

REPÚBLICA DE CUBA

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”

Plan de actividades físicas-recreativas para incentivar la participación en la recreación física de los adolescentes de 15 a 17 años de ambos sexos de la circunscripción 7 del Consejo Popular Villa 2 del municipio Consolación del Sur.

Tesis presentada en opción al título académico de Máster en Actividad

Física en la Comunidad

Autor: Lic. Yoel Santos Rivera

Pinar del Río

2011

REPÚBLICA DE CUBA

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”

Plan de actividades físicas-recreativas para incentivar la participación en la recreación física de los adolescentes de 15 a 17 años de ambos sexos de la circunscripción 7 del Consejo Popular Villa 2 del municipio Consolación del Sur.

Tesis presentada en opción al título académico de Máster en Actividad

Física en la Comunidad

Autor: Lic. Yoel Santos Rivera

Tutora: MSc. Maidelin Días Miranda

Consultante: Dr. C. Manuel Capote Castillo

Pinar del Río

2011

Dedicatoria

A mis padres por haberme dado el ser y guiarme en la vida.

A mi esposa por ser motivo de inspiración, por toda su ternura y apoyo en los momentos más difíciles. Por ser ella y nadie más...

Agradecimientos

Como ninguna obra humana es una tarea completamente individual, ésta tampoco ha escapado a esta máxima. Algunas personas de una u otra forma, contribuyeron para que este trabajo se pudiera culminar:

A la MSc. Maidelín Díaz Miranda mi tutora, que al mismo tiempo fue mi constante oponente, por no haber escatimado entregar su precioso tiempo en la búsqueda de la perfección.

Al Dr. C. Manuel Capote Castillo, por su oportuna ayuda en la preparación definitiva de la tesis.

A mi esposa Marisol Capote Areces, por colaborar con los recursos informáticos. Gracias por todo su amor, comprensión, por robarle horas al tiempo para ir siempre conmigo...

A todos los que con su consejo oportuno, y su paciencia, han estado siempre atentos a la obra.

SINTESIS

En este trabajo se presenta un plan de actividades físicas-recreativas para incentivar la participación en la recreación física de los adolescentes de 15 a 17 años de ambos sexos de la Circunscripción 7 del Consejo Popular Villa 2 del municipio Consolación del Sur. Las actividades que lo integran pretenden conciliar los gustos y preferencias con las necesidades intelectuales y físicas de los sujetos para los cuales fue concebida, así como con las posibilidades de recursos técnicos para su implementación. Estas tienen un carácter selectivo, aunque se estimulará la participación de actividades de carácter manual con otras de desarrollo físico. Están concebidas para su realización en el tiempo libre por lo que su principal función es la recreación; simultáneamente deben contribuir al desarrollo físico y mental, así como a la formación de la personalidad de los adolescentes participantes. Este resultado, de carácter práctico, debe contribuir a complementar otros planes de actividades elaborados con fines similares, que tributan, en general, a la Cultura Física y Deportes en Cuba y en particular a la Actividad Física en la Comunidad.

TABLA DE CONTENIDOS	PÁG.
INTRODUCCIÓN	1
Antecedentes y justificación del estudio	1
Problema de investigación	3
Objetivo general	3
Preguntas científicas y tareas investigativas	3
Diseño metodológico de la investigación	4
Novedad científica y significación práctica	7
CAPÍTULO 1: CONSIDERACIONES TEÓRICAS SOBRE EL PROCESO DE RECREACIÓN COMUNITARIA Y LA RECREACION SANA DE LOS ADOLESCENTES	8
1.1 Antecedentes históricos sobre el proceso de recreación comunitaria	8
1.2 La actividad física–recreativa	12
1.3 El concepto de comunidad. Antecedentes y actualidad	18
1.4 Características generales de la adolescencia	24
Conclusiones del capítulo 1	26
CAPÍTULO II: LA RECREACIÓN FÍSICA DE LOS ADOLESCENTES DE LA CIRCUNSCRIPCIÓN 7 DEL CONSEJO POPULAR VILLA 2 DEL MUNICIPIO CONSOLACIÓN DEL SUR: SITUACIÓN ACTUAL	28
2.1 Consideraciones sobre algunos aspectos del marco metodológico de la investigación	28
2.2 Situación actual de la recreación física en los adolescentes de la circunscripción 7 del Consejo Popular Villa 2 del municipio de Consolación del Sur	30
2.2.1 Análisis de los resultados de la entrevista	30
2.2.2 Análisis de los resultados de la encuesta	32
2.2.3 Análisis de los resultados de la observación	34
2.2.4 Evaluación integral de los instrumentos	37
Conclusiones del capítulo 2	38
CAPÍTULO III: UNA VÍA PARA INCENTIVAR LA PARTICIPACIÓN DE LOS ADOLESCENTES EN ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS Y SU VALIDACIÓN	40
3.1 Estructura del plan de actividades	40
3.1.1 Fundamentación de la metodología del plan de actividades recreativas	40

3.1.2 Objetivo general y Objetivos Específicos	41
3.1.3 Principios y características del plan	41
3.1.4 Características esenciales del plan de actividades	42
3.1.5 Programación del plan de actividades físicas – recreativas	42
3.1.6 Descripción de los elementos estructurales	43
3.1.7 Orientaciones Metodológicas para la aplicación del plan de actividades físicas-recreativas en los adolescentes.	48
3.2 Control y Evaluación	49
3.2.1 Experimento (Pre experimento)	50
3.2.1.1 Acciones de diagnóstico inicial	50
3.2.1.2 Acciones de preparación	50
3.2.1.3 Acciones de intervención y control	50
3.2.1.4 Acciones de diagnóstico final	52
3.2.1.5 Evaluación integral del plan de actividades	53
Conclusiones del capítulo 3	55
CONCLUSIONES	57
RECOMENDACIONES	58
BIBLIOGRAFÍA	59
ANEXOS	64

INTRODUCCION

La actividad física es parte integral de la formación multilateral, constituyendo un proceso pedagógico encaminado al desarrollo de las capacidades del rendimiento físico del individuo, sobre las bases del perfeccionamiento morfológico y funcional de su organismo, la formación y el mejoramiento de sus habilidades motrices, la adquisición del conocimiento y desarrollo de convicciones de forma tal, que esté en condiciones de cumplir todas las tareas que la sociedad le señale, de ahí su gran importancia en los momentos actuales.

Por otra parte, la utilización productiva del tiempo libre del individuo es una necesidad social. Su empleo en actividades físicas y mentales que produzcan un crecimiento personal, tanto desde el punto de vista físico como en elevar su cultura general debe ser una prioridad de toda la sociedad. Se sabe que parte de este tiempo se dedica a descansar, pero en este caso se hace referencia al otro, que si no se encauza de una manera armónica, racional y útil, sobre todo en los adolescentes, se empleará en otras actividades que pueden ser dañinas para su salud, como: las bebidas alcohólicas, el cigarro, las drogas, entre otras.

Las actividades físicas y recreativas, cuando se conciben teniendo en cuenta los requerimientos técnicos que establece la propia Educación Física, deben satisfacer las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final: salud, alegría y satisfacción; he aquí la enorme importancia que esta representa para la sociedad. Una forma sana de utilizar el tiempo libre es la realización de variadas actividades deportivas y recreativas. Estas deben estar organizadas en correspondencia con los intereses y la cultura deportiva que posean los sujetos que se puedan involucrar en ellas.

En nuestro país en la década del 90, del siglo XX, se inicia el llamado “período especial” que como se sabe, lleva consigo el deterioro de muchos renglones de la economía cubana. Esto también conllevó a que disminuyera la actividad físico-recreativa, siendo los niños, adolescentes y jóvenes los más afectados. Para mejorar esta situación se implementó un plan de prevención, donde se priorizó a los sectores poblacionales más vulnerables; entre las medidas tomadas al respecto se

crearon, a nivel de barrio los Consejos Populares, simultáneamente se crean los grupos de prevención y atención social, en esta instancia y al interior de cada circunscripción, las cuales constituyen la estructura organizativa de base de todo el sistema preventivo.

Al planificar y organizar estas actividades deben tenerse en cuenta aspectos importantes, tales como: la edad de los participantes, sus gustos, preferencias e intereses, así como el contexto cultural donde se insertan estas actividades.

Todo lo antes expuesto, unido a la problemática actual de lograr una satisfacción recreativa en nuestra población, motivó a este autor a investigar sobre el tema; para ello se ubicó en los adolescentes del Consejo Popular Villa 2 del municipio Consolación del Sur y mediante **entrevistas informales** a algunos pobladores de esta comunidad se pudo constatar que se presenta una **contradicción** entre el **estado actual**: las actividades física – recreativas que se proponen no siempre responden a las necesidades de los adolescentes y estas tienen poca variedad, son ocasionales y asistemáticas y el **estado deseado**: las actividades física-recreativas que se propongan a los adolescentes deben responder a sus necesidades físicas, cognitivas, afectivas y volitivas y, ser variadas, frecuentes y sistemáticas.

Para profundizar al respecto, se aplicaron diversos instrumentos. A través de la **observación** y la **encuesta**, se conocieron las dificultades con la programación deportiva recreativa de la comunidad y en específico de los adolescentes, así como la participación de estos. Esta situación se constató también al **entrevistarnos** con directivos del Consejo Popular Villa 2, maestros, padres, promotores y activistas deportivos recreativos. Al hacer una valoración integral de estos instrumentos se han apreciado algunas irregularidades, dentro de las cuales sobresalen:

- 1- Poca experiencia de los activistas.
- 2- Falta de variabilidad en la oferta recreativa.
- 3- Insuficientes instalaciones para la realización de las actividades.
- 4- No se dispone de una guía programática para orientar esta labor.

5- No se conciben las actividades, de manera que coincidan con la preferencia y gusto de los adolescentes de esta localidad.

Lo que promueve la aparición del siguiente **PROBLEMA CIENTÍFICO**: ¿Cómo contribuir a incentivar la participación en la recreación física de los adolescentes de 15 a 17 años de ambos sexos de la Circunscripción 7 del Consejo Popular Villa 2 del municipio Consolación del Sur?

A partir de este problema se pudo determinar la parte de la realidad portadora del mismo:

OBJETO DE ESTUDIO: Proceso de recreación comunitaria.

Para transformar esta realidad se ha trazado el siguiente **OBJETIVO GENERAL**: Elaborar un plan de actividades físicas-recreativas para incentivar la participación en la recreación física de los adolescentes de 15 a 17 años de ambos sexos de la Circunscripción 7 del Consejo Popular Villa 2 del municipio Consolación del Sur.

Lo anterior ha permitido puntualizar la parte del objeto que se debe profundizar en su estudio:

CAMPO DE ACCIÓN: Recreación física de los adolescentes de 15 a 17 años de ambos sexos.

Para orientar el proceso investigativo se han formulado las siguientes **PREGUNTAS CIENTÍFICAS**:

- 1) ¿Cuáles son los antecedentes teóricos y metodológicos existentes del proceso de recreación comunitaria en el mundo y en Cuba?
- 2) ¿Cuál es el estado actual de los procesos de recreación comunitaria en los adolescentes de 15 a 17 años de ambos sexos de la Circunscripción 7 del Consejo Popular Villa 2 del municipio Consolación del Sur?
- 3) ¿Qué características y estructura deberá tener un plan de actividades físicas-recreativas a proponer a los adolescentes de 15 a 17 años de ambos sexos de la Circunscripción 7 del Consejo Popular Villa 2 del municipio Consolación del Sur?

4) ¿Qué efectividad tendrá el plan de actividades físicas-recreativas elaboradas al implementarla en la práctica social para los adolescentes de 15 a 17 años de ambos sexos de la Circunscripción 7 del Consejo Popular Villa 2 del municipio Consolación del Sur?

Para darle respuestas a las mismas y con ello cumplimentar el objetivo general, se han planteado como: **TAREAS CIENTÍFICAS:**

1. Sistematización de los antecedentes teóricos y metodológicos acerca del proceso de recreación comunitaria para incentivar la recreación física de los adolescentes
2. Caracterización del estado actual de los procesos de recreación comunitaria en los adolescentes de 15 a 17 años de ambos sexos de la Circunscripción 7 del Consejo Popular Villa 2 del municipio Consolación del Sur.
3. Elaboración del plan de actividades físico-recreativas para incentivar la recreación física de los adolescentes de 15 a 17 años de ambos sexos de la Circunscripción 7 del Consejo Popular Villa 2 del municipio Consolación del Sur.
4. Valoración de la efectividad que tiene la aplicación del plan de actividades físico-recreativas elaboradas para los adolescentes de 15 a 17 años de ambos sexos de la Circunscripción 7 del Consejo Popular Villa 2 del municipio Consolación del Sur.

Para el cumplimiento de estas tareas se han utilizados diferentes métodos (teóricos, empíricos y estadísticos), procedimientos y técnicas investigativas. Entre ellos se tienen:

- ◆ **Histórico-lógico:** Permite hacer un estudio comparativo de los programas físicos recreativos anteriores y determinar el proceso de influencias positivas o negativas que puedan ser útiles para la conformación de la programación a realizar.
- ◆ **Análisis-síntesis:** Este método permitió hacer un estudio detallado del objeto de investigación y profundizar en el análisis de los contenidos que mayor incidencia tienen por su enfoque con las exigencias más actuales de la actividad física recreativa y el tiempo libre, hasta simplificarlos con un carácter interdisciplinario. En definitiva se tuvo en cuenta en todo el proceso investigativo.

- ◆ **Inducción-deducción:** En el trabajo este método fue fundamental porque permitió el análisis y reflexión a partir de la interpretación, consulta bibliográfica que nos sirvió como fuente de conocimiento posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad física, recreativa, tiempo libre), de lo particular a lo general, lo que facilita establecer, generalizaciones, asegurando una mejor selección de los ejercicios propuestos.
- ◆ **Análisis de documentos:** Se utilizó para obtener información necesaria mediante la revisión de bibliografías relacionadas con la temática que se investiga, así como otros trabajos investigativos que le anteceden, también de la programación de actividades deportivas, recreativas, entre otras.
- ◆ **Observación:** Se realizó para constatar qué tipo de actividades físico recreativas se organizaron y ejecutaron por los diferentes factores implicados en este tipo de actividad en la comunidad que se investiga.
- ◆ **Entrevista:** Se aplicó a los responsables en la organización y desarrollo de las diferentes actividades físico recreativas en la circunscripción, con el propósito de conocer cuestiones relacionadas con la programación, variedad y frecuencia de los aspectos físicos recreativos.
- ◆ **Encuesta:** Se instrumentó a los adolescentes de la comunidad con el objetivo de conocer la variedad, participación, frecuencia, satisfacción y las preferencias entre otros aspectos, relacionados con las ofertas recreativas que se venían desarrollando en el lugar.
- ◆ **Experimento:** De tipo pre-experimental, donde se hace una comparación entre los resultados del diagnóstico inicial, y el diagnóstico final para determinar la utilidad del plan de actividades que se propone.

Métodos de intervención comunitaria y técnicas participativas.

- ◆ **Intervención Acción Participativa (enfoque a través de informantes claves):** Permitted el trabajo conjunto con los adolescentes de la comunidad como agentes activos que permiten determinar sus preferencias recreativas y elaborar de forma unida las actividades recreativas a poner en práctica en la investigación.

- ◆ **Forum comunitario:** Se convocaron a todas aquellas personas y grupos interesados; el investigador preparó con tiempo la presentación y justificación del encuentro, y planteó el tema o la situación tratando de enmarcarlo en un contexto de vida cotidiana para que los participantes no se sintieran cohibidos en su exposición, aquí de manera conjunta se expresaron las principales dificultades de la localidad y las que afectan directamente a los adolescentes del Consejo Popular Villa 2 del municipio Consolación del Sur.

Estadístico Matemático

- ◆ **Estadística descriptiva** que permitió tabular y procesar la información recolectada, así como calcular por cientos y construir gráficos para interpretar la información; se valió de ella para determinar la diferencia significativa entre los datos obtenidos en las observaciones realizadas después del plan de actividades.
- ◆ **Estadística inferencial** se utilizó para poder hacer inferencias de la población a partir del estudio de la muestra. Aquí fue importante la adecuada selección del muestreo y el empleo de la dócima de proporciones para determinar la existencia o no de diferencias significativas entre los resultados del pre-test y post-test a partir de un determinado nivel de significación.

Los estudios fueron realizados en el Consejo Popular Villa 2 del municipio Consolación del Sur, tomando como:

Población: Los 91 adolescentes de 15 a 17 años de la Circunscripción 7 del Consejo Popular Villa 2 del municipio Consolación del Sur

Tamaño de muestra: 30 adolescentes, empleando el tipo de muestreo aleatorio simple, con la proporción de 1 en 3.

Las variables utilizadas fueron las siguientes:

Variable dependiente: Recreación física de los adolescentes de 15 a 17 años de ambos sexos.

Variable independiente: Plan actividades físico-recreativas

Variables ajenas:

- ♦ Las áreas para realizar las actividades: Debe tener el terrenos planos de cemento, césped o tierra, que permitan la realización de nuestras actividades físico recreativas.
- ♦ Preparación del personal encargado de poner en práctica las actividades: Se necesita preparar a los promotores de recreación de dicha comunidad sobre todas la particularidades de nuestras actividades físico recreativas para implementarlas

DEFINICIONES DE TÉRMINOS

Actividad: Modo de existencia del hombre cuyo contenido es concebido como consciente, dirigida a un objetivo determinado.

Actividad Física: Cualquier movimiento corporal intencional realizado con los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y permite interactuar con los seres y el ambiente.

Actividad Físico-Recreativa: Práctica social que se desarrolla con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias) donde se produce un proceso de identificación entre sí con el entorno, contribuyendo a una mayor integración social.

Comunidad: Cualidad de común que, no siendo privativamente de ninguno, pertenece o se extiende a varios. Conjunto de las personas de un pueblo, región o nación

Plan de actividades: Es un grupo ordenado de normas o procedimientos que contribuyen a un fin.

Significación práctica: El plan de actividades físico recreativas elaborado en este trabajo, debe servir de referencia para que pueda ser aplicado en otros contextos similares al que se instrumentó en esta oportunidad.

CAPÍTULO 1:

CONSIDERACIONES TEÓRICAS SOBRE EL PROCESO DE RECREACIÓN COMUNITARIA Y LA RECREACION SANA DE LOS ADOLESCENTES

En este capítulo se establecen los antecedentes históricos del objeto y campo de investigación y se establecen las conceptualizaciones pertinentes para el proceso investigativo.

1.1 Antecedentes históricos sobre el proceso de recreación comunitaria

La existencia de las comunidades es tan antigua como el hombre mismo y tiene su origen en la época del régimen de la comunidad primitiva. En ese período aparece la cooperación y la solidaridad como un modo de producción de tipo comunal, de distribución equitativa y de satisfacción de las necesidades colectivas. La actividad era comunitaria y la relación privilegiada era de igualdad.

El análisis del proceso de desarrollo permite pasar al examen de las cuestiones fundamentales en torno al término comunidad, pues este, como fue reconocido después de la segunda guerra mundial, tiene lugar a nivel local, comunitario, vinculado a la cooperación, la cual ha debido ser el pilar fundamental de todo el edificio cultural de la humanidad, forma parte de su esencia y hace de ella un factor de transformación y de interiorización constantes.

En la filosofía antigua el término comunidad fue tratado en el sentido de asociación, integración de grupo. En la edad media el mismo fue relacionado con la existencia vivencial de los grupos humanos en la fe y la creencia en lo sobrenatural. En cambio, en la sociedad capitalista hasta fines del siglo XIX fue asumido para indicar la forma de vida social caracterizada por un nexo orgánico, intrínseco entre sus miembros. A partir de esta etapa, el término comunidad es adoptado por la sociología, entendido como todo lo confiado, íntimo, vivo en su conjunto, por el individuo y la familia, unidos desde el nacimiento, para el bien o para el mal.

En el siglo XX y en el presente, la sociología contemporánea ha ido transformando el significado del concepto de comunidad, asociándolo al sentido de relaciones sociales de tipo localista, en las cuales se vive y se comparte. Pero aún en los

enfoques más actuales, los sociólogos no han precisado todos los elementos del significado teórico de este concepto, dada su amplitud y múltiples interpretaciones de acuerdo al marco referencial, el cual adopta características particulares según el enfoque teórico con que se aborda y ofrece variedad de significados en dependencia de los contextos o realidades que se estudian. Es uno de los vocablos básicos de cualquier idioma, con multitud de interpretaciones. Para los que se ocupan de las disciplinas humanas sea cual fuere su posición teórica, parece ser que el tema de las comunidades no sólo es uno de los más tratados actualmente en los contextos académicos, profesional y político, sino una cuestión casi insoslayable.

Ocupar el tiempo libre mediante actividades recreativas beneficia a formarnos como personas, además de contribuir de forma preventiva a eliminar males que dañan la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción.

De esta forma el tiempo libre se convierte en un requerimiento de toda la sociedad así como sus diferentes grupos de edades Dumasedier (1975; 1988)

Por otra parte, las civilizaciones antiguas buscaban ocupar el tiempo libre en actividades deportivas-recreativas siempre enmarcadas en el carácter religioso y clasista. Los egipcios, los griegos y los romanos contribuyeron a organizar juegos deportivos locales como **los juegos helénicos, olímpicos**, surgidos en la legendaria civilización griega. Los mismos instrumentos de supervivencia, ejemplo el arco y la flecha, las lanzas y su propio cuerpo fueron convertidos en elementos competitivos. Las actividades naturales fueron convertidas en eventos de rivalidad: correr, saltar, luchar, golpear, utilizando objetos con su cuerpo, incluyendo sus propios puños, ocupando **el tiempo libre** con fines competitivos.

En la **India** el culto religioso creó tradiciones; surgieron escuelas de Cultura Física como las relacionadas con los **yogas**, las cuales agrupaban un conjunto de disciplinas vinculadas con los procesos de desarrollos físico-mentales, originados en las regiones de densa población. Aquí surge también el ajedrez antiguo, conocido con el nombre de Chaturanga.

Por otra parte, en el antiguo **Japón** surgen varias artes marciales como fueron el **Kárate** deportivo y marcial (modalidad de lucha japonesa), basada en golpes secos, realizados con el borde de las manos, los codos, incluyendo los pies que aunque era

un deporte también lo utilizaban como una actividad recreativa. Otro arte marcial es **el Judo** practicado por los monjes japoneses, surgido en el Monasterio de Shaolin para protegerse de las agresiones de ladrones a los que eran sometidos; también se puede incluir el desarrollo del culto a la espada y la lanza, practicada por la clase feudal japonesa los Samuráis, representantes máximos de icha cultura.

En forma general, estas actividades, que tenían carácter defensivo, eran ejecutadas solo por la clase pudiente, la que poseía de ese tiempo libre. Los pobres no disponían de esta posibilidad, es decir, era un elemento clasista en la vida del hombre desde la aparición del esclavismo.

En **América** las civilizaciones precolombinas también practican ritos religiosos como **el areito**; se jugó batos y también se practicó los lanzamientos de lanzas, arco y flechas, incluidas las tribus aborígenes de nuestro país: **Tainos, Siboneyes y Ganajataveyes.**

En la **época feudal**, surgieron en Europa, sobre todo en Francia, Inglaterra y España, otras actividades, tales como: la equitación, la esgrima, la natación, incluso surge la práctica obligatoria del novedoso juego de ajedrez, pero estas actividades nunca se llevaron a las comunidades. Tuvieron un carácter clasista.

El proceso de trabajo social pedagógico deportivo recreativo internacional en las comunidades comienza sus primeros pasos en la sociedad socialista. Tuvo su punto de partida en la antigua **URSS** y demás países socialista surgidos en Europa con el triunfo sobre la Alemania fascista. Este proceso llega a Asia con el triunfo de la revoluciones en China y Mongolia y en América con el triunfo de la Revolución Cubana. En Cuba, a partir de ese momento, la ocupación sana del tiempo libre en las comunidades, se convirtió en un principio característico. La creación del Instituto Nacional de Deportes y Recreación (INDER) es la institución encargada de organizar y dirigir todo este proceso.

Desde el mismo triunfo de la Revolución en 1959, se convierte la práctica del deporte, la cultura física y la recreación en derecho del pueblo; desaparece el profesionalismo, a pesar de la oposición de los gobiernos de los EEUU, agudizaron la aplicación del bloqueo político y económico sobre el gobierno revolucionario cubano.

Fue necesario buscar otras alternativas surgidas en los países socialistas de Europa, principalmente la URSS; se elevó el nivel de vida en Cuba en todos los planos de la economía y superó notablemente las expectativas; pero se creó una dependencia absoluta de esos mercados, al no crear nuestro propio mercado. Esto trajo posteriormente una grave situación al producirse el derrumbe del campo socialista.

Los países socialistas que sobrevivieron, tuvieron que modificar sus formas de vida, no quedando excluido nuestro país. Fue necesario establecer normas de subsistencia, se decreta por el gobierno la aplicación de un período denominado **especial** para recuperar los valores ascendentes de nuestros recursos, alcanzados con la ayuda internacional. Fue imprescindible el aumento gradual del tiempo de trabajo y estudio para buscar soluciones a las limitaciones sociales, políticas y económicas. Al aplicar estas alternativas, disminuyó el tiempo libre de la población cubana; lo que provocó una disminución significativa de las actividades de carácter deportivo, cultural y recreativo.

Esta situación económica provoca que se dirija el trabajo más directamente a las comunidades, ejecutándose las actividades durante todo el año. Se utilizan las más diversas ofertas que no conlleven a un gasto económico al país. Teniendo en cuenta las limitaciones de implementos y transporte que sufre nuestro país, se crean las industrias deportivas locales en cada municipio para subsanar estas dificultades con la construcción de medios rústicos creados en muchos casos por los propios trabajadores del INDER. Se intensifican los foros científicos donde se dan solución a las necesidades surgidas que se generalizan de ser posible en todo el país. Después de establecerse una recuperación política del Socialismo a partir del año 1999 -2000 y con la solidificación de la economía de países asiáticos como China, Corea del Norte y Vietnam, así como la aparición de diferentes países democráticos surgidos en América del Sur: Venezuela, Brasil, Bolivia, Ecuador, Argentina, Chile, Panamá, Honduras y Bolivia; el apoyo solidario cubano con sus misiones internacionalistas ha llegado a estas comunidades para lograr una ocupación sana del tiempo libre en la población humilde de estos países hermanos; por ejemplo: la aplicación de los programas comunitarios **Barrio Adentro, Yo sí Puedo**. Existe un trabajo conjunto entre la educación, la salud, el deporte y la recreación. De esta manera, se logra un

proceso de desarrollo mundial siguiendo la línea educacional de Cuba, lo que eleva considerablemente el nivel de vida de la población, principalmente pobre de estos países; en este proceso no quedan excluidos los adolescentes, población más sujeta a los cambios políticos y económicos. Así Cuba oferta diferentes planes comunitarios dirigidos a la ocupación del tiempo libre de los territorios extranjeros.

El proceso de ocupación del tiempo libre es hoy una situación muy difícil de aplicar en la población mundial, la prolongación del estudio o trabajo, o ambos, es cada vez más intenso. El desarrollo científico, a pesar, que se hace cada vez más eficiente y prolongado se convierte a la vez en un limitante de la actividad natural del hombre.

1.2 La actividad física–recreativa

Convendría primeramente precisar los conceptos de **ocio** o tiempo libre. De acuerdo con el diccionario Larousse de Lengua Española, el ocio es: Inactividad laboral que se dedica al descanso, el entretenimiento o a otras ocupaciones.

El análisis sobre el **ocio** realizado por Dumazedier (1964) nos lo muestra como un conjunto de ocupaciones a las que voluntariamente se dedica el individuo bien para descansar, bien para divertirse, bien para desarrollar la personalidad. Profundizando sobre este concepto, Cagigal (1971) afirmaba que las funciones de formación e información, participación social, desarrollo de la capacidad creadora y recuperación formaban también parte del ocio y, consecuentemente, de las actividades que en él se desarrollan.

Ahora bien, el tiempo libre existe independientemente de la voluntad del individuo. Lo importante es su ocupación voluntaria en actividades enriquecedoras para el individuo.

Es por ello, que la educación del ocio y el tiempo libre, no sólo debe ser un tema de debate, sino también como preocupación y ocupación educativa que merece una atención creciente de todos los involucrados con este proceso. Esta idea la expresa con precisión Martínez (1995) “*tanta y de tal magnitud que puede considerarse como un auténtico deber social*”¹.

¹ MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J. (1986). “Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas” En *Apunts d'Educació Física*. 4: 9-17 Barcelona. INEFC, p. 13

La **actividad físico-recreativa** cabe en toda las edades, desde el niño al anciano, pasando por el joven y adulto, entra en el campo de lo primordial asegurar esta extensión cronológica, es fundamental, ya que el recreo forman parte de los fines esencial del ocio. La actividad física no tan solo se debe articular en los distintos niveles educativos, si no que se debe extender más allá del ámbito educativo e involucrar a otras instituciones de la comunidad. Utilizando para ello una herramienta llamada fitness, ya que el hombre emprende muchas de las actividades, sin utilidad aparente, donde el movimiento es la razón de la misma, en la cual se libera, se satisface, le da placer o simplemente le dan significado de tiempo de ocio.

El buen uso del ocio y el tiempo libre es, fundamentalmente, un problema que debe ser abordado desde la perspectiva educativa, tanto desde el punto de vista individual como desde el colectivo. Por lo que debe irse, con paso firme y seguro, hacia una racionalización del tiempo libre, en el que éste se viva de la manera más positiva, para llegar a gozar plenamente del ocio con dignidad.

Resulta de interés lo planteado por Puig y Trilla (1985), cuando señalan que la escuela incluso en su actividad curricular, podría tener como una de sus finalidades preparar para un ocio rico y creativo. En esta misma dirección López Andrada (1982) considera que la educación del tiempo libre no puede dejarse al capricho del individuo, sino que debe existir una preparación y una formación para que sea un enriquecimiento para el hombre, a la vez que una ayuda para alcanzar la educación integral correspondiente.

Como expresamos todos lo que trabajamos en el fitness (buena forma), la **actividad física** es fundamental ya que esta desarrolla a la persona y logro de una mejor calidad de vida, contrarrestando los problemas que trae aparejado el sedentarismo, en cuanto a la salud corporal y al empobrecimiento de la capacidad de acción. Esto nos permite reflexionar la importancia de la actividad física, si logramos la toma de conciencia en el niño y el joven del beneficio de la actividad físico- recreativa que tiene sobre la salud, permitirá que ellos sean los portadores de una postura critica sobre el sedentarismo, que hoy día llevan los adultos y en especial los ancianos,

debido a que la sociedad toma en esta etapa de la vida como pasiva y es una imagen errónea.

La dedicación a la **actividad física- recreativa**, mejorar el funcionamiento fisiológico del organismo, favorecer el contacto social o lo más importante la satisfacción que produce el aprendizaje de una nueva destreza, mejorar la que poseen o por algo mucho mas simple por haber realizado dicha la actividad y si buscamos la causa fisiológica de esta satisfacción, es producida por la endorfina liberada a través de la acción motriz. Es por ello que debemos transferir la importancia de la buena condición física en todas las etapas de la vida y en especial en el adulto y tercera edad, esto radica fundamentalmente en las acciones que se producen para obtenerla, debido a que el sedentarismo la va deteriorando, quien la contrarresta es el movimiento, este la recupera y la mejora.

Por otra parte, en los primeros textos sobre la comunidad, aparecen descripciones relativas a la **actividad física recreativa** para el aprovechamiento del tiempo libre, así como en la literatura desde antes de nuestra era, se señalan pasajes de estas actividades y los beneficios que estas reportan para los seres humanos con su buena utilización.

Ahora bien, **¿en qué consiste la recreación física recreativa?** De acuerdo a las orientaciones técnicas metodológicas ofrecidas por la Dirección Nacional de Recreación de Cuba se plantea que la recreación física es la realización de actividades de diversos tipos, que ejecutada en un tiempo libre, van a tomar como marco de acción una instalación, el campo deportivo o simplemente, los recursos que ofrece la propia naturaleza para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento.

Representa para el niño un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo.

Para el autor español Pastor (1979) al realizar su definición sobre la **recreación** como *“todo tipo de actividades realizadas dentro del ocio o tiempo libre, no sujetas a normas o intereses laborales, con carácter voluntario y amateur y capaces de desarrollar la personalidad y de ofrecer al hombre una plataforma desde la cual*

pueda compensar las carencias y déficit surgidos en el resto de ámbitos y momentos de su existencia"² muestra claramente la relación existente entre ambos conceptos, ocio y recreación.

Destacando la importancia de la actitud del sujeto y relacionando el concepto genérico de **recreación** con el específico de recreación física, Martínez del Castillo (1985) define ésta "*como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física (con fines no productivos, militares, terapéuticos) existentes*"³. En definitiva y en palabras de Miranda y Camerino (1996) **la función más importante de la recreación** es procurar al individuo bienestar, expresión, sano desarrollo de sus capacidades creativas, expansión de sus horizontes personales. En consecuencia, la misión fundamental del profesional de la recreación es educar para el ocio.

A su vez, Camerino y Castañer (1988) definen como **actividades recreativas** a "*aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que se puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia ni logro completo*"⁴.

En este trabajo no se pretende asumir una determinada definición de **actividad física recreativa**, porque se pudiera correr el riesgo de dejar fuera aspectos importantes. Es por ello, que mediante un proceso de **sistematización** de aportaciones realizadas por diferentes autores (Algar, 1982, García Montes, 1986,

² PASTOR PRADILLO, J. L. (1979). "Importancia y valoración de la Educación Física y de los Deportes en la recreación" (Congreso I.C.H.P.E.R., Kiel del 23 al 28 de julio de 1979). *Revista Deporte 2000*, diciembre, no 114: 79-81, p. 80

³ MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J. (1986). Ob. Cit., p. 15

⁴ CAMERINO, O. y CASTAÑER, M. (1988). "*1001 Ejercicios y juegos de recreación*". Barcelona. Paidotribo, p. 14

Martínez del Castillo, 1986 y De Knop, 1990, Hernández y Gallardo, 1994), se establecerán las **características** de las actividades físico-recreativas:

- Se efectúan libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección, en un ambiente de alegría y entusiasmo.
- Se participa desinteresadamente, sólo por la satisfacción que produce, dejando un sedimento positivo en lo formativo y en lo social.
- Ayudan a liberar y/o a contrarrestar tensiones propias de la vida cotidiana.
- No se espera un resultado final, sólo se busca el gusto por la participación activa, por el disfrute e implicación consciente en el propio proceso.
- Propicia la ocasión de mover el cuerpo, aunque su principal objetivo no es el esfuerzo físico, hay que reconocer que desarrolla habilidades y actitudes, mediante el empleo sistemático de ciertas técnicas.
- Busca una actividad física lúdica: la persona que juega es más importante que la que se mueve.
- La cohesión y cooperación de los integrantes del grupo es determinante para el buen desarrollo de estas actividades, por lo que jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás.
- Se busca la reducción del espíritu competitivo, o sea, no se excluye la competencia pero se debe evitar que sea esa su finalidad.
- Las decisiones, que afecten a cualquier aspecto relacionado con este tipo de actividad a desarrollar, se toman conjuntamente entre el organizador o entrenador y los participantes.
- Deben contribuir a despertar la autonomía de los participantes en las decisiones de inicio, organización y regulación de la actividad.
- Las reglas que se asuman pueden ser creadas y/o adaptadas (según las personas o la situación) por los propios participantes.
- Se debe utilizar la variedad de actividades como atracción. Existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, como practicarlas, dónde, con qué, etc.

Propuesta didáctica para las actividades físico-recreativas

Teniendo presente todo lo referente al dinamizador, a las actividades físicas y recreativas, las características de una propuesta de estilo de enseñanza para facilitar la ocupación del ocio y del tiempo libre deben tener presente:

- Dejar tomar la mayoría de las decisiones a los participantes, es decir debe dárseles autonomía.
- Los participantes a partir de la reflexión individual deben crear sus actividades, tanto individuales como colectivas, según sus intereses y capacidades.
- Las actividades deben potenciar la socialización.
- El dinamizador deportivo propone y sugiere, nunca impone

En síntesis, se pudiera señalar que la **actividad física recreativa** fortalece el desarrollo de la personalidad en la sociedad independientemente de la edad, esta proporciona cambios consecuentes en la formación socio económica y como proceso histórico natural.

Las investigaciones en la esfera de las **actividades física recreativas**, son indispensables, independientemente de los criterios o teorías, debido a que estas actividades constituyen necesidades de la población. Las mismas tienen repercusión en los aspectos: **económicos**, pues contribuyen a elevar la productividad del trabajo de los individuos que las practican, en lo **médico-biológicos**, teniendo en cuenta que al practicarlas los individuos mejoran su salud y calidad de vida. También tiene repercusiones en el plano **político-ideológico**, al contribuir al empleo sano del tiempo libre; en lo **sociológico** tiene influencias importantes ya que permite una mejor comunicación entre los sujetos que la practican y en lo **psicológico** se puede apreciar un mejor desarrollo de la personalidad de los participantes.

1.3 El concepto de comunidad. Antecedentes y actualidad

Dentro de los conceptos que se deben tener en cuenta en este trabajo se tiene el de comunidad. En la literatura especializada aparecen numerosas definiciones de comunidad, cada una de las cuales centran más su atención o hace mayor o menor énfasis en determinados aspectos, en dependencia del objetivo fundamental de estudio y de la disciplina desde la cual se aborda. En este sentido, diferentes ciencias han aportado su visión de la comunidad, partiendo de indicadores que

forman parte de su objeto de estudio. El concepto de comunidad se puede referir a un sistema de relaciones psicosociales, un agrupamiento humano, un espacio geográfico. Literalmente, el término **comunidad** significa **cooperación, congregación, asociación, relación.**

En un sentido amplio, el término comunidad aborda unidades sociales con características que le dan cierta organización dentro de un área determinada. Puede abarcar todos los aspectos de la vida social, un grupo local lo bastante amplio como para contener todas las principales interacciones, todos los status e intereses que componen la sociedad o un grupo cuyos integrantes ocupan un territorio dentro del cual se puede llevar a cabo la totalidad del ciclo de vida.

Uno de los elementos más importantes en la demarcación de la comunidad, es la definición de su extensión, sus límites. En este sentido se utilizan diferentes criterios, lo mismo se puede considerar un grupo, un barrio, una ciudad, una nación o un grupo de naciones, en dependencia de los intereses de la clasificación. La delimitación del tamaño de la comunidad se subordina a un elemento funcional: la cooperación. No existen límites rígidos. Una comunidad posee un tamaño adecuado si existe una estructura potencial capaz de ejercer la función de cooperación, coordinación e integración entre sus miembros. Esto se refiere a aquellos aspectos que aglutinan sus integrantes y sirven de base a su organización, sus relaciones y movilización en torno a tareas comunes como sujeto social.

El término comunidad está asociado a la convivencia de un grupo social en una localidad específica, en relación con los problemas concretos que lo afecta y es percibido por él, pero estos elementos se pueden manifestar en una familia, un grupo o sector, una clase, los alumnos de una escuela o los obreros de una fábrica. Los argumentos anteriores son necesarios para definir una comunidad, pero no suficientes, porque reflejan cualidades de objetos que no permiten diferenciarlos de otros objetos similares, ni lo abarcan en su multitud y complejidad.

Para Martín González (1999) la comunidad puede ser definida como un grupo de personas en permanente cooperación e interacción social, que habitan en un territorio determinado, comparten intereses y objetivos comunes, reproducen

cotidianamente su vida, tienen creencias, actitudes, tradiciones, costumbres y hábitos comunes, cultura y valores, que expresan su sentido de pertenencia e identidad al lugar de residencia, poseen recursos propios, un grado determinado de organización económica, política y social, y presentan problemas y contradicciones.

Según Rappapord (1980) comunidad es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes.

Mediante un proceso de sistematización de la bibliografía consultada el autor del presente trabajo asume como caracterización de **comunidad** la siguiente:

Es una unidad social constituida por grupos que se sitúan en lo que podríamos llamar la base de la organización social, vinculados a los problemas de la vida cotidiana con relación a los intereses y necesidades comunes: alimentación, vivienda, ropa, calzado, trabajo, servicios y tiempo libre, costumbres, tradiciones, hábitos, creencias, cultura, valores; ocupa una zona geográfica con límites más o menos precisos cuya pluralidad de personas interactúan más entre sí que en otro contexto de la misma índole. De lo anterior se derivan tareas y acciones comunes que van acompañadas de una conciencia y un sentido de pertenencia muy relacionado con la historia y la cultura de la comunidad

En síntesis, toda comunidad se caracteriza por:

- Estar constituida como grupo humano.
- Compartir un determinado espacio físico-ambiental o territorial específico.
- Tener una presencia en el tiempo apoyada en una o un conjunto de actividades económicas, sobre todo en sus proyectos más vinculados a su vida cotidiana.
- Desarrollar un amplio espectro de relaciones interpersonales.

Grupo social: Es un número de individuos que se encuentran en interrelación social verdadera. Este número de individuos deben tener una estabilidad creativa y determinadas inter-relaciones sociales con cierto grado de pertenencia:

- Hay determinadas relaciones que lo hacen común en cuanto a pertenencia; está determinado por los intereses y motivos del grupo; actuar de cierto modo revela las acciones grupales, por lo que la conducta que ellos experimentan tienen relación con las acciones del grupo.
- Esta debe ser estable; debe tener interés común; sus objetivos deben ser los mismos y deben tener cierto grado de sentido de pertenencia.

Tipos de grupos:

Grupos primarios:

- Sus miembros se hallan ligados por lazos emocionales.
- Son grupos pequeños.
- Entre sus miembros se da el contacto directo y se orienta con fines, mutuos o común, Ej.: la pandilla, la familia.

Grupo secundario:

- Tiene relaciones interpersonales, contractuales y formales.
- Los miembros se comunican indirectamente, Ej.: asociaciones profesionales, el estado.

Grupo pequeño:

- El número de miembros es pequeño
- Cada uno puede tener una percepción individualizada del resto de los miembros percibido recíprocamente por el.
- Persigue los mismos fines del grupo, está dotado de ciertas pertenencias, asumido como fines de grupo que responden a sus intereses.

Resulta de interés tener en cuenta lo que plantean Cartwright y Tander (1960) sobre los grupos:

- Los grupos son inevitables.
- Los grupos movilizan fuerzas poderosas que producen esfuerzos de suma importancia en los individuos.

- Los grupos pueden producir consecuencias tanto negativas como positivas.
- La correcta comprensión de la dinámica de grupo hacen posible que las consecuencias deseables de los grupos puedan deliberadamente lograrse.
- Tiene relación afectiva entre sus miembros, que pueden hacerse intensas y constituir subgrupos de afinidades.

Ahora bien, qué **estructura** debe tener un **grupo**:

Elementos externos: Hace referencia a los datos descriptivos del grupo. Puede ser el tamaño del grupo, la edad de sus miembros, liga de reuniones y contexto del grupo

a) **Tamaño del grupo:**

- El número de miembros condiciona la vida y las actividades que realiza.
- En los pequeños grupos el número de miembros no debe ser mayor de doce.
- El número de miembros influye en la intensidad de las relaciones y los conflictos.
- Los grupos muy numerosos dificultan la realización de las tareas así como la interrelación afectiva son difíciles de conseguir operando subgrupo con vida propia.

b) **Edad de los miembros:** Es importante a la hora de crear un grupo, pues facilita las actividades y se explica la evolución del grupo y sus miembros.

c) **Liga de reuniones:** Lugar donde se desarrolla la vida del grupo y condiciona el tipo de actividad que se van a realizar, así como debe adecuarse a la edad de los miembros con los objetivos y metas del grupo.

d) **Contexto del grupo:** Es el ambiente inmediato en que surge el grupo, no tiene en cuenta el contexto de cada miembro del grupo, como tal supone aislar al grupo de su realidad cotidiana.

e) **El objetivo del grupo:** se define como meta o finalidad del grupo, hacia donde se orienta la actividad.

- Este puede ser común al conjunto de miembros que forman el grupo.
- Tiene objetivo individual en cuanto a expectativa, sobre el trabajo de grupo.

Elementos internos: Supone aspectos internos de la vida del grupo y su funcionamiento.

- ◆ **Normas:** Este ayuda a percibir lo adecuado e inadecuado en cuanto a los comportamientos que tiene lugar en el grupo.
- ◆ **Cohesión:** Es la capacidad para mantener unido al grupo, supone la identificación de cada miembro con el grupo, así como la satisfacción que cada uno recibe del grupo. Conforme avanza el grupo aumenta la cohesión entre sus miembros.

Factores que favorecen la cohesión:

- a) Que el grupo sea homogéneo.
- b) La existencia de objetivos claros, concientes y evaluables.
- c) Cuando hay una amenaza externa el grupo se cohesiona.
- d) Buena comunicación entre sus miembros donde se puede expresar libremente y sentirse aceptado.
- e) La colaboración entre los miembros del grupo, respetándose mutuamente.

Roles:

- Caracteriza la posición de cada uno de sus miembros en el grupo.
- Estas pueden ser formales e informales.
- El rol es el de mayor significación en el grupo.

Roles formales: Se establecen permanentemente a la creación o formación de grupos.

Roles informales: Surgen de forma espontánea durante la vida del grupo.

Líderes: Su labor se tiene en cuenta para todas las actividades por su valentía, decisión, entusiasmo, desarrollo teórico físico, capacidad de análisis, responsabilidad; estimulan y organizan la actividad de sus compañeros; son seguidos como guías de sus compañeros.

Tipos de líderes:

- a) **Inspiradores:** Estimulan la acción de los demás.
- b) **Ejecutor:** Son seguidos por la confianza que tienen en ellos.
- c) **Autoritario:** Deciden según sus criterios.
- d) **Democrático:** Los que tienen en cuenta al accionar, criterios del colectivo.
- e) **Universales:** Que es seguido en todas las situaciones, por la integralidad de sus cualidades.
- f) **Situacional:** El que inspira confianza por su destreza al accionar en determinadas situaciones.
- g) **Dirigente:** Se caracteriza por su independencia, iniciativa, decisión, valentía, confianza en sus fuerzas, alto desarrollo fisicotécnico, táctico, teórico y psicológico, nivel de información, capacidad de influir en sus compañeros en situaciones difíciles y tensas, incluso peligrosas, tanto en actividades competitivas como de otra índole.
- h) **Emocional:** Poseen cualidades que le permiten: llenar agradablemente el tiempo libre y establecer la adecuada comunicación entre todos.

Los espacios físicos de la comunidad que se ha tomado en esta investigación son:

Consejo popular: Es una entidad gubernamental local, de carácter representativo, investida de la más alta autoridad para el desempeño de sus funciones. Comprende una demarcación territorial dada; apoya a las asambleas municipales del Poder Popular en ejercicio de sus atribuciones y atención a las necesidades e intereses de la población de su área. Órgano colegiado con la función de informar al pueblo o a la administración sobre determinadas materias.-

Circunscripción: División administrativa, militar, electoral o eclesiástica de un territorio

1.4 Características generales de la adolescencia

En la **adolescencia**, el sujeto mayormente realiza todas sus actividades en grupos donde experimenta nuevas relaciones en su medio social; su nivel intelectual permite una penetración mas 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 o ella y la familia adquiere un nuevo perfil.

Las transformaciones físicas pasan a ocupar el centro de la atención propia, pues se hacen nuevas preguntas de las relaciones sociales, 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 así como su capacidad de meditar con mayor profundidad, los conduce a una participación sensible en todo lo que experimentan y a un afán cada vez más fuerte de experiencias.

El adolescente dirige su atención a los aspectos fundamentales de la vida y realiza juicios elaborados tanto de sí mismo como de todo lo que le rodea. Se ha demostrado que en esta etapa resulta notablemente importante plantearle al joven requerimientos elevados, que demanden un alto grado de responsabilidad, por lo que se debe ser lo suficientemente flexible para comprender los errores y desaciertos que comete el muchacho debido a su falta de experiencia. Se debe por una parte

estimular la independencia; pero mantener un control determinado de la actividad reclamando disciplina, eficiencia y seriedad.

Se fatigan con facilidad, sienten mucho frío o calor extremo, lo cual no es simple debilidad física sino parte del proceso de reorganización evolutiva que abarca su conducta total. Las niñas comienzan a esta edad su período de crecimiento acelerado, y según muchos autores, la niña a esta edad (la media) ha alcanzado el 90% de su talla adulta no así el varón que a esta edad ha logrado el 80 % de su talla adulta.

Esta edad se caracteriza por la alta excitabilidad general, impulsiva, rápidos cambios en el estado de ánimo, frecuentes aspiraciones del estado afectivo; se muestra impulsivo cuando es castigado o sancionado y más si es injustificadamente; esta reacción depende de las particularidades de su sistema nervioso y de la conducta y reacción del adulto en ese momento.

A continuación se establecerán las características del proceso evolutivo de la personalidad de los adolescente de 15 a 17años:

15 Años: principal característica: la indiferencia

- Es indiferente, habla con voz baja y suave en lugar del exuberante vozarrón que poseía el año anterior.
- Sus energías de expansión son tan vagas que a veces se le cree perezoso o por lo menos cansado.
- Presenta un menor interés en sus relaciones con sus compañeros.
- Pierde la preferencia a las golosinas.
- Se vuelve reflexivo.
- Prefiere las actividades relacionadas con su formación en las esferas intelectuales, filosóficas y estéticas.
- Se convierte en un afamado buscador de la predicción y en ocasiones se convierte en un perfeccionista; siente sentimientos de rencor, violencia venganza.
- Le gusta tener independencia.
- La legalidad esta incluida en su conducta.
- Se adapta con facilidad a las características diferenciadas de los grupos con que se relaciona en el hogar, colegio, padres, o actividades en que participa.

16 años: principal característica: período de crisis

- Surge **la crisis** de la adolescencia.
- El proceso educativo influye en el desarrollo de **la personalidad**.
- El carácter de la enseñanza, unido a la ampliación de la experiencia del adolescente favorece el surgimiento del **pensamiento teórico**.
- Surge un mayor nivel de actitud cognoscitiva hacia la realidad.
- Surgen los intereses **profesionales**.
- Este realiza un conjunto de actividades culturales, deportivas, etcétera.
- Amplía sus intereses y el desarrollo de sus capacidades.

17 Años: principal característica: incremento intelectual

- En esta edad se produce un incremento del pensamiento teórico.
- Aumenta el desarrollo de la personalidad, aparece la concepción del mundo que posee sus leyes; así como el incremento de las influencias propias.
- Asume sus propias convicciones, políticas, sociales de grupo.
- Presenta excitabilidad emocionada que se hacen más variados y profundos.
- Surgen nuevos sentimientos; por ejemplo: sexuales, cognoscitivos.
- El desarrollo moral se caracteriza por la aparición de una serie de criterios propios, aunque aún depende de las influencias del grupo con quien se relaciona.
- Su comunicación con sus semejantes se encuentra regulado por un código de camaradería que se basa en el respeto mutuo.
- Intercambia las preocupaciones relativas a la vida personal con sus congéneres y reproducen las relaciones con los adultos.

CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO I:

1. El término **comunidad** ha tenido diferentes acepciones en el decursar de la historia de la humanidad. En la **edad antigua** se utilizaba como asociación, integración de grupo. En la **edad media** se relacionaba con la existencia de grupos humanos vinculados en la fe y la creencia en lo sobrenatural. En la **sociedad capitalista** hasta fines del siglo XIX fue asumido para indicar la forma de vida social caracterizada por un nexo orgánico, intrínseco entre sus miembros. A partir de esta etapa, el término comunidad es adoptado por la **sociología**,

entendido como todo lo confiado, íntimo, vivo en su conjunto, por el individuo y la familia y unidos desde el nacimiento.

2. Las civilizaciones antiguas buscaban ocupar el tiempo libre en actividades deportivas-recreativas siempre enmarcadas en el carácter religioso y clasista. Hoy en día, el proceso de ocupación del tiempo libre es muy difícil de organizar en la población mundial porque cada vez es más intensa la prolongación del estudio o trabajo, o ambos. El desarrollo científico y técnico, a pesar, que se hace cada vez más eficiente y prolongado se convierte en una limitante de la actividad natural del hombre.
3. La actividad física recreativa fortalece el desarrollo de la personalidad en la sociedad. Las investigaciones en la esfera de las actividades física recreativas, son indispensables, debido a que estas actividades constituyen necesidades de la población. Las mismas tienen repercusión en los aspectos económicos, médico-biológicos, ideo-políticos, sociológicos y psicológicos.
4. En la **adolescencia**, el sujeto mayormente realiza sus actividades en grupos. Las transformaciones físicas pasan a ocupar el centro de la atención propia. Es un período de transición, donde la persona no es un niño pero tampoco presenta las características de un adulto completamente desarrollado. Un aspecto que sobresale es el desequilibrio en las formas de sentir, pensar y actuar; la impulsividad y las frustraciones afectivas en el pensamiento los conduce a una participación sensible en todo lo que experimentan. En esta etapa resulta de notable importancia plantearle al joven requerimientos elevados, que demanden un alto grado de responsabilidad. Se debe por una parte estimular la independencia; pero mantener un control determinado de la actividad reclamando disciplina, eficiencia y seriedad. Se fatigan con facilidad. Esta edad se caracteriza por la alta excitabilidad general, impulsiva, rápidos cambios en el estado de ánimo, frecuentes aspiraciones del estado afectivo.

CAPÍTULO II:

LA RECREACIÓN FÍSICA DE LOS ADOLESCENTES DE LA CIRCUNSCRIPCIÓN 7 DEL CONSEJO POPULAR VILLA 2 DEL MUNICIPIO CONSOLACIÓN DEL SUR: SITUACIÓN ACTUAL

Este capítulo esta dedicado a ofrecer algunos aspectos básicos del marco metodológico general seguido en el proceso investigativo; después se hace un análisis de la situación actual de la recreación física en la población asumida a partir del diagnóstico correspondiente.

2.1 Consideraciones sobre algunos aspectos del marco metodológico de la investigación

Para este trabajo se tomó como **población** todos los adolescentes de 15 a 17 años de la Circunscripción 7 del Consejo Popular Villa 2 del municipio Consolación del Sur que asciende a 91 individuos. De ellos **35 (38,5%)** pertenecen al sexo femenino mientras que **56 (61,5%)** al masculino. Debe tenerse en cuenta que estas edades son las que precisan de una atención especial para ocupar su tiempo libre en actividades físicas y recreativas que le permitan fortalecer su cuerpo y su mente; de esta manera se contribuye a que no se busquen otras alternativas nocivas para la salud como las drogas.

La **muestra** seleccionada son 30 adolescentes de 15 a 17 años de la anterior población (12 del sexo femenino y 18 del masculino) la cual ha sido elegida mediante el **muestreo aleatorio simple**. De esta muestra solo dos sujetos del sexo femenino son hijos de padres divorciados.

Este grupo de adolescentes, se caracteriza por poseer una gran energía, por lo que realizan las actividades con una alta intensidad. Manifiestan un bastante alto grado independencia de sus padres; son vulnerables al peligro pues no le temen a este. Estos adolescentes se relacionan con otros de comunidades aledañas. En este grupo predominan los sujetos de temperamento sanguíneo, aunque algunos son flemáticos.

Se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades, tanto físicas, como recreativas; se motivan con las actividades que se le orientan, siendo fieles a sus líderes. Se aprecia que un alto por ciento de las actividades que realizan es de organización individual (espontáneo).

Para el desarrollo de la labor investigativa se aplicaron diversos **métodos** y **técnicas** que ya fueron enumeradas en la introducción y se tuvieron en cuenta las siguientes etapas:

1era. Diagnóstico del estado actual de la situación problemática

Mediante la observación y la aplicación de diversos instrumentos al fenómeno que se investiga se pudieron identificar diversas contradicciones así como se determinó el **comportamiento real** del fenómeno; para poder precisar cuál es el **comportamiento deseado** e iniciar la conformación del posible marco teórico de la tesis se efectuaron las consultas bibliográficas pertinentes. Lo anterior permitió determinar la **situación problemática** que conllevó a enunciar el **problema científico**. Los principales resultados de esta etapa serán abordados en el próximo epígrafe.

2da. Planificación de la investigación

Una vez que se precisó el problema de investigación se procedió a efectuar consultas bibliográficas incluyendo resultados de investigaciones, tesis de doctorado y maestría para buscar cuál será la solución del problema a partir del planteamiento del objetivo. Esto conllevó a la elaboración del diseño teórico y metodológico que aparecen en sus aspectos fundamentales en la introducción. Aquí fue donde se elaboró el plan de actividades que es el principal resultado de esta investigación y que será ofrecida en el tercer epígrafe de este capítulo.

3era. Ejecución de la investigación

Todo lo previsto en la etapa anterior se implementó en la práctica mediante un proceso de validación empírica a partir de un pre-experimento. Esta etapa será abordada en detalles en el tercer capítulo de esta tesis.

4ta. Evaluación de la información obtenida

Una vez que se constató en la práctica el plan de actividades elaborado se procedió a analizar e interpretar los datos cuantitativos y cualitativos obtenidos mediante la aplicación de los instrumentos pertinentes. Esto también será explicitado al final del capítulo 3.

5ta. Comunicación de los resultados

Una vez concluido el proceso investigativo y redactada la tesis correspondiente se estará cumplimentando esta etapa, que incluye la defensa de la misma así como la presentación de sus principales resultados en eventos científicos y en artículos para su publicación.

2.2 Situación actual de la recreación física en los adolescentes de la circunscripción 7 del Consejo Popular Villa 2 del municipio de Consolación del Sur

Con el propósito de determinar cuál es el estado real del objeto de investigación, se procedió a aplicar diversos instrumentos investigativos que permitiera recolectar la información pertinente para poder obtener regularidades. Mediante la técnica de triangulación se pudieron arribar a importantes conclusiones. En los sub-epígrafes que siguen se analizarán los resultados obtenidos.

Para medir el comportamiento de la **variable dependiente**: recreación física de los adolescentes de 175 a 17 años se tuvo en cuenta los siguientes: **Indicadores**:

1. **Variedad** con que se realizan las actividades.
2. **Nivel de participación** de los adolescentes en las actividades.
3. **Nivel de satisfacción** personal en los adolescentes de las actividades.

2.2.1 Análisis de los resultados de la entrevista

Con el **objetivo** de conocer cuestiones relacionadas con la programación, variedad y frecuencia de las actividades física recreativas que se desarrollan en la comunidad donde se desarrolla la investigación, se aplicó una **entrevista individual** a: Presidente del consejo popular, delegado de la circunscripción 7, y a los presidentes de los 12 CDR. En el **anexo 1** se puede apreciar la guía utilizada.

Los 14 entrevistados afirman que en el Combinado Deportivo “Abel Santamaría” se organizan actividades físico-recreativas con los adolescentes del consejo popular. Han citado que se conciben actividades como juegos de béisbol, fútbol, baloncesto y dominó para los varones, mientras que para las hembras se han organizado juegos de voleibol, damas, y ajedrez. Aunque estos también son practicados por los del sexo masculino. Por otra parte afirman que no existe sistematicidad en la realización de estas.

La mitad de los entrevistados (7) afirman que no conocen qué actividades físico-recreativas les gusta más practicar a los adolescentes de este consejo popular. Cuatro de ellos (28,6%) consideran que los adolescentes de ambos sexos les gustan practicar el voleibol, el ajedrez, las damas y el dominó, mientras que tres (21,4%) indican que los varones prefieren el béisbol y el fútbol, mientras que a las hembras les gusta jugar voleibol y damas.

Por otra parte, todos afirman que contribuyen a la realización de este tipo de actividades, aunque existe diversidad de implicación personal:

- 3 (21,4%) señalan que exhortan a los profesores del complejo deportivo para que conciban estas actividades:
- 3 (21,4%) expresan que persuaden a los adolescentes para que participen en estas actividades;
- 3 (21,4%) apuntan que invitan a los padres para que estos estimulen la participación de sus hijos a estas actividades y que los que estén aptos físicamente se incorporen también.
- 5 (35,8%) opinan que contribuyen mediante las tres vías que se han acabado de exponer.

Todos contestaron que la mayoría de los padres de los adolescentes de esta comunidad apoya la realización de estas actividades, aunque unos lo hacen con mayor intensidad e implicación personal que otros. En definitiva los padres consideran valiosa la realización de estas actividades por sus hijos, para entre otras cosas, evitar que utilicen ese tiempo en otras acciones dañinas para su salud y su formación.

Los entrevistados indican que pudieran incluirse otras actividades, tales como: parchis, competencias de campo y pista, tenis de mesa, entre otras.

2.2.2 Análisis de los resultados de la encuesta

Se aplicó una encuesta a los 30 adolescentes de la muestra, que tuvo como **objetivo**: conocer la variedad, participación, frecuencia, satisfacción y las preferencias entre otros aspectos, relacionados con las ofertas recreativas que se venían desarrollando en el lugar de residencia de los adolescentes de la circunscripción tomada como muestra. En el **anexo 2** se puede apreciar el cuestionario aplicado al efecto. Los principales resultados se plantean a continuación:

En cuanto a las actividades físicas recreativas que se organizan y desarrollan en la localidad donde viven los encuestados, han señalado que tienen:

- buena variedad: 0
- aceptable variedad: 7 (23,3%)
- poca variedad: 15 (50,0%)
- ninguna variedad: 8 (26,7%)

Los encuestados han calificado su participación en estas actividades de la siguiente manera:

- muy buena: 6 (20,0 %)
- buena: 9 (30,0 %)
- regular: 15 (50,0 %)
- mala: 0

A su vez escribieron que la catalogan de regular porque no se sienten motivados para participar por la falta de variedad y de sistematicidad en la oferta que se hacen.

Al seleccionar la categoría adecuada para evaluar la **frecuencia** con que estas actividades se realizan en la zona donde viven todos coinciden en escoger la opción de **ocasional**. Al explicar su elección han expresado que algunas se hacen semanal (las menos), otras quincenal y las más frecuentes mensual.

La pregunta relacionada con el **nivel de satisfacción** personal de las actividades que se le proponen las ha catalogado como sigue:

- muy satisfactoria: 0

- satisfactoria: 3 (10,0 %)
- aceptable satisfacción: 8 (26,7 %)
- poco satisfactoria: 15 (50,0%)
- nada satisfactoria: 4 (13,3 %)

En la siguiente tabla se resumen, en orden de preferencia, las actividades físico-recreativas que los adolescentes encuestados desearían, se organizaran y ejecutaran en la localidad de residencia para que pudieran participar con entusiasmo:

TABLA 1: RESULTADOS DE LA ENCUESTA A ADOLESCENTES						
ACTIVIDADES	1ERO.	2DO.	3ERO.	4TO.	5TO	POND.
Voleibol	5	4	0	3	3	50
Damas	3	2	3	2	3	39
Dominó	4	3	4	4	4	56
Barajas	3	3	3	1	4	42
Ajedrez	3	2	3	2	0	36
Competencias de baile	5	4	5	4	5	69
Competencias de ciclismo	0	2	2	1	1	17
Béisbol	3	3	3	5	4	50
Fútbol	2	2	2	3	4	34
Carreras y marchas	0	2	3	2	0	21
Tiro al blanco	0	1	0	1	0	6

Como no se apreció una preferencia marcada en el ordenamiento solicitado, se decidió determinar el ponderado de cada una de las actividades que aparecen en la tabla; para ello se multiplicó los primeros lugares por cinco, los segundos por cuatro, los terceros por tres, los cuartos por dos y los quintos por 1 y después se adicionaron estos productos.

Ahora bien, en la pregunta final de carácter abierto, donde se le solicitaba que podían añadir algún comentario, sugerencia o valoración que consideraran necesario ofrecer que sirviera para perfeccionar en un futuro inmediato la planificación y realización de estas actividades, en el lugar donde los encuestados viven, la amplia mayoría 25 (83,3%) señalaron que: convendría elaborar un conjunto de actividades de carácter integrador donde se tuviera en cuenta las preferencias y gustos de los

adolescentes y que estas fueran sistemáticas. Además añadieron que para que se lograra mayor efectividad resultaba oportuno el apoyo de todas las organizaciones políticas y de masa de la zona, en un trabajo conjunto con los entrenadores del INDER.

En resumen, las características de las ofertas recreativas que se ejecutan en la circunscripción donde se realiza la investigación son:

- El 76,7 % de las actividades que se ejecutan tienen poca o ninguna **variedad**.
- El 80,0 % de los encuestados califican de Bien o Regular su **participación** en estas actividades.
- El 100 % de los encuestados consideran que la **frecuencia** con que estas se realizan es **ocasional**.
- El 63,3 % de los encuestados manifiestan que su **nivel de satisfacción** es poco o nada.
- El **orden de preferencia** de las actividades que los encuestados desean se ejecuten en su lugar de residencia es como sigue:
 - 1ero. Competencias de baile
 - 2do. Juego de dominó
 - 3ero. y 4to. Voleibol
 - 5to. Béisbol

2.2.3 Análisis de los resultados de la observación

Se aplicó a la población de adolescentes una **observación encubierta** durante el transcurso de **cuatro** semanas, ejecutándose en diferentes horarios y en diferentes días de la semana, preferiblemente se seleccionó el horario de 4 p.m. a 6 p.m. en días intermedios de la semana de lunes a viernes y los fines de semanas en los horarios de 9 a.m. a 6 p.m. Tuvo como principal **objetivo**: Determinar las actividades físico-recreativas que realizan los adolescentes de la muestra, la frecuencia y horario en que se ejecutan así como otros aspectos de interés relacionados con estas. Los indicadores que se tuvieron en cuenta aparecen en el **anexo 3**.

Para la realización de este importante método, se utilizaron **cinco** entrenadores deportivos para poder observar de manera simultánea lo que ocurre con estas actividades en diferentes contextos.

A continuación se presentan y analizan los resultados en los diferentes horarios.

Resultados obtenidos en el horario diurno:

En la siguiente tabla se plasman las cantidades de adolescentes que participan (por sexos) con sus correspondientes por cientos, así como el horario donde predomina su ejecución:

TABLA 2: RESULTADOS DE LA OBSERVACIÓN (HORARIO DIURNO)									
Actividades		T	%	F	%	M	%	Horarios	Fin de semana
1	Ajedrez	6	20,0	1	8,3	5	27,8	9 am -12 m	V a D
2	Domino	12	40,0	4	33,3	8	44,4	9 am – 6 pm	S y D
3	Dama	2	6,7	2	16,7	0	0	9 am – 6 pm	J a D
4	Baloncesto	12	40,0	0	0	12	66,7	5 pm - 7pm	J a D
5	Fútbol	14	46,7	0	0	14	77,7	2 pm – 6 pm	D
6	Béisbol	16	53,3	0	0	16	88,9	9 am – 6 pm	D
7	Voleibol	12	40,0	0	0	12	66,7	2 pm – 6 pm	D
	Ninguna	10	33,3	5	41,7	5	27,8		

Se puede inferir que:

La actividad predominante es el béisbol y la más débil el juego de dama. En el sexo masculino prevalece béisbol y fútbol mientras que en la femenina las damas y el ajedrez. Todas las actividades se realizan en el fin de semana y prevalece el horario de 9 a.m. a 6 p.m. (nueve horas). Llama la atención que es baja la participación femenina, pues el 41,7 % no participa en ninguna actividad, mientras que en los varones el 27,8 % no realiza ninguna actividad y seis de ellos participan en más de una actividad.

El béisbol, fútbol, baloncesto y voleibol se practican mayoritariamente en las instalaciones de los Combinados Deportivos “28 de Enero”, “Abel Santamaría” y escuelas docentes circundantes; por otra parte los juegos de mesa se practican ejecutan en los hogares de los observados. Los implementos que se usan son los gestionados por los propios pobladores de la zona, algunos prestados por las instituciones deportivas y otros creados por los usuarios. La mayoría de ellos están en mal estado.

Resultados obtenidos en el horario nocturno:

De manera similar se procedió a estudiar el comportamiento de la participación de los sujetos objeto de observación en el horario nocturno, de manera similar a lo controlado en el diurno. En la siguiente tabla se presentan las cantidades:

TABLA 3: RESULTADOS DE LA OBSERVACIÓN (HORARIO NOCTURNO)								
Actividades (De Lunes a Domingo)		T	%	F	%	M	%	Horarios
1	Ver TV	7	23,3	4	33,3	3	16,7	8 pm-12 am
2	Dominó	3	10,0	0	0	3	16,7	8 pm-10 pm
3	Dama	2	6,7	0	0	2	11,1	8 pm-10 pm
4	Act. bailables	8	26,7	4	33,3	4	22,2	8 pm-11pm
5	Ajedrez	2	6,7	0	0	2	11,1	8 pm-11pm
6	Parchis	1	3,3	0	0	1	5,6	8 pm- 10 pm
7	Cartas barajas	2	6,7	2	16,7	0	0	8 pm- 11pm
	Ninguna	5	16,7	2	16,7	3	16,7	

En las actividades que realizan por la noche se aprecia que los varones participan en casi todas las actividades programadas mientras que del sexo femenino solo ven la TV, participan en actividades bailables y juegan barajas. Llama la atención la predilección de estos sujetos por las actividades bailables mientras que el parchis es más limitado su juego. En las muchachas existe un equilibrio entre mirar la televisión (TV) y participar en actividades bailables mientras que en los muchachos prevalecen

estas últimas. El horario de mayor frecuencia es el comprendido entre las 8 p.m. y 10.00 u 11:00 p.m. con alrededor de 3 ó 4 horas.

Excepto en las actividades bailables que la realizan de manera conjunta, las restantes sobresalen por la participación unisexual. El escenario donde se implementan estas es mayoritariamente en los hogares de los participantes.

De esta observación se pueden hacer las siguientes valoraciones:

- No se aprecia una práctica organizada y coherente de actividades física recreativas para la ocupación del tiempo libre de estos adolescentes.
- No siempre se aprovechan las potencialidades de las actividades que se realizan para la colaboración entre los dos sexos, ni todos los padres contribuyen para fortalecer estas relaciones.
- Es limitada la participación femenina en deportes de campo.
- No existe una adecuada colaboración e intercambio entre las familias para estimular la participación de sus hijos en las actividades que se realizan en la zona, por la falta de orientación de personal especializado.
- Tampoco se aprovechan las diversas organizaciones deportivas, culturales, sociales, políticas y de masa de la zona para disponer un trabajo de orientación, planificación y ejecución de actividades coordinadas para un adecuado empleo del tiempo libre.

2.2.4 Evaluación integral de los instrumentos

Al aplicar la **técnica de triangulación** para la búsqueda de coincidencias y discrepancias entre los resultados de los instrumentos aplicados y analizados con anterioridad, se han obtenido las siguientes conclusiones:

- La mitad de los entrevistados no conocen las actividades físico-recreativas que prefieren participar los adolescentes de la zona y más de la mitad de estos últimos manifiestan un nivel de satisfacción pobre en estas actividades.
- Es limitada la participación de las distintas organizaciones de la zona en la organización y ejecución de este tipo de actividades.

- Las actividades físico-recreativas que se realizan tienen **poca variedad**, la **frecuencia** con que se realizan es **ocasional** por lo que se puede catalogar de **asistemática** y no siempre se tiene en cuenta los **gustos y preferencias** de los adolescentes para su planificación.

Es por ello que se puede afirmar que resulta conveniente concebir un plan de actividades físico-recreativas que supere las limitaciones que se han acabado de señalar.

CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO II

Para realizar el análisis de la **situación actual** de las actividades físico-recreativas en la población, se aplicaron diversos métodos, procedimientos y técnicas. Los resultados más relevantes de cada uno son:

1. La **entrevista individual** aplicada a: presidente del consejo popular, delegado de la circunscripción 7, y a los presidentes de los 12 CDR refleja que las actividades que se programan en la comunidad son **asistemáticas**. La mitad de los entrevistados no conocen las preferencias de los adolescentes para practicar estas actividades. Todos señalan que, tanto ellos como los familiares de los adolescentes, apoyan la realización de estas.
2. Los principales resultados de la **encuesta** aplicada a los adolescentes de la comunidad son: el 76,7 % de las actividades que se ejecutan tienen poca o ninguna **variedad**; e 80,0 % de los encuestados califican de Bien o Regular su **participación** en estas actividades; el 100 % de los encuestados consideran de **ocasional** la **frecuencia** con que estas se realizan; mientras que el 63,3 % de los encuestados manifiestan que su **nivel de satisfacción** es poco o nada.
3. La **observación encubierta** realizada permitió obtener las siguientes inferencias: no se aprecia una práctica organizada y coherente de actividades física recreativas para la ocupación del tiempo libre de estos adolescentes; No siempre se aprovechan las potencialidades de las actividades que se realizan para la colaboración entre los dos sexos: es limitada la participación femenina en deportes de campo; no todas las familias estimulan la participación de sus hijos

en las actividades que se realizan en la zona y tampoco se aprovechan las diversas organizaciones deportivas, culturales, sociales, políticas y de masa de la zona para coordinar un trabajo de orientación, planificación y ejecución de actividades para un adecuado empleo del tiempo libre.

CAPÍTULO III: UNA VÍA PARA INCENTIVAR LA PARTICIPACIÓN DE LOS ADOLESCENTES EN ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS Y SU VALIDACIÓN

En este capítulo se expone toda la estructura que tiene el plan de actividades que se ha elaborado en esta tesis para darle cumplimiento al objetivo fundamental de la misma. Además se explica todo el proceso seguido para validar empíricamente este resultado científico.

3.1 Estructura del plan de actividades

3.1.1 Fundamentación

El plan consiste en poner en acción un grupo de manifestaciones recreativas donde la población adolescente disfrute de las ofertas recreativas, deportivas y culturales, sobre todo el tiempo más necesario, partiendo de los gustos y preferencias de los mismos; no se excluye de la participación del plan ningún grupo étnico por el contrario se busca la mayor incorporación a estas actividades que se planifiquen.

Cuando se habla de **incentivar** la participación de los adolescentes en las actividades física-recreativas que se proponen, se está haciendo referencia a estimular, incitar o impulsar a estos sujetos a realizar estas actividades de manera consciente.

La preparación general integral del personal técnico de recreación es una necesidad de este plan para poder implementarlo en práctica, pues de sus resultados depende en gran medida, que se perfeccione la calidad de la dirección y organización científica del trabajo de actividades recreativas que se desarrolla en la comunidad perteneciente al Consejo Popular “Villa 2”.

Los técnicos de recreación ocupan un lugar importante dentro de los recursos humanos con que cuenta nuestra institución para garantizar una atención integral de calidad en las actividades a realizar con nuestros adolescentes, es por ellos que resulta necesario elevar su preparación.

Su implementación se hace con el propósito del aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes del Consejo Popular “Villa 2” de las edades objeto de análisis, logrando con esto la inserción en actividades de carácter social de participación masiva, favoreciendo además a la cultura comunitaria.

La misma se fundamenta desde las características del conjunto de actividades y de los valores a fomentar en los adolescentes.

3.1.2 Objetivos

General:

Incentivar la participación en las actividades físicas-recreativas de los adolescentes de ambos sexos en las edades de 15 a 17 años pertenecientes a la circunscripción 7, Consejo popular Villa -2.del municipio Consolación del Sur.

Específicos:

1. Promover la participación masiva de los adolescentes en las actividades.
2. Estimular la selección de estudios deportivos como una futura profesión de los adolescentes participantes.
3. Rescatar actividades recreativas, que se han ido extinguiendo con el tiempo en las comunidades, tales como: campismo, planes de la calle, excursionismo.
4. Evitar la aparición de desviaciones en la personalidad de los adolescentes, como la drogadicción, la delincuencia, el tabaquismo, el alcoholismo, entre otras, en los casos que estén presentes, contribuir de una manera sana a su eliminación.
5. Facilitar el desarrollo físico, intelectual y psicológico de los adolescentes.
6. Promover la educación de valores, tales como: la camaradería, la solidaridad, la responsabilidad, la honestidad, entre otros.

3.1.3 Principios y características del plan:

Desde el punto de vista pedagógico este plan se basa en los siguientes principios:

- **Principio de sistematización:** Esto se manifiesta ya que las actividades programadas deben tener un carácter sistemático y sistémico, pues entre cada una de ellas se establecerán nexos en cuanto a su contenido.
- **Principio de la vinculación de la educación con la vida, el medio social y el trabajo, en el proceso de educación de la personalidad:** El plan de actividades permite la plena participación de la comunidad en el proceso educativo en su doble papel: como fuente de conocimientos y como beneficio de la labor social de los adolescentes.

- **Principio de la unidad de lo afectivo y lo cognitivo:** Cada actividad deberá tener sentido y significación para el sujeto, de forma tal que estimule y motive al adolescente para la actividad que va a realizar.
- **Principio de la unidad entre la actividad, la comunicación y la personalidad:** Propicia que los adolescentes sean sujetos activos, mientras desarrollan las actividades establecen relaciones de comunicación con los otros; ya que solo en la actividad y a través de esta es posible la formación y desarrollo de la personalidad del sujeto, para el cual se hace necesario que la misma esté adecuadamente estructurada y bien dirigida.

3.1.4 Características esenciales del plan de actividades:

1. Las actividades que lo integran pretenden conciliar los gustos y preferencias de los sujetos para los cuales fue concebida, con las necesidades intelectuales y físicas para su desarrollo y con las posibilidades de recursos técnicos para su implementación.
2. Estas tendrán un carácter selectivo, pues cada sujeto elegirá las de su predilección, aunque se estimulará la participación de actividades de carácter manual con otras de desarrollo físico.
3. Están concebidas para su realización en el tiempo libre de los sujetos por lo que su principal función es la recreación, pero de manera productiva porque simultáneamente deben contribuir al desarrollo físico y mental, así como a la formación de la personalidad de los adolescentes participantes.

3.1.5 Programación del plan de actividades físicas – recreativas.

El plan está compuesto por seis actividades con variadas estructuras cada una de ellas, todas poseen: objetivo, regularidades, métodos a utilizar, frecuencia, horarios, formas de organización, lugar de ejecución y responsables; se deben poner en práctica los fines de semana en las diferentes áreas del consejo popular.

TABLA 5: PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS-RECREATIVAS				
No.	Actividad	Lugar	Hora	Día de la semana
1	Juegos de mesa	En el portal del almacén militar y áreas del CDR-2 Abel Santamaría.	9 a.m. a 11 a.m. y 8 p.m. a 10 p.m.	Sábados y domingos
2	Programas a jugar	Se coordinará con la PNR para utilizar las calles.	9 a.m. a 11 a.m.	domingos
3	Competencias de baile	Gimnasio de Cultura Física, terrenos del seminternado Mártires de Barbados y secundarias básicas urbanas de la localidad.	8 p.m. a 12 a.m.	Sábado
4	Acampadas	Combinado deportivo 28 de Enero, Finca el Hato.	2 p.m. a 6 p.m.	Sábado
5	Competencias de atletismo	Terreno de béisbol, área de atletismo del combinado deportivo 28 de Enero, la finca El Hato y terrenos deportivos del semi-internado Mártires de Barbados.	8am a 11 a.m.	Sábado y domingos. 1 vez al mes.
6	Maratón deportivo	Se coordinará con la PNR para utilizar las calles.	9 a.m. – 12 p.m.	sábados y domingos

3.1.6 Descripción de los elementos estructurales

Las actividades que se proponen se han agrupado de la siguiente manera:

1. Juegos de mesa
2. Programas a jugar
3. Competencias de baile
4. Acampadas
5. Competencias de atletismo
6. Maratón deportivo

A continuación se explicará los detalles de cada una de estas actividades, en cuanto a sus objetivos, el contenido de estas, la frecuencia y horario, responsables, entre otros aspectos.

1) Juegos de mesa

Objetivo: Aumentar la participación masiva en actividades recreativas que no requieren esfuerzos físicos

Regularidades: Incluyen actividades tales como: ajedrez, dominó, juegos con cartas, parchís, dama. Todas poseen reglamento.

Método utilizado: Standard estrictamente reglamentado por actividades.

Frecuencia: Semanal los sábados y domingos

Horarios: 9 a.m. a 11 a.m. y 8 p.m. a 10 p.m.

Forma de organización: Equipos de 4 integrantes y parejas, siendo premiados los 3 primeros lugares, además, se incluyen competencias con otras comunidades representadas por 3 equipos cada una.

- a) Competencias de Dominó (alcanzar 100 tantos).
- b) Competencias de Dama (jugar 5 partidos y ganar 3 de ellos)
- c) Competencias de Parchís (jugar 5 partidos y ganar 3 de ellos)
- d) Simultáneas de Ajedrez, ejecutada por entrenadores de ajedrez o profesionales.
- e) Competencias de cartas (jugar 5 partidos y ganar 3 de ellos)

Lugar de ejecución: Los juegos de mesa se harán en el portal del almacén militar ubicado en la circunscripción 7, áreas del CDR-2, Abel Santamaría.

Responsable: Profesores de Recreación.

2) Programas para jugar

Objetivo: Promover la participación masiva de la comunidad en actividades recreativas donde se realicen esfuerzos físicos pero en un ambiente de alegría y diversión.

Regularidades: Se incluyen actividades tales como: subir el palo encebado, carreras en saco, competencias de hacer nudos, tiros al blanco, carreras de pista cortas, entre otras.

Método utilizado: Standard reglamentado por actividades pero con flexibilidad de ejecución.

Frecuencia: Semanal los domingos

Horarios: 9 a.m. a 11 a.m.

Forma de organización: las competencias se harán de forma individual y por equipos, siendo premiados los 3 primeros lugares.

- a) Competencias de carreras de pistas en una distancia de un km. que puede ser ejecutada de forma individual, por parejas o por equipos de 4 a 6 integrantes; por supuesto ganará quien(es) llegue(n) primero.
- b) Competencias de nudos; ganará el que lo realice mejor en 2 m.
- c) Subir el palo encebado dentro de la comunidad, ganará el que suba una mayor altura en el menor tiempo posible.
- d) Tiros al blanco, enlazar las botellas dentro de la comunidad; ganará el que haga mayor cantidad de enlaces.
- e) Tiros al blanco, ejecutados con escopetas de perles blancos ubicados a una distancia de 6 m.; ganará en diez disparos acierte en el blanco.
- f) Competencias de carreras en saco; ganará quién camine más en el menor tiempo posible

Lugar de ejecución: Se coordinará con la Policía Nacional Revolucionaria (PNR) para realizar estas actividades en una calle cercana a esta comunidad donde exista poco tránsito y que sea cerrada durante el tiempo que dure la competencia para evitar accidentes.

Responsables: Profesores de Cultura Física y Recreación.

3) Competencias de baile

Objetivo: Promover la cultura y la diversión sana en la comunidad, estableciendo vínculos afectivos entre los dos sexos

Regularidades: Competencias de bailes diversos cubanos y de América: mambo, merengue, son, danzón, cumbia; en horarios del día y la noche de ser posibles, en la localidad.

Método: Competitivo.

Frecuencia: semanal los sábados

Horario: 8 p.m. a 12 a.m.

Formas de organización: por parejas y en ruedas.

Lugar: Áreas de la circunscripción, gimnasio de Cultura Física, terrenos deportivos del seminternado Mártires de Barbados y secundarias básicas urbanas de la localidad.

Responsables: Profesores de Cultura Física y Recreación y se invitarán a funcionarios de cultura municipal que sean especialistas en danza para que participen en el jurado.

4) Acampadas

Objetivo: Promover el desarrollo de los valores, amor a la naturaleza, desarrollo de salud, al participar concientemente en dichas actividades.

Regularidades: Se ejecutarán carreras de orientación de diferentes modalidades, carreras de pista, competencias de nudos y actividades de excursionismo.

Método: Competitivo

Frecuencia: Quincenal los sábados

Horario: 2 p.m. a 6 p.m.

Formas de organización: Se desarrollan por parejas por equipos; en todos los casos ganará el que mejor realice las orientaciones dadas en el menor tiempo posible. En todos los casos la distancia a recorrer será de un kilómetro. Se premiarán los tres ganadores de cada evento.

- a) Carreras de orientación por parejas.
- b) Carreras de orientación por equipos.
- c) Carreras de orientación entre 2 equipos de diferentes comunidades.
- d) Competencias de nudos, ganará el que lo realice mejor en 2 mts.
- e) Actividades de excursionismo

Lugar de ejecución: Las carreras se ejecutan en áreas del combinado deportivo 28 de Enero, Finca El Hato, mientras que las actividades de excursionismo se efectuarán en sitios naturales a campo traviesa. Pudiera ser la finca "El Hato", aldeaño a la ESBU: Catalina Valdés.

Responsables: Profesores de Cultura Física y Recreación.

5. Competencias de atletismo

Objetivo: Promover el desarrollo de la salud y la práctica del atletismo.

Regularidades: Se ejecutarán actividades de volante, maratones deportivos, eventos de lanzamiento: pelotas, jabalinas y balas

Métodos: Competitivo y standard estrictamente reglamentado

Frecuencia. Una vez al mes fines de semanas S y D.

Horarios: 8am a 11 a.m.

Forma de organización: Se realizará individual, pueden participar hasta 30 competidores, distancias de competencia: 1.5 km a 2 km; lo importante es llegar a la meta.

Eventos de velocidad: Método Standard estrictamente reglamentado.

- a) Volante: distancia: 30 m, 60 m, 100 m. –según categorías y sexos-.
- b) Maratones deportivos-distancia: 2km.
- c) Eventos de lanzamiento, ejemplo:
 - Lanzar pelotas de béisbol.
 - Lanzamiento de jabalinas -si es posible-.
 - Lanzamiento de la bala –balas pequeñas-.
 - Lanzar pelotas medicinales -poco peso sin impulso-.

Eventos de salto. Método: Competencia.

- a) Salto largo sin impulso- se realizará 3 –por competidor ganará la mayor distancia.
- b) Salto largo con impulso -se realizará 3 –por competidor ganará la mayor distancia.
- c) Salto de altura técnica tijera -se realizará 3 –por competidor ganará.
- d) Carreras de fondo: Distancias: 400 m. 800 m. 1500 m.
- e) Marcha deportiva: 100 m. 200 m.

Lugar de ejecución: Áreas del terreno de béisbol del combinado deportivo 28 de Enero, áreas del terreno de atletismo del combinado, terrenos de la finca El Hato, aledaño ha dicho combinado y terrenos deportivos del semi-internado Mártires de Barbados.

Responsables: Entrenadores deportivos del combinado Abel Santamaría.

6. Maratón deportivo

Objetivo: Estimular la participación en eventos deportivos de gran resistencia que posibilite la futura selección de atletas para la maratón deportiva.

Regularidades: Se efectuarán marchas deportivas en diferentes modalidades.

Método: Competitivo

Frecuencia: Mensual los sábados y domingos

Horario: 9 a.m. – 12 p.m.

Organización: Se realizará individual, pueden participar hasta 30 competidores. Las distancias de competencia será de 1.5 km a 2 km, Se tendrá en cuenta que lo importante es llegar a la meta.

Lugar de ejecución: Se coordinará con la PNR para seleccionar una calle que tenga la extensión que se requiere y que al no tener tanto tránsito permita la realización de esta actividad sin grandes afectaciones para la población.

Responsable: Entrenadores deportivos.

3.1.7 Orientaciones Metodológicas para la aplicación del plan de actividades físicas-recreativas en los adolescentes.

Para la puesta en marcha de este plan de actividades físico-recreativas es necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la Circunscripción y del Consejo Popular; para ello se debe realizar una adecuada divulgación donde se informe: tipo de actividad, fechas, horas, lugar. Se utilizarán varias vías como son: murales, carteles informativos, cartelera promocional, información directa a través de las diferentes circunscripciones; todas ellas promovidas por los diversos factores. Se deben efectuar las siguientes acciones:

- Coordinar con el presidente del consejo popular, delegado de la circunscripción y los presidentes de los 12 CDR, pertenecientes a la Consejo Popular Villa 2 del municipio Consolación. del Sur para que participen de una manera consciente y responsable en el proceso de implementación en la práctica de este plan.

- Coordinar con la dirección del combinado deportivo 28 de Enero y de las escuelas docentes para habilitar y acondicionar los terrenos deportivos que serán utilizados.
- Establecer horarios propicios para realizar las actividades, de manera que se aprovechen las instalaciones deportivas de una forma óptima y que se concilie con los Intereses y necesidades recreativas de los adolescentes de la muestra.
- Tener en cuenta la **infraestructura recreativa** para poder llevar a cabo el plan de actividades, tales como: cantidad de instalaciones, estado de explotación y conservación. personal técnico y de servicio que se dispone, recursos materiales de que se dispone y las características del medio físico geográfico.
- El **control** de estas actividades estará a cargo de la Subdirección de los departamentos de cultura física, recreación y deportes según los responsables de cada actividad.
- La **supervisión** estará a cargo del director del combinado deportivo.

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

3.2 Control y Evaluación.

Para lograr los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada actividad que se vaya realizando; también es conveniente recoger la opinión de los participantes en ellas.

En este epígrafe se procede a efectuar un análisis, tanto cuantitativo como cualitativo, por parte de todos los factores involucrados en el desarrollo de las actividades recreativas desarrolladas; se expondrán dificultades y logros alcanzados durante ese tiempo. Además se expondrá el grado de aprobación y satisfacción de los participantes.

3.2.1 Experimento (Pre experimento)

Este método se empleó para validar empíricamente el plan de actividades elaborado y se combinó con el método de intervención comunitaria. Para su instrumentación se aplicaron diversas acciones que se explican a continuación:

3.2.1.1 Acciones de diagnóstico inicial

En este proceso investigativo se pudo trabajar con la misma muestra de adolescentes, tanto en la etapa de diagnóstico para la constatación empírica del problema, como en la etapa de validación. Es por ello que los resultados mostrados en el capítulo 2 se utilizarán como **diagnóstico inicial (pre-test)** en este pre-experimento.

3.2.1.2 Acciones de preparación

Antes de implementar en la práctica el plan de actividades elaborado, se procedió a crear las condiciones objetivas y subjetivas necesarias previas. Para ello se garantizó la existencia de las instalaciones y locales indispensables para su puesta en práctica. Además se entrenaron a todas aquellas personas que deberían dirigir y asesorar cada una de las actividades incluidas en el plan que se encargaron de realizar una amplia propaganda y divulgación para asegurar la participación masiva de los adolescentes. Esto se llevó a cabo durante **dos semanas**.

3.2.1.3 Acciones de intervención y control

Durante **tres meses** se aplicaron las actividades físico-recreativas que integran el plan elaborado en las áreas deportivas de la comunidad en cuestión, específicamente en la zona donde convive la muestra seleccionada. En esta oportunidad fueron dirigidas por los promotores o profesores de recreación que a su vez recibieron la ayuda y apoyo de los organismos e instituciones de la localidad. El investigador estuvo presente en la mayoría de las actividades realizadas para controlar y velar por la buena calidad de lo ejecutado, así como para el chequeo del cumplimiento de los horarios establecidos. Se pudo constatar que se recibió un valioso respaldo de las familias de los adolescentes participantes.

Para poder establecer las comparaciones pertinentes y al mismo tiempo tomar las medidas adecuadas, se decidió efectuar un control de las actividades realizadas en cada uno de los meses. En la siguiente tabla aparecen los principales resultados:

TABLA 6: RESULTADOS DE LA OBSERVACIÓN AL PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS.							
No.	Actividades a observar	Elementos observados					
		Frecuencia		Participantes			Promedio trimestral
		Día Semana	Evaluación	Promedio mensual			
				1er mes	2do mes	3er mes	
1	Juegos de mesa	Sábados domingos	Bien	3,5	5,0	5,3	4,6
2	Programas para jugar	Domingos	Bien	2,3	4,8	5,0	4,3
3	Competencias de baile	Sábados	Bien	20,0	25,5	29,5	25,0
4	Acampadas	Sábados	Bien	19,3	25,3	29,3	24,6
5	Competencias de atletismo	Sábados domingos	Bien	20	26	30	25,3
6	Maratón deportivo	Sábados domingos	Bien	2,3	4,8	5,0	4,3

Debe tenerse en cuenta que excepto las competencias de atletismo, que tienen una sola frecuencia mensual, el resto se realizaron todas las semanas. En estos casos las cifras que aparecen son los promedios de asistencia del mes en cuestión.

Al tabular estos resultados se pudo comprobar que la asistencia a las actividades se incrementaba de una semana a la otra y por tanto de un mes a otro. Se pudo constatar que en el **horario matutino** existe un balance bastante parejo en las actividades programadas: juegos de mesa, programas a jugar y maratón deportivo, con una ligera predilección por los primeros. Como las competencias de atletismo se

realizaban en ese mismo horario pero una vez mensual, los adolescentes participaban en esta modalidad en la semana que correspondía dejando las otras actividades para las restantes semanas que no hubiera atletismo.

En el **horario vespertino** de los sábados los sujetos participaban en la acampada de manera creciente; mientras que en el **horario nocturno** se prefería ir a las competencias de baile.

En resumen se puede señalar que el promedio de participantes durante los tres meses de implementado el plan de actividades fue como sigue: en el horario matutino **19,2**, en el vespertino de **24,6** y en el nocturno de **25,0**.

3.2.1.4 Acciones de diagnóstico final

Una vez concluida la etapa de implementación del plan de actividades elaborado, se procedió a realizar otras acciones que permitieran complementar la información obtenida por la observación. A continuación se explican los dos instrumentos utilizados al respecto:

Resultados de la encuesta

Se aplicó a la muestra de adolescentes que participaron en el plan una encuesta similar a la utilizada en el diagnóstico de la situación actual. El cuestionario se puede consultar en el **anexo 4**. Los principales resultados se plantean a continuación:

La **propaganda y divulgación** del plan de actividades fue calificada de:

Muy buena: 28 (93,3 %)

Buena: 2 (6,7 %)

En cuanto a la **variedad** que tuvieron las actividades físicas recreativas que se integraron el plan de actividades desarrollado en la localidad donde viven los encuestados, han señalado que tienen buena variedad el 100 %, mientras que las restantes categorías fueron nulas

Los encuestados han calificado su **participación** en estas actividades de la siguiente manera:

- muy buena: 25 (83,3 %)

- buena: 3 (10,0 %)

- regular: 2 (6,7 %)

- mala: 0

Al seleccionar la **frecuencia** con que ellos participaron en estas actividades todos señalaron que lo hacían **semanal**

La pregunta relacionada con el **nivel de satisfacción** personal de las actividades que se le proponen las ha catalogado como sigue: muy satisfactoria: 28 (93.3%), satisfactoria: 2 (6,7 %); el resto de las categorías fueron nulas.

En cuanto a la última pregunta, es un reclamo unánime de todos los encuestados que se propongan planes de actividades similares o mejor aún que se mantengan.

Resultados del forum comunitario

Este se realizó con el propósito de conocer los criterios de la comunidad sobre el plan de actividades físico recreativo una vez que este fue instrumentado. Participaron los padres de los adolescentes de la localidad, los funcionarios del aparato gubernamental y político, los delegados de la zona y la secretaria de la delegación de la FMC. Estas personas tenían conocimiento de las actividades contempladas dentro del plan, pues contribuyeron a la divulgación de estas. Fue opinión unánime de que estas fueron del agrado y predilección de los adolescentes, ya que se sintieron motivados para su realización, al ser divertidas, variadas, sistemáticas y competitivas; además de que se tuvo en cuenta el gusto y preferencia del grupo etéreo investigado. Por su parte, las familias de los adolescentes implicados en estas actividades manifestaron su complacencia por la organización y ejecución de estas, ya que de esta forma se ocupó el tiempo libre de manera sana y productiva.

3.2.1.5 Evaluación integral del plan de actividades

En la **tabla 7** del **anexo 5** se comparan los principales resultados obtenidos en la etapa de diagnóstico de la situación actual con los obtenidos después de haberse instrumentado el plan de actividades elaboradas. De esta se pueden efectuar las siguientes inferencias:

La **variedad** de las actividades en el diagnóstico final fue evaluada de buena en el 100 % de los encuestados, mientras que en el inicial fue de 0 %. (**ver gráfico 1 anexo 5**)

La **participación** fue catalogada de buena en un 20,0 % en el diagnóstico inicial, mientras que en el final ascendió al 83,3 %. (Ver **gráfico 2 anexo 5**)

Por otra parte, el **nivel de satisfacción** por las actividades donde participaron fue de muy satisfactoria en un 93,3 % en el diagnóstico final, mientras que en el inicial fue de 0 % (**ver gráfico 3 anexo 5**)

Además la **frecuencia** con que se realizaron las actividades en el diagnóstico inicial fue calificada de ocasional por los encuestados, mientras que en el final se catalogó de semanal.

En cuanto a la pregunta abierta final se puede señalar que en el diagnóstico inicial el 83,3 % de los encuestados manifestaron la necesidad de implementar actividades que respondan a los gustos y preferencias de los adolescentes y que fueran sistemáticas y variadas; mientras que en el final plantearon su inquietud de que se mantengan las actividades como las concebidas en el plan instrumentado.

Desde el punto de vista social, debe señalarse el impacto positivo que tuvo el plan en la comunidad donde se insertó, de acuerdo a los resultados ya señalados del **forum comunitario**.

Para determinar la existencia o no de diferencias con un determinado nivel de significación (alfa) entre los resultados del pre-test y post-test del pre-experimento se utilizó la llamada **dócima** o **prueba de hipótesis de proporciones**.

El estadígrafo utilizado consiste en:

$$Z = \frac{P_1 - P_2}{\sqrt{P(1-p)(1/n_1 + 1/n_2)}} \quad \text{donde } p_1 = x_1 / n_1 \quad \text{y} \quad p_2 = x_2 / n_2$$

$$p = \frac{X_1 + X_2}{n_1 + n_2}$$

Rangos de α (alfa): Si $p < \alpha$ entonces: $\alpha = 0.01 = 1 \%$ Altamente significativo

$\alpha = 0.05 = 5 \%$ Muy significativo.

$\alpha = 0.10 = 10 \%$ Significativo

En la última columna de la **tabla 7 anexo 5** se pueden apreciar los valores de p, donde la mayoría de las categorías de los tres indicadores presentan diferencias altamente o muy significativo.

En esta se muestra el grado de significación del diagnóstico inicial y final con relación a la variedad, cantidad de participantes y nivel de satisfacción, donde se evidencia, en los indicadores de variedad como buena, aumentando de 0% a 100% con una significación de 0,0404, en la categoría aceptable con un 0,0035 de significación.

Con relación a la participación se destaca la categoría muy bien que mantiene un 0,0000 grado de significación.

Al analizar el nivel de satisfacción vemos la categoría de muy satisfactoria como la de mejor proporción con 0,0000.

Se pudo constatar que en todas las actividades la proporción es altamente significativa mostrándose en 9 de las categorías los valores están por debajo de 0,01.

Es por ello que se puede afirmar que el plan concebido e instrumentado en la comunidad objeto de intervención fue efectivo, teniendo en cuenta el objetivo previsto.

CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO

1. El plan de actividades elaborado tuvo como principal propósito incentivar la participación de los adolescentes en actividades física - recreativas. Está compuesto por **seis** actividades: **juegos de mesa, programas a jugar, competencias de baile, acampadas, competencias de atletismo y maratón deportivo**. Todas poseen: objetivo, regularidades, métodos a utilizar, frecuencia, horarios, formas de organización, lugar de ejecución y responsables. Estas se ejecutaron durante los **finés de semana**.
2. Este plan se **caracteriza** porque las actividades que lo integran pretenden **conciliar** los **gustos y preferencias** de los sujetos para los cuales fue concebida, con las **necesidades intelectuales y físicas** para su desarrollo y con las posibilidades de **recursos técnicos** para su implementación. Estas tendrán un **carácter selectivo**. Están concebidas para su realización en el **tiempo libre** de los sujetos, y deben contribuir al **desarrollo físico y mental**, así como a la **formación de la personalidad** de los participantes.

3. Para la validación empírica de este plan de actividades se combinó la realización de un pre-experimento con el método de intervención comunitaria. Para la implementación del **pre-experimento** se aplicaron diversas acciones: de diagnóstico inicial, de preparación, de intervención y control y de diagnóstico final. El **forum comunitario** se realizó con el propósito de conocer los criterios de la comunidad sobre el plan de actividades físico recreativo una vez que este fue instrumentado.
4. La **evaluación integral** realizada permitió establecer comparaciones entre el diagnóstico inicial y final y del propio forum comunitario. La **variedad** de las actividades se incrementó la calificación de buena de 0 % a 100 %. La **participación** catalogada de buena ascendió de un 20,0 % al 83,3 %. El **nivel de satisfacción** catalogado de muy satisfactorio aumentó de 0 % a 93,3 %. La **frecuencia** con que se realizaron las actividades calificada de **ocasional** por los encuestados al inicio, fueron realizadas con frecuencia **semanal** al final. Los resultados del **forum comunitario** señalan el impacto positivo que tuvo el plan en la comunidad donde se insertó. Lo anterior indica la efectividad del plan elaborado y el cumplimiento del objetivo previsto.

CONCLUSIONES:

1. Las actividades física recreativas son indispensables, independientemente de los criterios o teorías que le puedan servir de fundamento, debido a que estas constituyen necesidades de la población. Las mismas tienen repercusión en los aspectos económicos (aumento de la productividad del trabajo), medico-biológicos (incremento de la salud y calidad de vida), político-ideológicos (contribuyen al empleo útil del tiempo libre), sociológicos (permite establecer mejores relaciones entre los miembros de la comunidad) y psicológicos (fortalece el desarrollo de la personalidad).
2. La situación actual de las actividades físico-recreativas que se realizaban en la Circunscripción 7 del Consejo Popular Villa 2 del municipio Consolación del Sur se caracterizaba por la poca divulgación de estas en la comunidad y limitada participación de las distintas organizaciones de la zona. Estas actividades tenían poca variedad, se realizaban de manera ocasional y no se tenía en cuenta los gustos y preferencias de los adolescentes para los cuales se concebían.
3. El plan de actividades físico-recreativas elaborado se caracteriza por conciliar los gustos y preferencias de los adolescentes, con las necesidades intelectuales y físicas acordes a su desarrollo y con los recursos técnicos disponibles. Estas tendrán un carácter selectivo, aunque se estimulará la combinación de actividades manuales y físicas. Se conciben para ser realizadas en el tiempo libre de los sujetos, por lo que son eminentemente recreativas, aunque también deben contribuir al desarrollo físico y mental así como el desarrollo de la personalidad de los adolescentes participantes.
4. La implementación del plan de actividades elaborado en la circunscripción donde se encuentra ubicada la muestra seleccionada durante un periodo de tiempo de tres meses, permitió afirmar que este cumplió satisfactoriamente el objetivo principal con el cual fue concebido. Se pudo constatar que casi todas las dificultades detectadas en el diagnóstico de la situación actual fueron superadas después de este proceso de aplicación.

RECOMENDACIONES

1. Implementar este plan de actividades en otras zonas que tengan características similares a la comunidad donde estas fueron introducidas, para obtener mayor información que permita su perfeccionamiento y posterior generalización.
2. Divulgar los resultados obtenidos en este trabajo investigativo en eventos y publicaciones deportivas.

BIBLIOGRAFÍA

1. ALGAR BARRÓN, J. (1982). *Apuntes de clase de la Asignatura Tiempo libre y Ocio*. INEF. Madrid.
2. ANDER-EGG, E (1989): “*La animación y los animadores*”. Editorial Omega, Madrid.
3. AÑORGA, JULIA (1999): “*Paradigma educativa para el mejoramiento profesional y humano de los recursos laborales y de la comunidad. Educación Avanzada*”, ISP .Enrique José Varona, La Habana, En soporte magnético.
4. BARRIENTOS, JULIO G. (2005): “*Propuesta de Programación Recreativo Físico Deportiva, para Escuelas y Barrios Urbanos Marginales del Departamento de Chiquimula, Guatemala*” Trabajo de Diploma, Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Ramagoza”, Pinar del Río.
5. BENGTTSSON, A. (1992): “*El juego algo más que Educación Física*”. Comisión Nacional del Deporte. Ciudad de México.
6. BRANCHER, H. (1977): “*Recreation*”, Rusell Sage Foundation. New Cork.
7. BUTLER, G. (1963): “*Principios y métodos de Recreación para la comunidad*”. Editorial Gráfica Omega, Buenos Aires,
8. CAGIGAL, J. M. (1971). “*Ocio y deporte en nuestro tiempo*”. *Citius, Altius, :Fortius.*- Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
9. CAGIGAL, J. M. (1987): “*Cultura Física y Cultura Intelectual*”. Ed. Kapeluz. Buenos Aires.
10. CAMERINO FOGUET, O. Y CARTAÑER BALCELLS, M. (1991): “*1001 ejercicios juegos de recreación*”, Editorial Paidotribo, Barcelona
11. CERVANTES, J. L. (1992): “*Programación de Actividades Recreativas*”, Ed. Mungía y Hnos., México.
12. COLECTIVO DE AUTORES (1984.): “*Nociones de Psicología de la Educación Física y el Deporte*” Editorial Abril, La Habana. Editorial.
13. COLECTIVO DE AUTORES (2003): “*Historia de la Cultura Física*”, Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 3era Edición.

14. COLECTIVO DE AUTORES (2003): "*Psicología el desarrollo de la adolescencia del desarrollo de la adolescencia y juventud*", Selección de lecturas, Editorial; Félix Varela, La Habana.
15. CONTRERAS, O. (1993). "*Formas de organización y Estilos de Enseñanza*" EN AA.VV: a Educación Física y su didáctica" Madrid. Publicaciones I.C.C.E.
16. CUENCA, M. (2000): "*Aspectos del ocio en la actualidad*", Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
17. CUTRERA, J. C. (1987): "*Técnicas de Recreación*". Ed. Stadium, Buenos Aires.
18. DANFOR, H. (1966): "*Planes de Recreación para la comunidad moderna*". Ed. Gráfica Ameba, Buenos Aires.
19. DAVILONA, N. A. (1979): "*La Naturaleza y nuestra salud*". Ed. Misk. Moscú.
20. DAVIS, M. (1971): "*Teoría de Juego*", Ed. Alianza. Madrid.
21. DE KNOP, P. (1990). "*Filosofía de la animación en deporte para todos*". *II Curso internacional de animadores de deporte para todos. Nivel A – FISpT*. Málaga 30 de julio a 4 de agosto de 1990. Junta de Andalucía. Consejería de Cultura. Dirección General de Deportes. UNISPORT.
22. DIEKERT, J.; KREIS, F. Y H. MUSEL (1988): "*Gimnasia, deporte y juego*". Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
23. DIRECCIÓN NACIONAL RECREACIÓN DEL INDER (2003) "Documentos rectores de la recreación física en Cuba" La Habana, Editorial Deportes
24. DUMAZEDIER, J. (1971): "*Realidades del ocio e ideologías*". Barcelona, Fontanella.
25. DUMAZEDIER, J. (1964): "*Hacia una civilización del ocio*". Barcelona. Estela
26. ESTÉVEZ, M., M. ARROYO Y C. GONZÁLEZ (2004): "*La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología*", Editorial Deportes, C. Habana.
27. FERRY, H. (1982): "*El trabajo en grupo*". Ed. Paídos, Buenos Aires.
28. FLOSDORF Y RIEDER. (1975): "*Deportes y juegos en grupos*", Ed. Kopeluz, Buenos Aires.

29. FRAILE ARANDA, A. (1995) "*La investigación – acción, instrumento de formación para el profesorado de educación física*" en Apuntes No. 42, 1995, Barcelona.
30. FRANCH, J. Y MARTINELL, A. (1995): "*Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre*". Editorial Paidós, Barcelona.
31. FRANCH, A. Y MARTINEZ, O. (1999): "*Educación en valores con juegos y dinámicas*". Editorial San Pablo, Madrid.
32. FUENTES, NÚÑEZ, R. (2001): "*Tiempo libre*". España. Revista digital Educación Física y Deportes.
33. FULLEDA BANDERA, PEDRO (1998): "*Recreación comunitaria*", Ciudad de la Habana, Dirección Nacional de Recreación del INDER.
34. FUNGERMAN, K. (1983): "*El juego y sus proyecciones sociales*", Ed. Fondo de Cultura Económica, México.
35. GABUELSEN, A. Y C. HOLTZER. (1971): "*Educación al aire libre*", Ed. Troquel, Buenos Aires.
36. GARCÍA MONTES, ELENA, (1997): "*Organización de Actividades y manifestaciones deportivas*"; *Animadores Deportivos*; Master en Dirección y Gestión Deportiva, Málaga, UNISPORT, (Inédito).
37. GARCÍA MONTES, M. E. (1986). "*Planificación de actividades para el recreo y el ocio*" (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
38. GARCÍA MONTES, MARÍA E., A. IRENE HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ (2003): "*Didáctica de las actividades físico – recreativas para el tiempo libre y el Ocio*", La Habana, Editorial Deportes.
39. GRUSHIN, O. (1966): "*Tiempo libre y desarrollo social*", Instituto de Demanda Interna. Centro de Información, Científico Técnico, Ciudad de La Habana.
40. GUTEMBERG, E. (1994): "*Planificación social y gestión de la comunidad*", Madrid: Ed. Popular.
41. GUTIÉRREZ, R. (1997): "*El juego como elemento educativo*", Editorial CCS. Madrid.

42. HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, M. y GALLARDO L. (1994). "*Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas*" En Apuntes de Educación Física, 37: 58-67 Barcelona. INEFC
43. KOTRONITSKI, A. (1977): "*Enfoque sistémico de los estudios de la recreación*", Ed. Progreso, Moscú.
44. KRISPSKEEN, V. M. (1978): "*Fundamentos socio-fisiológicos de la organización de las actividades recreativas*", Ed. Minsk.
45. LALOUP, J. Y OTROS (1969): "*El problema del tiempo libre*", Ed. Nacional, Madrid.
46. LISTELLO, A. Y OTROS (1988): "*Recreación y Educación Física Deportiva*", Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
47. LÓPEZ ANDRADA, B. (1982); "*Tiempo libre y Educación*". Madrid. Escuela Española.
48. LOUGLIN, A. J. (1971): "*Recreo dinámica del adolescente*", Ed. Librería del Colegio, Buenos Aires.
49. MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J. (1986). "*Actividades físicas y recreación; nuevas necesidades, nuevas políticas*" En: Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
50. MARTÍNEZ GÁMEZ, M. (1995). "*Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas*". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz,
- MARX, K. (1966)
51. MIRANDA, J. CAMERINO, O, (1996): "*La Recreación y la Animación Deportiva, sonrisa y esencia de nuestro tiempo*". Amaru. Salamanca
52. MORALES POZO, FERNANDO (2009): "*Conjunto de acciones para la incorporación de jóvenes entre 16 y 18 años de edad a la práctica de actividades físicas-recreativas en la comunidad del Crucero de Echevarría del Municipio de Consolación del Sur*", Tesis de maestría en actividad física en la comunidad, Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Ramagoza", Pinar del Río.

53. MOREIRA, R. (1977): *“La Recreación un fenómeno socio-cultural”* Impresora José A. Huelga, La Habana.
54. MUNNE, F. (1980): *“Psico-sociología del tiempo libre; un enfoque crítico”*. Ed. Trillas, México.
55. OLIVERAS, R. (1996): *“El planeamiento comunitario. Metodologías y Estrategias”*, Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
56. OSORIO. E. (2001): *“Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación”*, FUNLIBRE, Colombia.
57. PÉREZ SÁNCHEZ, ALDO Y OTROS (1997): *“Recreación: fundamentos teóricos metodológicos”*, Editorial Deportes, La Habana.
58. PÉREZ SERRANO, G. (1990): *“Investigación – acción aplicada al campo educativo”*. Editorial Dyckinson, Madrid.
59. PEROV, O.B. (1986) *“Problemas actuales del desarrollo de las investigaciones sociales concretas”*. Ciencias Sociales, La Habana.
60. PIERON M. (1988). *“Didáctica de las actividades físicas y deportivas”*. Madrid: Gymnos.
61. PUIG ROVIRA, J. M. y TRILLA, J. (1985): *“La pedagogía del ocio”*. Barcelona: CEAC.
62. RODRÍGUEZ, E. (1989): *“Tiempo Libre y personalidad”*, Editorial Ciencias Sociales, La Habana.
63. ROSENTAL, M. P, IUDIN (1981): *“Diccionario Filosófico”*: Ed. Política, La Habana.
64. URRUTIA BARROSO, LOURDES (2003): *“Selección de Lecturas de Sociología y Trabajo Social Aplicado al Deporte”*, Editorial Deporte, Ciudad Habana.
65. WAICHMAN, P. (1993): *“Tiempo libre y recreación, un desafío pedagógico”*, Editorial PW, Buenos Aires.
66. ZAMORA, R. Y M. GARCÍA (1988): *“Sociología del tiempo libre y consumo de la población”*, Editorial Ciencias Sociales, La Habana.

ANEXOS

Anexo 1 Guía de entrevista.

Se aplicará a: **Presidente del consejo popular, delegado de la circunscripción- 7, y a los presidentes de los 12 CDR.**

Objetivo:

Conocer cuestiones relacionadas con la programación, variedad y frecuencia de las actividades física recreativas que se desarrollan en la comunidad donde se desarrolla la investigación

Introducción:

Se le explicará a los entrevistados el objetivo así como la importancia de las opiniones que ellos ofrecerán para el desarrollo de esta investigación.

Desarrollo:

1-¿El combinado deportivo Abel Santamaría organiza actividades físico-recreativas con los adolescentes del consejo popular? (En caso afirmativo enumérelas y diga con que frecuencia estas se realizan)

2-¿Conoces que actividad físico-recreativas les gusta más practicar a los adolescentes de este consejo popular?

3-¿Cómo usted contribuye a la realización de este tipo de actividades?

4-¿En qué medida los padres de los adolescentes de esta comunidad apoyan la realización de estas actividades?

5-¿Según su punto de vista, qué otras actividades de este tipo se pudieran implementar en esta comunidad?

Conclusiones

Se le solicitará al entrevistado que agregue alguna otra opinión o comentario relacionado con el tema de esta entrevista que considere de interés. Se le dará las gracias por su participación.

Anexo 2: Guía de encuesta.

Se aplicará a todos los adolescentes que constituyen la muestra seleccionada.

Objetivo: Conocer la variedad, participación, frecuencia, satisfacción y las preferencias entre otros aspectos, relacionados con las ofertas recreativas que se venían desarrollando en el lugar.

Modo de aplicación:

Antes de entregar el cuestionario a cada adolescente y con el propósito de obtener la información con mayor nivel de uniformidad en el momento de seleccionar las opciones que se le presentarán, se les explicará lo siguiente:

- Para calificar la **variedad** de las actividades físico-recreativas se debe tener en cuenta lo que sigue:
 - ✓ **Buena variedad:** cuando se ejecutan **cuatro o más** actividades donde se combine lo físico, lo recreativo, etc.
 - ✓ **Aceptable variedad:** cuando se ejecutan **tres** actividades con las características anteriores.
 - ✓ **Poca variedad:** cuando se ejecutan **dos** actividades con las características anteriores.
 - ✓ **Ninguna variedad:** cuando se ejecuta **una sola** actividad
- Para calificar la **participación** en las actividades conviene tener presente:
 - ✓ **Muy buena participación:** cuando participas entre el 86 % y el 100 % en las actividades de este tipo que se realizan.
 - ✓ **Buena participación:** cuando participas entre el 71 % y el 85 % en las actividades de este tipo que se realizan.
 - ✓ **Regular participación:** cuando participas entre el 50 % y el 70 % en las actividades de este tipo que se realizan.
 - ✓ **Mala participación:** cuando participas menos del 50 % en las actividades de este tipo que se realizan.
- Para calificar **el nivel de satisfacción** personal de las actividades que se te proponen debes tener en cuenta ellas en qué medida ellas te ayudan a satisfacer tus necesidades: **cognitivas** (adquirir nuevos conocimientos, habilidades, desarrollar tu memoria y tu pensamiento, entre otros), **físicas** (desarrollo de tu

salud física), **afectiva** (responde a tus intereses, motivaciones, afectos, emociones, sentimientos, entre otros), **volitivas** (influye en tu independencia, en la toma de decisiones, en el desarrollo de la perseverancia y de tu autodomínio) y **comunicativas** (cómo estas contribuyen a establecer mejores inter-relaciones humanas entre los participantes)

Consigna:

Estimado joven:

Se necesita que contestes el siguiente cuestionario con sinceridad y objetividad, ya que de esta manera estarás contribuyendo a un futuro perfeccionamiento de las actividades físico-recreativas que se desarrollaran en tu zona de residencia.

Marca con una x una sola de las opciones que se ofrecen para completar la información que se te solicita:

5. Las actividades físico recreativas que se organizan y desarrollan en tu localidad tienen:

buena variedad aceptable variedad

poca variedad ninguna variedad

6. Tu **participación** en estas actividades las pudieras calificar de:

muy buena buena regular mala

(En caso que su selección sea regular o mala argumenta tu selección:_____

7. Selecciona la categoría adecuada para evaluar la **frecuencia** con que estas actividades se realizan en tu zona:

semanal quincenal mensual ocasional.

(En caso que seleccione la última opción explique en qué consiste._____

8. El **nivel de satisfacción** personal de las actividades que se te proponen las pudieras catalogar como:

muy satisfactoria satisfactoria aceptable satisfacción

___poco satisfactoria ___nada satisfactoria

9. Escribe a continuación, en orden de preferencia, las actividades físico-recreativas que desearías se organizaran y ejecutaran en tu localidad para que tú pudieras participar con entusiasmo:

1ero. _____

2do. _____

3ero. _____

4to. _____

5to. _____

10.A continuación escribe algún comentario, sugerencia o valoración que consideres necesario ofrecer que pudiera servir para perfeccionar en un futuro inmediato la planificación y realización de estas actividades en el lugar donde vives:

Muchas gracias

Anexo 3

Guía de observación estructurada para ser aplicadas a los adolescentes de la muestra.

Objetivo: Determinar las actividades físico–recreativas que realizan los adolescentes de la muestra, la frecuencia y horario en que se ejecutan así como otros aspectos de interés relacionados con estas.

Indicadores controlados por los investigadores

- 1-Juegos deportivos o recreativos que se realizan en su tiempo libre
- 2-Horarios en que ejecutan estas actividades,
- 3-Medios e implementos deportivos que poseen
- 4-Instalaciones o lugares donde se efectúan las actividades
- 5-Características de los grupos participantes,
- 6-Participación de actividades por sexos
- 7-Utilización del tiempo libre

Anexo 4: Guía de encuesta.

Se aplicará a todos los adolescentes que constituyen la muestra seleccionada.

Objetivo: Verificar el nivel de aceptación del plan de actividades físico-recreativas propuestas a los adolescentes de la zona.

Modo de aplicación:

Se tendrá en cuenta los mismos aspectos declarados en la encuesta anterior.

Consigna:

Estimado joven:

Se necesita que contestes el siguiente cuestionario con sinceridad y objetividad, ya que de esta manera estarás contribuyendo a un futuro perfeccionamiento de las actividades físico-recreativas que se desarrollaran en tu zona de residencia.

Marca con una x una sola de las opciones que se ofrecen para completar la información que se te solicita:

1. La **propaganda** y **divulgación** que se realizó en relación con el plan de actividades físico-recreativas que recientemente se organizaron y desarrollaron en la zona de residencia la puedes calificar de.

muy buena buena regular mala

11. Las actividades físico recreativas que integran en plan de referencia tienen:

buena variedad aceptable variedad

poca variedad ninguna variedad

12. Tu **participación** en estas actividades las pudieras calificar de:

muy buena buena regular mala

(En caso que su selección sea regular o mala argumenta tu selección: _____

13. Selecciona la **frecuencia** con que tú participabas en estas actividades:

semanal quincenal mensual ocasional.

(En caso que seleccione la última opción explique en qué consiste. _____

14. El **nivel de satisfacción** personal de las actividades que se te propusieron las pudieras catalogar como:

muy satisfactoria satisfactoria aceptable satisfacción

poco satisfactoria nada satisfactoria

15. A continuación escribe algún comentario, sugerencia o valoración que consideres necesario ofrecer que pudiera servir para perfeccionar en un futuro inmediato la planificación y realización de estas actividades en el lugar donde vives:

Muchas gracias

ANEXO 5: COMPARACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO INICIAL Y FINAL

TABLA 7: RESULTADOS DEL GRADO DE SIGNIFICACIÓN				Grado Significación
INDIC.	CATEGORÍAS	DIAG. INICIAL	DIAG. FINAL	
VARIEDAD	Buena	0	100%	0,0404
	Aceptable	23,30%	0%	0,0035
	Poca	50,00%	0%	0
	ninguna	26,70%	0%	0,0020
PARTICIPACIÓN	Muy bien	20,00%	83,30%	0
	Bien	30,00%	10%	0,0288
	Regular	50,00%	6,70%	0,0596
	Mal	0%	0%	0,5000
NIVEL SATISFACCIÓN	Muy satisfactoria	0%	93,30%	0
	Satisfactoria	10,00%	6,70%	0
	Aceptable satisfacción	26,70%	0%	0,0017
	Poco satisfactoria	50,00%	0%	0,5000
	Nada satisfactoria	13,30%	0%	0,0228

GRÁFICO 1: VARIEDAD ACTIV. DIÁG. INICIAL Y FINAL

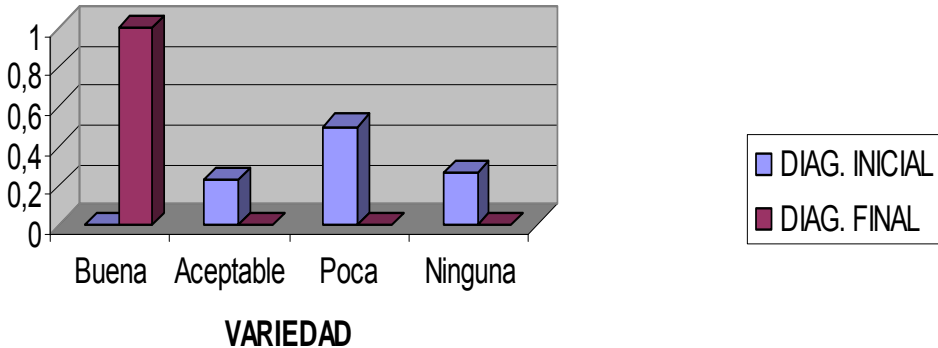


GRÁFICO 2: PARTICIPACIÓN ACTIV. DIÁG. INICIAL Y FINAL

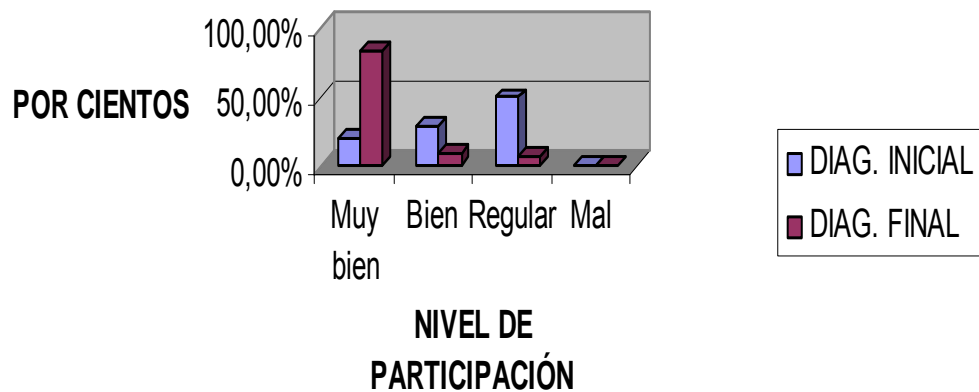


GRÁFICO 3: NIVEL SATISFACCIÓN DIÁG. INICIAL Y FINAL

