricas, no lo es en lo que respecta a la interpretación teórica del fenómeno.

El tema del ocio y el tiempo libre está entre los más analizados, la definición teórica de los sociólogos Rolando Zamora y Maritza García (1988) señalan: “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 necesita para su reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista individual se traduce en un tiempo de realización de actividades no obligatorias donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad, aunque en última instancia dichas actividades están socialmente condicionadas”. En nuestro análisis se incluye el ocio, concepto igualmente de los más discutidos y arbitrariamente definidos, que permite afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ello, así se plantea lo señalado por Hernández Mendoza (2000), en su artículo acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural, que en una aproximación al concepto de ocio y desde una concepción economista señala ...”el ocio es considerado como un bien de consumo de primera necesidad, considerando al mismo como medida de tiempo y que equivale en realidad al tiempo libre”.

El ocio como tiempo libre. Carlos Marx citado por A. Pérez (1997), señala que desde el siglo XIX se determinó certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar:...” el tiempo libre representa en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transforma naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción...”Las dos funciones en sí recogen los siguientes elementos debatidos y en ocasiones mal definidos. En la práctica social en ciertos momentos es arbitrariamente entendido. Para algunos, la variable central pasa por la objetividad o la subjetividad, por el sentimiento íntimo de libertad o por el

ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad, este enfoque viene desde la filosofía. Ahora bien, para toda la sociedad llegar a la esencia del tiempo libre tendría que ver las actividades de este tiempo, la obligatoriedad y la necesidad de ellas. En relación con la obligación, se presentan como de alta obligatoriedad el tiempo relacionado con el trabajo, es decir la producción material o espiritual, sin embargo en el tiempo de reproducción – extralaboral esta obligatoriedad y necesidad desciende aunque mantiene niveles de obligación y ejecución. En este caso el hombre las puede realizar con cierta flexibilidad en relación con la oportunidad, duración y forma de ejecución, aquí se enmarcan las actividades utilitarias como (comer, asearse, dormir, cocinar, lavar, etc) dentro de ese propio tiempo extralaboral de reproducción hay un grupo de actividades que por el grado bajo de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas, permite al sujeto optar por una u otra según sus preferencias, intereses, habilidades, capacidades y nivel de conocimiento. A estas actividades se les denomina Recreativas y pueden seleccionarse libremente, expresándose individualmente. Pérez A. (1997) se refiere a que la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opción de éstas y la disponibilidad de un tiempo para su realización dados como una unidad es lo que se denomina Recreación. En relación al concepto de tiempo libre hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros intelectuales mantienen discusiones y debates desde su ciencia respectiva.

La utilización del tiempo libre se encuentra vinculada al desarrollo de la personalidad socialista. Lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, que por estar dividida en clases y basada en la obtención de mayores ganancias, "el tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y también en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora" (Rodríguez. E, 1982).

En concordancia con lo planteado por Moreira, R (1979) podemos decir que las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, convierten la recreación y el tiempo libre de las personas en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de estas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica

imprescindible para aumentar y coordinar las formas de esta lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.

Las tendencias mundiales actuales apuestan por menos trabajo y más ocio o tiempo libre. Las horas de trabajo, diarias, semanales, anuales, así como vitales (a lo largo de toda la vida), se han visto paulatinamente reducidas, en especial para los hombres y en particular, para los menos calificados. La edad tradicional de jubilación de 65 años se anticipa e iguala con frecuencia entre los sexos, mientras que la esperanza de vida es mayor por lo que el mundo del ocio nos atrae cada vez más. Como consecuencia surgen multitud de programas de construcción de estadios, complejos deportivos, centros de ocio y ciudades universitarias; el ocio se ha convertido en una industria gigantesca que paradójicamente, ocupa a un número creciente de personal laboral. La televisión se acerca a niveles de saturación y el turismo o los viajes al extranjero se han generalizado. Distinciones tradicionales de sexo y edad pierden progresivamente su sentido en este contexto. La gente puede divertirse en oficinas y fábricas del mismo modo que con el trabajo realizado desde su propia vivienda.

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García (1998) 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 ésta 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 obligatorios donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionadas".

Aldo Pérez Sánchez (2003) plantea que 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.

Tomado de Aldo Pérez Sánchez (2003), Fundamentos Teóricos Metodológicos tomo I) Tal como se ha explicado anteriormente si el tiempo libre es aquella parte del tiempo extralaboral que cada persona emplea de forma y manera que se determina por su propia voluntad y principalmente según sus intereses, necesidades, nivel de información entre otros aspectos, se considera que en la investigación del mismo ha de tomarse en cuenta, en primer lugar, lo que se refiere a los gustos e intereses personales de cada individuo y consiguientemente, de la población o de las diversas capas de la misma. No obstante los gustos e intereses de la población pueden y deben transformarse en función de determinados objetivos estratégicos sociales y es aquí donde la educación y planificación en el tiempo libre se convierten en procesos estratégicos de dirección de la sociedad.

El tiempo social puede ser incluido en cualquier Ciencia Social concreta. El tiempo libre por lo tanto es una parte específica del tiempo de la sociedad.

A simple vista las actividades del tiempo de producción presentan 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 una cierta flexibilidad, oportunidad, duración y forma de esa ejecución

En cuanto a los beneficios de la recreación esta relacionado con los resultados de la práctica de actividades recreativas que contribuyan a alcanzar y consolidar entre las personas niños, adolescentes, jóvenes, adultos, ancianos desde el punto de vista de su calidad de vida como expresión concreta del desarrollo humano, lo cual significa principalmente: hábitos saludables, altos niveles de sociabilización, autoestima, sentido de pertenencia, capacidad de razonamiento y toma de decisiones, entre otros valores y aportaciones individuales y sociales mediante la placentera ocupación del tiempo libre.

Recreación física en el ámbito de circunscripción. DrC. Alejandro E. Ramos Rodríguez (2004) 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 las 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.

Se comparte el criterio del autor DrC. Alejandro E. Ramos Rodríguez (2004) con una serie de principios importantes en la recreación que, aunque de forma muy somera, pueden servir de arranque a la hora de formular programaciones de ocio y tiempo libre con nuestros alumnos:

1. El adolescente necesita tomar parte en el juego y en todas aquellas actividades que favorezcan su desarrollo lo que implica el descubrimiento de actividades que le brinden satisfacción personal.
2. Todas las personas necesitan poseer y disfrutar ciertas formas de recreo.
3. Todas las personas necesitan conocer juegos de interior y de aire libre.
4. Todas las personas necesitan disfrutar con la adquisición de ciertos hábitos culturales.
6. Toda persona necesita conocer canciones.
7. Toda persona necesita aprender a hacer algo, bien con materiales o con su propio cuerpo a fin de mantener en un punto elevado y estable su autoestima.
8. Toda persona debería aprender a tener costumbres activas.
9. Hay que educar a las personas para que adquieran aficiones mediante de las cuales se sientan realizadas.
10. Es importante educar a las personas en patrones de ritmo y coordinación.
11. El descanso, el reposo, la reflexión y la contemplación son por sí mismos formas de recreación.
12. Las actividades de recreación más importantes son aquellas que el individuo domina de una forma más completa.
13. La satisfacción en el ocio se obtiene a través de la autorrealización.

14. Las formas de recreación del adulto deben permitir el empleo de capacidades que no son usadas de forma cotidiana.
15. El éxito de la recreación estará determinado por la medida en que se produzca una generalización de las actitudes lúdicas y de recreación en el plano laboral.
16. El aspecto lúdico y festivo del juego en los adolescentes es de suma importancia para un desarrollo global armónico.
17. El ocio es un derecho fundamental del que los ciudadanos deben disfrutar.

Al hablar de tiempo libre estamos haciendo referencia a un valor muy caro desde lo individual pero no así desde lo social. Existe además, una noción no suficientemente discutida, analizada y, sobre todo, concientemente vivida, como es el tema de la libertad. En lo que sigue, intencionalmente, se han dejado de lado muchas consideraciones filosóficas en aras de una conceptualización eminentemente operativa. Se le suele concebir como un estado por el cual estamos en posibilidad de hacer –o no hacer-. Para algunos, ésta sería la denominada libertad contingente o de indiferencia, elemento necesario, pero no suficiente para el acceso a la libertad plena. Para otros, lo expuesto constituiría un ejercicio de la voluntad, pero no de la libertad. Frente a lo señalado es necesario formular algunas consideraciones:

La libertad no es un estado, no es algo dado por alguien, no es fija e inmutable. En todo caso, esto puede ser el enfoque desde lo legalmente aceptable, la libertad política, en la cual el estado fija los límites y la calidad de la participación de los ciudadanos. La libertad es una adquisición permanente, no una dádiva.

La libertad no es la posibilidad de su ejercicio sino la conciencia y la acción concreta. La posibilidad supone poder hacer lo permitido –por algo o alguien- lo que de ninguna manera implica la igualdad de las personas para poder hacerlo.

La acción permitida, para lograrse, ejecutarse, depende de múltiples variables no siempre comunes acceso a la cultura, nivel socioeconómico, edad, sexo, lugar de residencia, etc. Si esto es así, podemos acordar que la libertad no puede consistir en que alguien o algo nos permita o no nos obligue a hacer algo. A nadie se le prohíbe comer todos los días o tener su propio techo; pero su concreción es limitada por infinitos factores.

Si la libertad es un proceso, tiene grados desde lo más necesario a lo más libre. Podríamos afirmar que la conducta libre se caracteriza por el predominio de la obligación interior, así como la conducta necesaria por la obligación exterior. El eje de la libertad, entonces y a diferencia de lo planteado por Dumazedier, (1975) a partir de su conciencia crítica señala que la libertad se desarrolla en tanto exista el par dialéctico libertad de y libertad para. Esto es, debo estar liberado de algo en la realidad para poder entonces liberarme para algo en la realidad.

El tiempo Libre ejerce una acción formativa o deformativa 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 informaciones de contenido mucho más diverso que las transmitidas en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza. Es decir, ejerce 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, 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 actividad. Pero la formación no es exclusiva del tiempo libre. Opera como un sistema en el cual se incluyen la escuela y el sistema nacional de enseñanza, la familia, la educación ideológica - social, los modelos de relaciones sociales y de tipos humanos que se transmiten de forma espontánea 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 y formativo, de la enseñanza a fin de lograr una educación para el tiempo libre. Es decir, la cultura del tiempo libre debe estar precedida y acompañada de una educación para el tiempo libre.

La formación para el tiempo libre es una parte esencial de la formación integral del hombre, pues en el tiempo libre se realiza con gran eficiencia la formulación 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 y 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 la formación de la personalidad.

Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas" (art.24 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, de 10 de diciembre de 1948).

La importancia de tener tiempo libre y ocuparlo en actividades que nos ayuden a formarnos como personas, tiene además un carácter preventivo ante algunos de los males que aquejan a la sociedad como la depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, enfermedades por sedentarismo, enfermedades crónicas, etc. Esto hace que el tiempo libre en la actualidad sea una reivindicación de todas las clases que la recreación contribuya al perfeccionamiento del hombre, es un reto para éste, pero significa también un reclamo de la sociedad al estado y al gobierno para que las estructuras. Educación Física y Deportes, Revista Digital Productivas y de distribución del ingreso garanticen tiempo y recursos adicionales para el recreo del cuerpo, la mente y el espíritu, es necesario que se conceptualice los parámetros anteriormente expuesto por lo que se significa que una persona o individuo pueda disfrutar de actividades placenteras como bien afirma Aldo Pérez (2003), se necesita del llamado el presupuesto de tiempo que no es más que un informe de su vida cotidiana, durante un período de tiempo determinado, no menor de 24 horas. Este informe personal de su vida cotidiana es, técnicamente hablando, un documento, se ha dicho que los informes personales de vida los más completos posible constituyen un tipo perfecto de material sociológico, y si la ciencia social

debe usar otros materiales, esto se debe solo a la dificultad práctica de obtener en forma inmediata suficientes informe como para abarcar la totalidad de los hechos sociológicos, problema de la representatividad y al enorme trabajo que demandaría un análisis adecuado de todos los materiales necesarios para caracterizar la vida de un grupo social, problema de la estructuración de la información y de su codificación. Esta cuestión metódica es común a casi todos los documentos.

Para hacer generalizaciones a partir de la información documental se requiere:

\_ Que exista homogeneidad en los datos, de manera que pueda modificarse como la misma información de cada caso, es decir, datos con significados iguales, cumpliendo así con los requisitos de validez.

\_ Que haya una cantidad suficiente de estos documentos que permitan hacer inferencias para el universo completo de unidades sobre las que se estudia (en este caso sujetos, hombres).

\_ El registro de actividad como método de recogida de información y el muestreo como método de selección de informantes, vienen a resolver este problema de análisis de los infórmense personales sobre la vida cotidiana, convirtiéndolos en presupuestos elementales de tiempo.

Por una parte, el registro de tiempo permite eliminar una de las limitaciones básicas del análisis de documentos, la falta de homogeneidad de la información, y otra, la selección muestral asegura la representatividad de los documentos de registros de tiempo, para poder generalizar sus informaciones, por lo tanto, los estudios del presupuesto del tiempo sólo tienen en común con las encuestas, el uso de una muestra y de un instrumento que propicia que cada información individual venga dada con una organización igual. En realidad el estudio del presupuesto de tiempo es un análisis documental realizado por medio del análisis de contenido. La peculiaridad del análisis de contenido de estos documentos es que aquí las categorías establecida a priori son las actividades cotidianas de un día de realización. El análisis de contenido se convierte en computación de los tiempos por actividades y en la obtención de índices promedios, como veremos en la sección destinada al procesamiento de la información.

El presupuesto de un grupo humano está conformado por una serie de actividades de realización cotidiana, las cuales pueden agruparse en 5 tipos

principales, formadas a su vez por determinadas actividades específicas que son susceptibles de clasificarse, en primera instancia en 2 grupos: Laborables y Extralaborables donde se utiliza como instrumento ***El Auto Registro de Actividades***: Es un cuadro de auto anotación de todas las actividades realizadas por un sujeto durante una unidad de tiempo, en este caso 24 horas. Es en esencia, una auto - observación que hace un individuo de las actividades de su vida cotidiana, durante un día natural.

De esta forma conoceremos el tiempo libre que se dispone para poder elaborar un plan de actividades físico recreativas, las cuales están inmersas dentro de una sociedad de consumo, lo que plantea el surgimiento de una educación para el tiempo libre, permitiendo que el individuo conozca las alternativas que existen y pueda elegir, consciente y responsablemente las actividades que realizará dentro de su tiempo libre contribuyendo a su desarrollo personal y social dentro de una comunidad. Son los adolescentes el grupo social, que requiere mayor atención dada sus características psicológicas, sociológicas y biológicas.

### **1.3 Características de la adolescencia.**

Refieren Maria Elisa Sánchez y Matilde González, en su libro de Psicología General y del Desarrollo, 2004 que aparece en esta edad la inserción de múltiples grupos, y surgen nuevos deberes y exigencias sociales, de los cual se deriva un mayor número de responsabilidades y también niveles de exigencias.

Dentro de las condiciones internas en el área cognoscitiva es una etapa muy importante en el desarrollo intelectual.

La percepción se caracteriza por ser cada vez mas orientada hacia lo esencial, impregnada por el desarrollo de la observación y la profundización del pensamiento teórico-reflexivo.

Relacionado con la motivación en esta edad aparece la elaboración conciente por parte del adolescente de los principales contenidos de su motivación que se vinculan estrechamente al surgimiento de la concepción del mundo.

**El sistema nervioso** también se beneficia ya que aumenta su coordinación y responde mejor a los estímulos. Existe un aumento de la elasticidad y movilidad articular y aumento de la resistencia a la fatiga corporal.

El la edad de 17-18 que es en la que encaminamos nuestra investigación hay un aumento de la masa muscular con relación a la masa total del cuerpo. Los beneficios de la practica de actividad física son innumerables ya de forma general podemos afirmar que mejora la calidad de vida. Es por esto que la motivación en nuestros adolescentes logrará una práctica sistemática, a partir de las nuevas ofertas físico recreativas, incluyendo juegos tradicionales.

**El sistema cardiovascular** incrementa su capacidad de transporte, el deporte quema el exceso de grasa en el cuerpo y controla los depósitos de grasas en las arterias, y aumenta el rendimiento del sistema respiratorio.

**Órganos de la respiración:** Aumento gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar, aumento de la ventilación pulmonar, aumento en la vitalidad de los pulmones, la respiración se hace más profunda.

**Tracto gastrointestinal:** Aumento de la secreción del jugo gástrico y la pepsina, aumento de las cantidades de fermentos presentes en el jugo pancreático, aumenta la movilidad de los alimentos por el esófago.

**Procesos del metabolismo:** Aumento del metabolismo basal, se incrementa la cantidad general de proteínas en el organismo, disminuyen los niveles de colesterol.

**Sistema nervio-muscular:** Hipertrofia muscular progresiva, aumento de los índices de la fuerza muscular, disminuye el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

**Aparato osteo-articular:** Los huesos se hacen más resistentes, aumenta la movilidad articular, aumenta la amplitud de los movimientos, fortalecimiento de la columna vertebral.

En la adolescencia existen dos etapas en las cuales hay manifestaciones propias para cada una de ellas, nuestro grupo de investigación entra dentro de la segunda etapa:

## **2da ETAPA.**

- ❖ Se estabiliza el sentimiento de adultez como nueva formación psicológica que expresa el desarrollo psicológico que viene mostrando el adolescente, caracterizado por la captación, asimilación y ensayos de normas, valores y procedimientos de conductas.
- ❖ Gustan de asumir conductas riesgosas y de experimentación como parte de su conocimiento y evaluación de la vida.
- ❖ En la actividad intelectual desea crear una imagen integrada del mundo externo y de su propio yo, vinculando hechos y conocimientos que van aprendiendo y viviendo, esta búsqueda esta impregnada de los impulsos emocionales y de la voluntad, por lo que a veces se distorsiona la aproximación a la verdad.
- ❖ La elección de la profesión y la autodeterminación en el plano laboral pasan a primer plano en la vida del adolescente, en concordancia con la elección de su futuro camino a la vida.
- ❖ Relación con el sexo contrario caracterizado por noviazgos de corta duración que se van estabilizando. adoptan su orientación sexual definitiva.
- ❖ Esta seguro del amor de sus padres, pero anhela que ellos tengan una actitud diferente hacia su persona, de su comprensión y respeto hacia su independencia y realizaciones personales. En esta etapa se define el carácter de las futuras relaciones entre los padres y ellos.

### **Características psicológicas en los adolescentes (17-18 años)**

Entre las principales características psicológicas de los adolescentes tenemos que en esta edad (17-18 años), retomando lo expuesto por la autora Maria Elisa Sánchez Acosta (1999) requiere de un análisis de la situación social de su desarrollo como son:

#### **Condiciones internas:**

En el área cognoscitiva las mayores exigencias en la escuela reclaman del alumno un nivel más elevado de la actividad cognoscitiva y mental y a su vez propician su desarrollo.



El desarrollo intelectual se concretiza en: Pensamiento hacia el razonamiento abstracto (teórico -conceptual).

- Atención: Se perfecciona también en el deporte.
- Percepción: Capacidad de observación en que esta es organizada y dirigida hacia un objeto.
- Memoria: Es lógica –verbal, voluntaria.
- Imaginación: Productiva; refleja la realidad, le permite correlacionar los proyectos personales con los ideales sociales y morales aceptados, su ideal permanece en la esfera de los sueños y las aspiraciones.

### **Área motivacional:**

Desarrollo considerable de los intereses cognoscitivos.

Desarrollo de la capacidad para actuar de acuerdo con el objetivo propuesto y se subordinan a él otros deseos inmediatos (plantea autonomía de personalidades).

Necesidades básicas: independencia y autoformación.

Ocupar un lugar en el grupo (ser aceptado, reconocido y comunicarse con sus compañeros).

### **Área emocional:**

Vivencias emocionales complejas relacionadas con la maduración sexual.

Aparece el enamoramiento.

Emociones profundas en el trato con los compañeros (sentimientos de soledad y amargura, si estos no se satisfacen)

Inestabilidad en las manifestaciones emocionales:

- Excitabilidad general.
- Impulsos.
- Rápidos cambios de estados de ánimo.
- Estados afectivos.

### **Área volitiva:**

- La voluntad se manifiesta en los procesos psíquicos capaces de plantearse un fin, hasta lograrlo.

- Se desarrollan cualidades volitivas (valentía, independencia, decisión, iniciativa).

- Subordinación a las exigencias siempre que las consideren justas, necesarias y convincentes.

- Muchos defectos de la voluntad, valentía, osadía, perseverancia, obstinación.
- En el adolescente la cuestión de los objetivos de la actividad es la más aguda y actual (no el de la realización de la decisión tomada).

Dentro de las nuevas formaciones psicológicas de la personalidad, (Colectivo autores rusos año 2006), acerca de las actividades psicológicas de los adolescentes están determinadas en gran medida por las condiciones de trabajo, de estudio, ante la vida social de la escuela, ayudar a los padres, enfrentarse y aclamar de algún modo las complejas relaciones entre las personas.

- El nuevo Nivel de exigencia (más Alto) que se les presenta a esta edad durante actividades de estudio constituye un desarrollo mas intenso de todos los procesos psíquicos de los adolescentes, del pensamiento abstracto, de la tensión voluntaria, la memoria imaginación.
- El Rendimiento académico está con frecuencia por debajo de los parámetros grados inferiores aunque el nivel general de actividad de estudio es superior.
- En el Proceso de aprendizaje laboral en la escuela ellos se preparan para la labor productiva, está apto físicamente y puede participar en el trabajo de producción y si la educación es correcta, también desde el punto de vista psicológico está preparado para realizarlo.
- Sentimiento de adultez (desarrollo de la autoconciencia)
- Aspiración activa de ser y considerarse un adulto.
- Entrar lo más rápido posible con igualdad de derechos al mundo de los adultos.
- Pasar de la moral infantil de obediencia a la adulta de la igualdad.
- Tendencia a sobre valorar sus cualidades. Conflictos en las relaciones entre adolescentes y adultos.

Si se analizan los vínculos interpersonales entre adolescentes, resulta de gran importancia el grupo, el cual tanto por su carácter formal como informal (amigos y vecinos) se convierte en un motivo esencial de la conducta, la actividad de los mismos, pues existe ante todo la aspiración a encontrar una aceptación social.

En esta etapa la opinión del grupo posee mayor peso que la de los padres y maestros y en este sentido el bienestar emocional del adolescente está en dependencia de si ha logrado ocupar el lugar deseado dentro del grupo. Cuando ese lugar no se conquista puede aparecer la indisciplina de algunos adolescentes en la escuela como estrategia para ser tenido en cuenta por sus compañeros, cuando no es manejada correctamente, puede ello conducir a la aparición de

otras conductas negativas, incluyendo las de tipo delictivas, las cuales son el resultado de la inadaptación social del adolescentes.

Analizando lo planteado por el colectivo de autores (2006) acerca del desarrollo físico de los adolescentes ocurren cambios cualitativos en los procesos psíquicos, la formación de la personalidad y sentimientos de adultez que se describen a continuación:

- Cambios de de las posibilidades físicas (aumenta la estatura, la fuerza física, la resistencia
- Con el cambio de las posibilidades intelectuales.
- Con el cambio de su posición en la familia, el colectivo de muchachos de su misma edad, comienza a cumplir encargos y obligaciones bastantes complejas y de responsabilidad)

El proceso psíquico en los adolescentes lo determina la complicación de la actividad mental tales como la percepción, la representación, el pensamiento, la memoria, la imaginación y la atención.

El pensamiento del adolescente tiene un carácter concreto por imágenes es las cuales asimilan los conceptos reforzados con ilustraciones más fáciles y rápidamente. En lo sucesivo este se vuelve más lógico y fundamentado con un gran dominio del pensamiento abstracto, en cuyo proceso él se enfrenta a considerables dificultades, en esto se manifiestan cualidades del desarrollo del pensamiento tales como la independencia y el espíritu crítico, exigiendo pruebas y el desarrollo de éstas muy valiosas cualidades del pensamiento.

En las actividades del estudio del adolescente la memoria involuntaria va perdiendo su importancia no haciendo posible memorizar la gran cantidad de conocimientos que están incluidos en el programa de los grados intermedios. Sin el desarrollo de la memoria voluntaria éste se plantea concientemente el objetivo de recordar.

A pesar de los diferentes cambios que se produce en el área motivacional, emocional y volitiva de los adolescentes, también ocurren cambios en el desarrollo motor anatómico y fisiológico del organismo los cuales proporcionan un ambiente favorable en su personalidad provocando desarrollo general en el organismo de los participantes.

### **Características del desarrollo motor, anatómicas, fisiológicas del organismo en los adolescentes (14-18 años).**

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

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

Sánchez Acosta (2005) continúa explicando que de acuerdo con estas particularidades motrices y tomando en consideración las transformaciones morfo-funcionales y psicológicas en el período que se estudia, se hace necesario enfatizar en la organización y dirección de las clases de Educación Física y el Deporte Escolar para avanzar en el desarrollo de las actividades motrices deportivas, en las actividades físico-deportivas y recreativas y las capacidades físicas, promoviendo la profundización en el auto-ejercicio”, lo que evidencia que para lograr todo esto es necesario que las clases de la asignatura del correspondiente nivel escolar cuenten con una preparación y planificación que

garantice su objetivo para que así no se vean afectadas las capacidades para ejercitar físicamente estas actividades deportivas.

Sobre el desarrollo físico de los adolescentes en el análisis el libro Colectivo de autores rusos (2006) plantea que coincide en el tiempo con el segundo estirón, cuya particularidad es el notable crecimiento de las extremidades, El desarrollo del esqueleto se produce irregularmente y las proporciones alcanzadas en la edad anterior varían con un crecimiento rápido de los huesos de la columna y las extremidades y un retraso en el crecimiento de la caja torácica.

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

- Aparecen cambios significativos en el parámetro del cuello (talla, peso, diámetro torácico).

- El desarrollo del esqueleto es irregular, ocurriendo un rápido crecimiento de la columna vertebral de la pelvis y de las extremidades en comparación con la caja torácica. Ello puede acompañarse de alteraciones de la estatura si existe un trabajo muscular pesado y un tono muscular excesivo. Todo esto exige una actitud cuidadosa hacia las clases de Cultura Física de los adolescentes. Es necesario escoger y dosificar los ejercicios de acuerdo con las particularidades de la edad.

- Evolución de la musculatura inferior, si se compara con el desarrollo óseo la cual trasciende y afecta la coordinación motriz.

- En el proceso de maduración en los varones a los (14-15 años). Aumenta la fuerza muscular, que aun no va acompañada del desarrollo de la resistencia muscular. Esta divergencia es con frecuencia la causa de la tensión muscular excesiva, pues los adolescentes al experimentar un incremento de fuerzas muchas veces emprenden un trabajo muscular que por su intensidad y su duración supera en mucho sus necesidades.

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

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

#### **1.4 Ventajas de las actividades físico recreativas para los adolescentes.**

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

El ejercicio puede suprimir el apetito en algunas personas, otros individuos pueden incrementar la ingestión lo suficiente como compensar el mayor gasto de energía de modo que los efectos del ejercicio sobre el apetito son neutrales o positivos para las personas que hacen dietas. Algunas le resulta útil programarse el ejercicio para aquellos momentos en los que suelen comer de forma desmedida o descansar con exceso sedentariamente, el ejercicio puede contrarrestar los efectos así como puede tener efectos positivos sobre la presión sanguínea, el colesterol, la composición corporal y la función cardio- respiratoria. Las personas obesas tienen mayor riesgo de sufrir alteraciones de estos procesos, el ejercicio aportará beneficios independientemente de la pérdida de peso corporal.

El ejercicio puede mejorar el funcionamiento psicológico pues al seguir un plan de ejercicios físico se observarán cambios en lo que se refiere a la ansiedad, la depresión, el estado de ánimo general y el concepto de si mismo. Los cambios psicológicos producto al ejercicio pueden tener un efecto incrementando un sentido general del autocontrol. Los beneficios del ejercicio puede incluir quemar calorías y perder peso, mantener el tono muscular, aumenta la velocidad metabólica que es la cantidad de calorías que queme el cuerpo en 24 horas al día, mejora la circulación, la función cardiacas pulmonar, aumenta el sentido del autocontrol, reduce el nivel de estrés y depresión la capacidad de concentración, suprime el apetito, ayuda a dormir mejor y a prevenir la diabetes, la alta presión

arterial y el alto colesterol, reduce el riesgo a tener ciertos cánceres, como de seno, ovarios y colon.

La actividad física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativas 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. Cada una de las circunscripciones debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativas 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.

Las actividades físicas recreativas pueden realizarse según Pérez. A, (2003), 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 plan, 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.

Aldo Pérez (2003), Fundamentos Teóricos Metodológicos tomo I) Pág. 86 refiere Otro aspecto metodológico particular a tener en cuenta a la hora de planificar y es el hecho de que existen muchas actividades recreativas-físicas y que éstas se dividen en primera instancia por el nivel de complejidad de su realización en:

**a.- De Fácil Realización:** Necesitan pocos recursos materiales y poca exigencia técnica, son idóneas para ejecutarse en áreas cercanas a la vivienda. Tenemos por ejemplo juegos recreativos, bailes, ejercicios gimnásticos y aeróbicos, etc.

**b.- De Compleja Realización:** Se necesita equipos y terrenos especializados, dominio de la técnica de ejecución, por ejemplo tenemos, deportes como tenis, equitación, natación, frontenis, actividades acuáticas como esquí, velas, etc.

Estos dos grupos de actividades deben tenerse muy en cuenta, por los elementos variables que introducen en su práctica.

### **1.5 La Recreación como opción para los adolescentes**

La forma organizada de la Recreación física presupone la manera superior y más adecuada desde el punto de vista de la gestión y programación, posibilita el cumplimiento de los objetivos de la sociedad en relación a las metas propuestas para la comunidad en los distintos grupos de edades, permite la interrelación entre los profesionales de la actividad y la población en un proceso de aprendizaje que contribuya a la formación integral del hombre en lo instructivo, educativo, desarrollador del proceso.

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

La función de la Recreación (palabra que comenzó a usarse por aquel tiempo), era lograr la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo, de las energías empleadas, de tal manera que el hombre se sintiera restablecido o recuperado, quedando en condiciones para iniciar sus tareas laborales.

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

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

El profesor Moreira. R (1979) en su libro., La Recreación un Fenómeno Socio – Cultural expresa: 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, 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.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención sobre la recreación 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". Los autores anteriores fueron citados por Aldo Pérez Sánchez en el año (1997) en el libro los Implementos Metodológicos de la Recreación.

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

En tal sentido este autor relaciona la recreación con las actividades físicas, señalando el bienestar que en general brindan al individuo.

Se coincide con Pérez, A. (1997)." Cuando expone que recreación...es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, participativa, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad". En este concepto se aborda de una forma más lograda aquellos elementos que, a juicio del autor de esta obra deben estar en la definición, o sea el aprovechamiento, la satisfacción y la participación desarrolladora.

### **Importancia de las actividades físico-recreativas.**

En las actividades físico-recreativas tiene vital importancia las características fundamentales del tiempo libre que se desarrollan con total libertad y placer, estas actividades son prácticas sociales que se desarrollan en la sociedad, estas implican un consumo individual (material necesario para realizar actividades físicas) y un consumo colectivo (utilización del equipamiento).

Dentro de las actividades físicas no existe el deporte como fenómeno independiente el cual no es considerado en el tiempo libre; así podemos decir que la aparición de la actividad físico-recreativa en el tiempo libre es prácticamente un fenómeno en nuestros días; no obstante no llega aún a cuajar en su carácter liberatorio, gratuito y personal a los que hacen referencia los destacados investigadores “Dumazedier y Riper” (2000), ellos plantean que estas actividades solo se limitan a cubrir las necesidades sociales aprovechando el tiempo libre para preparar o facilitar la integración social.

Los intereses, preferencias, el cómo realizarlas, la postura de los participantes en relación a la ejecución de las actividades dónde les gustaría y con quién son aspectos que deben ser considerados en una programación de estas. En ocasiones la planificación llega hasta los intereses y preferencias y se obvia los anteriores aspectos metodológicos lo que atenta en la motivación y participación de la comunidad en las actividades físico-recreativas.

García A. R y García Montes M. E (1990) hacen referencia a una serie de anotaciones realizadas por diferentes autores en cuanto a los elementos que caracterizan las actividades físico-recreativas.

Algar. (1982), García Montes, (1986), Martínez del Castillo, (1986), De Know, (1990) y Hernández y Gallardo, (1994) se refieren a la forma en que se realizan las actividades físico-recreativas cuando delimitan que:

- Se efectúan libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección.
- Se realizan en un clima y con una actitud predominantemente alegre y entusiasta.
- Se participa desinteresadamente, solo por la satisfacción que produce.

- Estructura el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y lo social.
- Ayuda a liberar o contrarrestar las tensiones propias de la vida cotidiana.
- Permite y fomenta el aprendizaje de habilidades.
- Se busca la reducción del espíritu competitivo.
- Las reglas pueden ser creadas o aceptadas por los participantes.
- No espera un resultado final, solo busca el gusto por la participación activa por el disfrute e implicación consiente en el proceso

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”.

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

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

Las características de su medio social y geográfico desarrollan especialmente las capacidades de resistencia, fuerza y velocidad, coordinaciones necesarias para la práctica de actividades físicas recreativas de estos sectores. Las condiciones para la práctica deportiva aumentan la autoestima de los adolescentes de estos sectores sociales, con consecuencias significativas para la permanencia en el sistema educativo.

La práctica de actividades físicas permite la integración a un ámbito de la cultura con una gran valoración social, condiciones que refuerzan la motivación para lograr aprendizajes duraderos y para sistematizar la práctica deportiva con el

acompañamiento médico del propio cuerpo para lograr el fortalecimiento de éste y hacer frente a la adversidad.

El carácter lúdico favorece un clima de recreación y diversión que ayuda a la salud psíquica se abren oportunidades de recorrido de itinerarios deportivos y de formación y capacitación; se favorece la integración a la práctica deportiva por las mujeres de sectores populares, cuya presencia es mínima en las condiciones actuales, brindando oportunidades y espacios para la participación y se posibilita la apertura de oportunidades laborales en ámbitos deportivos diversos y de educación no formal como: jugadores, entrenadores, animadores deportivos, instructores deportivos, coordinadores deportivos de sociedades de fomento o clubes de barrios, árbitros, entre otros.

En los últimos años se han visto aparecer diversas investigaciones en el campo de la sociología del deporte (García Ferrando, 1998) que muestran como las prácticas físicas están adquiriendo una importancia relevante entre las actividades más habituales de los adolescentes en la ocupación de su tiempo.

En el diccionario latinoamericano de Educación (2001) se expone que; Actividades no es más que: Un conjunto de acciones, operaciones o tareas, previamente planificadas que contribuyen al logro de determinado objetivo.

## **1.6 Plan, argumentos para su organización**

**Según el Programa de Recreación Física:** En los sistemas de planeación estratégica hay que identificar los siguientes momentos, o etapas: plan, programa, proyectos, actividades, tareas.

Un plan es un medio, no un fin; la elaboración de una planificación es el inicio del proceso planificador y no su final, y para que esto suceda debe existir voluntad y decisión política. Sin la decisión política de llevar los planes adelante, éstos se convierten en adornos.

Según el concepto citado del Diccionario Latinoamericano de Educación (2001)

**Plan:** Es una acción pensada juiciosamente y estructurada, dirigida a la organización y ejecución de una tarea específica con el cual se espera lograr un propósito. En el plan se deben establecer los objetivos a lograr, los pasos a

realizar, los materiales y recursos a utilizar, los métodos y técnicas a implementar y la distribución del tiempo, con el fin de obtener resultados positivos o realizar un trabajo mas eficiente.

También plantea la anterior fuente de información que **Plan**: Es un conjunto amplio de fines, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos, etc. Para lograr el desarrollo de un área o de un sector mas o menos amplio (país, región, provincia, comunidad)

**Microsoft® Encarta® 2009** reconoce el **plan** como: Actitud o propósito. Modelo sistemático de una actuación pública o privada, que se elabora anticipadamente para dirigirla y encauzarla.

Resulta de particular interés la estructuración de los programas en forma de planes, con sus determinadas estrategias. **Aldo Pérez** (2003), Fundamentos Teóricos Metodológicos tomo I) Pág. 87

Estos planes se realizan a corto y largo plazo. El contenido de estos planes son una responsabilidad de los organismos e instituciones que los planifican:

**a) Planes a corto plazo:** Hablan del perfeccionamiento para el año cronológico, planificando las actividades recreativo- físicas en dependencia de las condiciones existentes para este período.

**b) Planes a largo plazo:** Conforman las perspectivas de un centro recreativo, demarcación poblacional, centro laboral o de estudios, en períodos más largos que un año, e incluyen:

- \_ Construcción de terrenos.
- \_ Compra de nuevos equipos.
- \_ Preparación de técnicos
- \_ Contratación de trabajadores.
- \_ Investigación de las necesidades sociales y la introducción de nuevas formas de trabajo.

El plan de actividades físicas recreativas es el resultado de la programación y las características del grupo objeto de investigación, para ello se debe tener en

cuenta sus gustos y preferencias, para ello la autora asume los criterios de Aldo Pérez (2003) para argumentar los elementos esenciales que se debe tener en cuenta para la elaboración de este plan, a partir del conocimiento de que lo planteado por el nombrado autor se refiere principalmente a características de programa, sin embargo considera que para la elaboración de un plan de actividades físico recreativa también se ajusta la importancia de que contenga los siguientes cinco enfoques, siendo equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

a. **Enfoque Tradicional:** Se buscan en el pasado las respuestas a los problemas del presente y se trata de imitar o mantener los éxitos alcanzados en otra época. Se supone que lo realizado es correcto y se profesa una devoción ciega al pasado.

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 plan cuentan. El dirigente, voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opiniones y experiencias personales. Esto genera un programa con actividades uniformes dentro de un marco sumamente limitado

e. **Enfoque Socio-Político:** Enfoque Socio-Político: Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de plan de actividades físicas recreativas este debe contener todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

### **Instrumentación y Aplicación del Plan**

Esto implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen las actividades y recursos necesarios para su ejecución, que es donde se lleva a

cabo el plan). 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.

A continuación se presentan algunos criterios que han de tenerse en cuenta para seleccionar estos espacios:

### **POBLACIÓN**

- Características.
- Necesidades.
- Intereses.
- Experiencias

### **CONTENIDO**

- Medios.
- Áreas de expresión.
- Actividades.

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

Se considera que para concebir un plan de actividades físicas recreativas debe contar con las siguientes características:

### **EQUILIBRIO**

Entre las diferentes actividades: El plan debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, deportes.

- Entre las distintas edades:
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

### **DIVERSIDAD**

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

### **VARIEDAD**

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

### **FLEXIBILIDAD**

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

Se enfatiza que un elemento de primer orden en el proceso de Programación Recreativa es el crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.



El control es una forma de medir y formular nuevos planes. A través de él se recolectan los datos y se conoce como se está desarrollando el cumplimiento de los objetivos del plan.

El control debe cumplir las siguientes condiciones para que se desarrolle con efectividad:

- \_ Ser comprendido por todos aquellos que participan en la gestión y desarrollo del plan.
- \_ Ser concebido en función del plan y de la organización de los recursos tal como se haya elaborado.
- \_ Poner en evidencia las diferencias entre lo programado y lo logrado, e incluso debe posibilitar que nos anticipemos a la aparición de estas diferencias, para establecer las medidas correctoras antes que aparezcan.
- \_ Debe ser lo suficiente flexible para adaptarse a cualquier cambio en el plan.
- \_ Sus resultados deben tratarse de explicarse además de forma escrita y verbal, gráficamente, para que estén a disposición de todos aquellos que necesiten utilizarlos.
- \_ Debe buscar la participación activa en él de todos los responsables de las distintas áreas del plan.

Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos.

La evaluación según Momserrat Colomer (citada por Cervantes, 1992) es “un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de constatar en términos de aprobación o desaprobación, los progresos alcanzados en el plan propuesto y hacer en consecuencia las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras”. No se evalúa para justificarse, ni para recibir una buena calificación profesional, sino para conocer mejor el trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que nos ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

La evaluación debe realizarse en tres momentos del proceso planificación:

1. Antes de planificar: pensar que va a pasar en cada tipo de actividad.
2. En el momento de la aplicación del plan.
3. Con posterioridad a la aplicación del plan y siempre debe ser la más amplia y profunda.

Debemos diferenciar la evaluación continuada de la evaluación al final o algo antes de la conclusión del plan.

Las diferencias y características del control de la gestión y la evaluación final son:

1. El control de gestión en la continuada es más analítico, el de la evaluación final es más global.
2. En la final se reflexiona sobre toda la información recogida sistemáticamente en el control de la gestión.
3. Volvemos a aplicar la metodología de análisis de la demanda: nuevos sondeos, registro directo, paneles: entrevistamos a una serie de individuos que responden a determinadas características y siempre entrevistamos a los mismos (periódicamente), entrevistas a entidades, reuniones de grupo.
4. Debemos hacer una reflexión de cómo ha ido el año y lo comparamos con los objetivos planteados.
5. Para hacer una buena evaluación son necesarios unos buenos objetivos, tanto cuantitativos como cualitativos. Debemos reunir la observación directa individual y de grupo.

La evaluación como proceso se desarrolla en tres fases:

- 1ª: Recolección de la información adecuada (medición).
- 2ª: Juzgar el valor de la información basada en cierta norma.
- 3ª: Toma de decisiones basada en la información y cursos alternativos de acción disponible.

Por tanto concretamente la evaluación es la valorización y medición de las actividades realizadas para la ejecución de lo planificado con el fin de detectar las incongruencias y desviaciones y poder aplicar las medias y reajustes necesarios. Para realizar los ajustes y disponer de nuevas alternativas a la ejecución de los programas se requiere tener la información necesaria proporcionada por el control y la evaluación ejercida en todas las etapas del proceso de programación recreativa.

El proceso de programación recreativa puede ser aplicado siguiendo sus etapas fundamentales y con carácter dialéctico a las más diversas áreas de trabajo de la recreación, bien sean centros educacionales, empresas productivas o de servicios, áreas residenciales, comunidades rurales, centros urbanos, regiones

agrícolas, zonas montañosas, y en cualquier lugar donde se pretende contribuir a la incorporación más plena de individuo a la sociedad.

### **1.7 La Comunidad y sus rasgos fundamentales.**

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

Muchos autores han investigado sobre lo que se conoce como comunidad, por ejemplo Violich F plantea en Desarrollo comunitario y proceso de urbanización. UNESCO, Ginebra 1989. Establece el siguiente concepto " Grupo de personas que viven en un área específica cuyos miembros comparten tareas, intereses actividades comunes que pueden cooperar o no entre si ".

Autores cubanos han planteando que la Comunidad la constituyen como grupo humano, donde se comparte un determinado espacio físico-ambiental o territorial específico, la cual tiene una presencia en el tiempo apoyada en un conjunto de actividades económicas, donde se desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales, se sostiene su identidad e integración sobre la base de la comunidad de necesidades, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica.

Por lo que la comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre.

Se considera a partir de las anteriores teorías que comunidad no es más que un grupo de persona que se ubican en un espacio común donde se desarrollan, y se relacionan basándose en el respeto mutuo.

#### **Clasificación de comunidad:**

- Se clasifica en territorios urbanos de alta densidad poblacional con la industria y los servicios como actividad económica fundamental.

- Municipios de provincias y algunas otras principalmente urbanas y alguna rurales-urbana dedicada en su mayoría a la actividad de servicios e industrias.
- Municipios con baja densidad de población principalmente rural- urbana y rural con economías fundamentalmente en la agropecuaria y forestal.

### **Recreación Física en las comunidades rurales.**

Los Consejos Populares se estructuran en muchas ocasiones de comunidades rurales y pequeños caseríos los cuales igualmente necesitan de la proyección de la recreación física de acuerdo a sus necesidades. En esta forma de organización de las actividades físicas de tiempo libre se debe tener en cuenta las tradiciones a través de actividades que se nutren de formas que utilizan medios y métodos de trabajo de la vida cotidiana.

Estas actividades se desarrollan en espacios naturales y expresan la satisfacción de los participantes que ponen a prueba el desarrollo de habilidades físicas, cognitivas, educativas, ambientales y otras propias de su actividad laboral.

En correspondencia con las construcciones rurales y los asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de la recreación física en su seno como vía del uso adecuado del tiempo libre y la satisfacción de las necesidades físico-recreativas de estas 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 lo más cerca posible de las viviendas, utilizando los terrenos que existen entre las edificaciones o acondicionando áreas específicas con el concurso y colaboración de todos.

### **El trabajo comunitario tiene como objetivos central:**

1. Fortalecer la defensa de la Revolución en todas las formas en que ella se expresa consolidando así el proyecto cubano de desarrollo socialista.
2. Organizar y movilizar a la comunidad propiciando su participación.
3. EL desarrollo de las relaciones de colaboración y ayuda mutua entre sus miembros

### **1.8 Diferentes aspectos sobre la concepción de grupo.**

La categoría grupo es un concepto que interesa a sociólogos, psicólogos, pedagogos y muy en específico a profesores de educación física a nivel internacional existen diferentes estudios.

Según Bass grupo es cuando los objetivos de cada uno están interconectados con los de los demás por algún objetivo común.

Sin embargo para Shaw no es más que dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influya en la de los demás y es influida por ellos.

**Grupo:** Es la piedra angular de la sociedad la cual es objeto de estudio, así el grupo es analizado desde fuera focalizando su importancia en la función que desempeña dentro de la sociedad.

**Grupo pequeño:** Pluralidad de individuos que se hallan en contacto los unos con los otros, que tienen en cuenta la existencia de unos y otros, que tienen conciencia de cierto elemento común de importancia.


**Grupo social:** Es un número de individuos que se encuentran en interrelación social, verdadera, este número de individuo, tiene que tener una estabilidad creativa y determinadas relaciones de interrelación social con cierto grado de pertenencia entre ellos.

Para su estudio existen dos tipos de grupos:

1. **Grupos primarios:** Son los que sus miembros se hallan ligados por lazos emocionales, además son grupos pequeños y entre sus miembros se da el contacto directo y se les orienta con fines, mutuos o comunes. Ejemplo de ellos tenemos la pandilla y la familia.

2.

**2. Grupo secundario:** Son los que tienen relaciones interpersonales, contractuales y sus miembros se comunican indirectamente, Ejemplo de ellos tenemos: las asociaciones profesionales, el estado.

 **Líderes del grupo:** Su labor se tiene en cuenta para todas las actividades por su valentía, decisión, entusiasmo, desarrollo teórico físico, capacidad de análisis, responsabilidad, estimulan y organizan la actividad de sus compañeros, son seguidos como guías de sus compañeros, estos formalmente coordinan dirigen el grupo, estos poseen una influencia especial, en el resto de los miembros, sus ideas son más seguidas, proponen y organizan la actividad con éxito, estos pueden ser de varios tipos, dentro de los cuales tenemos:

- **Líderes Inspiradores:** Estimulan la acción de los demás.
- **Líderes Ejecutores:** Son seguidos por la confianza que tienen en ellos.
- **Líderes Autoritario:** Deciden según sus criterios.
- **Líderes Democráticos:** Los que tienen encuesta al accionar, criterios del colectivo.
- **Líderes Universales:** Que es seguido en todas las situaciones, por la integralidad de sus cualidades.
- **Líderes Situacionales:** El que inspira confianza por su destreza al accionar e determinadas situaciones.
- **Líderes Dirigentes:** Se caracteriza por su independencia, iniciativa, decisión, valentía confianza en sus fuerzas, alto desarrollo fisicotécnico, táctico, teórico y psicológico, nivel de información, capacidad de influir en sus compañeros en situaciones difíciles y tensas, incluso peligrosas, tanto en actividades competitivas como de otra índole.

- Líder emocional: Pose cualidades que le permiten llenar agradablemente el tiempo libre, establecen la adecuada comunicación entre todos sus miembros, contribuyen al establecimiento de un clima cordial y un ambiente psicológico positivo

Existen una serie de características psicosociales de los grupos las que están determinadas por la cohesión, liderazgo, normas, metas, sanciones, estos y otros elementos sustentan los mecanismos del grupo.

## **CONCLUSIONES PARCIALES CAPÍTULO I**

- Para la realización de este trabajo se consultó una amplia bibliografía relacionada con el objetivo de nuestra investigación la cuál nos permitió conocer los criterios de varios autores, los conceptos fundamentales, así como los aspectos más importantes sobre la ocupación del tiempo libre, las características de plan; y la práctica de actividades físico-recreativas en la comunidad.

## **CAPÍTULO II PRESENTACIÓN DEL PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS PARA LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES DE LAS EDADES ENTRE 17-18 AÑOS Y LA VALORACIÓN TEÓRICA Y PRÁCTICA DEL PLAN.**

### **Resumen del capítulo II**

Se hace un resumen del estado inicial de la muestra seleccionada, con respecto a la ocupación del tiempo libre y las preferencias de las actividades físico recreativas. Se presenta el plan de actividades que contribuirá a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes y la valoración del mismo. Finalmente se reflejan las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y los anexos del trabajo investigativo.

Este capítulo se inicia con la fundamentación del tipo de estudio y una caracterización del tiempo libre de los adolescentes (17-18 años) de la circunscripción 197 del consejo popular “Las Ovas” del municipio Pinar del Río, partiendo del resultado de los instrumentos aplicados, sobre la base de la cual se diseña y presenta el plan de actividades Físico - recreativas propuesto, incluyéndose además la valoración, tanto teórica como práctica del mismo.

Se realizó un estudio exploratorio acerca de la ocupación del tiempo libre y las actividades físico recreativas en los adolescentes (17-18 años) utilizándose varios instrumentos, descriptivo pues va investigando las causas del objeto de investigación y estudia un momento determinado de ese fenómeno en una situación natural partiendo de un plan de actividades físico recreativas.

### **2.1 Caracterización de comunidad.**

Del Consejo Popular podemos decir que dentro del territorio que ocupa el municipio Pinar del Río, el poblado Las Ovas se encuentra situado al este de la ciudad y sus primeros asentamientos datan de muchos años atrás, cuando los esclavos eran utilizados como mano de obra barata y necesaria para el trabajo agrícola. Inicialmente según estudios realizados de la historia de la región el



nombre que recibió el asentamiento fue Santa Juana de las Ovas, debido a una planta oriunda de la zona conocida como Ova, alga unicelular de tallo filamentosos, la cual abundaba en grandes cantidades a ras de agua en lagunas y embalses, actualmente en menor proporción aún existe.

En la actualidad nos encontramos en presencia un Consejo Popular el cual cuenta con 5996 habitantes, 10 circunscripciones, 10 zonas de los CDR, 3 asentamientos poblacionales. También cuenta con 8 consultorios médicos, una sala de video,

Un Combinado Deportivo con dos instalaciones deportivas, y como recursos humanos en función de las actividades deportivas de forma general en la comunidad cuenta con un total de 18 profesores, de ellos 2 de recreación, 6 de Cultura Física y 10 del deporte.

La influencia que tiene la adecuada ocupación del tiempo libre va encaminado a modificar roles, actuaciones y conductas de las personas, y particularmente podemos decir que dentro de las principales problemáticas que presenta el Consejo Popular se encuentra un 40% de consumo de bebidas alcohólicas, un índice delictivo de un 0.6 % con respecto a la población general, un índice de desempleo de 0.16%, la falta de opciones recreativas, deportivas y culturales para la comunidad, la insuficiente participación y movilización de la comunidad para la solución de las problemáticas existentes también, se encuentra entre las problemáticas del Consejo Popular.

Entre las características del grupo motivo de nuestro trabajo se plantea que este grupo social está compuesto por 40 adolescentes de la circunscripción # 197, los cuales se caracterizaron a través de la recopilación de la información, así como de la aplicación de técnica de observación. Se determinó su interés hacia la actividad física observando su comportamiento y accionar en las áreas de juego y recreación, además de las respuestas recogidas en las técnicas de intervención comunitarias aplicadas. Este grupo de adolescentes tienen una gran independencia de sus padres lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, no le temen al peligro por lo que se exponen a este con frecuencia, estudian en Pre Universitarios y Politécnicos, muchos poseen parejas no específicamente de su edad y poco estables, lo que los hace vulnerables a contraer enfermedades, su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física

es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes y organizadores siempre que estos sean ejemplo y conozcan sus particularidades y situación social. Además se pudo comprobar a través de la observación encubierta que tienen una incidencia marcada en ciertos rasgos de la personalidad, que se manifiestan en ocasiones de manera negativa, algunos de ellos no poseen el nivel cultural adecuado de acuerdo a la edad, se evidencian casos de conductas sociales no adecuadas como juegos ilícitos de las mismas actividades que de manera cotidiana se desarrollan en la comunidad, consumo excesivo de bebidas alcohólicas, el 16 % de ellos provienen de familias de cierta desventaja social que representan 8 adolescentes, el 42 % las familias viven en condiciones aceptables que se identifican de un total de 24 y los restantes se identifican como que provienen de familias amas de casa y que se dedican a las labores cotidianas, de ellos 14 son del sexo femenino y 26 del sexo masculino.

## **2.2 Diagnostico preliminar.**

A partir de la aplicación de la guía de observación con el objetivo de conocer el comportamiento de los diferentes aspectos que tienen que ver con la realización de las actividades físico - recreativas organizadas en la circunscripción se pudo observar en 5 actividades en las que existían poca participación, poca aceptación y la calidad, organización y condiciones del lugar no eran las mas adecuadas, además que las actividades solo se realizaban en horas de la tarde y fundamentalmente entre semana, considerando lo anteriormente expuesto quedan las actividades evaluadas en una escala valorativa entre Regular y Mal.

**TABLA # 1**

**Resumen general de las Observaciones realizadas en el 1er momento**

**(Anexo # 2)**

<b>RESUMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS.</b>							
<b>Actividades Observadas</b>	<b>Elementos observados</b>	<b>Parámetros Evaluativos</b>					
		<b>B</b>	<b>%</b>	<b>R</b>	<b>%</b>	<b>M</b>	<b>%</b>
<b>5</b>	<b>Condiciones del Lugar</b>	-	-	3	60	2	40
	<b>Participación</b>	-	-	2	40	3	60
	<b>Calidad de la Actividad (organización)</b>	1	20	3	60	1	20
	<b>Aceptación.</b>	-	-	3	60	2	40

El criterio del jefe de sector y delegado de la circunscripción se refiere a que la familia juega un papel fundamental en la ocupación del tiempo libre de los adolescente y como medida preventiva es velar como lo emplean partiendo de que es una edad bastante difícil y que hay que conducirlos de manera correcta hacia un fin determinado y sin perjuicios o vicios como el juego ilícito y la ingestión excesiva de bebidas alcohólicas que pueden entorpecer su desarrollo como se han manifestado y palpado en la comunidad.

**Presupuesto de Tiempo y Tiempo Libre.**

Al hacer un análisis del presupuesto tiempo, partiendo de los resultados de la aplicación del auto registro de actividades (**Anexo # 1**) a la muestra seleccionada (40 adolescentes), se pueden observar (**Tabla # 2**) el tiempo, que como promedio, dedican estos adolescentes, los días entre semana, a cada una de las actividades globales o principales.

Se aprecia, en primer orden, un bajo promedio de tiempo dedicado de estudio (6 horas y 15 minutos), esto está dado por la cantidad de adolescentes que ni

estudian, ni trabajan e invierten este tiempo en actividades ilícitas como: juegos prohibidos, ingestión de bebidas alcohólicas, entre otras.

El tiempo dedicado a la transportación es de 1 hora y 30 minutos, en lo que influye la lejanía de los centros de estudio o trabajo a los lugares de residencia, ya que en su mayoría quedan fuera del Consejo Popular; por estar el mayor tiempo en la calle el promedio de horas dedicado a las necesidades biofisiológicas es de 10 horas, lo que también incide en el tiempo dedicado a las tareas domesticas (25 minutos). En cuanto a las actividades de compromiso social, el tiempo dedicado a ellas es solo de 30 minutos, lo que refleja la falta de obligaciones y responsabilidades sociales, reafirmando la desocupación y poco aprovechamiento de sus potencialidades como seres sociales y activos en la comunidad.

**Distribución del Presupuesto de Tiempo de la muestra estudiada. (Según resultados del Auto registro de Actividades). (Anexo1)**

**TABLA # 2**

<b>MUESTRA</b>	<b>ACTIVIDADES PRINCIPALES</b> <b>Entre semana</b>	<b>TIEMPO</b> <b>PROMEDIO</b>
40	Estudio	6:15
	Transportación	1:30
	Necesidades Biofisiológicas	10:00
	Tareas Domésticas	0:25
	Actividades de Compromiso Social	0:30
	Tiempo Libre	6:00
	<b>Total</b>	<b>24:00</b>

Según los datos que recoge la **tabla # 2** se demuestra que a partir de la Distribución del Presupuesto de Tiempo de la muestra estudiada, se cuenta con 6 horas de tiempo libre, las cuales se ocupan fundamentalmente en actividades como pasear, encuentro con amigos y otras actividades, quedando poco tiempo para las actividades físico recreativas.

**Tabla # 3**

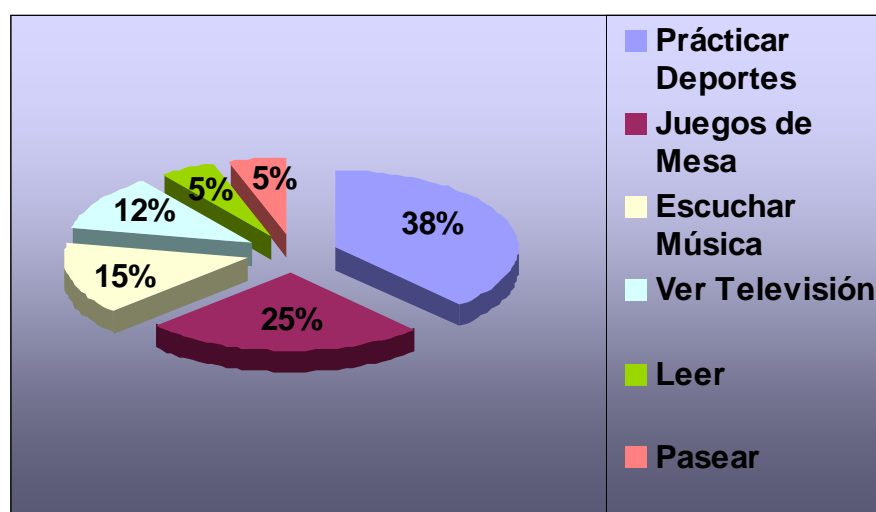
**Actividades realizadas en el Tiempo Libre (resultados del auto registro de actividades).**

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
40	Encuentro con amigos	1.00
	Encuentro deportivos	1:00
	Estudiar	0.30
	Pasear	1.30
	Otras actividades	1.00
	Participar en juegos de mesa	1.00
	Total	<b>6:00</b>

En el **grafico # 1** se representa las actividades de mayores preferencias en la comunidad “Las Ovas” son: (1ro) La práctica de deportes con un 38%, (2do) los juegos de mesa con un 25%, (3ro) escuchar música para un 15%, (4to) ver televisión con 12% y en (5to) leer y pasear con un 5% para cada uno.

**GRAFICO # 1**

**Actividades de mayor preferencia para ocupar el tiempo libre.**



## **Análisis de la aplicación de las Técnicas de Intervención Comunitaria.**

En el desarrollo del Fórum Comunitario se convocó a una reunión donde se encontraban los factores implicados, entidades y organizaciones para exponer un plan de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 17-18 años teniendo como centro la circunscripción, de forma tal que se expresaron las principales dificultades que afectan la puesta en práctica de las actividades físico-recreativas como son; la no disponibilidad de lugares preparados para el disfrute de estas, la poca sistematicidad de los profesores en las áreas recreativas de la circunscripción # 197 del Consejo Popular para el trabajo con los adolescentes de 17-18 años, la no vinculación de las familia y los vecinos a estas actividades y la mala divulgación de las actividades, por lo que se trazaron metas con el fin de darle solución a dicha problemática a partir de la creación de comisiones de trabajo que atendieran distintas esferas como:

- Divulgación y propaganda de las actividades a desarrollar.
- Mantenimiento y rescate de áreas y espacio rústicos para las actividades.
- Medios de enseñanza.

Estos grupos de trabajo tendrán la función de garantizar un mejor desarrollo de la actividad y de esta forma estarán involucrados todos los factores de la comunidad al fortalecimiento de las actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 197 del consejo popular Las Ovas del municipio Pinar el Río

Las principales tareas a desarrollar por cada comisión son:

### **Comisión Nº 1 Encargada de la divulgación de las actividades.**

- Confeccionar carteles para colocarlos en lugares visibles, como Consultorios médicos, Parques, Bodegas, Joven Club, Sala de Videos entre otros.

- Divulgación de las actividades propuestas. Dar a conocer con anterioridad el plan de actividades que se desarrollarán en la circunscripción a través de los medios masivos de difusión (radio)
- Realizar actividades de charlas, conversatorios invitando a los profesores de recreación encargados de las actividades físico-recreativas para su promoción en la circunscripción.

#### **Comisión Nº 2 Encargada del mantenimiento y cuidado de las áreas para el desarrollo de las actividades.**

- Mantener las áreas en buen estado.
- Convocar trabajos voluntarios por parte del Combinado Deportivo y la circunscripción y los C.D.R.

#### **Comisión Nº 3 Medios de enseñanza.**

- Confeccionar medios de enseñanzas que tributen a un mejor desarrollo de las actividades físico-recreativas como: pelotas, sacos, bates, banderas, logotipos.
- Garantizar la recuperación de los materiales y medios con que se cuenta.

#### **Comisión Nº 4 Dirección de la actividad.**

- Garantizar toda la actividad desde su organización hasta su clausura.

### **2.3 Presentación del plan de actividades físico recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de las edades entre 17-18 años**

La aplicación del plan de actividades físicas recreativas se hace con el propósito de ocupar el tiempo libre de los adolescentes de 17-18 años del consejo popular Las Ovas de las edades objeto de análisis, logrando con esto la inserción en actividades de carácter social de participación masiva, favoreciendo además a la cultura comunitaria, por lo que se fundamenta en motivar y propiciar un ambiente.

**Fundamentación del plan:** Se organizó el trabajo para que la propuesta del plan que tuviera un basamento real por lo que se confeccionaron las comisiones anteriormente expuestas de trabajo integrada las mismas por un comité gestor de

actividades que serian los encargados de organizar las principales actividades a desarrollar, un comité de aseguramiento que su principal objetivo es garantizar los recurso para el desarrollo de las actividades, así como un comité de propaganda encargado de divulgar todo lo que se va a hacer.

El plan cumple con su alcance educativo, ya que permite crear hábitos de sano esparcimiento, mejorar condiciones físicas, sociales y mentales, además desarrollan el sentido de solidaridad, colaboración y trabajo en equipo.

En el participan los adolescentes, y lo hacen acompañados de sus amigos y familiares en las diferentes actividades. Cumple con las características que debe tener un plan porque:

- Hay diferentes actividades como: encuentros deportivos, actividades culturales, Juegos de mesa lo que permite un equilibrio.
- Posibilita la participación de los adolescentes y el resto de la población, participando ambos sexos.
- Todas las actividades que se ofertan están sujetas a los gustos y necesidades de los participantes quienes muestran sus habilidades en el desarrollo de los mismos (Diversidad).
- Las actividades propuestas rompen con la rutina y logran que el participante se motive (Variedad).
- El plan permite variar las actividades cumpliendo con las expectativas de los participantes e incorpora otras que sean del agrado de estos. (Flexibilidad).

### **Objetivos del plan de actividades físico-recreativas.**

#### **Objetivo general**

- Contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes con edades de 17-18 años de la circunscripción # 197 del Consejo Popular “Las Ovas” dando respuestas a sus gustos y preferencias para incrementar su participación y bienestar bio-psico-social.



### **Objetivos específicos:**

- Ofrecer al Combinado Deportivo de “Las Ovas” un plan de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes con edades de 17-18 años de la circunscripción # 197.
- Incrementar la participación de los adolescentes con edades de 17-18 años de la circunscripción # 197 en las actividades físico-recreativas que se organizan, para mejorar la ocupación del tiempo libre de los mismos.
- Lograr una explotación óptima de los recursos, áreas e instalaciones de la comunidad.
- Mejorar el bienestar bio-psico-social de los adolescentes con edades de 17 a 18 años de la circunscripción # 197 a través de actividades físico-recreativas.

### **Indicaciones Organizativas para la aplicación del plan de actividades físico-recreativas en los adolescentes.**

Para la puesta en práctica de esta plan de actividades físico-recreativas se hace necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la circunscripción y del Consejo Popular, al coordinar las actividades que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividades, fechas, horas, lugar), se realiza la divulgación de las mismas, para esta se utilizaran varias vías como son: Murales, Carteles informativos, Cartelera promocional, Información directa a través de las diferentes circunscripciones, todas ellas promovidas por todos los factores.

**Los Encuentros deportivos** deben coordinarse previamente con los centros a los cuales pertenezcan las área deportivas a utilizar, así como las personas que van a fungir como jueces para que la actividad quede con la mayor calidad.

Para realizar las actividades que requieran del cierre parcial de alguna calle se debe coordinar con la PNR para evitar alguna lesión de los adolescentes involucrados en la misma.

Para la realización de las **actividades culturales** se hará una previa coordinación con la casa de la cultura para que envíen grupos culturales que

puedan ayudar a una mejor calidad de la actividad, así como se pueden realizar competencias de bailes con estímulos para los ganadores.

Para alcanzar los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que vayan desarrollando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellos.

Este plan propicia el desarrollo socio cultural y educativo, promueve el auto desarrollo de la circunscripción, dando pasos positivos y mancomunados con la aplicación de un plan de actividades físico recreativas. Todas estas actividades tienen el fin de lograr la unidad de criterio respecto a la amistad, el afecto, la sociedad.

Con este plan de actividades físico recreativa se pretende modificar el rol de cada uno de los miembros del grupo, dinamizando el sentido de coordinación y dirección del grupo, en esta tiene gran influencia el papel de los líderes que se encuentran en el grupo, ya que son los mas seguidos, sobre todo los positivos, como organizadores de la actividad exitosa del grupo, no se debe perder de vista los líderes negativos que pueden frenar el desarrollo y el buen funcionamiento del grupo, realizándose con estos un trabajo diferenciado y coordinados con los organismos competentes de la circunscripción.

**Los festivales deportivos recreativos:** requieren de una coordinación y planificación más profunda, dada su complejidad. Esta actividad implica brindar al unísono la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre, opcional. 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. Debe contar con un objetivo, dejar claras las formas de participación, así como las actividades a realizar, sistema de puntuación, materiales a utilizar, la organización general, premiación y despedida. O sea, el festival debe contar con un guión.

Retomando el concepto de plan citado anteriormente del Diccionario Latinoamericano de Educación del 2001 **Plan:** Es una acción pensada juiciosamente y estructurada, dirigida a la organización y ejecución de una tarea específica con el cual se espera lograr un propósito. En el plan se deben establecer los objetivos a lograr, los pasos a realizar, los materiales y recursos a utilizar, los métodos y técnicas a implementar y la distribución del tiempo, con el fin de obtener resultados positivos o realizar un trabajo mas eficiente.

Teniendo en cuenta esta y otras definiciones expuestas anteriormente se considera que el concepto de plan es un propósito pensado objetivamente con un fin específico, dirigido a dar cumplimiento a una actividad determinada. Asumiendo, a partir de las definiciones examinadas anteriormente y la propia dada por la autora, este plan cuenta con la siguiente estructura:

**Dosificación:**

Estas actividades físico-recreativas serán dosificadas según las características del grupo.

**Frecuencia:** Diaria, semanal y mensual

**Sesión:** Mañana, tarde y noche

**Métodos:**

- Explicativo – Demostrativo.
- Global – Fragmentario – Global.
- Juego.

**Lugares donde se realizarán las actividades recreativas:**

- Áreas de los CDR de la comunidad, consejo popular “Las Ovas”.
- Instalaciones deportivas de la circunscripción.

En la siguiente tabla se resumen las actividades físico-recreativas de manera general, se harán explícitas con posterioridad.

### **Plan de actividades físico -recreativas**

No	Actividades	Lugar	Sesión			Frecuencia
			Mañana	Tarde	Noche	
1	Juego de Kiquimbol	Área de fútbol combinado Las Ovas	x			Semanal
2	Ciclismo Popular.	Circuito hasta el seminternado Pepe Chepe	x			Mensual
3	Torneo de béisbol	Área de béisbol combinado Las Ovas	x	x		Mensual
4	Juego de Bolos	Área del Parque	x			Semanal
5	Torneo de fútbol.	Área de fútbol combinado Las Ovas	x	x		Mensual
6	Mini Voleibol	Parques y zonas aledañas	x	x		Semanal
7	Juegos de mesas Domino, Damas, Ajedrez.	Parques y zonas aledañas	x	x		Diario

8	Festival Deportivo Recreativo.	Parques y zonas aledañas		x		Semanal
9	Actividades culturales.	Áreas de festejo			X	Semanal
10	Música grabada y competencia de baile.	Áreas de la circunscripción.		x	X	Mensual

### **Descripción de las actividades. Metodología para la implementación**

#### **Actividad No 1 :Juego de Kiquimbol**

**Objetivo:** Incorporar de forma masiva de la población en la realización de las actividades.

**Desarrollo de la actividad:** Se golpea la pelota o balón con el pie, el equipo lo conformarán 6 jugadores (un piche, tres en las bases, y dos en los jardines), la dimensiones a ocupar en el terreno se reducirá a un 60 %. No existirán límites de edad ni sexo.

**Reglas:** El reglamento para esta actividad será el mismo que esta orientado para el deporte de béisbol con la salvedad de que no se debe tirar la pelota para dar Aut. al jugador contrario.

**Recursos: Balón de Fútbol (puede ser rustico)**

#### **Actividad No 2: Ciclismo popular**

**Objetivo:** Incorporar de forma masiva de la población en la realización de las actividades.

**Desarrollo de la actividad:** Pueden participar ambos sexo, se dará la señal de comienzo desde la salida que será en el parque, los participantes recorrerán en bicicleta la ruta hasta el puente de la autopista localizado a 2 kilómetros del parque y luego regresarán a la meta.

**Reglas:** El participante debe comenzar la carrera cuando se de la orden oficial y no violar el recorrido, se estimulará a los tres primeros ciclistas.

### **Actividad No 3: Torneos de Béisbol**

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

**Desarrollo de la actividad:** Debe de establecerse parámetros dentro de la actividad, lo que implica la puesta en práctica del reglamento deportivo de este deporte, se seleccionan los integrantes de los equipos de acuerdo al grado de afinidad entre los participantes. Discutirán el primer lugar los equipos de de tres juegos haya ganado dos.

**Reglas:** El reglamento para estas actividades será el mismo que esta orientado para el deporte oficial incluyendo la participación de árbitros.

**Recursos:** Modulo de Béisbol

### **Actividad No 4 Juego de Bolos:**

**Objetivo:** Incorporar de forma masiva de la población en la realización de las actividades.

**Desarrollo de la actividad:** Se procederá al lanzamiento de la bola o balón con la mano, desde una distancia prefijada que puede ir desde 4 hasta 6 metros, participarán ambos sexos con el objetivo de derribar los bolos. El derribo de los bolos se realizara uno a uno y por equipos, gana el equipo que según la cantidad de rondas eliminatorias haya derribado mayor cantidad de bolos.

**Regla:** La puntuación podría ser la suma de los bolos derribados o, si éstos están previamente numerados, la sumatoria del total de puntos de los bolos caídos, etc.

**Recursos:** Pomos plásticos, balón (puede ser rustico), silbato.

### **Actividad No 5: Torneos de Fútbol**

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

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

los equipos interesados, discutirán el primer lugar el equipo que de 3 haya ganado 2 juegos.

**Reglas:** El reglamento para estas actividades será el mismo que esta orientado para el deporte oficial.

#### **Actividad No 6: Mini Voleibol**

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

**Desarrollo de la actividad:** Debe de establecerse parámetros dentro de la actividad, lo que implica la puesta en práctica del reglamento deportivo de Voleibol, se seleccionan los equipos de acuerdo a la afinidad de los participantes.

**Reglas:** El reglamento para estas actividades será el mismo que esta orientado pero aquí pueden participar un número inferior a 6 de acuerdo a los que quieran participar.

#### **Actividad No 7 Juegos de mesas**

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

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

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

#### **Actividad No 8 Festival deportivo recreativo**

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

**Desarrollo de la actividad:** Debe de establecer de manera clara las formas de participación, así como las actividades a realizar, sistema de puntuación,

materiales a utilizar, la organización general, premiación según el resultado y clausura del mismo., se debe de confeccionar un guión de acuerdo a lo que va a suceder en la actividad.

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

**Recursos:** Juegos de dominó, damas, sogas, balón y net de Voleibol, equipo de música, casetes, CD.

#### **Actividad No 9: Actividades culturales**

**Objetivo:** Incorporar de forma masiva de la población en la realización de las actividades.

**Desarrollo de la actividad:** Se pueden realizar de manera espontánea y sin límites de edad ni sexo.

**Reglas:** El participante tiene que concentrarse en la tarea que va desarrollar.

**Recursos:** Equipo de música, grabadora, micrófonos, videos, casetes

#### **Actividad No 10: Música grabada y competencia de baile.**

**Objetivo:** Incorporar de forma masiva de la población en la realización de las actividades.

**Desarrollo de la actividad:** Se pueden realizar de manera espontánea y no existiendo límites de edad ni sexo.

**Reglas:** El participante tiene que concentrarse en la tarea que va desarrollar.

**Recursos:** Equipo de música, grabadora, micrófonos, videos, casetes

#### **Orientaciones Metodológicas**

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

Resulta importante señalar que las actividades que se planifiquen deben de tener como premisa la inclusión de los factores de la comunidad que tienen incidencia directa con la actividades como por ejemplo la escuela y el representante de cultura de la comunidad así como el comité gestor de actividades quien es el que



garantiza la puesta en marcha de las diferentes actividades deportivas y recreativas, o sea es importante los juegos de mesa, los festivales deportivos recreativos así como los torneos deportivos en el momento de aplicarse se regirán por la metodología que establece el programa de la recreación física.

### **Control y Evaluación del plan**

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

### **2.4 Valoración de los especialistas acerca del plan de actividades físicas recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de las edades entre 17-18 años del consejo popular Las Ovas del municipio Pinar del Río.**

Para evaluar los resultados de las experiencias científicas o modelar las soluciones a los problemas se tuvieron en consideración los siguientes aspectos:

**Efectos:** Visto estos como resultados de una acción que produce una serie de consecuencias en cadena, las que pueden ser buenas o malas, tener consecuencias favorables o desfavorables, obtenerse los resultados previstos o tener efectos adversos.

**Aplicabilidad:** Si los resultados pueden ser satisfactorios, puede que sean aplicables tal como se propone, aplicarse parcialmente o haciendo modificaciones.

**Viabilidad:** Está relacionado con la aplicabilidad, pero se precisa más porque depende de si por circunstancias presentes, tiene probabilidades o no de poderse aplicar, así puede ser que una metodología sea aplicable y con ella obtener resultados muy satisfactorios, pero en las condiciones actuales del desarrollo de los docentes o por cuestiones económicas no sea viable su aplicación.

**Relevancia:** Calidad o condición de relevante, importancia, significación en la esfera donde se investiga, novedad teórico y práctica que representa la futura aplicación del resultado que se valora.

La selección de los especialistas se realizó teniendo en cuenta los siguientes Elementos:

- Ser licenciado y profesor universitario.
- Tener experiencia en el tema de la recreación física.
- 10 años o más
- Resultados satisfactorios en la evaluación profesoral.
- Mostrar disposición de colaborar con la investigación.

### **Valoración Teórica de las Actividades físico Recreativas Planteadas.**

**Para conocer el criterio de los especialistas**, después de 3 meses se realizó una **encuesta** a 5 de ellos (**Anexo 6**). Son 2 metodólogos de recreación (uno provincial y uno municipal), 1 profesor de Recreación de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río y 2 profesores de Recreación del municipio Pinar del Río, estos tienen en su aval, una experiencia laboral comprendida entre los 13-27 años, en esta actividad.

Los aportes realizados por los especialistas, referidos al tema objeto de estudio, reflejan la aprobación del plan de actividades físicas recreativas

El éxito del plan de actividades físico recreativas propuestas fue pronosticado por el 100% de ellos, respetando los cuatro aspectos que se tuvieron en cuenta (**efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia**).

De forma general, coinciden en que la estructuración, organización y contenido del plan de actividades físico recreativas propicia el cumplimiento de sus objetivos y arrojará los resultados previstos, también será posible su aplicación y generalización en otras comunidades en correspondencia con las particularidades de los mismos, permitiendo además, debido a su flexibilidad, su corrección y perfeccionamiento, retroalimentándose de las experiencias de su implementación práctica, incluyendo los aportes de los propios participantes.

Todo ello le imprime una notable relevancia y significación, en una esfera joven que se comienza a explorar y profundizar en el país como lo constituye la

ocupación y del tiempo libre y la recreación en el marco del trabajo comunitario, resaltando lo novedoso de la propuesta en comparación con planes anteriores, teniendo en cuenta el carácter integrador de la actividades que la conforman, contribuyendo no solo al desarrollo de habilidades motoras o capacidades físicas, sino al auto desarrollo de la comunidad y de la cultura general integral de sus portadores.

Además constituye un aporte teórico importantísimo a la preparación metodológica de los especialistas en esta esfera de actuación brindando una guía para el trabajo con el grupo atareo seleccionado en los marcos de de la comunidad. Su aplicación no conlleva al gasto de recursos económicos que impliquen gastos para el organismo.

Los especialistas consideran además, que el plan de actividades que se propone, en su integridad, logra combinar las actividades, y áreas recreativas así como deportes, siendo este flexible a los cambios de reglas que permitan la aceptación por parte de los participantes. Coinciden que es factible su aplicación partiendo del contenido que está implícito dentro del plan así como los objetivos que están bien definidos, los cinco especialistas que representan el 100 % plantean dentro de la clasificación descrita en la **entrevista** realizada ( Anexo # 6) que estas actividades **son adecuadas** y se ajustan a la edad adolescente objeto de análisis, 4 de los especialistas que representan el 90 % apoyan la factibilidad y los efectos positivos en la ocupación del tiempo libre de estos adolescentes y solo el 10 % (1) manifiesta y, puntualizan el principio de la relevancia, condición en la transformación de las formas y estilos de vida, así como la aplicabilidad de las actividades en específico que va a tener la participación de la comunidad de manera espontánea y sistemática sin olvidar que es una zona rural.

Se valoró además el criterio de expertos de especialistas como un complemento de la aplicación práctica del plan de actividades utilizando la **Metodología de la Preferencia**, (Anexo # 7) esta suele ser la mas empleada. En esta metodología, los expertos, ubicarán los aspectos evaluados en una escala valorativa. Este lugar concedido por los expertos estará determinado por la cantidad de puntos

acumulados, mientras mayor sea el total de puntos, más alto será el lugar ocupado y será mayor la calidad del resultado y viceversa a partir de la categoría evaluativa establecida desde **Excelente** hasta **Mal**.

Como puede apreciarse la consulta a los especialistas, permite arribar a una aceptación respecto al nivel de importancia de estas actividades evaluados. La totalidad de ellos reconocen estas actividades que sustentan el plan de actividades físicas recreativas como buena. El 72.5 % (5) le da una categoría al plan de **Muy Bien**, y 27.5% (2) como **Bien**.

### **- Análisis de los resultados**

Resultados del diagnóstico final practicado posterior a la aplicación del plan de actividades físico recreativas elaborado.

### **Resumen de las observaciones realizadas (2do. Momento)**

Actividades Observadas	Elementos Observados	Parámetros Evaluativos		
		B	R	M
Festivales deportivos recreativos (2) Juegos de Mesa (2). Torneo de Béisbol (1) Torneo de Fútbol (2)	Condiciones del lugar	60%	40%	
	b- Participación	40%	60%	
	c- Calidad	50%	50%	
	d- Aceptación	80%	20%	

Análisis de los resultados de la encuesta después de haber aplicado un grupo de actividades por espacio de 90 días.

Una vez puesta en práctica un grupo de actividades arribamos a la siguiente conclusión. (Anexo # 4)

La pregunta numero 1 que se refiere al conocimiento de un plan de actividades para la ocupación del tiempo libre, 35 de los encuestados respondieron

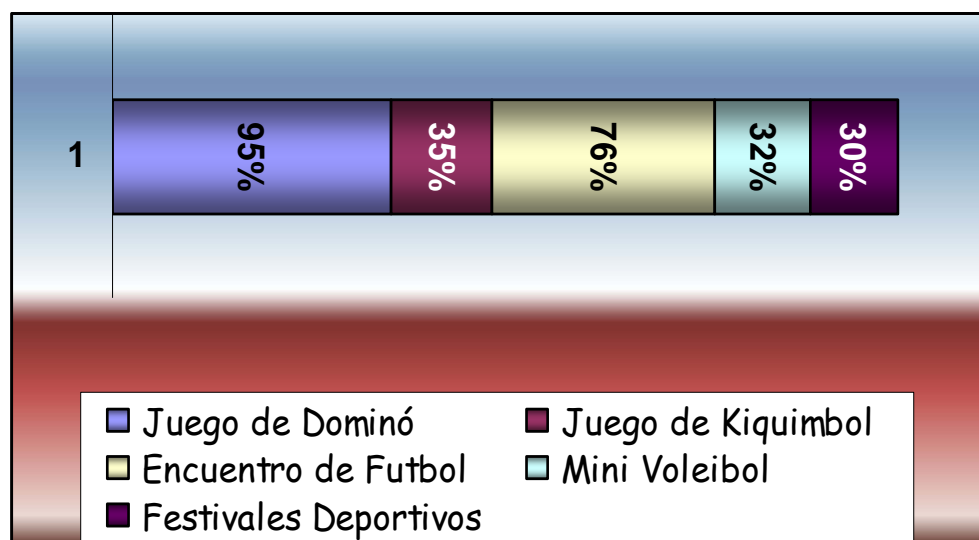
afirmativamente que representa el 87,5 % solamente 5 de ellos respondieron de no conocer el plan de actividades significando el 12,5 %.

Seguidamente y refiriéndose a la segunda pregunta según el resultado de la entrevista arrojó que el mayor porcentaje de los entrevistados que significa el 84 % plantean que si se realizan las actividades del plan, y 16% de ellos que no destacando además que el 69 % les gustaría practicarlas los fines de semana, y el resto la prefieren diariamente. La tercera pregunta que tiene la intención de conocer si les gustaba las actividades que se ofertaban el 100 % de los entrevistados plantean que si que representan 40.

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

- Juegos de mesa ( Dominó): 38 de 40 que representa el 95 %
- Juego de Kiquimbol : 14 de 40 que representa el 35 %
- Encuentro de fútbol: 30 de 40 que representa el 76 %
- Mini Voleibol: 13 de 40 que representa el 32 %
- Festivales deportivo: 12 de 40 que representa el 30 %

#### **Gráfico de la Pregunta # 4- Actividades de Mayor aceptación.**



Después de haber aplicado el plan de actividades, se pudo comprobar que aumentó la ocupación del tiempo en las actividades de juegos de mesa hasta 1 hora 40 minutos, y los encuentros deportivos 2 horas y disminuyó la ocupación del tiempo libre en encuentro con amigos 20 minutos, pasear 30 minutos,

**(Anexo 5)**

Además los aspectos según la guía de observación una vez aplicado el plan de actividades muestran que hubo una variación de la categoría evaluativa de las actividades para mejorarla hasta Bien ya que aumentaron actividades físico recreativas y por consiguiente la participación, además que las actividades solo se realizaban en horas de la tarde. Además la variedad permite realizarlas tanto entre semana como los fines de semanas.

## **CONCLUSIONES PARCIALES CAPITULO II**

- 1)-En esta capítulo se realizó un estudio experimental donde se efectúa una exploración acerca de la ocupación del tiempo libre y la preferencia de las actividades físico recreativas en los adolescentes (17-18 años) del consejo popular Las Ovas del municipio Pinar del Río.
- 2- Se utilizaron diferentes instrumentos y métodos de investigación científica teóricos, mediante los cuales se pudo comprobar que los adolescentes de 17-18 años de la circunscripción # 197 poseen gran cantidad de tiempo libre, el cual no es ocupado de forma óptima en la formación multilateral de los mismos dentro de su Comunidad.
- 3- Se presentó el plan de actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de las edades entre 17-18 años y la valoración teórica y práctica del plan.

## CONCLUSIONES

1-El análisis de los fundamentos teóricos y metodológicos que existen acerca de la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación física de los adolescentes revela que la utilización del tiempo libre se encuentra vinculada al desarrollo y estilo de vida de la personalidad, reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas.

2- A través del diagnóstico realizado del estado actual sobre la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (17-18 años) de la circunscripción # 197 de la comunidad perteneciente al consejo popular Las Ovas, se comprobó que poseen gran cantidad de tiempo libre, el cual no es ocupado de forma óptima en la formación multilateral de los mismos dentro de su comunidad.

3- El plan de actividades físico recreativas elaborado responde a las preferencias de los habitantes de dicha población, como juegos de mesas y encuentros deportivos, la misma fue realizada sobre la base de la cantidad y variabilidad de las actividades así como la relación con todos los factores implicados en las mismas y así contribuyan a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de esa comunidad del consejo popular Las Ovas.

4- La aplicación de estas actividades físico recreativas resultaron ser significativas para la comunidad ya que no contaba con el plan impartido, de hecho tuvo un impacto social, incorporó más participantes al grupo, concientizó a la comunidad de la importancia de realizar actividades físico recreativas conjuntamente con actividades culturales en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes del consejo popular Las Ovas.

## **RECOMENDACIONES.**

Las conclusiones a las que se arribaron en esta investigación permitieron hacer las siguientes recomendaciones:

- 1- Realizar las coordinaciones pertinentes que permitan la puesta en práctica de la presente propuesta en un corto plazo de tiempo en las demás circunscripciones que conforma el Consejo Popular. En la medida que avance la aplicación de la propuesta se deberá ir perfeccionando las actividades e implementando otros aspectos de aceptación con el fin de incorporar a un mayor número de participantes para una mejor ocupación del tiempo libre.
- 2- Profundizar en las preferencias del sexo femenino de las adolescentes de 17-18 años para la aplicación de otras actividades físico-recreativas en el consejo popular Las Ovas.



## **BIBLIOGRAFÍA**

- 1- American College of Sport Medicine. (2000). Manual para el Control y la Prescripción de ejercicio – Editora Paidotribo. Barcelona.
- 2- Bello Dávila, Z y J. C Cásales (2002). Psicología General. La Habana, Editorial Feliz Varela. Pág. 34
- 3- Biblioteca Microsoft® Encarta® 2009. © 1993-2008 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.
- 4- CD de la Maestría.
- 5- Colectivo de autores, Selección de lecturas sobre Sociología y Trabajo Social: La Habana, 2001.
- 6- Colectivo de autores (2004) Psicología del desarrollo. Selección de lecturas. La Habana, Editorial Félix Varela.
- 7- Colectivo de autores EIEFD (2001). Folleto de la asignatura Educación Comunitaria. Material referativo. La Habana.-Colectivo de autores EIEFD (2003). Folleto de la asignatura Metodología de la Investigación. Material referativo. La Habana.
- \_\_\_\_\_Colectivos de Autores EIEFD. Folleto de la asignatura Morfología Funcional Deportiva. Material referativo. La Habana.
- 8- Cullell Estévez, Migdalia, Mendoza Arroyo, Margarita y Terry González, Cecilia. (2004) La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología.
- 9- Daltel W (1976). "Juegos Recreativos" Berlin .Editorial Tribone.1976
- 10- Diccionario Latinoamericano de Educación (2001).
- 11- Dumazedier, j. (1975). Sociología empírica del ocio. Madrid: Editorial Alianza
- 12- Engels, F. (1972) Dialéctica de la naturaleza. EN: Carlos Marx, Federico Engel y V.L. Lenin, Selección de textos, Editorial de Ciencias Sociales-
- 13- Gastón Pérez Rodríguez. (1996). Metodología de la Investigación Educativa. /.. /et.at/- Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación, - 139p.
- 14- García C, Julia. "Estudio sobre el comportamiento actual de la Recreación de los consejos Populares"
- 15- García. M 1990 "Aspectos sociales del deporte". Alianza Editorial, Madrid.

- 16- González, Nidia (1999) Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. CIE "Graciela Bustillos". Asociación de pedagogos de Cuba, la Habana
- 17- González González, Martín: Desarrollo Comunitario Sustentable. Propuesta de una concepción metodológica en Cuba desde Educación Popular, Tesis en opción al grado científico de Doctor.
- 18- Hernández Mendoza, A. (2000). Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital educación física y deportes (ARG). 5 (18): 1-15, Febrero. (consulta: 22 diciembre 2002).
- 19 -Lares, A, (1966)"Recreación del Tiempo Libre" Venezuela Departamento Extensión Cultural, División de Recreación
- 20- 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".
- 21 - Moreira, R (1979)"La recreación un fenómeno sociocultural", Ciudad de la Habana: Editorial José A. Huelga
- 22- Pérez, A. (1997). Los implementos metodológicos de recreación. México: Editorial Instituto Politécnico Nacional.
- 23- Petrovsky, A.V (1998) Psicología pedagógica y de las Edades. Ciudad de la Habana. Editorial pueblo y educación. Pág. 208 - 220
- 24- Programa Estratégico del programa Movimiento de Activistas y CVD (2008) Dirección Nacional de Deportes
- 25- 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.
- 26- Ritzer, G "Teoría Sociológica Contemporánea. Segunda Parte. Capítulo 5
- 27- Rodríguez, E. (1982). "Tiempo Libre y Personalidad". La Habana Editorial Ciencias Sociales.
- 28- Sánchez, Maria Elisa y González, Matilde. (2004) Psicología General y del Desarrollo. Ciudad de la Habana. Editorial Deportes, Pág. 150-156
- 29- Suárez E. L. "Recreación un Fenómeno Sociocultural". Ciudad de la, Habana" México, D.F 1997.

30- Valdés, Y” El Tiempo Libre Y la Participación de la Cultura Física de la población cubana”, La Habana.

31- 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

32- Violich. F. Desarrollo comunitario y proceso de urbanización. UNESCO, Ginebra 1989.

33- Zamora. R. M. García (1998). Sociología del Tiempo Libre y Consumo de la población. Ciudad de La Habana. Editorial de Ciencias Sociales.

## **Anexos**

### **Anexo # 1**

#### **AUTO REGISTRO DE ACTIVIDADES PARA EL ESTUDIO DEL PRESUPUESTO TIEMPO.**

Día de la semana: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

<b>Hora Inicio</b>	<b>Actividades Realizadas</b>	<b>Hora Final</b>
<b>12:00</b>		

### **ANEXO 2**

#### **Guía de Observación.**

**Objetivo:** conocer el comportamiento de los diferentes aspectos que tienen que ver con la realización de las actividades físico - recreativas organizadas en la Circunscripción.

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

#### **Aspectos Generales:**

- Tipo de Actividad realizada: \_\_\_\_\_
- Día de la Semana: Entre semana: \_\_\_\_\_ Fin de semana: \_\_\_\_\_
- Sesión: Mañana \_\_\_\_\_ Tarde: \_\_\_\_\_ Noche: \_\_\_\_\_

Actividades a Observar	Elementos Observados			
	Condición del lugar	Participación	Calidad	Aceptación
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

### RESÚMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS.

No.	Aspectos Observados	Valoración		
		B	R	M
1.	Condiciones del Lugar			
2.	Participación			
3.	Calidad de la Actividad(organización)			
4.	Aceptación.			

### Evaluación de los Aspectos Observados

INDICADORES	BIEN	REGULAR	MAL
Condición del lugar			
Participación			
Calidad de las actividades			
Aceptación			

## Anexo #3

### ENCUESTA.

**Objetivo:** Conocer el nivel de aceptación y motivación de los adolescentes de las principales actividades que se realizan en su tiempo libre

1-¿Que nivel escolar usted tiene?

-Secundaria \_\_\_\_\_

-Pre-Universitario. \_\_\_\_\_

2 ¿Realiza algún tipo de actividades físico recreativas que se oferten en su comunidad? Nunca \_\_\_\_\_ A Veces \_\_\_\_\_ Mensual \_\_\_\_\_

3. ¿Conoce sobre algún plan de actividades que se realizan en la comunidad?

4 ¿Qué actividades le gustaría disfrutar en su tiempo libre?

Excursiones\_\_\_\_\_

Juegos deportivos \_\_\_\_\_

Juegos recreativos\_\_\_\_\_

Jugar béisbol\_\_\_\_\_

Jugar fútbol\_\_\_\_\_

Jugar voleibol\_\_\_\_\_

Otras\_\_\_\_\_

5-¿En que horario le gustaría a usted realizar las actividades físicas recreativas?

Horario de la mañana \_\_\_\_\_

Horario de la tarde\_\_\_\_\_

Horario de la noche\_\_\_\_\_

6-¿Le gustaría colaborar en algunas de las actividades de la recreación?

SI\_\_\_\_\_ NO\_\_\_\_\_

Cuales?\_\_\_\_\_

#### **ANEXO #4**

Encuesta realizada luego de haber puesto en práctica la propuesta durante 90 días

**Objetivo: Conocer el nivel de aceptación y asimilación de los adolescentes acerca del plan de actividades**

1. Conoce usted sobre un plan de actividades recreativas comunitarias

Para la ocupación de su tiempo libre. Si \_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

2. Las estas realizando. Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

Con que frecuencia diario\_\_\_\_\_ tres veces por semana\_\_\_\_\_

los fines de semana\_\_\_\_\_

3. Le gusta las actividades que se ofertan

SI\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

4. Que actividades son de mayor gusto.

## **Anexo # 5**

### **Ocupación del tiempo libre después de aplicado el plan de actividades adolescentes**

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
40	Encuentro con amigos	0:20
	Encuentro deportivos	2:00
	Estudiar	0.30
	Pasear	0.30
	Otras actividades	1.00
	Participar en juegos de mesa	1.40
	Total	<b>6:00</b>

## ***ANEXO # 6***

### **Encuesta realizada a los especialistas**

**Objetivo:** Conocer **teóricamente** la opinión de los especialistas sobre el plan de actividades físicas recreativas que se propone para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre las edades comprendidas en las edades objeto de investigación.

.Compañeros (as): Para la valoración del plan de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, le solicitamos su colaboración en las respuestas, de las siguientes preguntas, para lo que le anexamos las mismas

- Aprecie las características de la propuesta y marque con una cruz la respuesta elegida.
- 1- ¿Qué considera de las actividades físicas recreativas que sustentan el plan? Adecuada\_\_\_\_ muy adecuada\_\_\_\_ poco adecuada\_\_\_\_
- 2- El plan de actividades físicas recreativas que se propone tiene carácter integrador Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_
- 3- ¿Se considera factible su aplicación en correspondencia de la edad adolescente? Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_
- 4- ¿Los objetivos de cada actividad están bien definidos. Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

5- ¿Qué efectos trae consigo? Positivo-\_\_\_\_\_ negativo\_\_\_\_\_

### Anexo # 7

#### Metodología de la preferencia utilizada en el criterio de especialistas.

ASPECTOS A EVALUAR	5	4	3	2	1
	E	MB	B	R	M
1- Efecto					
2- Aplicabilidad					
3- Viabilidad					
4- Relevancia					

Donde:

**E:** Excelente **MB:** Muy Bien **B:** Bien **R:** Regular **M:** Mal

Cada uno de los expertos calificó a estos aspectos del modo siguiente:

EXPERTOS	ASPECTOS			
	1	2	3	4
1	4	4	3	4
2	4	4	3	4
3	4	4	4	3
4	3	3	4	3
5	4	4	4	4