

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**

**TITULO: Programa de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación
del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años perteneciente al
consejo popular “10 de Octubre” del municipio Pinar del Río.**

AUTOR: Lic. Yunieski Blanco Alfonso.

TUTOR: MSc. Ida Galván Rodríguez.

Pinar del Río, 2011

“Año 53 de la Revolución”

AGRADECIMIENTOS

No se puede obviar agradecer y son siempre necesarios cuando estamos rodeados de personas a las que amamos que incondicionalmente están dispuestas a ayudarnos.

- *A mis padres y el resto de la familia que han depositado la semilla de la esperanza para que mi camino sea más fácil a pesar de todo aún cuando no están cerca de nosotros.*
- *A mi hermana Leydis y a mi novia Yanuaries que me apoyan para vencer los abatares que presenta la vida y son la razón que mantienen mi fe.*
- *A mi tutora que siempre estuvo a mi lado en el tránsito para la culminación de esta investigación.*
- *A todos aquellos amigos que me han brindado su apoyo incondicional, ese apoyo que solo sale de verdaderos amigos.*
- *A todas esas personas que de una forma u otra han contribuido con el logro de esta investigación.*

DEDICATORÍA

- *A mis padres pues todo lo que soy se lo debo a ellos.*
- *A mi hermana Leydis y a mi novia Yanuaries que me brindaron su apoyo incondicional y me han ofrecido su brazo para seguir adelante a pesar de mi cansancio.*
- *A mis amigos y compañeros de trabajo que confiaron en mí.*

RESUMEN

El presente trabajo tiene como problema científico: ¿Cómo contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años de la circunscripción # 87 perteneciente al consejo popular "10 de Octubre" del municipio Pinar del Río?, teniendo como objetivo: Aplicar un programa de actividades físico-recreativas en función de lograr una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años de la circunscripción # 87 perteneciente al consejo popular "10 de Octubre" del municipio Pinar del Río.

Este estudio se inició con la aplicación de varios instrumentos investigativos para conocer el grado de satisfacción recreativa de los adolescentes de la referida comunidad, las necesidades e intereses recreativos de estas personas y las ofertas que se le brindaban; las que evidenciaban que eran limitadas y poco sistemáticas, En el desarrollo de la investigación empleamos, tanto métodos teóricos, como empíricos como la observación, la encuesta y la entrevista, así como métodos de intervención comunitaria para ampliar los datos con los cuales se trabajo.

Todo lo cual nos permitió llegar a conformar un programa de actividades físico-recreativas, el cual se ha estructurado sobre la base de la realidad y objetividad, partiendo de los preceptos más actuales sobre la temática en cuestión.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: Marco teórico sobre los aspectos referentes a la ocupación del tiempo libre, la comunidad, particularidades de la adolescencia y la programación recreativa.	10
1.1 Evolución de los conceptos de Ocio y Tiempo Libre hasta la contemporaneidad.....	10
1.1.1 Ocio y tiempo libre en las sociedades contemporáneas.....	11
1.1.2 Aproximación a los conceptos actuales de ocio y tiempo libre.....	11
1.1.3 La ocupación del tiempo libre en la sociedad actual.	12
1.2 La recreación como forma de utilización en el tiempo libre.	13
1.3 La recreación en Cuba.....	15
1.4 La recreación física en la comunidad.	16
1.5 Particularidades del período de la adolescencia.	17
1.5.1 Manifestación psicológica de los adolescentes en la ocupación del tiempo libre para su recreación.	19
1.6 Rol social de las actividades físico-recreativas.	21
1.7 La Programación Recreativa.....	22
1.8 Conclusiones del capítulo 1.....	28
CAPÍTULO II: Análisis de los resultados de los instrumentos aplicados.	29
2.1 - Explicación del tipo de estudio o investigación.	29
2.2 Caracterización del Consejo Popular “10 de Octubre” y la circunscripción # 87.....	29
2.3 Características del grupo de adolescentes motivo de nuestro trabajo.	30
2.4 Resultados de las observaciones.....	31
2.5 Análisis de resultados alcanzados en la encuesta a los adolescentes.	32
2.6 Análisis de los resultados de la entrevista.	34
2.7 Análisis de los resultados de la entrevista a informantes claves.	34
2.8 Análisis de la aplicación del forum comunitario.	36
2.9 Análisis del auto-registro de actividades a los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción # 87 de consejo popular “10 de Octubre”.	38
2.10 Conclusiones del capítulo II.....	39
CAPÍTULO III: Programa de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años la circunscripción # 87 del consejo popular “10 de Octubre”. Valoración de la propuesta.....	40
3.1 Estructura del programa de actividades físico-recreativas.....	40
3.2 Participación de la comunidad en el programa de actividades físico recreativas.	51
3.3. Valoración teórica de la utilidad del programa de actividades físico-recreativas para adolescentes con edades de 12 a 15 años de circunscripción # 87 del consejo popular “10 de Octubre”.	52
3.4 Valoración práctica de la utilidad del programa de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes con edades de 12 a 15 años de circunscripción # 87 del Consejo Popular “10 de Octubre”.	53
3.5 Resultados de las observaciones.....	54
3.6 Análisis de la entrevista grupal a los residentes de la comunidad.....	55
3.7. Conclusiones del capítulo III.....	56
Conclusiones.....	57
Recomendaciones.....	58

INTRODUCCIÓN

Históricamente la recreación ha desempeñado un papel relevante en el desarrollo físico de los niños, adolescentes y jóvenes, ya sea como actividad física o para esparcir la mente, por cuanto todas las actividades en ella contenidas, son apropiadas para fortalecer la salud y desarrollar las capacidades físicas y mentales, y de esta manera contribuir significativamente al desarrollo pleno de la personalidad del individuo.

La problemática del tiempo libre y recreación, constituye un desafío de nuestra época, puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales.

La recreación tiene como objetivo incrementar las opciones y servicios en los centros de trabajo, educacionales, consejos populares y demás objetivos sociales del territorio, con actividades recreativas destinadas a la sana ocupación del tiempo libre de la población, a la vez que propicia el desarrollo de diferentes valores tales como la perseverancia, el colectivismo, la solidaridad y la laboriosidad.

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

La palabra Recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quien la identifique de un modo diferente, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses que en el mundo moderno pueden constituir formas de recreación.

La práctica sistemática de actividades recreativas ayuda al equilibrio biológico, psicológico y social que demanda el adolescente para poder desenvolverse en la vida. Relacionado con esto, M. Wroczynsky, citado por Petroski A.V (1980), plantea: "La educación fuera de la escuela constituye una institución educativa intermedia entre la escuela y la casa". Por todos sus valores educativos, las actividades recreativas tienen que ser consideradas como medio de trabajo fundamental en el tiempo libre, ya que especialmente en lo que concierne al trabajo con los adolescentes y su correcta utilización conlleva a una incidencia en la formación y desarrollo de los hábitos motores.

Con las actividades recreativas se tiene la oportunidad de realizar tareas llenas de vivencias y aventuras, saturadas todas ellas de valores educativos que la hacen solidamente constructiva, logrando un mayor acercamiento a su ambiente, que provocará un mayor conocimiento y comprensión del mismo y consecuentemente, una mayor identificación y amor hacia la naturaleza. Como producto de todo ello se logrará una mejor calidad de vida en la persona.

Según la declaración universal de los derechos humanos (Art.24 del 10 de diciembre de 1948) "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".

Teniendo en cuenta la recreación que se lleva a cabo en la ocupación del tiempo libre, a través de las diferentes actividades recreativas para el desarrollo de nuestros adolescentes, aun quedan algunas insuficiencias para llevarlas a cabo, por lo que el proyecto de intervención comunitaria para la ocupación del tiempo libre debe sustentarse sobre la base de las particularidades propias y necesidades de las personas que integran cada comunidad.

El espacio comunitario ha constituido un escenario importante en la formación y desarrollo histórico de la nación cubana. Particularmente desde hace cuatro décadas, las comunidades territoriales cubanas han sido un campo muy intenso de acción y participación popular en las actividades recreativas que en ellas se desarrollan.

Nuestros adolescentes no están exentos de esta problemática sobre la ocupación del tiempo libre, pues si bien no trabajan al pasar el mayor tiempo en los centros de estudios y poseer gran carga de energía para gastar, necesitan de lugares idóneos para realizar actividades físico-recreativas, pero para ellos se necesita de una eficaz planificación y programación de las mismas.

Situación problemática:

Esta investigación parte de la necesidad que tienen tanto los directivos de la circunscripción # 87 del consejo popular "10 de Octubre" de contribuir a una formación multilateral de los individuos seleccionados como de los propios adolescentes entre 12-15 años escogidos, con el objetivo de buscar alternativas para mejorar su ocupación del tiempo libre de manera sana, provechosa, saludable.

Teniendo en cuenta el criterio de los autores consultados como fue Pérez A (2003), con los cuales se coincide plenamente, se hace un estudio de los gustos y preferencias de estos adolescentes los cuales refirieron no conocer de la realización de actividades físico-recreativas organizadas por el INDER en su circunscripción y en

tal sentido, esto se pudo constatar a través de observaciones, encuestas y entrevistas. En los cuales se determinaron las siguientes regularidades.

En observaciones realizadas a las actividades desarrolladas en la circunscripción # 87 del consejo popular “10 de Octubre”, se pudo constatar que las áreas destinadas a la recreación en esta comunidad reúne los requisitos mínimos indispensables, algunos de los aspectos evaluados de negativos fueron la preparación previa de las actividades ya que no la planifican y la organizan como debe ser, los medios que en ocasiones no alcanzan para la cantidad de adolescentes que van a participar en las actividades (juegos de mesa principalmente), no existe cooperación y trabajo en equipo por parte de los adolescentes producto de la falta de motivación de los mismos y de la sistematicidad de las actividades por parte de los promotores, además no se analizan las actividades que se realizan en la comunidad ni tampoco se informan las posteriores que se realizarán.

En la encuesta aplicada a los adolescentes de 12 a 15 años el 92 % si realizan actividades físico-recreativas, lo que plantea que organizadas por ellos mismos, como fiestas, jugar fútbol, montar a caballo y otras actividades no adecuadas para ellos como bañarse en ríos y lagunas, ingerir bebidas alcohólicas, fumar, entre otras. También se constató que no están motivados hacia las actividades recreativas.

Además se le realizó una entrevista a los factores de la comunidad relacionados con este grupo poblacional (delegado de la circunscripción # 87 y presidente del consejo popular), los que plantean que no poseen conocimiento de un programa de actividades físico-recreativas dirigido a este grupo etéreo en específico y que esto trae consigo que en muchas ocasiones realicen otras actividades en su tiempo libre, además consideran que la frecuencia y la sistematicidad de las actividades que se han realizado no es la mejor.

En la técnica de informantes claves, al director del combinado deportivo y a promotores de recreación, plantean que, a pesar de que existe un programa de actividades recreativas para la comunidad, no elaboran uno específico para los adolescentes de 12 a 15 años de edad, dadas sus características sociales y psicológicas.

Se aplicó un auto-registro de actividades a 38 adolescentes para constatar las actividades que ellos realizaban en un día de 24 horas donde los principales datos que nos arrojó fue que las necesidades biofisiológicas con 9,05 horas son las de mayor tiempo promedio utilizada por los adolescentes entre 12 a 15 años, las de

menor uso resultaron las tareas domésticas con 0, 15 minutos y el tiempo libre es de 6,05 horas, resultando este último un espacio importante y significativo para nuestra investigación. Ya dentro del tiempo libre que es el que nos interesa se observa que las principales actividades que se realizan en este tiempo por parte de los adolescentes estudiados son: practicar deportes con 1,30 horas, seguido de otras actividades con un tiempo de 1,25 horas (bañarse en ríos, ingerir bebidas alcohólicas, excursiones, paseos) y la de menor tiempo son juegos de mesa con 0,30 minutos.

Partiendo de los elementos anteriores, se formula el siguiente:

Problema Científico:

¿Cómo contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años de la circunscripción # 87 perteneciente al consejo popular "10 de Octubre" del municipio Pinar del Río?

Trazándonos el siguiente **Objetivo General:**

Aplicar un programa de actividades físico-recreativas para lograr una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años de la circunscripción # 87 perteneciente al consejo popular "10 de Octubre" del municipio Pinar del Río.

Donde nuestro **Objeto de estudio** es: Proceso de recreación comunitaria.

Y nuestro **Campo de Acción** es:

Ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años del consejo popular "10 de Octubre".

Para darle solución a esta problemática nos trazamos las siguientes

Preguntas Científicas:

1. ¿Cuáles son las concepciones teórico-metodológicas que sustentan la ocupación del tiempo libre y la recreación comunitaria en la adolescencia?
2. ¿Cómo es el comportamiento del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años de la circunscripción # 87 perteneciente al consejo popular "10 de Octubre" del municipio Pinar del Río?
3. ¿Qué actividades físico-recreativas se pudieran concretar dentro del programa para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15

años de la circunscripción # 87 perteneciente al consejo popular "10 de Octubre" del municipio Pinar del Río?

4. ¿Qué factibilidad tiene el programa de actividades físico-recreativas a ofertar para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años de la circunscripción # 87 perteneciente al consejo popular "10 de Octubre" del municipio Pinar del Río?

Para darle solución a estas preguntas nos trazamos las correspondientes

Tareas Científicas:

1. Análisis de las concepciones teórico-metodológicas que sustentan la ocupación del tiempo libre y la recreación comunitaria en la adolescencia.
2. Establecimiento del comportamiento del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años de la circunscripción # 87 perteneciente al consejo popular "10 de Octubre" del municipio Pinar del Río.
3. Estructuración del programa de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años de la circunscripción # 87 perteneciente al consejo popular "10 de Octubre" del municipio Pinar del Río.
4. Valoración del programa de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años de la circunscripción # 87 perteneciente al consejo popular "10 de Octubre" del municipio Pinar del Río.

Métodos investigativos empleados.

Métodos Teóricos

Histórico lógico: Fue utilizado en el estudio del devenir del tema investigado, así como sus antecedentes determinando fundamentos y evolución histórica de la temática del tiempo libre.

Análisis y Síntesis: Para descomponer los elementos esenciales de las actividades que prefieren los adolescentes y adecuarlas a la circunscripción.

Inducción deducción: Para el análisis y reflexión de la bibliografía que nos sirvió como fuente de conocimiento posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad físico-recreativa, tiempo libre) de lo general a lo particular, lo que facilita

establecer, generalizaciones, asegurando una mejor selección de las actividades propuestas.

Métodos Empíricos

Encuesta: Se le aplicó a la muestra seleccionada de 38 adolescentes comprendidos en las edades entre 12 y 15 años para recopilar datos acerca de las preferencias de actividades recreativas, así como sus necesidades, etc.

Entrevista: Se les aplicó a los factores de la comunidad, informantes claves del combinado deportivo para recopilar datos acerca del funcionamiento de las actividades físico-recreativas para los adolescentes.

Análisis documental: Para agrupar los documentos que tratan acerca de los objeto de la investigación que nos ocupa.

Observación: Se realizaron para comprobar el desarrollo de las mismas, teniendo presente su planificación, organización, ejecución y evaluación así como la idoneidad del lugar, la motivación de los adolescentes, entre otros aspectos.

Métodos Sociales Comunitarios

Permitieron complementar la información necesaria para la constatación del problema existente en la comunidad, así como la confección e implementación del programa de actividades físico-recreativas.

Entrevista a informantes claves: se le realizó al director del combinado deportivo y a promotores de recreación, que por ser sujetos activos que cohabitan en la comunidad tienen dominio de la situación de la comunidad y que la información recogida tiene mucho valor en la determinación del problema a investigar.

Fórum comunitario: Luego de haber aplicado la técnica de informantes claves y los otros métodos empíricos señalados anteriormente ya conocimos las necesidades recreativas de esta comunidad y por tanto aplicamos este método en el que se organizaron pequeños grupos conformados por los padres de los adolescentes que constituyen nuestra muestra y los propios adolescentes, buscando aquí una implicación y compromiso activo de la comunidad para transformar su contexto social.

Auto registro de actividades: Se realizó a 38 adolescentes para constatar el tiempo promedio de las actividades que realizan en un día de 24 horas, haciendo especial énfasis en aquellas que clasifican como de tiempo libre.

Método Matemático-Estadístico.

Estadística descriptiva e inferencial: Para procesar la información obtenida en los métodos empíricos empleados y para ello elaboramos tablas y gráficos donde reflejamos los datos tabulados a través de la media, los cuales nos permiten llegar a importantes conclusiones.

Novedad científica de la investigación

Está enmarcada al abordar una problemática relacionada con la necesidad que tiene la comunidad de mejorar la utilización del tiempo libre en los adolescentes entre 12-15 años de forma provechosa, razonable; donde se consideró las opiniones de los miembros de la comunidad proponiendo un programa de actividades físico-recreativas acorde a las necesidades del territorio y la activa participación de los sujetos miembros en la ejecución y evaluación de este programa.

Aporte teórico de la investigación

Está dado en la fundamentación histórico-teórica de la eficaz ocupación del tiempo libre de los adolescentes en las comunidades, además de que a través del mismo se fortalecen las relaciones y hábitos entre los habitantes de las comunidades.

Aporte práctico de la investigación

Se materializa en brindar a los promotores de actividades, así como al presidente del consejo popular y a los presidentes de los diferentes CDR, de un material con un programa de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 87, perteneciente al consejo popular "10 de Octubre.

Actualidad

Encaminada a tratar una situación social con carácter particular que esta afectando la forma de comportarse los adolescentes lo cual influye en el desarrollo de la comunidad, por tanto esta situación impone un estudio utilizando una serie de métodos teóricos y empíricos bien fundamentados.

Definición de Términos:

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.

Recreación física: Es el conjunto de actividades de contenido físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en el tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo intelectual.

Satisfacción recreativa: es el estado de regocijo o aceptación que producen en las personas la realización de actividades recreativas determinantes en la satisfacción de las mismas.

Oferta recreativa: Conjunto de actividades recreativas que forman parte de una programación llevada a cabo por un organismo o institución que son puestas a disposición de la población para la elección y realización opcional en su tiempo libre, en función de las necesidades e intereses de esta.

Ocupación de tiempo libre: Es la utilización del tiempo individual que cada persona dedica a realizar una gama de actividades de contenido físico recreativo o turístico para lograr un desarrollo integral de su personalidad.

Actividades físico recreativas: son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, diversión y desarrollo individual.

Comunidad: Es el grupo social de cualquier tamaño, cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes.

Consejo Popular: Es una dependencia o entidad gubernamental local de carácter representativo, investido de la más alta autoridad para el desempeño de sus funciones. Comprende una demarcación territorial dada apoyada a la Asamblea Municipal del Poder Popular, en el ejercicio de sus atribuciones y atención a las necesidades e intereses de los pobladores.

Población y muestra

Población:

Para este trabajo tomamos como población todos los adolescentes de la circunscripción # 87 del consejo popular “10 de Octubre” del municipio Pinar del Río, los cuales son un total de 114. Se escogió esta comunidad teniendo en cuenta que es una necesidad de sus directivos darle un rumbo positivo a la vida de estas personas y que en su tiempo libre realizan actividades no adecuadas a sus beneficios sociales.

Muestra:

La muestra fue de 38 adolescentes comprendidos en las edades entre 12 y 15 años, de ellos 25 del sexo masculino y 13 del sexo femenino, con un nivel escolar correspondiente con su edad; los cuales corresponden con el 33 %, esta muestra fue seleccionada de forma aleatoria simple a través del criterio de selección de 3-1, la misma es probabilística ya que todos los adolescentes de la población tenían la posibilidad de ser escogidos para aplicar los instrumentos empleados en la investigación.

Además de algunos de los factores implicados en el funcionamiento de estas actividades en la comunidad

Delegado de la circunscripción **(1)**

Presidente del consejo popular **(1)**

Director del combinado deportivo **(1)**

Profesor de recreación. **(4)**

CAPÍTULO I: Marco teórico sobre los aspectos referentes a la ocupación del tiempo libre, la comunidad, particularidades de la adolescencia y la programación recreativa.

1.1 Evolución de los conceptos de Ocio y Tiempo Libre hasta la contemporaneidad.

Pérez, A. (1997). El concepto de tiempo libre ha sido durante un buen tiempo, objeto de análisis, discusiones y debates por parte de numerosas personalidades del campo de la economía, la sociología y la psicología. Cuando se refiere al estudio del tiempo libre y a su ocupación es necesario considerar que este no se encuentra aislado del conjunto de actividades de diversos tipos que realizan las personas y por lo cual se encuentra fuertemente condicionado a otras actividades, por lo tanto se analiza desde varias definiciones.

Pérez, A. (1997), señala citando a Carlos Marx, que el tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual y esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción siempre como organizador y director.”

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

Ramos Rodríguez, A. E. y Col. (2003) se refiere a la definición realizada por Gruschin, B. Destacado sociólogo soviético que afirma que el “Tiempo Libre es aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

Se coincide en la investigación con los autores revisados en que la ocupación del tiempo libre va a preparar a las jóvenes generaciones para el futuro ya que despierta en ellos conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales, incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes, canaliza las potencialidades y capacidades individuales, no tiene frontera de tiempo ni de espacio ya que se van a desarrollar en varios campos o sea en la calle, en instalaciones, en las escuelas y en las comunidades.

En este tiempo se desarrollan actividades como: lecturas de libros, observación de programas de televisión, creación de obras artísticas, realizar actividades físicas recreativas y actividades de alto nivel de consumo.

También Ramos Rodríguez, A. E. y Col. (2003) plantea una definición de trabajo sobre el tiempo libre: “Es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades biofisiológicas y de compromiso social”.

Aquí se infiere en esta definición que después de un tiempo de trabajo (alta obligatoriedad) y de la realización de otras que se incluyen en un día natural y las cuales poseen obligación (aseo, alimentación, transportación) el que resta al tiempo de un día determinado y permite la opción por una u otra actividad de interés y preferencia son las actividades de tiempo libre.

1.1.1 Ocio y tiempo libre en las sociedades contemporáneas.

En las sociedades contemporáneas, intentar justificar la importancia del ocio como hecho individual y social es una tarea innecesaria. La transformación del ocio es un elemento clave de las sociedades contemporáneas que responde a un proceso de revalorización del ocio. Sin embargo, no se han de olvidar las connotaciones negativas que en épocas pasadas acompañaban al ocio.

Este ha dejado de ser visto como un medio, aunque sigue cumpliendo una indudable función de descanso y recuperación, tanto física como psicológica; ahora bien, no es esta ni la única ni la más importante de las funciones actuales del ocio. Uno de los principales avances en la constitución del ocio es que en la actualidad se considera un fin en sí mismo. Se admite como necesidad humana, de tal forma que su satisfacción contribuye a incrementar el bienestar y la calidad de vida de los miembros de una sociedad.

1.1.2 Aproximación a los conceptos actuales de ocio y tiempo libre.

Desde el punto de vista teórico-conceptual, ¿Qué diferencia hay entre ocio y tiempo libre?, ¿no son acaso términos sinónimos? Ocio y tiempo libre son conceptos muy relacionados, pero no idénticos. En muchas ocasiones se emplean sin distinción, perdiendo los matices de significado que encierra cada uno.

El concepto de tiempo libre hace referencia a la existencia de una determinada cantidad de tiempo, generalmente ajenas a obligaciones laborales, sociales o de otro tipo, y que constituye, un tiempo para el ejercicio de la expresión y libertad personal. Disponer de tiempo libre no significa necesariamente disfrutar de ocio. El tiempo libre es la condición necesaria para que tenga lugar el ocio; es el marco en el que este se desarrolla. Pero el ocio es una realidad diferente. Surge como consecuencia de una elección y un uso voluntario y placentero del tiempo libre. El ocio dispone de llenar de sentido personal y/o social el tiempo libre a través de una acción libremente elegida y que no persigue fines utilitarios, sino que se lleva a cabo como un fin en sí misma.

Autores como Mannell, Zuzanek y Larson (1988) sostienen que el ocio podría considerarse un estado de ánimo, una forma de ser que se manifiesta a través de elección y participación en acciones que provocan satisfacción y disfrute. Siguiendo a Manuel Cuenca, se puede entender el ocio como un ámbito de experiencia humana.

Debido a la diversidad de enfoques existentes para el estudio de ocio, es decir, a la denominada rivalidad multiparadigmática en la teoría del ocio (Rojek, 1985), no sorprende que, aún hoy, no exista una definición consensuada que aúne las múltiples perspectivas desde las que se profundiza en el fenómeno.

Lo cierto es que en la actualidad el ocio no puede entenderse de forma exclusiva como tiempo libre, concebido este último como opuesto del tiempo laboral. Si fuera así, solamente podrían disfrutar del ocio aquellos colectivos sociales en los que hubiera un espacio de tiempo dedicado al trabajo. Por tanto, amas de casa, personas jubiladas y los más pequeños no serían grupos susceptibles de disponer de ocio, en ninguna de sus formas. La elección libre y personal del ocio se materializa casi siempre en la elección de una determinada actividad o acción que la persona decide llevar a cabo. Pero dicha actividad o acción no es lo que se denomina estrictamente ocio. La actividad es la manifestación objetiva y cuantificable del ocio.

1.1.3 La ocupación del tiempo libre en la sociedad actual.

El tiempo libre no es un sector secundario, residual de la sociedad. En realidad es la primera frontera de la lucha ideológica, sobre todo respecto a la etapa de la adolescencia, a la cultura del despilfarro, de la moda anual, de la música evasiva, del jeans como estilo de vida y como único interés. Debemos saber proponer ante nuestros adolescentes, una cultura de ocupación de tiempo libre que incluya el jeans,

la música, una moda racional y la práctica sistemática de actividades físico-recreativas.

La ocupación del tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales ejercen acciones formativas o deformativas indirectas y aunque no transmiten conocimientos en forma expositiva o autoritaria, si moldean las opiniones e influyen sobre los criterios que poseen los adolescentes respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional informaciones de contenido mucho más diverso que las que se propagan en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza.

Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de los adolescentes, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo y los grupos sociales a los cuales pertenece y opera basado en la voluntariedad, en la "libertad" de sus formas y sus contenidos, "opuestos" a las regulaciones, restricciones, reglamentos e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

La importancia de crear una cultura en cuanto al uso adecuado del tiempo libre en la sociedad moderna juega un papel importante en el desarrollo de la conducta y el pensamiento de los adolescentes. Es en este tiempo donde se generan las potencialidades creadoras del hombre, manifestándose luego en la actividad laboral y social.

1.2 La recreación como forma de utilización en el tiempo libre.

La Recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, momento en el cual, el ser humano aumenta su valor como miembro de una comunidad, al ejecutar actividades creadoras, que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. Por lo que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo sino el aprovechamiento del mismo de forma positiva en la sociedad de manera que contribuya al desarrollo de su personalidad.

Si analizamos conceptualmente la recreación esta puede ser valorada desde diferentes punto de vista e intereses en dependencia de quien la este valorando y de cómo sea capaz de identificarla, pues ella muchas veces se identifica con la palabra

juego, sin embargo el juego es una forma mas sencilla de ocupar el tiempo libre y la recreación es más general y más amplia.

Para Dumazedier (1971) sociólogo francés Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar, su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares, y sociales."

Valorando esta definición podemos decir que la recreación debe representar una fuerza activa para el desarrollo de las personas a plenitud, es decir desarrollar óptimamente sus facultades, pues a través de la recreación, la personas profundizan sobre el conocimiento del mundo y su percepción para enriquecer su mundo espiritual.

Para muchos la recreación, tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, de entretenimiento o descanso pero en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana.

Entonces la acción de recrearse siempre ha sido una necesidad del hombre porque mediante la realización de esta le ofrece felicidad, satisfacción inmediata, desarrollo espiritual y material de su personalidad donde además enriquecerá su dominio profesional, cultural, deportivo y social. Por lo tanto por el valor que se le confiere no solo deportivo- artístico sino también terapéutico, profiláctico, cognoscitivo, es que va a ser interesante analizar las principales características psicológicas y políticas de este fenómeno.

El profesor norteamericano Harry. A. Overtrut plantea: "la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencias a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización.

Valorando esta definición vemos que en ella no queda explícita el auto desarrollo que la recreación propicia al individuo, donde este pueda expresar sus sentimientos, el encuentro de su propio yo, y que propenden en última instancia a su plenitud y a su felicidad y a la participación consciente y responsable en la vida social.

Expresan Aldo Pérez y sus colaboradores en el libro "Recreación Fundamentos Teóricos-Metodológicos" (2003) la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística- cultural, sin que

para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

En esta investigación asumimos el criterio que **la Recreación** más que descanso y entretenimiento, es establecer comunicación entre las personas a través de cualquier actividad del tiempo libre que permita un desarrollo de la idiosincrasia y un enfrentamiento a las circunstancias de la vida sin que para ello exista ninguna presión externa.

Si hablamos de recreación no podemos apartarnos de las actividades físico-deportivas-recreativas, las cuales son una fuente inagotable de experiencias enriquecedora de salud y bienestar. Es un vehículo necesario para la comunicación entre las personas en la sociedad actual, fundamentalmente en la población objeto de estudio de la investigación.

La Recreación como fenómeno sociocultural.

La recreación como fenómeno sociocultural de amplia envergadura en las condiciones sociales actuales tiene que ser planificada, ya que ella tiene que cumplir con los objetivos de la sociedad. En nuestras condiciones actuales de desarrollo, la planificación de la recreación es objeto de estudio por diversos organismos e instituciones, ya que el estado brinda gran significación a este proceso por las ampliaciones que posee.

Desde nuestro punto de vista cuando vemos la recreación la vemos como una doble finalidad oponiéndose a las teorías burguesas y viéndola como un fenómeno recreativo que sirva a la planificación y desarrollo en las condiciones de nuestro proceso revolucionario, la recreación como fenómeno social va a estar determinado en última instancia por el grado de desarrollo de las fuerzas productivas y por el carácter de las relaciones de producción, esta solo puede ser comprendida en el análisis de la sociedad concreta y la actividad fundamental de toda sociedad la creación de condiciones materiales.

1.3 La recreación en Cuba.

Según Santos Guerrero (1977), en el libro “Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba”, nos permiten enfocar la recreación en el contexto social del desarrollo histórico a través de diferentes regímenes sociales que han ocurrido en nuestro país.

Al desarrollar el contenido en nuestro país se muestra como en las primeras sociedades las manifestaciones recreativas estaban mezcladas a las formas culturales, rituales y productivas, posteriormente al aparecer las sociedades divididas en clases la clase explotadora se apropia del trabajo generado por las fuerzas productivas después del triunfo del 1959 cuando se inicia el tránsito hacia el socialismo esta situación cambia pues este estado pasa a velar por los intereses espirituales del pueblo y da especial extensión a la niñez a través del departamento de recreación , por lo que al pasar los medios de producción a manos de la clase trabajadora se introduce el verdadero concepto de recreación para el pueblo, que antes le negaba la sociedad dividida en clases.

Por lo que podemos asumir a partir de estos criterios que la Recreación en Cuba responde al carácter clasista y su relación con el sistema imperante en el país, al que le interesa que esta recreación sea dirigida espontánea y organizada, donde los individuos puedan escoger según sus preferencias.

En las condiciones actuales, partiendo de las dificultades existentes ha sido un hecho la dificultad de las personas de trasladarse hacia las instalaciones y lugares donde pueden ser realizadas las actividades recreativas, por lo que en los últimos años ha sido una necesidad la perspectiva de llevar esas actividades a los lugares donde residen, conviven y laboran esas personas: el barrio, la cuadra, es decir, la comunidad.

1.4 La recreación física en la comunidad.

La participación de los adolescentes y vecinos de las comunidades en las actividades físico-recreativas crea y desarrolla buenas relaciones sociales, sentido de pertenencia zonal, conciencia y hábitos de práctica de las actividades físicas, preservación de la propiedad social y el medio ambiente, conciencia de participación por la comunidad, estilos de vida saludables.

El consejo popular es la estructura socio – política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población. Está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo o empresas.

La cultura física la representa en los consejos populares los combinados o centros deportivos los cuales deben proyectar el desarrollo de la cultura física en relación a la

recreación física, debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades recreativas físicas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades físicas de tiempo libre en el consejo popular.

La recreación física en el ámbito de la 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, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. La comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. Existen diversidad de criterios sobre que es comunidad, algunos plantean que es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes. Es un área territorial donde se asienta la población con un grupo considerable de contacto interpersonal y sienta bases de cohesión.

Ginebra 1989. Establece el siguiente concepto “Grupo de personas que viven en un área específica cuyos miembros comparten tareas, intereses y actividades comunes que pueden cooperar o no entre sí”.

En sentido general se entiende como comunidad tanto al lugar donde el individuo fija su residencia como a las personas que conviven en ese lugar y a las relaciones que se establecen entre todos ellos.

1.5 Particularidades del período de la adolescencia.

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

Para Alvaré E. L. (2005) la adolescencia es la etapa de la vida que separa la niñez de la adultez, pero confiesa que es muy difícil ponerle límites, o sea, decir aquí empieza y aquí termina. La propia autora hace referencia a un concepto de

adolescencia planteado por la “Organización Mundial de Salud” que define “la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, clasificándola en adolescencia temprana, de los 10 a los 13 años, considerándose adolescencia media, entre los 14 y 16 años, y adolescencia tardía 17 y 19 años”.

Durante esta no se producen cambios radicales en las funciones intelectuales, sino que la capacidad para entender problemas complejos se desarrolla gradualmente. El psicólogo francés “Piaget. J”. (2008) determinó que la adolescencia es el inicio de la etapa del pensamiento de las operaciones formales que puede definirse como el pensamiento que implica una lógica deductiva.

Piaget asumió que esta etapa ocurría en todos los individuos sin tener en cuenta las experiencias educacionales o ambientales de cada uno. Sin embargo, los datos de las investigaciones posteriores no apoyan esta hipótesis y muestran que la capacidad de los adolescentes para resolver problemas complejos está en función del aprendizaje acumulado y de la educación recibida.

El destacado psicólogo Petrovsky A. V.”(1979) hace referencia a que el período de la adolescencia se considera como difícil y crítico debido a los numerosos cambios cualitativos que se producen en este tiempo, ya que en este período se establecen las bases para la formación de las directrices morales y sociales de la personalidad del adolescente.

Vasallo. N. L. (2003) hace referencia a una serie de particularidades en esta etapa, o sea, que el adolescente se caracteriza por su gran excitabilidad emocional lo cual es muestra de una elevada sensibilidad afectiva, sus sentimientos se hacen mayores y más profundos y surgen nuevos sentimientos (amorosos).

Otro aspecto característico de esta etapa, muy vinculado al desarrollo moral, es el surgimiento de un nuevo nivel de autoconciencia, necesidad del adolescente de conocerse a sí mismo y de ser independiente.

Aparece la auto evaluación que alcanza un papel primordial ya que no realiza una fundamentación adecuada de sus características personales como sistema.

En esta edad el estudio constituye la principal actividad en el desarrollo ontogenético, es justamente esta actividad la que coadyuva al desarrollo de su personalidad; mediante este continúa el desarrollo cognitivo del adolescente: sensopercepción, memoria, pensamiento, imaginación entre otros, se profundizan y enriquecen por medio del proceso de adquisición de conocimientos científicos y del desarrollo de habilidades y capacidades, así como utiliza los procedimientos lógicos del pensar:

análisis, síntesis, abstracción, comparación, generalización, y con ello establecer relaciones e interrelaciones entre los objetos y fenómenos de la realidad.

El adolescente, al igual que el escolar, se encuentra inmerso en la actividad docente, tarea a la que dedica gran parte de su tiempo no obstante en esta etapa el carácter de la actividad de estudio cambia esencialmente.

Por otra parte realiza un conjunto de actividades extra escolares (culturales, deportivas, políticas), que contribuyen a ampliar sus intereses y al desarrollo de sus capacidades, es de señalar que tanto la participación en estas actividades como en aquellas que realiza en su tiempo libre es más independiente y selectivo que en la edad escolar.

Hay algo muy importante en este período que no se debe pasar por alto, es el entorno familiar y social donde viven, porque el medio rural en muchas sociedades favorece a una fecundación temprana en la adolescencia, en tanto el medio más urbanizado con otras opciones y con un ambiente de mayores oportunidades para una cultura de género más equitativa, suele facilitar su superación profesional y no la maternidad.

1.5.1 Manifestación psicológica de los adolescentes en la ocupación del tiempo libre para su recreación.

Según Vigosky (psicología general del desarrollo (1988) y retomado por Msc. Maria E. Sánchez (2004) el estudio de la esfera motivacional del hombre, es un aspecto esencial para el desarrollo de la personalidad, distinguiéndose sus necesidades y motivos, por lo que la actividad de este, es provocada por la motivación, que no es más “que el proceso psicológico en el cual surgen, se desarrollan y se realizan los móviles de la conducta humana”.

Valorando este concepto podemos plantear que el desarrollo del individuo debe ser acorde a la edad, a las habilidades motrices básicas y deportivas en las diferentes actividades físicas recreativas que realizan, por lo que es concerniente analizar las necesidades y motivos para que estos (adolescentes) mantengan un buen estado de salud física y mental.

La caracterización psicológica de los adolescentes está determinada por el inicio del proceso de formación de la personalidad, en la cual se jerarquizan los motivos y se muestran rasgos de una autorregulación en su comportamiento, aparece un receso en las alteraciones de la dinámica motriz, surge nuevamente una etapa culminante caracterizada por la economía de movimientos y de esfuerzos, es un período de

algunas dificultades para la excelente rapidez del aprendizaje, con rasgos masculinos (fuertes) y femeninos (suaves), además comienza a incrementarse la fuerza muscular y la resistencia física.

Asumiendo los planteamientos de Vigosky (1988) podemos decir que el adolescente al caracterizarse por su gran excitabilidad emocional, la cual muestra su sensibilidad afectiva, y vivencias emocionales ricas, complejas, contradictorias con respecto a la de los adultos, por lo que es necesario planificar el tiempo libre para lograr una adecuada formación psicológica de la personalidad y correctas relaciones interpersonales entre ellos.

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

En la adolescencia, el individuo mayormente realiza todas sus actividades en grupos donde experimenta nuevas relaciones en su medio social, el nivel intelectual permite una penetración más profunda en las leyes de la naturaleza y la sociedad, aumentan las posibilidades de participar en la vida social, las personas que lo rodean cambian su opinión sobre él y la familia adquiere un nuevo perfil. Las transformaciones físicas pasan a ocupar el centro de la atención propia, pues se le hacen nuevas preguntas de las relaciones sexuales, especialmente a miembros de otro sexo, las cuales no siempre pueden responderse, es un período de transición donde la persona no es un niño pero tampoco presenta las características de un adulto completamente desarrollado. Las peculiaridades de este período están vinculadas precisamente con las posibilidades por parte del adolescente de desempeñar el papel de adulto, esto lo lleva en ocasiones a establecer determinados rasgos caracterológicos que no son los más adecuados, como una tendencia a imponer sus necesidades e intereses personales y la búsqueda de identidad de sí mismo.

Todos los cambios tanto sociales como biológicos y psicológicos influyen de manera notable en las manifestaciones típicas del comportamiento durante esta edad. Un aspecto que sobresale es el desequilibrio en las formas de sentir, pensar y actuar, la impulsividad y las frustraciones afectivas en el pensamiento y comportamiento y su capacidad de meditar con mayor profundidad los conduce a una participación sensible en todo lo que experimenten y en un afán cada vez más fuerte de participar en nuevas experiencias.

1.6 Rol social de las actividades físico-recreativas.

La importancia de las actividades físico-recreativas no está en la competición ni en los resultados que se logran sino en las características fundamentales del tiempo libre que son la libertad de placer, el abandono y la expansión personal por lo que 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 Ripert ”(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.

La planificación de las actividades físico recreativas no es una fórmula para sumar los intereses y preferencias de los distintos grupos de edades a un plan concebido en el municipio, consejo popular, o en la circunscripción se debe tener en cuenta las características psicológicas, fisiológicas y sociológicas de la comunidad para la cual se realiza la planificación.

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.

Algar. (1982), García Montes, (1986), Martínez del Castillo, (1986), De Know, (1990), 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.
- ❖ Ayuda a liberar o contrarrestar las tensiones propias de la vida cotidiana.

- ❖ 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.

En la bibliografía consultada Pérez. A (2003) plantea una aproximación al concepto de actividad física-recreativa expresando que “Son aquellas que se pueden desarrollar durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas-competitivas) sin importar cualquier escenario que sea el espacio donde se desarrolla, el número de participantes, el objetivo o la entidad organizadora”.

Pérez. A (2003) plantea que Martínez del Castillo .J especifica con mayor claridad el concepto de actividad física el cual esta muy relacionado con el abordado por Aldo Pérez: Son aquellas que se pueden desarrollar durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas-competitivas) sin importar cualquier escenario que sea el espacio donde se desarrolla, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización.

Las actividades físico-recreativas constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre sí y a la vez con el entorno, constituyendo también el mejor disfrute y conocimiento de la oferta recreativa y en consecuencia aumenta el nivel de la satisfacción de las expectativas individuales.

La participación de los vecinos en las actividades físico-recreativas en la comunidad crean y desarrollan rasgos importantes, entre ellos:

- Buenas relaciones sociales.
- Sentido de pertenencia zonal (regionalismo).
- Atmósfera de sugerencia social por la zona (identificación).
- Preservación de la propiedad social.

1.7 La Programación Recreativa.

Los programas recreativos deben partir del conocimiento de las necesidades e intereses recreativos, condicionadas por factores determinantes, entre los que se encuentran el socio económico, demográfico, psicológico, médico, biológico y naturales. En ellos se incluyen otros más específicos como el nivel profesional de la población, la edad, sexo, tradiciones, siendo estas necesidades dialécticas y dinámicas.

La importancia de los mismos en la recreación para su elaboración debe estar basada en las necesidades e intereses de los participantes para poder iniciar la actividad con calidad y tener un buen desarrollo de la misma. Además las actividades seleccionadas deben tener presente objetivos específicos para orientar la acción, por lo que las mismas se buscarán por la institución, participantes, dirigentes y profesionales. Lo más importante dentro del programa recreativo es el participante.

Características que debe reunir un programa recreativo, planteadas por Fullea (2000).

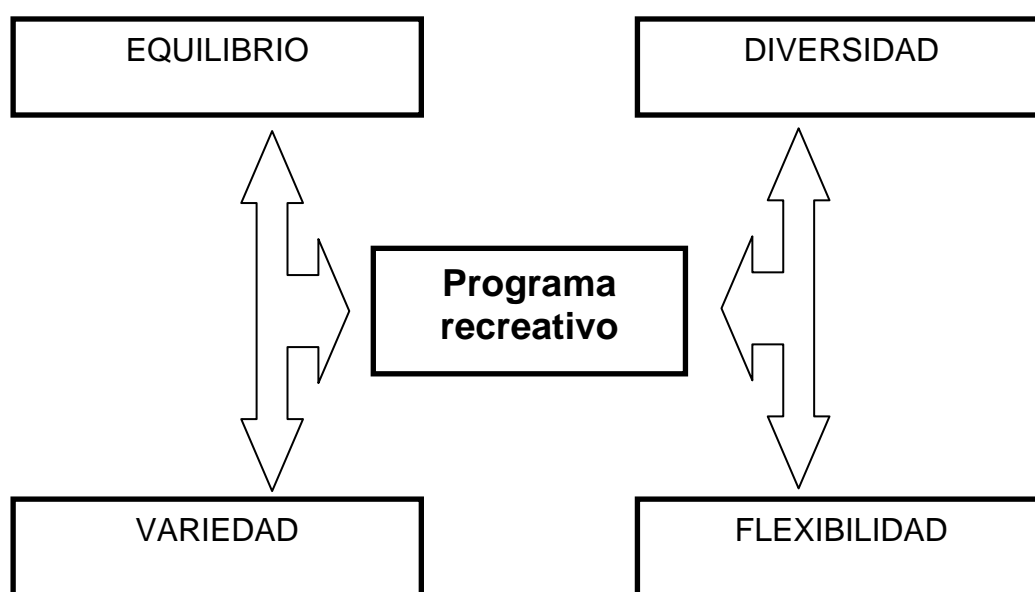


Figura 1. Características fundamentales que sustentan el programa recreativo.

Las actividades que componen un programa deben ser proyectadas de tal forma que las habilidades adquiridas puedan acompañar a las personas en el transcurso de su vida, sin que esto se constituya en tomar partido por un solo tipo de actividades, sino que debe haber equilibrio entre lo actual y lo futuro.

Según Aldo Pérez (2003) Para el análisis de esta problemática, son utilizados los estudios de presupuestos de tiempo, los cuales permiten obtener información acerca de la distribución temporal de las actividades cotidianas de la población, y por lo tanto son, fuente de valiosas informaciones para los estudios de los servicios vinculados al tiempo libre.

El autor de esta investigación coincide con Pérez, A (2003) en la reedición de su libro: Recreación, fundamentos teóricos metodológicos donde plantea que la programación se divide en diferentes etapas que son de obligatorio tratamiento para realizar un proyecto recreativo en la comunidad que obtenga buenos resultados.

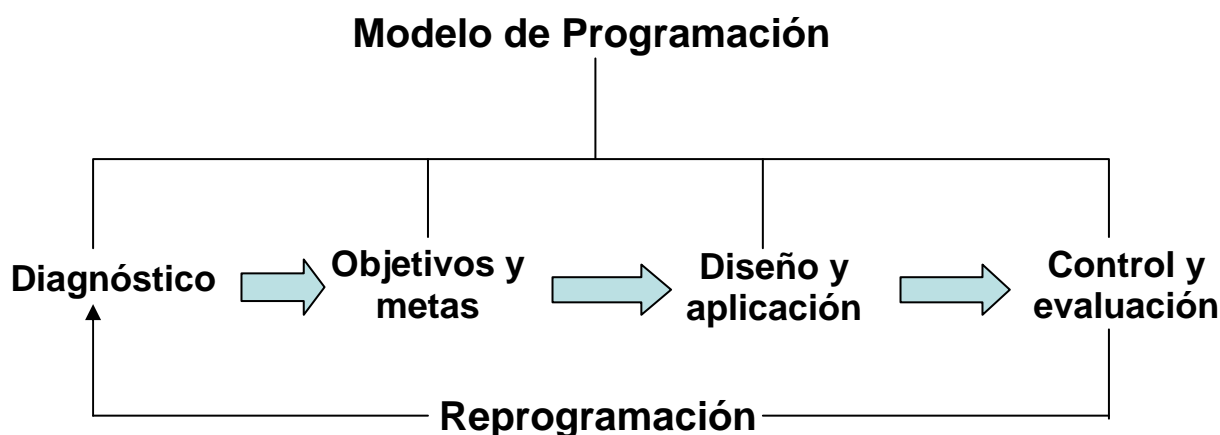


Figura 2. Mapa conceptual del proceso de programación recreativa.

1.- Etapa de Diagnóstico:

El Diagnóstico, es una forma de investigación en que se describen y explican los problemas, con el fin de comprenderlos. Este está basado en el principio de “comprender para resolver”. El diagnóstico es un proceso que va de los fenómenos a la esencia. Se parte de hechos concretos en la realidad y paulatinamente se van relacionando con las situaciones más generales y las estructuras de la sociedad.

Los aspectos principales que se investigan en esta etapa son:

a) Problema o situación concreta objeto de estudio:

- ☐ Nivel de desarrollo socio – económico
- ☐ Características sociodemográficas (edad, sexo, nivel educacional, estado civil, etc.).
- ☐ Características grupales y nivel de integración social.

b) Magnitud, estructura y contenido del tiempo libre:

- ☐ Por sectores, estratos y grupos sociales, de edades o cualquier otra variable que se entienda importante, fundamentalmente para la caracterización de los elementos.

c) Intereses y necesidades recreativas:

- ☐ Las actividades que más interesan, motivaciones el porque de esta situación.
- ☐ Causas que impiden la satisfacción de las necesidades.
- ☐ Otras actividades que les gustaría realizar y no realizan.

d) Infraestructura recreativa:

- ☐ Cantidad de instalaciones, estado de explotación y conservación.
- ☐ Personal técnico y de servicio que se dispone.
- ☐ Recursos materiales que se dispone.

e) Características del medio físico – geográfico:

- ☐ Aspectos significativos del clima, relieve entre otros.

- ☐ Grado de utilización del medio natural.
- ☐ Interrelación medio ambiente – sociedad.

f) Oferta recreativa (Programas recreativos existentes):

- ☐ Su relación y correspondencia con los objetivos sociales.
- ☐ Su relación y correspondencia con los intereses del individuo o grupo social.
- ☐ Por el nivel de conocimiento que sobre ella tengan los usuarios.
- ☐ Por el grado de participación en ellas.

2. Etapa de determinación de objetivos y metas.

“Los objetivos de un programa pueden definirse como los enunciados de los resultados esperados o como los propósitos que se desean alcanzar dentro de un período determinado a través de la realización de determinadas acciones articuladas” (Ander – Eng, 1992). A menos que los objetivos de un programa o proyecto estén muy claramente definidos, no es posible programar actividades coherentemente estructuradas entre sí de cara al logro de determinados propósitos. Realizar acciones y actividades sin objetivos, es andar a la deriva y para eso no hace falta la planificación. Por esta razón definir y enunciar claramente los objetivos y metas (como veremos a continuación las diferencias), es la condición esencial y básica para la elaboración de programas y proyectos.

Planteábamos que para programar hay que enunciar claramente los objetivos. Sin embargo, aun teniendo objetivos formulados de una manera concreta e inequívoca, estos pueden quedar en simples enunciados. Hay que establecer de una manera concreta y precisa cuanto se quiere hacer o alcanzar de los objetivos propuestos.

Es preciso especificar y determinar tres cuestiones principales:

- _ Donde.....en que lugar.
- _ Cuánto..... en qué proporción se pretende hacerlo.
- _ Cuándo.....en que plazo.

Presentación: Enmarca la temporalidad, el contexto de desarrollo, el sujeto de estudio y la futura aplicación.

Conducta: Determina la acción, es la acción observable que realiza el sujeto.

Contenido: Acción en sí, precisando el nivel de instrucción y las orientaciones para la realización.

Condiciones de operación: Se refiere a los materiales y recursos necesarios, la organización, las técnicas de operación y ejecución.

Nivel de eficiencia: Es la medida cuantitativa de control y por tanto lo convierte en meta.

A manera de conclusión de esta etapa queremos precisar que el saber proponer objetivos y metas realistas constituye un aspecto fundamental y decisivo en la tarea de la programación. No basta con determinar que se quiere hacer y como hacerlo, hay que establecer la viabilidad del mismo, la pertinencia de lo que se hace y la aceptación, por parte de los diferentes grupos sociales de lo que se pretende realizar.

3. Etapa de diseño y aplicación del programa.

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

Según Pérez, A (2003) para diseñar y aplicar un programa de recreación debe contener los siguientes cinco enfoques, el cual se consideraría equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

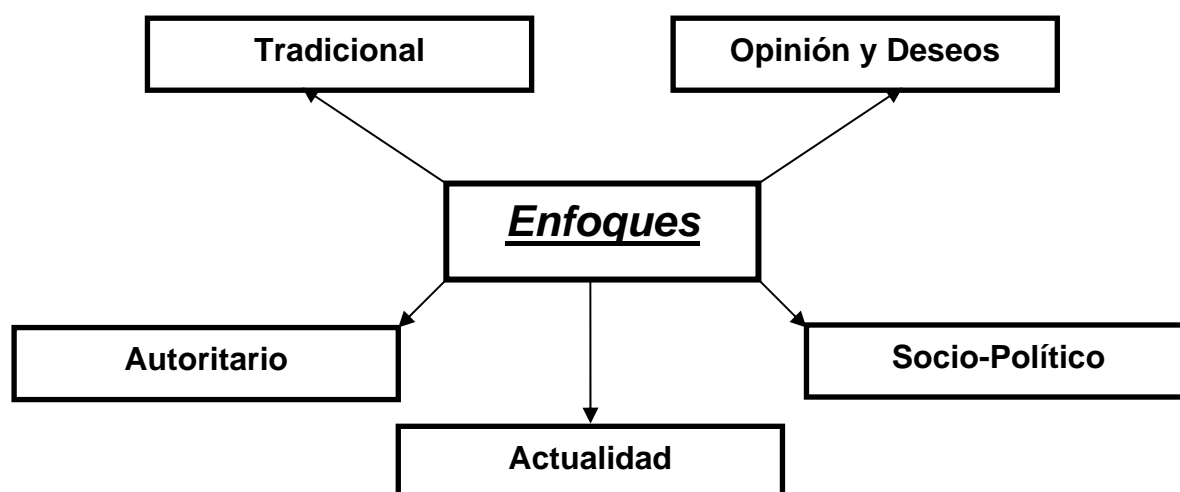


Figura 3. Relación entre los enfoques que sustentan el programa recreativo.

a. Enfoque Tradicional

Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

b. Enfoque de Actualidad

Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

c. Enfoque de Opinión y Deseos

Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que estos deseen realizar.

d. Enfoque Autoritario

Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un programa, cuentan.

e. Enfoque Socio-Político

Basado en la institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de programas.

4 Etapa de control, evaluación y ajuste del programa

Esta etapa no se desarrolla solo en la parte final del proceso, sino también a lo largo de todo este, comprobándose la efectividad del programa, igualmente se detectan las deficiencia y problemas que pueden presentar las actividades en su realización, así como el cumplimiento de los cronogramas de trabajo, entre los aspectos principales. El control es una forma de medir y formular nuevos proyectos y programas. A través de el se recolectan los datos y se conoce como se esta desarrollando el cumplimiento de los objetivos del programa.

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 programa.
- Ser concebido en función del programa 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 programa.
- Sus resultados deben tratar de explicarse 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 programa.

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 programa 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 de planificación:

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

1.8 Conclusiones del capítulo 1.

1. La determinación de los fundamentos teóricos metodológicos indican la importancia de las actividades físico-recreativas que, en su evolución como ser social el hombre le ha conferido para su óptimo desarrollo.

CAPÍTULO II: Análisis de los resultados de los instrumentos aplicados.

Diagnóstico del objeto de estudio y análisis de los resultados

Este capítulo va dirigido a la explicación y desarrollo del proceso metodológico seguido en la investigación objeto de estudio, lo que permitió caracterizar el estado actual de los aspectos relacionados con los adolescentes con edades entre 12-15 años y la ocupación del tiempo libre en este grupo poblacional. Además se realiza el diagnóstico de la situación actual del objeto de investigación.

2.1 - Explicación del tipo de estudio o investigación.

El presente trabajo esta basado en una investigación explicativa de tipo pre-experimental. Es un estudio sobre la ocupación del tiempo libre de los adolescentes con edades entre 12-15 años pertenecientes a la circunscripción # 87 del consejo popular “10 de Octubre” del municipio Pinar del Río. Se realizó un estudio diagnóstico para determinar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, las principales dificultades que existen y las causas que provocan la mala ocupación de tiempo libre en estos, el incremento de hábitos nocivos de fumar, ingerir bebidas alcohólicas, poca motivación por la práctica de actividades físico-recreativas, lo que incide negativamente en su comportamiento, además dicha investigación es clasificada como explicativa porque se requiere de la combinación del método analítico-sintético en conjugación con el inductivo-deductivo, los que permiten fundamentar la esencia de la problemática, o sea el por qué del objetivo.

Se utilizan las actividades físico-recreativas que permitan resolver la problemática existente. La información que se obtiene es de forma intencional realizada por el investigador y las acciones están encaminadas a modificar la realidad social que vive la comunidad.

2.2 Caracterización del Consejo Popular “10 de Octubre” y la circunscripción # 87.

Este consejo popular fue creado en 1984 y se encuentra ubicado al noreste de nuestra capital pinareña, limitando al norte con el Consejo Popular “Aguas Claras”, al sur con el Consejo Popular “Hermanos Cruz”, al este con el Consejo Popular “La Conchita” y al oeste con los Consejo Populares “Capitán San Luis” y “Carlos Manuel”.

Esta comunidad es urbana, con red de acueducto, está electrificada. Tiene una extensión territorial de 14,7 Kilómetros cuadrado, consta con una población de 16727 habitantes que representan 1138 habitantes por kilómetro cuadrado. Además esta constituido por una delegada, una presidenta, 14 circunscripciones, 19 zonas de los CDR. Las organizaciones políticas dentro de la comunidad tienen como función principal la preparación política e ideológica de las nuevas generaciones, contribuir al trabajo preventivo, compensatorio y la formación de cualidades positivas en la personalidad de los grupos vulnerables. La economía de este consejo popular se sustenta fundamentalmente en la producción agrícola y los servicios.

Refiriéndonos a la circunscripción podemos señalar que la misma, posee un atractivo y variado entorno geográfico, que permite ser aprovechado con vista a desarrollar un sin número de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes y las demás personas que residen en ella.

La misma es del tipo urbana con tendencia a lo rural por su posición geográfica y tiene una estructura bien solidificada, el nivel de vida de esta población es media, tiene un total de 114 adolescentes, sus principales obras sociales son: 1 bodegas, 1 placita, 1 carnicería, 4 consultorios y el taller del MININT Provincial y la CPA "Cuba Socialista".

Esta circunscripción posee muy escasas instalaciones deportivas oficiales, las actividades recreativas que allí se desarrollan se hacen en instalaciones rústicas construidas por el "Combinado Deportivo" y la ayuda de los residentes en la comunidad, las mismas se encuentran en buen estado, gracias al cuidado y atención que se les brindan por parte de la comunidad y el propio combinado deportivo que radica en el consejo popular, aunque en ocasiones no son suficientes las mismas y se descuidan un poco, por ejemplo: El terreno de béisbol y algunos espacios idóneos para la realización de estas actividades recreativas que tiene como objetivo primordial el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes y demás personas que allí residen.

2.3 Características del grupo de adolescentes motivo de nuestro trabajo.

Este grupo de adolescentes se caracteriza por poseer una gran intensidad en las actividades que realizan, el 98% estudian en escuelas secundarias, su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades tanto físicas como recreativas, se motivan con las actividades que se le orientan.

Los adolescentes de esta circunscripción al regresar a sus casas después de concluir sus estudios ven con desagrado que no tienen lugares donde poder practicar actividades físico-recreativas las cuales les ayudan a su desarrollo general, lo que hace que estos adolescentes se reúnan en pequeños grupos donde realizan actividades no adecuadas con su edad (fumar, ingerir bebidas alcohólicas, etc), por lo que la planificación de actividades donde ellos puedan ocupar este tiempo libre puede ser un factor eficaz para que se desarrollen como los futuros jóvenes que nuestra sociedad necesita, por lo que así cumplimos con el capítulo 5 artículo 40 establecido en la Constitución de la República de Cuba que plantea. “La familia, la escuela, los órganos estatales, las organizaciones de masa y sociales tienen el deber de prestar especial atención a la formación integral de la niñez y la juventud “.

Nuestro grupo de trabajo fue de 38 adolescentes, los cuales oscilan entre las edades 12-15 años donde predomina la raza blanca, su desarrollo físico esta en correspondencia con la edad, así como su estado de salud y su higiene personal.

El grupo estudiado fue integrado con adolescentes de los 6 CDR de la circunscripción # 87 caracterizados anteriormente. Para facilitar la aplicación de las diferentes técnicas de trabajo grupal se confeccionaron dos grupos de trabajo, tratando que sus integrantes sean de los CDR más cercanos.

Se le hizo referencia a los integrantes del grupo de las diferentes actividades físico recreativa que se realizarán, se escuchó y valoró sus criterios en los reajustes que deben hacer para que se organicen mentalmente la distribución del tiempo libre y su estrategia para el cumplimiento de cada tarea.

Con los datos obtenidos se pudieron confeccionar actividades sencillas, de fácil comprensión incluso con los adolescentes de mayor problema de asimilación y bajos resultados académicos, en general aprenderán que deben hacer, como lograr actuar según la actividad que van a realizar, la concentración de la atención en determinadas actividades. A este grupo se le hizo saber la importancia que tienen las actividades físico -recreativas en el buen aprovechamiento del tiempo libre.

2.4 Resultados de las observaciones.

Después de aplicar la observación 1 (Anexo No.1) a 5 actividades organizadas para los adolescentes en el consejo popular, en el primer semestre 2010, se valoró que las mismas se enmarcaban en actividades ya tradicionales como el festival deportivo recreativo, un torneo popular de béisbol y tres actividades recreativas pasivas,

consistentes en una simultánea de ajedrez y dos torneos relámpagos de juegos de mesa y tablero.

Tabla # 1.

RESUMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS.							
Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	Idoneidad del lugar	2	40	3	60	-	-
	Preparación de la actividad y medios para la misma	-	-	2	40	3	60
	Preparación y desarrollo de los promotores	1	20	3	60	1	20
	Comportamiento de los adolescentes	1	20	4	80	-	-
	Resultados de la actividad	-	-	3	60	2	40

Como refleja en la tabla No.1. En la idoneidad del lugar se puede constatar que es adecuada pues reúne los requisitos mínimos indispensables para el desarrollo de las actividades. Sin embargo la preparación previa, motivación, así como los medios indispensables constituyeron una de las dificultades mayores en las cinco actividades observadas.

En otro de los aspectos observados se aprecia que los promotores poseían una preparación aceptable pero unido a la carencia de medios en el aspecto anterior hace que el desarrollo de las actividades se evaluara de regular. El comportamiento de los adolescentes en las actividades careció de cooperación y trabajo en equipo a consecuencia de falta de motivación y sistematicidad de las actividades lo que conlleva a una evaluación de regular en cuatro de las actividades observadas.

En el último de los aspectos no se realiza un análisis de las actividades ni tampoco se informa de próximas actividades como futura preparación de otras, este aspecto también es evaluado como uno de los más críticos.

2.5 Análisis de resultados alcanzados en la encuesta a los adolescentes.

Se les aplicó una encuesta a los 38 adolescentes de la circunscripción # 87 con edades de 12 a 15 años del Consejo Popular “10 de Octubre”. (Anexo N° 2)

Constatándose los siguientes resultados:

- ❖ En la pregunta relacionada con que si realizan actividades físico-recreativas en su tiempo libre 3 que representa el 8 % no realizan actividades físico-

recreativas, los otros 35 que representan un 92 % si las realizan lo que manifiestan que son actividades por su cuenta con otros amigos que en ocasiones pueden ser hasta peligrosas, no son actividades planificadas ni programadas por ninguna instancia. (Anexo N° 3), Gráfico 1.

- ❖ En la pregunta relacionada con que hicieran mención de las actividades físico-recreativas que realizan en su tiempo libre 35 de los encuestados que representan el 92 % plantea que las actividades que más realizan en su tiempo libre son aquellas que están relacionadas con la práctica de deportes (béisbol, fútbol, voleibol), además de bañarse en ríos y presas, ingerir bebidas alcohólicas y fumar, mientras que solo 3 para un 8 % prefieren ver la televisión, oír música y juegos de mesa. (Anexo N° 3) .Gráfico 2.
- ❖ En la pregunta relacionada con el conocimiento de las actividades físico-recreativas organizadas por el INDER en su circunscripción, 32 de los adolescentes encuestados que representan el 84,2% plantea que no conocen de las actividades que en este sentido organiza el INDER en su circunscripción y solo 6 que representan un 15,8% si conoce de estas actividades organizadas, lo que reflejaron también que no las ven muy seguido, lo que significa que la frecuencia de estas actividades no es buena. (Anexo N° 3).Gráfico 3.
- ❖ En la pregunta que se aborda lo relacionado con la frecuencia de realización de las actividades físico-recreativas 22 de los adolescentes para un 57,9% manifiestan que quieren que estas actividades físico-recreativas se realicen diarias, 10 para un 26,3% que sean semanales y 6 para un 15,8% quisiera que se desarrollen mensuales. (Anexo N° 3).Gráfico 4.
- ❖ Esta pregunta relacionada con las actividades que le gustaría realizar a los adolescentes en su tiempo libre, de los encuestados, el 38 % manifiestan que si contaran con un programa de actividades físico-recreativas para la realización de las mismas les gustaría participar en los juegos deportivos, un 21 % en juegos tradicionales, otro 14% en juegos de mesas (dominó, dama, ajedrez y parchís), otro 4 % prefieren las actividades pasivas como oír música, la lectura, ver la televisión e ir a fiestas, mientras que el otro 23 % prefieren otras actividades como paseos socioculturales, excursiones, viajes. (Anexo N° 3).Gráfico 5.

2.6 Análisis de los resultados de la entrevista.

Delegado de la circunscripción.

Presidente del consejo popular.

Se le aplicó una entrevista (Anexo N° 4) a los factores que antes se mencionan donde se partió del objetivo de la misma, que es constatar con las personas antes señaladas sobre el conocimiento que ellos poseen acerca de la realización de las actividades recreativas en la zona donde ellos laboran y residen constatándose que de las 2 personas a las cuales se le aplicó este instrumento los 2 para un 100% plantean que poseen conocimiento de un programa actividades físico-recreativas de manera general para todas las personas de los diferentes grupos etáreos, pero no tienen conocimiento de un programa específico para los adolescentes y que esto trae consigo que en muchas ocasiones realicen actividades por cuenta propia en su tiempo libre, es decir, a través de la forma de participar en la recreación física individual. Además los mismos reconocen que si se han observado en algunas ocasiones actividades de este tipo para los adolescentes pero consideran que la frecuencia y la sistematicidad de las mismas no es la mejor, que hay que continuar trabajando en tal sentido.

Plantearon también que los adolescentes entre 12 y 15 años solo realizan actividades como jugar dominó, fútbol, escuchan música, ingieren bebidas alcohólicas, fuman, se bañan en ríos y lagunas lo que en ocasiones modifica su conducta social de forma negativa incurriendo en indisciplinas sociales.

Pero consideran que de existir un programa de actividades físico recreativas ocuparían mejor su tiempo libre y sería más sana su recreación.

Resumiendo esta entrevista coinciden con el investigador que es necesario contar con un programa de actividades físico-recreativas para que ello incida de forma positiva en una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes y una mayor participación de la comunidad a estas actividades, además de contribuir a su formación como miembros responsables de nuestra sociedad.

2.7 Análisis de los resultados de la entrevista a informantes claves.

Director del combinado deportivo.

Promotores de recreación.

En entrevista al director del combinado deportivo y a los promotores de recreación del propio combinado, (Anexo N° 5) se creó un ambiente agradable y comunicativo con

cada de uno de ellos, lo cual nos permitió determinar el trabajo que se realiza en esta comunidad de forma confiable sobre hechos, opiniones, ideas y criterios y de esta forma enriquecer la información obtenida por otros métodos investigativos utilizados en la investigación; en la misma se trataron aspectos significativos donde se pueden mencionar por ejemplo: el tiempo y experiencias en el cargo que desempeñan, lineamientos que regulan el trabajo de los promotores de recreación en este combinado deportivo, así como importancia de las actividades físico-recreativas para los adolescentes, las causas que pueden provocar el buen desarrollo de las actividades o el debilitamiento de estas actividades, su comunidad y como se considera el trabajo de los promotores de recreación en la actualidad, también como es la relación de su combinado deportivo en relación a otros centros de la comunidad. Se plantea que existió unanimidad de criterios, tienen varios años de experiencia laboral, resaltando el director de dicho combinado que consta de 7 años de experiencia, y los profesores de recreación uno con 6 años, otro con 2 y los otros 2 están en su formación profesional, los cuales explicaron que los principales lineamientos que rigen el trabajo de los profesores de recreación física en la comunidad están basados en los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos de edades, de género u ocupacionales, dirigidos a un desarrollo de la cultura general integral.

El director planteó que los lineamientos llevan implícito los objetivos pedagógicos, que, orientado por un plan temático, refleja los principales temas y objetivos dirigidos al trabajo en las escuelas y la comunidad, para una mejor comprensión de las actividades que se desarrollaran en la misma. Hace referencia además a que estas son de gran importancia para las futuras generaciones. A pesar de que existe un programa de actividades recreativas para la comunidad, no se elabora un programa específico para los adolescentes de 12 a 15 años de edad, dadas sus características sociales y psicológicas, que incluyan actividades físicas, además se refiere a las debilidades que se presentan en la comunidad para la realización de las actividades físico-recreativas que por ser una comunidad rural existen prejuicios, costumbres y ello puede atentar en ocasiones contra el trabajo de los promotores de recreación para su mejor desenvolvimiento.

Existe escasez de medios de trabajo, se cuenta con una sola instalación deportiva oficial, ya que las otras existentes son rústicas construida por los profesores del combinado deportivo.

Otro aspecto es la inexperiencia de los profesores, ya que varios de ellos son profesores en formación y otros con pocos años de graduados por lo que en ocasiones las actividades no se realizan como deben ser, o sea con una previa planificación, donde se debe incluir (día, nombre de la actividad, la hora, la fecha, los participantes y el responsable), una buena propaganda que es vital para el buen resultado de una actividad.

Comenta que a pesar de la escasez de recursos para su trabajo ellos han sido capaces de aportar sus propias ideas pero en ocasiones no explotan todas las potencialidades que ofrece la comunidad.

Los entrevistados coinciden en la necesidad de explotar más las actividades de carácter físico o sea, las llamadas actividades físico-recreativas que poseen un carácter deportivo, pues se deben realizar con mayor frecuencia pero esto no se ha podido concretar en la práctica por lo expuesto anteriormente es por ello que son de la opinión de la necesidad de un programa de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de esta comunidad .

Se refieren a que ellos no solo realizan actividades físico recreativas sino deben cumplir con otras funciones como la construcción de medios, atención a activistas (labor importante pues deben apoyarse en estos compañeros para la realización de sus acciones en la circunscripción), la auto preparación y algo fundamental que es la coordinación de sus actividades con los factores de la comunidad.

2.8 Análisis de la aplicación del forum comunitario.

Durante la aplicación del forum comunitario se convocó a una reunión donde se encontraban los padres de los adolescentes que constituyen nuestra muestra y los propios adolescentes para llevar a vías de hecho un programa de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años teniendo como centro la comunidad y 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 disponibilidad de lugares preparados para el disfrute de estas para una mejor ocupación del tiempo libre, la sistematicidad de los profesores a las áreas recreativas de la circunscripción # 87 para el trabajo con estos adolescentes, la vinculación de las familias y los vecinos a estas actividades; por lo que se trazaron metas con vista a darle solución a dicha problemática como es la creación de comisiones de trabajo que atendieran distintas esferas como:

1. Divulgación y propaganda de las actividades a desarrollar.
2. Mantenimiento y rescate de áreas y espacio rústicos para las actividades.
3. Creación de medios recreativos.
4. Dirección de la actividad.

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 # 87 del consejo popular “10 de octubre” del municipio Pinar del Río.

Las principales tareas a desarrollar por cada comisión son:

Comisión Nº 1 Divulgación y propaganda de las actividades a desarrollar.

- Confeccionar carteles murales para colocarlos en lugares visibles (bodegas, consultorios médicos, placita, entre otros lugares)
- Dar a conocer con anterioridad las 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 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.
- Convocar a los padres y vecinos de la circunscripción a trabajos de conservación y embellecimiento de las áreas recreativas del lugar.

Comisión Nº 3 Medios recreativos.

- Confeccionar medios recreativos que tributen a un mejor desarrollo de las actividades físico-recreativas como: pelotas, sacos, bates, banderas, logotipos, zancos, batones, etc.

- Realizar exposiciones sobre la creación de los medios recreativos para motivar a otras personas que se incorporen con su creatividad.
- 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. 9 Análisis del auto-registro de actividades a los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción # 87 de consejo popular “10 de Octubre”.

El auto-registro de actividades realizado a estos adolescentes se utilizó para constatar el tiempo promedio de sus actividades en un día natural de 24 horas (Anexo No 6), para ello se les explicó como debían realizar esta actividad.

Tabla # 2. Resultados del auto-registro de actividades de estos adolescentes:

MUESTRA	ACTIVIDADES PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
38	Trabajo (Clases)	7,30
	Transportación	1,05
	Necesidades Biofisiológicas	9,05
	Tareas Domésticas	0,15
	Tiempo Libre	6,05
	Total	24,00

Las necesidades biofisiológicas con 9,05 horas son las de mayor tiempo promedio utilizada por los adolescentes entre 12 a 15 años, las de menor uso resultaron las tareas domésticas con 0, 15 minutos y el tiempo libre es de 6,05 horas, resultando este último un espacio importante en el esquema de vida de los adolescentes.

Tabla # 3 Principales actividades realizadas en el tiempo libre por estos adolescentes:

Muestra	Principales actividades realizadas en su tiempo libre	Tiempo Promedio
38	Ver televisión	1,10
	Diversión con animales (palomas, gallos)	0,50
	Practicar deportes	1,30
	Carreras en bicicletas	0,40
	Juegos de mesa	0,30
	Otras actividades	1,25
	Total	6,05

Como se observa en la tabla # 2 las principales actividades realizadas en el tiempo libre en los adolescentes estudiados, practicar deportes con 1,30 horas, seguido de otras actividades con un tiempo de 1,25 horas (bañarse en ríos y presas, ingerir bebidas alcohólicas) y la de menor tiempo son juegos de mesa con 0,30 minutos.

2.10 Conclusiones del capítulo II.

1. Los adolescentes entre 12-15 años de la circunscripción # 87 del consejo popular “10 de Octubre” declaran en los auto-registros aplicados tener un tiempo libre de 6, 05 minutos, ocupándolo en actividades no adecuadas como bañarse en ríos y lagunas, montar a caballo, etc, por lo que no asisten a las actividades físico-recreativas existentes por ser asistemáticas, poco eficientes y no logrando interés en los sujetos investigados. Situación que se corrobora al aplicar el forum comunitario y la entrevista a informantes claves.

CAPÍTULO III: Programa de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años la circunscripción # 87 del consejo popular “10 de Octubre”. Valoración de la propuesta.

El presente capítulo presenta un programa de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes con edades de 12 -15 años de la circunscripción # 87 del consejo popular “10 de Octubre” del municipio Pinar del Río”. Se presenta la estructura de este para contribuir a la formación multilateral del adolescente a partir de la modalidad que el autor asume, considerando, las sugerencias metodológicas para la conformación del mismo.

Se hace necesario para una correcta estructuración del programa de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre del grupo estudio, tener presente aspectos relacionados con la planificación y organización de las mismas, se plantean así objetivos específicos, actividades y como se van a desarrollar e indicaciones metodológicas.

3.1 Estructura del programa de actividades físico-recreativas.

Título del programa: “Brindando alegría a mi comunidad”

Bases teóricas que sustentan del programa

Este programa se sustenta en los cinco enfoques que le atribuye Pérez, A (2003) en su libro: Recreación fundamentos teóricos metodológicos al programa recreativo los cuales se manifiestan en este programa a través de la combinación de ellos (tradicional, actualidad, opinión y deseos, autoritario y socio-político), además el mismo cumple con las características planteadas por Fullea (2000) que debe reunir un programa recreativo, ya que presenta equilibrio, variedad, diversidad y flexibilidad. Además este programa de actividades físico-recreativas tiene como finalidad lograr su bienestar bio-psico-social. Estas actividades comprenden una oferta físico-recreativa educativa, creativa y acertada, con la utilización de las instalaciones de la circunscripción y en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

Objetivo general

Contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 87 del consejo popular “10 de Octubre”, dando respuestas a sus gustos, preferencias y a las condiciones existentes en la comunidad.

Objetivos específicos

1. Incrementar la participación de los adolescentes en las actividades físico-recreativas que se le organizan.
2. Lograr una explotación óptima de los recursos, áreas e instalaciones de la comunidad.
3. Desarrollar las actividades físico-recreativas bajo las condiciones deseadas por los adolescentes.
4. Organizar las actividades físico-recreativas según los criterios de los adolescentes.

Frecuencia: Diaria, semanal, quincenal, mensual y trimestrales.

Sesión: Mañana, tarde y noche.

Métodos:

Explicativo – Demostrativo.

Juego.

Lugares donde se realizarán las actividades recreativas:

Áreas de la comunidad (circunscripción # 87)

Otras áreas del consejo popular “10 de Octubre”.

Instalaciones deportivas y recreativas de la zona.

Indicaciones metodológicas para el programa de actividades físico-recreativas.

Para la puesta en práctica del programa de actividades físico-recreativas se hace necesario tener una adecuada coordinación y apoyo de los factores e instituciones implicadas en su ejecución llámese combinado deportivo, comunidad y consejo popular.

- Se realizarán en horarios adecuados luego del convenio con los adolescentes estudiados.
- Las actividades físico-recreativas serán realizadas por los promotores de la recreación, apoyadas por los activistas y padres de los adolescentes.
- Buscar varias formas de trabajo tales como: la confección de diferentes implementos, materiales y medios.
- El tiempo de duración de las actividades estará en dependencia de su intensidad.
- Se debe respetar las reglamentaciones de cada actividad.

- Las actividades deben comenzar en los horarios fijados.
- Los jueces que intervendrán en cada actividad deben ser imparciales.

Actividades del programa y su descripción:

Nº	Actividad	Lugar	Sesión	Frecuencia
1	Maratones populares	Áreas de la circunscripción	Tarde	Mensual
2	Juego de pelota "4 esquina"	Áreas del CDR # 4	Tarde	Diaria
3	Festival deportivo-recreativo	Áreas de la CPA "Cuba Socialista"	Mañana	Mensual
4	Torneos deportivos populares	Áreas de la circunscripción # 87	Mañana y Tarde	Fines de semana
5	Voleibol recreativo (5) contra (5)	Terreno rústico (circunscripción # 87)	Tarde	Semanal
6	Juego de fútbol (vallitas) (4) contra (4)	Terreno rústico (circunscripción # 87)	Tarde	Diaria
7	Competencia de objetos volantes	Áreas de la circunscripción # 87	Mañana	Trimestral
8	Juego de pelota al taco	Áreas del CDR # 3	Tarde	Diaria
9	Ciclismo popular	Áreas de la circunscripción # 87	Mañana	Mensual
10	Actividades culturales	Círculo Social de la CPA	Tardes y Noches	Fines de semana
11	Paseos socioculturales	Lugares de interés	Todo el día	Mensual
12	Excursiones	Diversos lugares aledaños al consejo popular	Todo el día	Trimestral

Actividad # 1

Nombre: "Maratones populares"

Objetivo: Desarrollar habilidades motrices básicas que potencien la coordinación de los movimientos, así como la relación con la comunidad a través de los participantes activos y pasivos.

Introducción: Antes de comenzar la actividad se realizará un pequeño comentario acerca de la maratón y sus variantes.

Desarrollo: Se trazará un recorrido por las calles de la circunscripción con un punto de salida donde se ubicaran los participantes y uno de llegada bien definido donde se determinará el ganador, los participantes tendrán marcado un número que los identificará; se les explicará el recorrido que realizarán y a la hora fijada tras una señal concreta de comienzo los participantes saldrán corriendo cumpliendo con un recorrido establecido. Se darán tres premios según el orden de llegada a la meta.

Reglas:

- Se debe realizar el recorrido señalado.
- El corredor que no cumpla con el recorrido será descalificado y deberá abandonar la carrera.

Medios: silbatos, cronómetros, banderas.

Actividad # 2

Nombre: “Juego de pelota 4 esquinas”

Objetivo: Estimular la realización de juegos tradicionales en la comunidad.

Organización: Se realiza en un terreno con pocas dimensiones pero con 4 esquinas como su nombre lo indica o sea entre calles (no peligrosas para su realización).

Desarrollo: Se utilizará una pelota de goma, cada equipo estará integrado de 4 a 6 jugadores, ya que no existe ni lanzador, ni receptor y los jugadores podrán colocarse donde lo deseen. La pelota se golpeará con la palma de la mano pero. Estos equipos podrán tener adolescentes del sexo femenino las cuales la tirarán con la mano.

Reglas:

- El recorrido desde el home incluyendo las demás bases se realizará caminando.
- Los jugadores que logren llegar a las bases no podrán moverse hasta que el próximo jugador no batee o lance la pelota.
- Gana el equipo que logre hacer más carreras en 5 entradas y si persiste el empate se seguirá el juego hasta que uno de los dos equipos logre anotar.

Nota: Este juego es una variante del béisbol lo que hace que sea un juego muy apreciado.

Medios: Pelota de goma, árbitro, silbato, medios rústicos.

Actividad # 3

Nombre: “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.

Promover el desarrollo de las actividades masivas en la comunidad.

Organización: Estas actividades se desarrollan con la cooperación de todos los factores implicados en la actividad (el combinado deportivo y las propias comisiones de trabajo que fueron creadas en el forum comunitario) con el objetivo de que exista una mayor motivación por parte de los adolescentes y de la propia comunidad.

Introducción: Este tipo de actividad debe cumplir una serie de requisitos importantes para el logro de su desarrollo como es una amplia divulgación, para ello se realizarán carteles, pancartas, además se tendrá en cuenta una fecha alegórica para que tenga una mayor incidencia en los participantes.

Desarrollo: A la hora fijada el profesor de recreación que estará al frente de la actividad explicará las características que tendrá la actividad, como la cantidad de áreas, actividades por áreas, coordinador de las mismas y el lugar donde van a funcionar cada una.

No1. Sub área deportiva

Desarrollo de la actividad: Debe de establecerse parámetros dentro de la actividad, lo que implica la puesta en práctica del reglamento deportivo de cada deporte, se seleccionan los equipos de acuerdo a las características de la zona siempre representado por un director.

Deportes propuestos

Fútbol y béisbol.

Competencias masivas por afinidad (el fútbol es 5 contra 5 y el béisbol en el terreno oficial a 5 entradas)

Materiales: Pelotas, silbatos, vallitas, terrenos, guantes, bates, etc.

No 2. Sub área de actividades recreativas

Desarrollo de la actividad: Debe de establecerse parámetros dentro de la actividad, lo que implica la puesta en práctica del reglamento para cada juego recreativo, se seleccionan los equipos de acuerdo a las características de la zona siempre representados por un director.

Actividades recreativas propuestas:

Carrera en saco, cambios de objetos y tracción de sogas.

A continuación le mostramos un ejemplo de como se van a concebir los juegos en esta área:

Nombre: Cambio de objetos:

Desarrollo: Se forman dos equipos en hileras con los obstáculos en el frente a una distancia de 8 metros. A la señal del promotor salen los jugadores corriendo hasta el primer círculo frente a cada equipo recoge unos objetos y los traslada a otro círculo que se encuentra a 2 metros, después regresa y sale el próximo jugador y realiza los cambios, y así sucesivamente hasta llegar al último competidor, gana el equipo que termine primero todos los cambios.

Reglas:

- No puede salir el próximo jugador hasta que no se haya hecho el cambio de obstáculo y haya regresado el compañero de adelante.
- Si se cae el objeto debe virar a buscarlo.
- Deben pasar todos los jugadores.
- Solamente se pueden trasladar dos objetos a la vez.

Materiales: Sacos, silbatos, bolos, cubitos, materiales rústicos, tizas, sogas, etc.

No 3. Sub área de Actividades culturales:

Desarrollo de la actividad: Durante la actividad habrá un jurado conformado por instructores de arte de la propia comunidad los cuales otorgarán tres premios en las diferentes manifestaciones en las que se compite. Se pueden realizar de manera espontánea, no existiendo limitaciones de sexo.

Actividades culturales propuestas:

Competencias de chistes y karaoke.

Materiales: Equipo de audio, CD, otros materiales que se necesiten, etc.

Factores Implicados en la actividad:

Áreas aledañas a la CPA "Cuba Socialista" con los profesores de recreación del combinado deportivo.

Directivos del consejo popular

Organizaciones de masas (CDR, UJC, FMC), padres de los adolescentes.

Dirección del combinado deportivo (Dpto. de Recreación y el de Deporte)

Actividad # 4

Nombre: “Torneos deportivos populares”.

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

Propiciar la utilización de las áreas de la circunscripción poco utilizadas en función de actividades físico-recreativas.

Introducción: El profesor que estará a cargo de la organización de la actividad explicará en que deportes se participará.

Organización: Consiste en la organización y oferta de torneos o competencias deportivas sociales, de corta duración, que serán desarrollados los fines de semana, en las instalaciones deportivas enmarcadas en el consejo popular (según el deporte que se refiera). Entre los deportes a incluir, según las preferencias, se priorizarán: el béisbol y baloncesto.

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

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

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

Actividad # 5

Nombre: “Voleibol Recreativo”

Objetivo: Propiciar la utilización de las áreas de la circunscripción poco utilizadas en función de actividades físico-recreativas.

Organización: Se conformaran los equipos como su nombre lo indica deben estar integrado por 5 jugadores de ambos sexos pero no puede exceder de esa cantidad, se jugará de 3 set a ganar 2, a 25 puntos cada uno, las dimensiones del terreno y la altura de la net estará en dependencia de las reglas que adopten los propios jugadores antes de comenzar el juego.

Introducción: Un representante del combinado deportivo será el encargado de actuar como árbitro, mientras otro explicará en que consiste este juego de voleibol y sus variantes.

Desarrollo: El juego comenzará cuando un integrante de cada equipo discuta si desea sacar u ocupar el terreno, no habrá cambio de posición de los jugadores dentro del terreno pero si se rotará el saque del balón.

Reglas:

- Se jugará 3 set a 25 puntos, si persiste el empate se continuará hasta que se logre hacer ventaja de dos punto sobre el rival.
- No se permite cambio de jugadores sino aparecen en la relación que se recoge al comenzar la competencia.

Medios: balón, net de voleibol (rústica), silbato y marcadores.

Actividad # 6

Nombre: “Juego de fútbol (vallitas)”

Objetivo: Propiciar la utilización de las áreas rústicas construidas para la realización de actividades físico-recreativas.

Organización: Los equipos participantes están conformado por cuatro integrantes cada uno, se jugará en el terreno construido en la comunidad.

Introducción: Una vez conformado los equipos y organizados se realizará un pequeño bosquejo sobre este deporte y como ha sido su desarrollo en nuestro país.

Desarrollo: El juego se inicia cuando se hayan confeccionado los equipos y se discuta cual de los dos sacará el balón, las porterías serán de vallas rústicas confeccionadas por la comisión encargada de crear medios a raíz del forum comunitario realizado.

Regla:

- El juego tendrá una duración de 10 minutos y ganará el equipo que logre anotar más goles.
- Si persiste el empate entre ambos equipos en goles se decidirá por penales desde una distancia marcada para ambos equipos y sin portero.

Medios: Balón de fútbol, silbato, vallitas y marcadores.

Actividad: # 7

Nombre: “Competencia de objetos volantes”.

Objetivo: Rescatar el empleo masivo de objetos volantes como un juego tradicional en nuestra comunidad.

Organización: Se inscriben todos los participantes que deseen, en este juego pueden participar los niños, los propios adolescentes y si algún adulto lo desea también competirá de cualquier sexo, con un papalote construido por él, aquí se puede extender la actividad a otras circunscripciones del propio consejo popular,

Introducción: Se invita a esta actividad a un representante del INDER con el objetivo de observar y fiscalizar esta actividad y explicará sus modalidades.

Desarrollo: Se puede competir por modalidades (papalotes, cometas, platillos, chilingas.

Regla:

- Se premiará por categorías en dependencia de los participantes y ganarán aquellos competidores que tengan su objeto volante más bonito y que lo pueda llevar más alto.
- Se premia también al competidor más joven.
- Se premia al competidor de más edad.
- Obtiene un premio especial el objeto más rústico.

Medios: hilo, papel, tela, etc.

Actividad: # 8

Nombre: “Juego de pelota al taco”.

Objetivo: Socializar la práctica de juegos tradicionales dentro de los adolescentes que propicien el rescate de la identidad.

Organización: Se conformarán los equipos, con tres integrantes cada uno para que exista rivalidad.

Introducción: Los profesores de béisbol del combinado deportivo y una gloria del deporte que reside en la comunidad o que sea invitado realizarán una charla sobre el béisbol.

Desarrollo: Una vez conformado los equipos, se discute quiénes comienzan a jugar, para que la motivación sea mayor; todos deberán jugar una partida de dama al come come y así la expectación será mayor, este juego consiste en que se debe lanzar una pelota confeccionada a mano contra la pared tratando que caiga dentro de un cuadro pintado en la misma donde el bateador es considerado out.

Reglas

- Se juega a 5 entradas.
- Gana el equipo que más carreras logre hacer.
- Cada hit que un bateador conecte significa una carrera para su equipo.
- Jugarán tres contra tres.

Medios: Pelota confeccionada a mano, bate de madera, juego de dama, etc.

Actividad # 9

Nombre: “Ciclismo Popular”.

Objetivo: Incentivar la participación de los miembros de la comunidad utilizando sus propios medios.

Resaltar cualidades de cada adolescente a través de la competencia.

Introducción: Un representante del combinado deportivo y uno de este deporte a nivel municipal estará a cargo de la realización y son los encargados de realizar una breve charla antes del comienzo de esta actividad para motivar a sus participantes. Se invita a miembros de la dirección del combinado deportivo, otros miembros de la comunidad y de barrios aledaños, además de los familiares de los participantes.

Organización: Consiste en organizar actividades donde la creatividad del participante sea el objetivo fundamental de la competencia, se correrán distancias cortas.

Reglas:

- Se premiará el primer lugar.
- Obtendrá un premio especial el que tenga la bicicleta más bonita.

Medios: Bicicletas, silbatos, banderas, cronómetros, jueces.

Actividad # 10

Nombre: “Actividades culturales”.

Objetivo: Elevar el nivel cultural de los adolescentes. Propiciar la socialización entre los miembros de la comunidad.

Organización: Se realizan diferentes actividades relacionando encuentros de conocimientos con actividades festivas. Los temas abordados en el caso de los encuentros de conocimientos serán.

Educación sexual.

Las drogas y su efecto nocivo para la salud.

¿Cómo cuidar mi salud?

Embarazo y adolescencia.

¿Quién improvisa mejor?

A medida que esta actividad se desarrolle se podrán ir incorporando otros temas de preferencia por los adolescentes.

Desarrollo: Esta actividad se llevará a cabo los fines de semanas, en el horario de la tarde se realizarán los encuentros de conocimientos con los temas que anteriormente se reflejan y en el horario de la noche tendremos la música grabada, así como competencias de cuentos, karaoke, parejas de baile y otras actividades.

En estas actividades se tiene en cuenta para su organización y desarrollo la necesidad de aglutinar una serie de factores importantes ya que para ello lleva implícito varios recursos que con las limitaciones que hoy día contamos es necesario de la cooperación de todos los factores de la comunidad para su realización.

Materiales: Equipo de música, discos, extensiones de corriente, la luz eléctrica se saca de las casas.

Actividad # 11

Nombre: “Paseos socioculturales”.

Objetivo: Elevar el nivel cultural de los adolescentes. Propiciar la socialización entre el grupo mediante el intercambio de experiencias.

Organización: Se conformará un grupo de adolescentes el cual se llevará a un paseo sociocultural por el casco urbano de la ciudad de Pinar del Río con entrada a lugares de interés histórico, cultural, etc, para ello se hacen los ajustes pertinentes como el transporte, los lugares a donde se pretende ir para ser atendidos como se debe, entre otras cosas.

Desarrollo: El promotor de recreación del combinado deportivo estará al frente de la actividad, el cual les informará a los participantes cual será el itinerario a seguir, también por medidas de seguridad y teniendo en cuenta las características del grupo lo apoyaran varios de los padres de estos adolescentes.

Esta actividad se realizará mensualmente en un día entero y se visitará lugares diferentes en todos los viajes previstos.

Medios: Todos los aseguramientos necesarios para cada viaje.

Actividad # 12

Nombre: “Excursiones”.

Objetivo: Fomentar valores en los adolescentes sobre el cuidado y conservación del entorno natural de la comunidad y zonas aledañas.

Organización: Se conformará un grupo de adolescentes el cual se llevará a diferentes excursiones en lugares aledaños a la zona donde se encuentra ubicado el consejo popular, para ello se hacen los ajustes pertinentes como definir el lugar a donde se pretende ir en las diversas excursiones, la logística, los lugares donde se pasara la noche en caso de quedarse de un día para otro, así como otros aseguramientos necesarios.

Desarrollo: El promotor de recreación del combinado deportivo estará al frente de la actividad, el cual les informará a los participantes cual será el itinerario a seguir, también por medidas de seguridad y teniendo en cuenta las características del grupo lo apoyaran varios de los padres de estos adolescentes.

Esta actividad se realizará mensualmente en un día entero (sábado y domingo) y se visitará lugares diferentes en todos los viajes previstos. Durante los diferentes viajes se les hablará a los adolescentes sobre la flora y fauna del lugar y la necesidad de protegerla. Estas excursiones se realizarán a cuevas, ríos, y otros lugares; siempre teniendo presente el cuidado para con estas personas.

Medios: Todos los aseguramientos necesarios para cada excursión.

3.2 Participación de la comunidad en el programa de actividades físico recreativas.

A partir de la aplicación del forum comunitario con los padres de los adolescentes involucrados en la investigación se crearon cuatro comisiones de trabajo para garantizar un mejor desarrollo de las actividades las que funcionan de la siguiente manera:

La comisión N° 1 que es la encargada de la divulgación y propaganda de las actividades a desarrollar, cercana la fecha de la actividad confeccionaba carteles murales para colocarlos en lugares visibles (bodegas, consultorios médicos, placita, entre otros lugares), dando a conocer en los mismos la actividad que se desarrollará, la hora, fecha y otros datos de interés para los participantes.

La comisión N° 2 encargada del mantenimiento y cuidado de las áreas para el desarrollo de las actividades es la que convoca a los vecinos de la zona a trabajos

voluntarios para mantener las áreas ya establecidas y para el rescate de otras con las que no se cuenta. También trabaja en la conservación y embellecimiento.

La comisión N° 3 encargada de los medios recreativos tiene un papel fundamental también ya que es la comisión que va a propiciar la confección de medios recreativos que tributen a un mejor desarrollo de las actividades físico-recreativas como: pelotas, sacos, bates, banderas, zancos, batones, juegos de mesa, etc. También va a garantizar la recuperación de los materiales y medios con los que ya se cuenta y que están deteriorados.

Otras actividades que realizó la comunidad con el objetivo del buen desarrollo de este programa fue meriendas colectivas que prepararon los padres de los adolescentes, algunas personas mayores de la comunidad tuvieron funciones de árbitros y jueces en determinadas actividades.

3.3. Valoración teórica de la utilidad del programa de actividades físico-recreativas para adolescentes con edades de 12 a 15 años de circunscripción # 87 del consejo popular “10 de Octubre”.

Se aplicó una entrevista (Anexo N° 7), a 3 especialistas, los cuales mostramos a continuación:

Tabla # 4.

Nombre del especialista	Años de experiencia en la recreación	Graduado en	Ocupación actual
Raúl González Pérez	30	FCF Nancy Uranga	Met. Prov. de Recreación.
Luis Alberto Cuesta Martínez	26	FCF Nancy Uranga	Jefe de la disciplina de Recreación en FCF
Luis Hernández Portal	36	FCF Nancy Uranga	Met. Prov. de Recreación.

El 100% plantea que el programa de actividades físico recreativas es efectivo, viable y aplicable (muy adecuado), de acuerdo con los cuatro aspectos tenidos en cuenta (efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia).

Todos coincidieron en que la estructuración, organización y contenido del referido programa tributan al cumplimiento de sus objetivos propuestos y la obtención de los resultados previstos, siendo posible su aplicación y generalización a otras zonas o territorios en correspondencia con las particularidades de los mismos.

Todo ello le imprime una notable relevancia y significación. Como resultado del procesamiento de los datos, se obtuvo la categoría de muy adecuado, que demuestra mediante el consenso de los especialistas, la factibilidad del programa que se ha elaborado para favorecer a una mejor ocupación del tiempo libre.

Refieren además que la consideran novedosa, pues las actividades propuestas en este programa se realizan en sesiones y frecuencias que los propios adolescentes desean y ello favorece no solo al desarrollo de habilidades motoras o capacidades físicas sino también al autodesarrollo de la comunidad, el entusiasmo de sus pobladores y la tranquilidad de los familiares de estos adolescentes.

3.4 Valoración práctica de la utilidad del programa de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes con edades de 12 a 15 años de circunscripción # 87 del Consejo Popular “10 de Octubre”.

Se procedió a su implementación práctica en la circunscripción # 87 del Consejo Popular “10 de Octubre”, aprovechando todos los recursos y espacios disponibles, como el entorno de dicha comunidad, durante un período de tres meses (Abril, Mayo y Junio del 2010).

A partir de la realización de las actividades en este período de tiempo se aplicó una encuesta de satisfacción (Anexo. Nº 8) a la muestra seleccionada (38 adolescentes).

En la pregunta # 1 relacionada con la satisfacción o no del programa de actividades físico-recreativas que se te brinda en tu circunscripción, 35 que representan el 92% de los adolescentes plantean estar satisfechos, mientras que 3 para un 8 % de la misma esta insatisfecho, esto es debido a que continúan en ocasiones las dificultades a la hora de llevarle la actividad a la comunidad en cuanto a la planificación por parte de los promotores de la recreación.

En la pregunta # 2 relacionada con la propaganda y divulgación que se realiza al programa de actividades físico-recreativas, 33 que representan el 86,8% de los encuestados refiere que están satisfechos y solo 5 para un 13,2% refiere que están insatisfechos.

En la preguntas # 3 que aborda lo relacionado a la frecuencia en que realizan el programa de actividades físico-recreativas, 35 para un 92% plantean que están satisfechos con las frecuencias con que se realizan las actividades físico-recreativas y solo 3 de los encuestados para un 8 % están insatisfechos.

Tabla # 5. Resultados de las preguntas anteriores en por cientos.

Encuestados 38	Preguntas	Satisfechos	%	Insatisfechos	%
	1	35	92	3	8
	2	33	86,8	2	13,2
	3	35	92	3	8

En la pregunta # 4 refieren que las actividades de mayor aceptación son: el ciclismo popular, las actividades culturales, las excursiones y los festivales deportivos recreativos ya que es una actividad que por tener sus propias características encierra un sin números de actividades que se desarrollan al mismo tiempo y las de menor aceptación fueron los juegos de pelota en sus variantes “4esquinas” y al taco.

Se puede decir que el programa de actividades físico-recreativas aplicado ha creado una expectativa positiva en ellos ya que se sienten motivados, reflejando su satisfacción. Se ha logrado una mayor incorporación de los adolescentes de la circunscripción # 87 y demás habitantes del consejo popular a las actividades físico-recreativas, las que se están desarrollando con buena frecuencia.

3.5 Resultados de las observaciones.

Después de aplicar la observación 2 (Anexo No.9) a cinco actividades organizadas en el programa que se confeccionó para estos adolescentes en la circunscripción # 87, en el primer semestre 2010, se obtuvo los resultados que a continuación les mostramos, los cuales nos sirvieron para hacer una comparación entre las dos observaciones (antes y después del programa confeccionado) donde se puede observar la mejoría que tuvo la recreación para estas personas, resaltando por parte del autor que hay que continuar trabajando ya que todavía se aprecian parámetros de los cuales se observaron que presentan sus deficiencias. Las actividades observadas fueron festival deportivo recreativo, juego de pelota (4 esquinas), Juego de fútbol (vallitas), actividad cultural y el voleibol recreativo.

Tabla # 6.

RESUMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS.							
Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	Idoneidad del lugar	3	60	2	40	-	-
	Preparación de la actividad y medios para la misma	2	40	2	40	1	20
	Preparación y desarrollo de los promotores	2	40	3	60	-	-
	Comportamiento de los adolescentes	3	60	2	40	-	-
	Resultados de la Actividad	2	40	2	40	1	20

Como refleja en la tabla No.6. En la idoneidad del lugar se puede constatar que hay una mejoría, a raíz de las comisiones creadas en el forum comunitario con los padres de los adolescentes existe un trabajo en la creación y cuidado de las áreas destinadas a la recreación. En cuanto a la preparación previa, motivación, así como los medios indispensables también hubo un avance positivo aunque es uno de los aspectos que todavía presenta sus dificultades en las actividades observadas.

En otro de los aspectos observados se aprecia que los promotores poseen una preparación buena lo que se encontraban un tanto desmotivados pero unidos al apoyo de los padres y vecinos de la comunidad en función de este programa se aprecia un gran avance. El comportamiento de los adolescentes en las actividades fue uno de los aspectos en el que más se avanzó gracias al apoyo de muchas personas y a la buena divulgación de estas actividades, aspecto fundamental en el logro del desarrollo de las actividades recreativas.

En el último de los aspectos se vio una mejoría pero es otro punto en él que se debe continuar trabajando ya que no siempre se realiza el análisis de las actividades ni tampoco se informa de próximas actividades en ese momento que se finaliza la actividad como futura preparación de otras.

3.6 Análisis de la entrevista grupal a los residentes de la comunidad.

Después de aplicar varios instrumentos investigativos para valorar la utilidad del programa de actividades físico-recreativas para los adolescentes antes mencionados se aplicó una entrevista grupal semiestructurada a un grupo de personas residentes en la referida comunidad con el objetivo de constatar el impacto social, educativo, que

tuvo el programa después de llevarlo a cabo y en que medida proporcionó transformaciones en esos adolescentes y en la propia comunidad.

Las personas involucradas fueron representantes de los padres, vecinos, núcleo zonal, presidentes de CDR. Las preguntas estaban dirigidas a que nos comentaran acerca de su apreciación en cuanto al desarrollo de las actividades físico-recreativas, que abordaran acerca de los aspectos positivos y negativos del programa de actividades físico-recreativas aplicado para los adolescentes de su comunidad y que nos hicieran saber algunas sugerencias para perfeccionar el mismo.

En cuanto a las respuestas todos los entrevistados reflejaron buenos criterios acerca del desarrollo de las actividades, buen entusiasmo por parte de todos los involucrados en el programa de una u otra forma.

En cuanto a los aspectos positivos del programa la representación del núcleo zonal, y los presidentes de CDR reflejaron que los adolescentes estaban realizando actividades adecuadas para su formación general, los padres y vecinos manifestaron que estaban más controlados, que con el rescate de lugares dentro de la comunidad para la confección de áreas recreativas había mejorado en entorno social. En cuanto a los aspectos negativos del programa todos coincidieron que fue la duración del mismo y ese fue el aspecto negativo que nos dieron como una de las sugerencias, que el programa continuara, otras de las sugerencias para perfeccionar el mismo fue darle participación a más personal dentro de la comunidad y enriquecer el programa con otras actividades para no aburrir a los adolescentes.

3. 7. Conclusiones del capítulo III.

1. Se elabora un programa de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 a 15 años de la circunscripción # 87 del consejo popular “10 de Octubre” el que es orientado y dirigido por un especialista de la recreación con el apoyo de la comunidad.
2. Se valora el programa de actividades físico-recreativas de efectivo, viable y aplicable (muy adecuado) teniendo en cuenta el criterio de los especialistas, además aceptado satisfactoriamente por los adolescentes estudiados de la comunidad y otros residentes de la misma.

El ineficiente uso del tiempo libre demanda de una concepción nueva, objetiva y fundamentada en las necesidades, gustos y preferencias de la comunidad. La recreación como alternativa para ocupar este tiempo debe adecuarse a las condiciones concretas y a las particularidades de los adolescentes en el contexto en que estos se desenvuelven. Por ello arribamos a las siguientes:

Conclusiones.

- 1- Del análisis derivado de los diversos documentos y fuentes bibliográficas consultadas, se constata la gran connotación y atención hacia el tiempo libre y su ocupación a través de actividades recreativas, especialmente las de carácter formativo, adquiriendo singular importancia el proceso de programación, en el que se destaca como elemento indispensable la canalización de necesidades, intereses, gustos y preferencias de la población, en dependencia del grupo etáreo al que pertenezcan.
- 2- Los adolescentes, en edades entre 12-15 años, de la circunscripción # 87 del consejo popular “10 de Octubre” del municipio Pinar del Río, poseen un espacio considerable de tiempo libre (6 horas, 05 minutos), que no es ocupado de forma óptima en la formación multilateral de los mismos. La oferta recreativa existente es limitada y poco variada, lo cual incide directamente en la baja participación de estos en las actividades realizadas y la insatisfacción recreativa de los mismos.
- 3- Las actividades recreativas elaboradas, como parte de la programación a ofertar a los adolescentes de la circunscripción # 87 del consejo popular “10 de Octubre” , parte de las necesidades, intereses y preferencias recreativas, propiciando además el desarrollo socio cultural y educativo y promoviendo el auto desarrollo de estos, sobre la base de la flexibilidad y la variedad.
- 4- El programa recreativo elaborado e implementado en la circunscripción # 87 del consejo popular “10 de Octubre”, ha sido valorado positivamente por los adolescentes a que fueron dirigidos, por instituciones políticas y de masas y por pobladores de esa comunidad, además de los especialistas consultados al plantear su satisfacción por el mismo dado el impacto que proporcionó en el entorno de la comunidad.

Recomendaciones.

- 1- Extender la propuesta, con sus particularidades a otras comunidades dentro del consejo popular, para hacer de la recreación un proceso cada vez más participativo.
- 2- Continuar profundizando en el estudio de la satisfacción recreativa de estos individuos en todo el consejo popular con el fin de seguir enriqueciendo este programa de actividades para satisfacer la mayor cantidad de necesidades recreativas de este grupo etáreo.
- 3- Desarrollar un movimiento de capacitación y preparación de activistas recreativos entre los miembros de la comunidad, con el propósito de favorecer el desarrollo sociocultural de la población.

BIBLIOGRAFÍA

1. Allport, G. W. (1967) La personalidad. Su configuración y desarrollo Edición Revolucionaria. La Habana, Cuba.
2. Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
3. Bee, H. L. y S. K. Mittchel (1984) El desarrollo de la persona en todas las etapas de su vida. Editorial Harla. México.
4. Betúzhev-Lada, I.(1986).Pronosticación del modo de vida en la sociedad. Moscú Editorial Progreso.
5. Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2005. © 1993-2004
6. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
7. Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortiu Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
8. Calviño, M. A. (2008)."Trabajo en y con grupos".Soporte digital IPS. Rafael Maria de Mendive.
9. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona. Paidiotribo.
10. Casals, Nora, 2000. La Recreación y sus Efectos en Espacios Periurbanos.
11. CD de la Maestría en Actividad Física en la Comunidad.
12. Cervantes, J. 1992. Programación de actividades recreativas. México. Ed. Hungría y Hnos.
13. Colectivo de autores (1988) Selección de Lecturas de Psicología de las Edades III. Editora Universitaria, Universidad de La Habana. La Habana, Cuba

14. Colectivo de autores (1995) El adolescente cubano: una aproximación al estudio de su personalidad. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
15. Colectivo de autores. (1979). Recreación. Impreso en la unidad "Cesar Escalante de la empresa de medios y propaganda de Pinar del Río.
16. Colectivo de autores. (1983). Manual de la masividad. INDER. La cultura física y el deporte en el territorio.
17. Colectivo de autores. (1983). Manual metodológico 8 P.H.M. Recreación INDER.
18. Colectivo de autores. (2005). Fundamentos de la investigación educativa modulo I .Segunda parte. Maestría en ciencias de la educación. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
19. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
20. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao.
21. Daltel W (1976). Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.-136p.
22. Denis E, W. (2003). Entrenamiento del cerebro del atleta: enfoque psicopedagógico. Guatemala, Imprenta Apollo.
23. Domínguez G., L. (1992) Caracterización de los niveles de desarrollo de la motivación profesional en jóvenes estudiantes". Tesis de Doctorado, Universidad de La Habana. La Habana, Cuba.
24. Domínguez G., L. [2003, a)] Conferencias Introductorias. En: Psicología del Desarrollo: Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Compiladora: Laura Domínguez García. Editorial Félix Varela. La Habana, Cuba.
25. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona: Editorial Estaba.

26. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
27. Ensayos sociológicos sobre el cambio. Valencia: Tirantlo Blanch.
28. Erikson, E. (1986) Sociedad y Adolescencia. Siglo XXI Editores S. A. de C. V., México, DF.
29. Estévez Cullell, Migdalia. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología
30. Fernández R., L. (2003) Relaciones amorosas en adolescentes y jóvenes. En: Psicología del Desarrollo: Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Compiladora: Laura Domínguez García. Editorial Félix Varela. La Habana, Cuba.
31. Fiedrich, W. Y A. Kossakowski (1975) Psicología de la Edad Juvenil. Edición Revolucionaria. Instituto Cubano del Libro. La Habana, Cuba.
32. Freud, S. (1996) Tres ensayos sobre la teoría de la sexualidad. Obras Completas, Volumen 7 . Amorrortu Editores.
33. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital EF deportes.
34. Fullea Bandera, P y Col. (2002).Recreación Comunitaria. Dirección nacional de recreación.
35. García Ferrando, M. (1990). Aspectos sociales del deporte. Una reflexión Sociológica. Madrid: Alianza Editorial.
36. García Ferrando, M. (1993b). Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud.
37. García Ferrando, M. (2000). Sociología del deporte. Editorial Alianza. Madrid. 374p.
38. García Ferrando, M. y Martínez, J. R. (coord..) (1996). Ocio y Deporte en España.

39. García Montes, M. E. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
40. García, M., Hernández, A. Y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
41. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
42. Guerrero S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
43. Hargreaves, J. (1993). Promesas y problemas en el ocio y los deportes femeninos. Materiales de Sociología del deporte. Madrid: Genealogía del Poder, 23: 109-132.
44. Hernández Mendo, A. 2000. Acerca del Ocio, del Tiempo Libre y de la animación socio-cultural, Revista digital de educación Física y Deportes (Arg) 5 (23): 1-22, Julio. (Consulta: 6 diciembre 2002).
45. Ibarra M., L. (2003) Las relaciones con los adultos en al adolescencia y al juventud. En: Psicología del Desarrollo: Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Compiladora: Laura Domínguez García. Editorial Félix Varela. La Habana, Cuba.
46. Konstantinov, F. y col. (1980). Fundamentos de filosofía marxista leninista, parte 1. Ciudad de La Habana, Editorial de Ciencias Sociales.
47. López Alfonso, Julio E. (2004). Sociología del deporte : selección de lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
48. López Andrad, B. (1982). Tiempo libre y Educación. Madrid. Escuela Española.
49. López Rodríguez, Alejandro (2006). La Educación Física más educación que física. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.

50. López, J. B., Casado, F. D., Montoya, A. y Martínez, P. (1991). Aproximación al ocio y tiempo libre de los jóvenes andaluces. Sevilla: Consejo de la Juventud de Andalucía. C. E. de Ocio y Tiempo Libre.
51. Martínez de Osaba y Goenaga, Juan A. (2004). Evolución y desarrollo del deporte (del siglo XIX hasta Sydney 2000). Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
52. 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".
53. Martínez del Castillo, J. (comp.) (1998). Deporte y calidad de vida. Investigación social y deporte, 4. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz, S. L.
54. Martínez del Castillo, J. et al (1991). Estructura ocupacional del deporte en España. Madrid: Consejo Superior de Deporte.
55. Martínez Gómez, M. (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.
56. Marx, C. (1966). Contribución a la crítica de la economía política. La Habana: Editora Política.
57. Mazorra, R. (1988). " Para tu salud corre o camina". La Habana, Instituto de Medicina del Deporte.
58. Mazorra, R. (1994) " Actividad Física y Salud ", La Habana. Editorial Científico Técnica.
59. Mesa Aniceto, Magda (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana, Editorial José Martí.
60. Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2008. © -2007-2008.
61. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.

62. Munné, F. (1980). Psico-sociología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México. Editorial Trillas.
63. Núñez Jover, Jorge (2003) La ciencia y la tecnología como procesos sociales; lo que la educación científica no debería olvidar. La Habana, Editorial Félix Varela.
64. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
65. Papis, O. (1999). el deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo. (Consulta: 29 enero 2003).
66. Pedro F. (1984). Ocio y tiempo libre, ¿para qué?. Barcelona: Humanitas.
67. Pérez Sánchez, A. (1998). Recreación: Fundamentos teórico - metodológicos. Ciudad de México: Servicio de Publicaciones del Instituto Politécnico Nacional.
68. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos.
69. Petrovski, A. V.(1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
70. Popov, S. N. Dr. (1998).La cultura física terapéutica. Editorial Raduga. Moscú.
71. Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1985). La pedagogía del ocio. Barcelona: CEAC.
72. Ramos, Alejandro E. y otros. (2003)Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.
73. Rodríguez, E y otros. (1988). Tiempo libre y personalidad. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
74. Rodríguez. E (1982). Tiempo Libre y Personalidad. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.

75. Scraton, S. (1995). Educación física de las niñas: un enfoque feminista. Madrid: Morata SL.
76. Toledo Benedit, Josefina (2004) La ciencia y la tecnología en José Martí. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-Técnica.
77. Urrutia Barroso, Lourdes (2006). Sociología y trabajo social aplicado: selección de lecturas. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
78. Vera Guardia, C. 1999. Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, Marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
79. Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: Editorial PW.
80. Wundt, Wilhelm y col. (1985) Historia de la psicología. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
81. Zamora, R y García, M. (1996). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

ANEXOS

Anexo Nº 1 Guía de observación a las actividades recreativas.

Objetivo: Constatar el desarrollo de las actividades recreativas en la circunscripción # 87 del consejo popular “10 de Octubre” del municipio Pinar del Río.

Lugar: Áreas de la circunscripción # 87

Aspectos a tener en cuenta en la guía de observación.

1-El ambiente general del área de trabajo en cuanto a preparación e higiene:

Bueno_____ Regular_____ Malo_____

2- Preparación para el comienzo de la actividad.

Aspectos	Adecuado	Inadecuado	no existe
Motivación de la actividad			
Materiales y medios disponibles			

3- En los profesores de recreación durante el desarrollo de la actividad se observó:

Aspectos	Adecuado	Inadecuado
Modales		
Tono de voz		
Relación con los adolescentes		
Utilización de medios		
Variabilidad en las actividades		

4- En los adolescentes durante el desarrollo de la actividad se observó:

Aspectos	Siempre	A veces	Nunca
Motivación			
Se comportan correctamente			
Se ayudan entre sí			
Muestran satisfacción			
Protagonismo			

5- En la parte final de la actividad recreativa se observó:

Aspectos	Existe	No existe
Análisis a la Actividad		
Motivación para próximas actividades		

ANEXO Nº 2

Encuesta a los adolescentes.

La presente encuesta forma parte de la tesis de maestría de un Lic. en Cultura Física. Tiene como objetivo constatar el estado de opinión que tienen los adolescentes de las actividades físico-recreativas que se realizan en su comunidad. Puedes aportar valiosas informaciones si respondes sincera y abiertamente cada pregunta. No tienes que escribir tu nombre. Agradecemos tu colaboración de antemano.

Sexo: M_____ F_____ Centro de estudios: _____

1- ¿Realizas actividades físico-recreativas en tu tiempo libre?

Si _____ No _____ A veces _____

2- ¿De las siguientes actividades físico-recreativas cuales realizas en tu tiempo libre?

Jugar pelota _____ Ver televisión _____ Oír música _____ Leer _____ Jugar Voleibol _____ Pintar _____ Jugar fútbol _____ Otras _____

3- ¿Conoces las actividades físico-recreativas organizadas por el INDER en tu Circunscripción o CDR?

Si _____ No _____

4- ¿Con qué frecuencia te gustaría realizar estas actividades físico-recreativas?

Diárias _____ Semanales _____ Mensuales _____

5- ¿De las siguientes actividades físico-recreativas cuales te gustaría realizar en tu tiempo libre?

_____ Leer	_____ Juegos tradicionales
_____ Ver televisión	_____ Jugar fútbol
_____ Oír música	_____ Jugar voleibol
_____ Jugar pelota	_____ Otras

Anexo N° 3.

Resultados de la encuesta a los adolescentes:

Gráfico # 1: Realización de actividades recreativas en el tiempo libre.

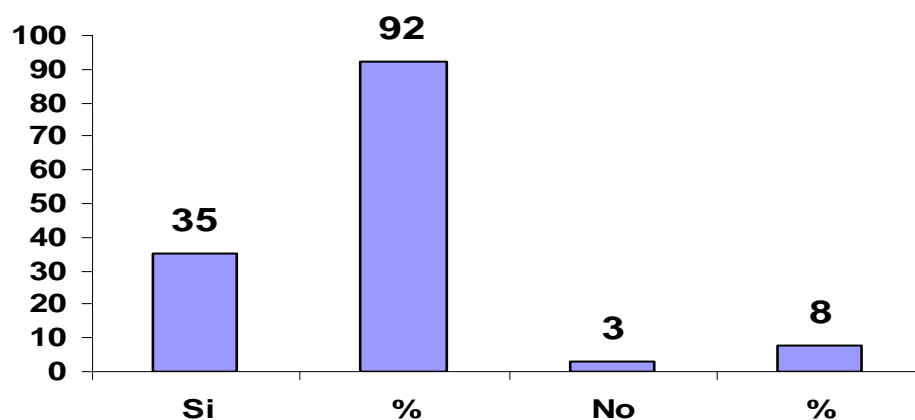


Gráfico # 2: Actividades que realizan en su tiempo libre.

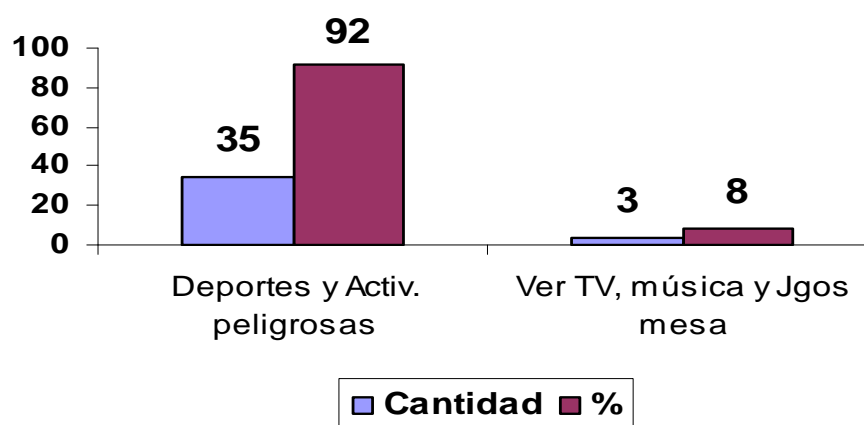


Gráfico # 3: Conocimiento de las actividades físico-recreativas organizadas por el INDER.

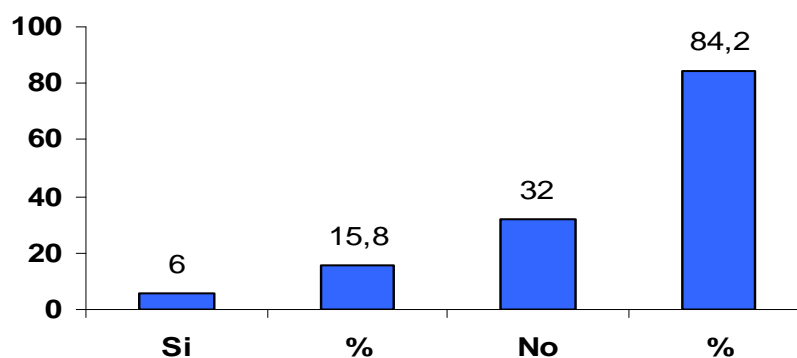


Gráfico # 4: Frecuencias deseadas para la realización de las actividades.

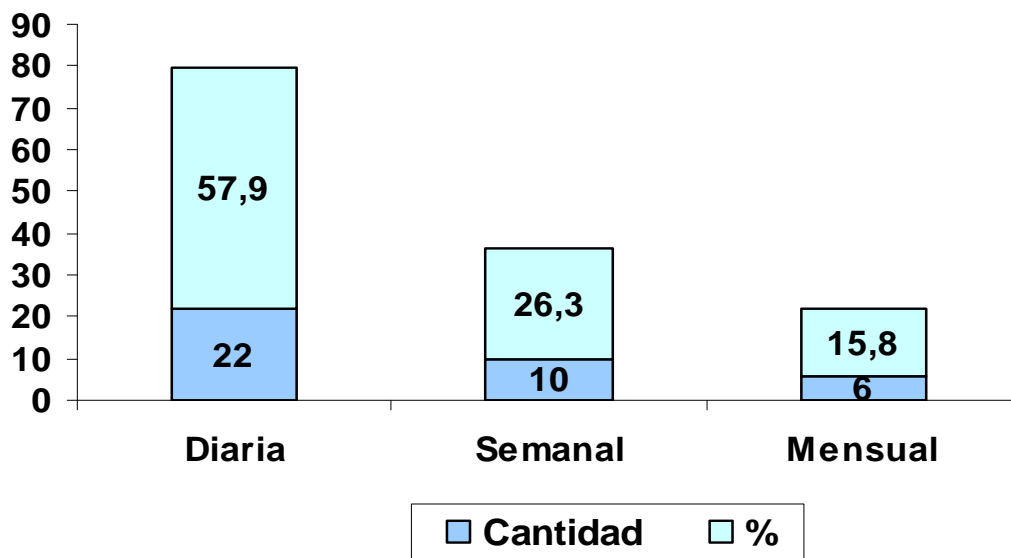
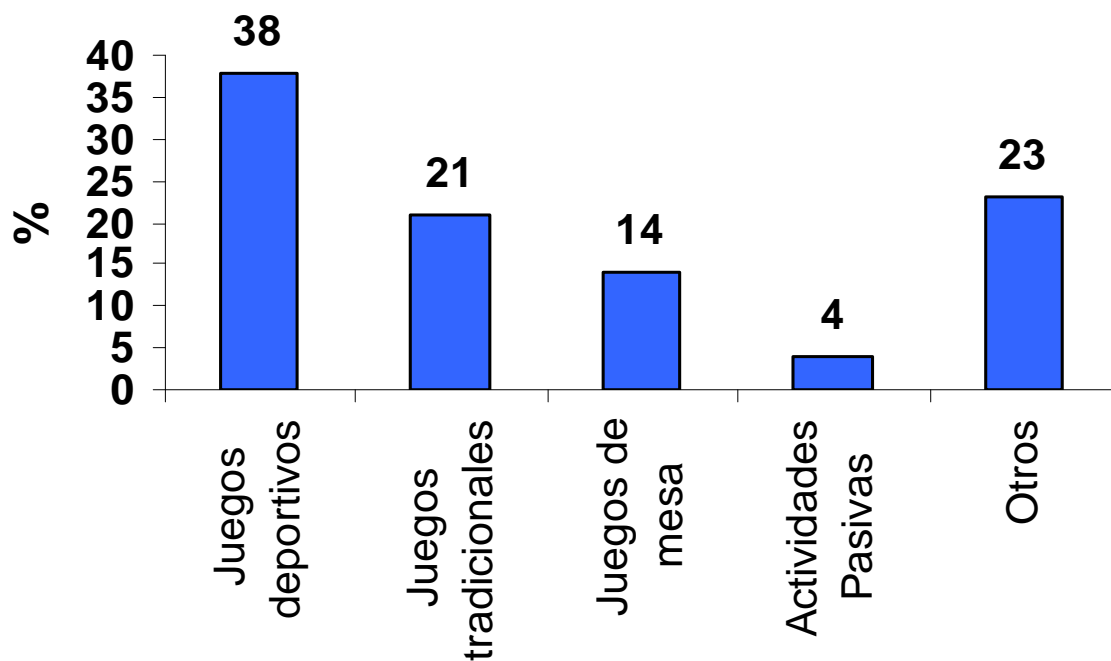


Gráfico # 5: Preferencias recreativas de los adolescentes.



Anexo Nº 4

Entrevista al delegado de la circunscripción y al presidente del consejo popular.

Objetivo: Constatar con estos factores de la circunscripción acerca del conocimiento que tienen sobre la puesta en práctica de algún programa de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.

Nombre: _____

Años de experiencia laboral: _____

Cargo que ocupa: _____

- 1 ¿Conoce usted de algún programa de actividades físico-recreativas en su circunscripción?
- 2 ¿Con qué frecuencia se realizan estas actividades físico-recreativas en su circunscripción?
- 3 ¿Que actividades recreativas realizan los adolescentes que usted conozca en su circunscripción?
- 4 ¿Conoce usted en que actividades emplean el tiempo libre los adolescentes de su circunscripción que no sean actividades físico-recreativas?
- 5 ¿Usted considera necesario la elaboración de un programa de actividades físico-recreativas para los adolescentes en su circunscripción? Explique brevemente.

Anexo Nº 5

Entrevista a informantes claves

Objetivo: Determinar el trabajo que realizan los profesores de recreación en la comunidad.

Nombre: _____

Años de experiencia laboral: _____

Cargo que ocupa: _____

- 1- Comente acerca del trabajo que realizan los profesores de recreación en la comunidad.
- 2- Explique brevemente los lineamientos fundamentales que regulan y orientan el trabajo de los profesores de recreación.
- 3- ¿Qué importancia le concede usted al trabajo de los profesores de recreación de su combinado deportivo en las actividades físico-recreativas con los adolescentes?
- 4- A su juicio, ¿Qué aspectos, o causas pueden contribuir al buen desarrollo o a un debilitamiento de las actividades físico-recreativas en la comunidad?
- 5-¿Comente sobre las relaciones del combinado deportivo con entidades, dirigentes del consejo popular y miembros de la comunidad?
- 6-¿Considera usted necesario la elaboración de un programa de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes con edades de 12 a 15 años en la comunidad? Justifique.

Anexo N°.6

Auto-registro de actividades para el estudio del presupuesto de tiempo.

Objetivo: Determinar las actividades que desarrollan los adolescentes en un día (24hrs).

Día de la semana: _____ **Sexo:** _____ **Edad:** _____

[illegible]

Clasificación de las actividades

1-Trabajo: Actividad laboral. (Tiempo laboral)

2-Necesidades biofisiológicas

3- Transportación

4- Tareas domésticas.

5- Compromiso social

6- Actividades de tiempo libre.

Actividades extralaborales.

Anexo 7. Criterio de Especialistas.

Estimado (a) Colega:

Es de nuestro interés someter esta propuesta a criterios de especialistas, por lo que hemos pensado en usted entre los que consultemos. Para ello necesitamos como paso inicial después de manifestada su disposición de colaborar en esta investigación, realice una valoración de la propuesta teniendo en cuenta los aspectos que le relacionamos a continuación:

Datos generales.

Nombres y Apellidos:

Años de experiencia:

Función:

ASPECTOS A VALORAR POR EL ESPECIALISTA SOBRE EL PROGRAMA O PROPUESTA PRESENTADA.

A) 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 contraproducentes.

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

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

D) 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.

Anexo Nº 8

Encuesta de satisfacción.

Tiene como objetivo determinar el estado de satisfacción que tienen los adolescentes sobre las actividades físico-recreativas donde pueden aportar valiosas informaciones si respondes sinceramente cada pregunta. Agradecemos tu colaboración.

1. Con el programa de actividades físico-recreativas que se te brinda en tu circunscripción te encuentras :

____Satisfecho
____Insatisfecho
____Poco satisfecho

2. Con la propaganda y divulgación con que se realiza el programa de actividades físico-recreativas estás:

____Satisfecho
____Insatisfecho
____Poco satisfecho

- 3 Con la frecuencia en que se realiza el programa de actividades físico-recreativas te sientes:

____Satisfecho
____Insatisfecho
____Poco satisfecho

4. Mencione las actividades que teniendo en cuenta su preferencia usted más participó y en las que menos lo hizo.

Anexo Nº 9 Guía de observación a las actividades recreativas.

Objetivo: Constatar el desarrollo de la actividades recreativas en la circunscripción # 87 del consejo popular “10 de Octubre” del municipio Pinar del Río después del período de aplicación del programa confeccionado.

Lugar: Áreas de la circunscripción # 87

Aspectos a tener en cuenta en la guía de observación.

1-El ambiente general del área de trabajo en cuanto a preparación e higiene:

Bueno_____ Regular_____ Malo_____

2- Preparación para el comienzo de la actividad.

Aspectos	Adecuado	Inadecuado	no existe
Motivación de la actividad			
Materiales y medios disponibles			

3- En los profesores de recreación durante el desarrollo de la actividad se Observó:

Aspectos	Adecuado	Inadecuado
Modales		
Tono de voz		
Relación con los adolescentes		
Utilización de medios		
Variabilidad en las actividades		
Trabajo educativo		

4- En los adolescentes durante el desarrollo de la actividad se observó:

Aspectos	Siempre	A veces	Nunca
Motivación			
Se comportan correctamente			
Se ayudan entre sí			
Muestran satisfacción			
Protagonismo			

5- En la parte final de la actividad recreativa se observó:

Aspectos	Existe	No existe
Análisis a la Actividad		
Motivación para próximas actividades		

Anexo Nº 10 Entrevista grupal a personas residentes en la comunidad.

Objetivo: Constatar con los residentes de la comunidad acerca del impacto social, educativo, etc, que tuvo la aplicación del programa de actividades físico- recreativas para los adolescentes entre 12-15 años de la circunscripción # 87 del consejo popular “10 de Octubre”.

Nombre: _____

Función dentro de la comunidad: _____

- 1 ¿Qué apreciación tiene del desarrollo de las actividades físico-recreativas?
- 2 ¿Cuáles aspectos positivos relevantes apreció en el programa de actividades físico-recreativas aplicado para los adolescentes de su comunidad?
- 3 ¿Cuáles aspectos negativos apreció en el programa de actividades físico-recreativas aplicado para los adolescentes de su comunidad?
- 4 ¿Qué sugerencias puede aportar para perfeccionar el programa de actividades físico-recreativas elaborado para los adolescentes de su comunidad?