

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE  
“MANUEL FAJARDO”

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA  
“NANCY URANGA ROMAGOZA”

*PINAR DEL RÍO*

TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADEMICO DE  
MASTER EN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD

**Titulo:** Programa de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes (12 a 15 años) Circunscripción # 46 del Consejo Popular “El Vizcaíno” Municipio Pinar del Río.

**Autor:** Lic. Benito Madera Álvarez.

**Tutor:** MSc. Edilia María Díaz-pimienta Piñeiro.

Pinar del Río- 2011  
“Año 53 de la Revolución”.

## **PENSAMIENTO**

***“ El deporte tiene que empezar en el círculo, el deporte tiene que empezar como todo lo que se refiere al hombre, incluso antes de nacer la criatura ”.***

***Fidel Castro***

## **DEDICATORIA.**

- **A mis padres por ser nuestro ejemplo y guía para toda la vida.**
- **A mis hijos Kenia, Alexei y Yanquiel que como nadie nos inspira a realizar las cosas mejores y no desmallar ni sentir cansancio.**
- **A quien no se encuentra entre nosotros físicamente pero vive y vivirá eternamente en los recuerdos mas profundos de mi corazón.**

## **AGRADECIMIENTOS.**

- **A mi tutora Edilia Maria Díaz-Pimenta Piñero por su comprensión apoyo constante, sin la cual este trabajo no seria posible.**
- **A Yudelkis parte de mi vida y fuente de inspiración de muchos de mis buenos actos, sin su apoyo no podría llegar a desarrollar esta bella obra.**
- **A todas mis amistades y compañeros de trabajo que me ayudaron tanto de forma espiritual como en conocimientos entregado para realizar esta investigación.**

## **RESUMEN**

Es innegable la connotación actual dada en Cuba al trabajo comunitario y la puesta en práctica de proyectos encaminados al desarrollo socio cultural y mejoramiento de la calidad de vida de la población, propiciando un uso adecuado del tiempo libre y donde la recreación física se erige como una vía de gran valor. La presente investigación se enmarca en el consejo popular “El Corajo” del municipio San Luís, teniendo como objetivo la implementación de un Programa de actividades físico recreativas para un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes (12 a 15 años de edad), de la circunscripción 17. Se comenzó el estudio con la aplicación de un diagnóstico de la situación concreta de la comunidad, el que contempló un grupo de aspectos como: datos socio-demográficos y generales de la población objeto de estudio, oferta físico recreativa que existe, así como las necesidades e intereses recreativos de estos adolescentes, los cuales se obtuvieron a partir de la aplicación de diferentes métodos y técnicas investigativas como la Observación, la Encuesta y la Entrevista, los cuales permitieron la conformación del programa previsto, concebido sobre la base de la diversidad y variedad de las actividades, aprovechando al máximo los recursos e instalaciones disponibles. A través de la paulatina implementación de dicha programación, en la que se ha tenido en cuenta la divulgación, variedad y sistematicidad de las actividades, se ha podido constatar la aceptación de la propuesta, incrementándose los niveles de motivación y participación de los adolescentes en las actividades desarrolladas, a las que se les ha ido dando seguimiento.

**Palabras Claves:** Tiempo libre, recreación física, adolescentes.

## ÍNDICE

<b><u>CONTENIDO</u></b>	<b><u>Páginas</u></b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	1
<b>CAPÍTULO I: Fundamentos Teóricos sobre el Tiempo Libre y la Recreación.</b>	16
1.1 - El Tiempo Libre. Su importancia Social.	16
1.2 - La Recreación en el Tiempo Libre.	21
1.3 - La Recreación Física.	25
1.4- La Gestión y Programación de la Recreación Física.	30
1.5 - Los adolescentes.	35
<b>CAPÍTULO II- Resultados de los Instrumentos Aplicados y Presentación del Conjunto de Actividades Recreativas.</b>	40
2.1- Caracterización de la Comunidad.	40
2.2- Características de los adolescentes.	41
2.3- Análisis del Presupuesto Tiempo y Tiempo Libre.	41
2.4- Resultados de la Observación.	43
2.5- Resultados de la Entrevista.	44
2.6- Resultados de la Encuesta.	44
2.7- Programa de Actividades Físico Recreativas.	45
2.8- Valoración de La utilidad del programa elaborado.	56
2.8.1- Valoración Teórica por el Criterio de Especialistas.	56
2.8.2 - Valoración Práctica de La Implementación del programa.	57
<b>CONCLUSIONES.</b>	58
<b>RECOMENDACIONES.</b>	59
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	60
<b>ANEXOS</b>	65

## INTRODUCCIÓN

No hay dudas que el Triunfo de la Revolución Cubana en enero del año 1959 trajo consigo profundos cambios y transformaciones en la vida social, y el movimiento deportivo también sintió la nueva evolución, sana, popular y científica.

Tras la creación del INDER, el deporte cubano, único en América Latina que se caracteriza por el más hondo sentido encaminando todas las fuerzas para llevar la Educación Física, el Deporte y la Recreación a los más recónditos lugares del país, eliminó la concepción clasista y discriminatoria que había prevalecido en nuestra sociedad durante los diferentes regímenes haciendo realidad el propósito de la Revolución, de que el Deporte, la Cultura Física y la Recreación fueran realmente un derecho del pueblo.

La necesidad de proporcionar una generación saludable físicamente, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una exigencia de nuestra sociedad.

Cada día la Cultura Física y sus distintas salidas como la Educación Física, Deporte y Recreación, se convierten en una necesidad de cada individuo y de toda la humanidad.

Con independencia a estos logros, es evidente que las actividades de la Recreación Física respondan a los intereses recreativos, puesto que implican una forma de recreación activa, que tiene como finalidad el desarrollo multifacético de los niños, jóvenes y adultos.

Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y con aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad en aras de contribuir a su disfrute y desarrollo multilateral.

El tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad. El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para incrementar sus conocimientos, para

dominar la ciencia, no crece intelectualmente, es decir que la sociedad no podría conseguir la reproducción ampliada de la fuerza espiritual, por lo que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, constituye una tarea de gran trascendencia social.

Es evidente que muchas de las actividades recreativas que realizan, son los adolescentes y jóvenes los que las llevan a cabo, aunque existen irregularidades que limitan las opciones que se brindan para el disfrute de la juventud, la realidad exige que existía una buena planificación partiendo de las posibilidades reales para el desarrollo óptimo de sus programas recreativos, de ahí que las bases del desarrollo social estén encaminados a satisfacer las necesidades cada vez más crecientes de la población.

Las actividades físico recreativas son aquellas que su contenido así lo indica, es decir de carácter físico, deportivo o turístico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final, salud y alegría. De aquí podemos inferir la importancia que reviste esto para la sociedad.

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de aspectos tan importantes como: la edad de los participantes, los gustos e intereses, así como la cultura requerida para su realización.

La programación y oferta de las actividades recreativas deben ser de la preferencia de la sociedad a fin de que respondan a los intereses comunes individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivación al y recreativo de las actividades.

La calidad y creación de un mejor estilo de vida en la población presume una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, puesto que por un lado la realización de adecuadas



actividades recreativas físicas fortalecen la salud y lo preparan para el pleno disfrute de la vida, por otro, una buena salud.

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

En los últimos años se ha venido desarrollando una serie de conceptos, enfoques, y características que como sistema educativo tributan a un fin fundamental, el cual es crear premisas que buscan perfeccionar los procesos que en ella se desarrollan como por ejemplo: Docencia, Investigación y Extensión. Lograr el fortalecimiento de la cultura nacional es por lo tanto una tarea prioritaria de ella. “La función formadora no se limita al conocimiento de habilidades, sino también, y a la par, a la formación y consolidación de valores, que deben ganar cada vez mayor conciencia de que los retos son académicos, morales, científicos y éticos.

En correspondencia con esto consideramos que existe una necesidad de realizar actividades físicas recreativas organizadas por entidades responsables que contribuyan a transformar el tiempo libre de los adolescentes en un espacio ameno, no dados solo para la diversión y el entretenimiento, sino también para el enriquecimiento físico y espiritual.

La planificación y programación de estas dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos así como la cultura requerida para su realización. La programación y ofertas de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

Las actividades físico recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre le dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas Tienen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría.

Todo lo antes expuesto, unido a la problemática actual de lograr una satisfacción recreativa en nuestra población, nos motivó a investigar sobre el tema, y se tomó como centro a los adolescentes en la edad comprendida de 12 a 15 años de la Circunscripción # 46 del consejo popular “El Vizcaíno” municipio Pinar del Río. El trabajo se realizó con el fin de desarrollar actividades que estuvieran en correspondencia con las características de la población seleccionada, en los adolescentes en la edad comprendida de 12 a 15 años de la circunscripción #46 del consejo popular “El Vizcaíno” municipio Pinar del Río.

## **Fundamentación del Problema.**

A través de las observaciones y la aplicación de las técnicas participativas se pudo constatar las dificultades con la programación físico recreativo de la comunidad y en específico de los adolescentes, estas traen consigo el uso irracional del tiempo libre, sobresaliendo las siguientes:

- Poca experiencia de los activistas.
- Falta de variabilidad en la oferta recreativa.
- No disponer de la guía programática actual para orientar esta labor.
- No utilizar las actividades que realmente son del agrado de los adolescentes de esta localidad.

Valorando la significativa importancia que tiene el mejoramiento de la calidad de vida de los ciudadanos en nuestro país y específicamente en nuestro Circunscripción #46 del consejo popular “El Vizcaíno” municipio Pinar del Río y para que encuentren una manera de ocupar su tiempo libre a través de las diferentes actividades recreativas y lograr así una mejor forma de recrearse, las deficiencias detectadas en las encuestas a los adolescentes de la comunidad, entrevistas realizadas a los promotores de recreación, junto con el análisis de los programas de recreación que existe en relación con el proyecto integrador, denota que el **problema** de nuestra investigación radica en:

¿Cómo contribuir a un mejor aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes (12 a 15 años de edad), de la circunscripción #46, del consejo popular “El Vizcaíno” municipio Pinar del Río?

## **OBJETO DE ESTUDIO.**

El proceso de recreación comunitaria para los adolescentes

## **CAMPO DE ACCIÓN.**

Proceso de aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes (12- 15 años).

## **OBJETIVO GENERAL.**

Diseñar un programa de actividades físico- recreativas para un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes (12 a 15 años de edad), de la circunscripción #46, del consejo popular “El Vizcaíno”, municipio Pinar del Río.

## **PREGUNTAS CIENTÍFICAS.**

1. ¿Cuáles son los antecedentes y fundamentos teóricos sobre el tiempo libre y su aprovechamiento a través de la recreación física comunitaria?
2. ¿Cuál es la situación actual que presentan los adolescentes (12 a 15 años de edad), de la Circunscripción #46 del Consejo Popular “El Vizcaíno” municipio Pinar del Río, en cuanto al aprovechamiento del tiempo libre y la realización de actividades físico recreativas?
3. ¿Qué actividades físico recreativas, incluir en el programa de intervención comunitaria, para un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes (12 a 15 años de edad), de la circunscripción #46 del Consejo Popular “El Vizcaíno” municipio Pinar del Río?
4. ¿Cuál es la utilidad del programa de actividades físico recreativa, implementado para el mejor aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes (12 a 15 años de edad), de la circunscripción #46, del consejo popular “El Vizcaíno”, municipio Pinar del Río?

## TAREAS CIENTÍFICAS

1. Análisis de antecedentes y fundamentos teóricos sobre el tiempo libre y su aprovechamiento a través de la recreación física comunitaria.
2. Diagnóstico de la situación actual que presentan los adolescentes (12 a 15 años de edad), de la Circunscripción #46 del consejo popular “El Vizcaíno” municipio Pinar del Río, en cuanto al aprovechamiento del tiempo libre y la realización de actividades físico recreativas.
3. Elaboración del programa de actividades físico- recreativas a implementar para el aprovechamiento del tiempo libre los adolescentes (12 a 15 años de edad) de la Circunscripción #46 del consejo popular “El Vizcaíno” municipio Pinar del Río.
4. Valoración de la utilidad del programa de actividades físico- recreativas, implementado el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes (12 a 15 años de edad), de la circunscripción #46, del consejo popular “El Vizcaíno”, municipio Pinar del Río.

**Para la realización de nuestro trabajo utilizamos los siguientes términos**

### **Definición de Términos.**

**Tiempo libre:** Es el tiempo que queda después de sacar el empleado en la realización del conjunto de actividades propias del día, dosificadas en 5 grupos genéricos:

- Trabajadores o estudiantes.
- Transportación.
- Actividad de compromiso social.
- Tareas domesticas.
- Actividades biofisiológicas.

**Tiempo libre diario:** Esta comprendido entre dos jornadas laborales o estudiantiles consecutivas en el transcurso de la semana.

**Programa de actividades recreativas:** Son las actividades que se planifican con la finalidad de garantizar las demandas recreativas.

**Propuesta de tiempo libre:** Está integrada por un conjunto de actividades recreativas cotidianas, caracterizada por el modo de vida dado, los cuales pueden agruparse en varios tipos de actividades principales, formadas a su vez por determinadas actividades específicas.

**Magnitud de tiempo libre:** Es el tiempo promedio diario en horas y minutos, que se invierte de conjunto y cada una de las actividades de opción libre que impliquen recreación de las fuerzas físicas.

**Actividades preferidas:** Son aquellas que más gustan a los individuos para realizarlas en el tiempo libre.

**Consejo Popular:** Entidad gubernamental local, de carácter representativo, adquiere 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.

**Juegos tradicionales:** Son los juegos que a pesar del tiempo transcurrido siguen perdurando, transmitiéndose de generación en generación, sin cambiar su esencia y que guarda la tradición de un pueblo y a través de ellos se desarrollan capacidades motrices como la rapidez, la fuerza, la agilidad.

**Objetivos:** Propósitos o metas que persiguen el grupo con vista a cumplimentar la actividad social fundamental que desempeñan.

**Grupo Social:** Es un sistema especial de relaciones sociales en el cual los individuos se encuentran en relaciones directas de cooperación y comunicación por un objetivo o tarea común, así como por determinados intereses y formas de conducta compartidas.

**Comunicación interpersonal:** Se establecen mediante el enlace de dos o más personas que interactúan para intercambiar mutuamente determinada información a través de procedimientos verbales y no verbales.

**Cualidades sociológicas:** Son aquellas características peculiares que condicionan el desenvolvimiento de los hombres en su quehacer social.

**Relaciones sociales:** Son aquellas que se establecen entre un grupo de personas con el propósito de obrar de forma conjunta, para satisfacer objetivos comunes, bien sean personales, grupales o sociales.

**Cooperación:** Conjunto de acciones que se establece entre sectores grupales y que están dirigidos a fortalecer la integración en aspectos e intereses que le son comunes a todos sus integrantes.

**Conducta:** Forma de manifestarse un individuo en el medio social donde se desarrolla, conteniendo una actitud hacia alguien o algo que ello implica un juicio de valor.

**Necesidad:** Estado de carencia del individuo que lleva a la activación con vista a su satisfacción, en dependencia de las condiciones de su existencia.

**Necesidades Materiales:** Necesidades de objetos creados por la producción social y puestos al servicio del hombre, tales como. Los utensilios del hogar, las herramientas de trabajo, etc.

**Necesidades Espirituales:** Son las vinculadas con objetos ideales tales como: el disfrute del arte (teatro, música, pintura), los conocimientos, el deporte y la estética.

**Motivo:** Aquel objeto que responde a una u otra necesidad, y que reflejado bajo una u otra forma por el sujeto, conduce a su actividad.

**Motivación:** El proceso por el cual la necesidad insatisfecha de una persona genera energía y dirección hacia cierto objetivo cuyo logro se supone que habrá de satisfacer dicha necesidad.

**Técnica de Motivación:** Conjunto de procedimiento y recursos para lograr llevar a cabo de forma positiva el ciclo motivacional.

**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.

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



## **POBLACIÓN Y MUESTRA.**

El núcleo de nuestra investigación lo constituyó la Circunscripción #46 del Consejo Popular “El Vizcaíno” del municipio Pinar del Río y la población de 84 adolescentes (12 a 15 años de edad) que residen en la misma, y se tomó una muestra de 28, para la realización de la investigación, los que representan el 33% en relación con la población.

La muestra a utilizar se determinó atendiendo al criterio de 1 cada 3 miembros de la población, utilizándose el tipo de muestreo aleatorio simple para su selección y lograr representatividad.

Se utilizó, como muestra secundaria, a un total de 19 sujetos entendidos entre los factores implicados en el desarrollo de la recreación en el Consejo Popular, entre los que se cuentan:

- Profesores de recreación: 2
- Profesores de Educación física: 3
- Profesores de deporte: 2
- Activistas: 4
- Funcionarios del Consejo Popular y el Combinado Deportivo: 8

## **ESTRATEGIA METODOLÓGICA**

### **Métodos Teóricos.**

**Histórico Lógico:** Al analizar los elementos de semejanzas con estudios similares y programas recreativos anteriores, de incidencia positiva en la conformación de la presente programación.

**Inductivo-deductivo:** Permite inducir la investigación de lo general a lo particular siguiendo el ordenamiento lógico de la misma y poder llegar a la propuesta del programa de juegos deportivo recreativos relacionados con el fútbol.

**Análisis Síntesis:** A partir de la valoración de los datos recogidos, lo que permitió concretar los elementos de los enfoques necesarios para la conformación y argumentación del programa de juegos deportivo recreativos.

### **Métodos Empíricos.**

**Análisis documental:** Utilizado con el objetivo de concebir el nuevo programa propuesto, a partir del análisis de propuestas anteriores y de los elementos técnico- metodológicos más actuales en relación con la temática.

**Estudio de Presupuesto Tiempo:** Para efectuar el análisis del Tiempo libre de la muestra seleccionada (28 adolescentes), el que incluyó el conocimiento del tiempo empleado en cada una de las actividades globales o principales realizadas en un día natural (24 h), la magnitud de tiempo libre disponible, así como las principales actividades realizadas en este tiempo. Para ello se utilizó como instrumento, el Auto Registro de Actividades. (Anexo 1).

**Observación:** Se observan 5 actividades recreativas organizadas y ofertadas por los factores implicados en la recreación en el poblado motivo de estudio, con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con su planificación y realización. (Anexo 2).

**Entrevista:** Fue realizada a los factores implicados (19) en la organización y desarrollo de las actividades recreativas en la localidad, con el propósito de conocer una serie de elementos relacionados con la programación, variedad y frecuencia de las ofertas recreativas que se venían brindando hasta el momento. (Anexo 3).

**Encuesta:** Fue aplicada a la muestra de 28 adolescentes con el propósito de conocer criterios de los mismos en cuanto a las ofertas recreativas que se venían desarrollando en lugar, participación, agrado y satisfacción, así como las preferencias por las actividades a realizar. (Anexo 4).

**Criterio de especialistas:** Para conocer los criterios autorizados de 5 especialistas en la temática, para la valoración teórica del Programa concebido. (Anexos 5 y 6).

**Experimento:** Se efectuó de forma pre experimental, consistiendo en la comparación de los datos obtenidos en las dos observaciones realizadas a las actividades, para comprobar la utilidad del Plan de actividades físicos recreativos implementados

.

### **Métodos de Intervención Comunitaria y Técnicas Participativas**

**Forum comunitario:** De manera conjunta se expresaron las principales dificultades de la localidad.

**Recolección de datos secundarios:** Estos estuvieron dirigidos a la situación existente con el objeto de investigación, (estadísticas, encuestas.)

**Investigación- acción participativa:** Nos permitió el trabajo conjunto de los adolescentes de la comunidad como agentes activos, para determinar sus necesidades espirituales y con ellas trazar nuestras metas.

**Entrevista a informantes claves:** Se realizó a diferentes representantes de las organizaciones de masa activas de la comunidad, UJC, CDR, FMC y PCC.

**Técnicas de construcción del conocimiento:** Dado esta técnica debemos como primer paso plantear lo necesario y beneficioso que seria para los adolescentes su participación en las diversas actividades.

**Técnicas de motivación:** Aplicamos esta técnica con el objetivo de incentivar y motivar a los adolescentes a participar de forma activa en aquellas actividades propias de su edad, esta motivación viene dada en cada uno de los encuentros, charlas y conversatorios en las que participan.

**Investigación acción participativa:** Se utilizó este método ya que combina la investigación social, el trabajo educativo y la acción. Supone la simultaneidad del proceso del conocer e intervenir, este implica participación del objeto de investigación involucrado en el programa de estudio y acción.

### **Métodos Estadísticos.**

**Estadística Descriptiva:** Determinación de Promedios y Por cientos.

Uso de tablas y gráficos estadísticos.

**Novedad Científica:** El trabajo trata una problemática que afecta el comportamiento normal de los adolescentes de 12 a 15 años en la comunidad objeto de la investigación relacionado con la correcta utilización del tiempo libre que ellos disponen proponiendo un conjunto de actividades acorde a sus necesidades e intereses, las que se desarrollarán, utilizando los medios e instalaciones con que cuenta el Consejo Popular.

**Actualidad Científica:** Encaminada a resolver una situación social con carácter muy especial, que está afectando el comportamiento de adolescentes en un grupo de edad básica para el desarrollo de la sociedad, que exige un estudio sobre la base de métodos científicos.

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

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

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

Se expone el Programa de actividades físico recreativo elaborado.

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

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

## **CAPÍTULO I- FUNDAMENTOS TEÓRICOS SOBRE EL TIEMPO LIBRE Y LA RECREACIÓN.**

Después de una década de utilización de los combinados deportivos, cuyo encargo social es el de educar en los aspectos físicos, deportivos, terapéuticos y recreativos para lograr la educación integral y cultural de los pobladores de una comunidad, se hace necesario estudiar y rediseñar los programas que tienen a su cargo el aprovechamiento del tiempo libre y el esparcimiento de la población a través de las actividades recreativo- físico- deportivas.

Es por ello que el presente capítulo lleva el propósito de valorar los sustentos teóricos sobre el tiempo libre y su aprovechamiento a partir de las actividades recreativo, físicas y deportivas, en el marco del desarrollo comunitario y el diseño y ejecución de programas de este tipo que contribuyan al desarrollo multilateral de la población y en particular de los adolescentes.

### **1.1- El Tiempo Libre. Su importancia Social.**

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

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

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

En el ámbito de las prácticas sociales, el tema del ocio o el tiempo libre ha sido uno de los más discutidos y arbitrariamente definidos. Su importancia está dada, entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen los autores de las más diversas tendencias ideológicas. Para algunos la variable central pasa por la objetividad o la subjetividad, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad. Tal suele ser el enfoque de los que se acercan desde la Filosofía. Para otros, el territorio se circunscribe a la relación trabajo - ocio, concepción en la que se inscriben centralmente algunos sociólogos. También pueden encontrarse aproximaciones desde el psicoanálisis, la psicología social y la pedagogía con sus particulares enfoques. Para el sentido común, el análisis pasa más por definir las actividades para ese tiempo vacío de obligaciones, que en pensar por qué trabajamos o como se concibe el trabajo.

En el enfoque conceptual del tiempo libre podemos delimitar dos grandes campos de interpretación y desarrollo teórico - metodológico: el burgués y el marxista. Las concepciones teórico - metodológicas sobre tiempo libre se han desarrollado incontinentemente entre estas dos corrientes que existe una tradición cognoscitiva que brinda un cuerpo conceptual e instrumental común, y tendencias divergentes en la dinámica del conocimiento científico. Son comunes gran parte de los métodos y técnicas de obtención de la información, son comunes un conjunto de conclusiones o regularidades del comportamiento de la población en escala particular o específica, así como muchos procedimientos de acción, enfoques especializados, principalmente. Pero son divergentes los fundamentos generales, los objetivos finales reguladores de la actividad final y los modelos normativos de la práctica social que se rigen sobre los mismos.

No obstante, es posible encontrar una zona de coincidencia o intersección en uno de los aspectos más importantes: el relativo a la definición del concepto central (o del núcleo conceptual central). El concepto de tiempo libre ha sido definido, en sus aspectos o notas distintivas, a partir de un proceso lógico que, aunque enmarcado

en presupuestos filosóficos y sociales esencialmente diferentes, muestra una convergencia sobre la cual pueden surgir esfuerzos comunes que consigan sobre bases actuales de las sociedades en que vivimos, y en muchos casos aunque sea a escala local, aplicar modelos de actuación que conlleven el proceso de desarrollo humano en las condiciones de una creciente calidad de vida.

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

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

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

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

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

A su vez V. Pashtarov, al referirse al tiempo libre dice..."es una condición obligatoria de la reproducción espiritual ampliada de la personalidad. El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo



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

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

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

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

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García (1988), definen teóricamente el tiempo libre como:

"Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionadas”.

Estos autores ofrecen una definición de trabajo, la cual ha sido tomada en cuenta en la presente investigación al identificar el tiempo libre dentro del presupuesto tiempo de un individuo o grupo social (en este caso, en la muestra trabajada): "... es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades

biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los rubros siguientes: Trabajo, transportación, tareas domésticas y necesidades biofisiológicas”. (Citado por Pérez, 2003).

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

La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja aun, ya que puede construir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

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

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

La formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye por tanto profundamente en la psiquis y en la estructura de la personalidad. La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro; despierta el ansia de conocimientos hacia campos imposibles de

agotar por los sistemas educativos formales; incentiva el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis hacia situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizan las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tiene fronteras de tiempo o espacio: se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en la escuela, en toda la sociedad; y se lleva a cabo por múltiples medios: libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y práctica de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

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

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

## **1.2- La Recreación en el Tiempo Libre.**

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

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

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

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

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

Para Dumazedier, Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Otra definición bastante conocida, por englobar los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones, es la del profesor norteamericano Harry A. Overstrut quien plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psicológicas-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la

Recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

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

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

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

En resumen, se puede plantear que la Recreación representa en sí un conjunto de conceptos etimológicos: Recreativo (latín), restablecimiento; recreation (Francés), diversión, descanso, cambio de acción, que excluye la actividad laboral y caracteriza el espacio relacionado con estas acciones. Por consiguiente, el término caracteriza, no sólo los tipos determinados de actividad vital selectiva de las personas durante el tiempo libre, sino que también el espacio en que estos funcionan.

Considerándola desde el punto de vista técnico - operativo la Recreación es la disciplina cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), en el cual puede el hombre aumentar su valor como ser humano y como miembro de la

comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesional, artístico-cultural, deportivo y social.

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

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

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

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

Por todo lo anterior, conocemos que las tendencias humanas hacia ciertas formas de actividad, están influidas por su preparación física y mental, por el nivel de

cultura, por la edad, por el sexo, por el temperamento y que naturalmente, el medio ambiente entrará en condición o canalizará las formas de ajuste, de acuerdo al concepto social que se tenga de la recreación.

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

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

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

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

### **1.3- La Recreación Física.**

Partiendo del concepto de Recreación, anteriormente abordado, en este caso se especifica el tipo de contenido que deben poseer estas actividades puesto que se mantiene, que debe ser practicada en tiempo libre, a voluntad de los participantes, que brinde satisfacción inmediata, una forma de descanso activo en la cual el

hombre se divierte y logra desarrollo de su personalidad y de sus capacidades físicas. Es aceptada la definición brindada por Pérez (2003), quien acota: ...“es el conjunto de actividades de contenido físico – deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual”

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

Entonces se asume que, la recreación física, es toda la actividad de contenido físico, deportivo y turístico a las que se dedica el hombre en el tiempo libre con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde las realiza en función de su desarrollo personal.

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

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



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

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

Dentro del espacio problémico que ocupa el proceso de la actividades físicas y recreativas está el conocimiento acerca de las principales tendencias que en este campo se perfilan, en este sentido es de suma importancia conocer las concepciones que se han manifestado en la comunidad en relación con las actividades físicas y recreativas de los adolescentes durante su evolución y desarrollo, así como la valoración acerca de su conceptualización y caracterización, las cuales se ven reflejadas en los principales momentos por los que ha atravesado el proceso de actividades físicas y recreativas dentro de la sociedad.

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

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

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

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

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

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

Espacios para la realización de actividades físicas de tiempo libre se pueden acondicionar a nivel de Zonas, circunscripciones y cuadras que por un lado evitaría el traslado para la ejecución de actividades y por el otro permitirían conservar y cuidar el medio ambiente puesto que son espacios que se forman

pequeños vertederos, solares yermos que dan lugar a que proliferen vectores dañinos a la salud del hombre.

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

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

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

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

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

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

#### **1.4- La Gestión y Programación de la Recreación Física.**

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

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

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

Las necesidades recreativas físicas de la población del municipio y los consejos populares es parte del Sistema de Información y conocimientos para la toma de decisiones en la satisfacción de las necesidades de movimiento de la población de los distintos grupos de edades, debido a que las actividades recreativas como fenómeno local difiere de un consejo a otro, de un municipio a otro, pues dependen de un grupo de factores que hacen diferenciar la estructura del tiempo libre de una zona a otra.

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

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

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

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

**Las necesidades:** el hombre necesita cada vez más de la realización de movimientos físicos programados que se logran en este caso mediante la actividad física de tiempo libre, estos deben ser dosificados en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud y el

rendimiento físico; estas necesidades de movimiento el hombre trata de satisfacerlas en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias recreativas.

Estas cuatro variables que se utilizan indistintamente para referirnos a las actividades por las que opta el hombre en su tiempo libre son importantes en la gestión del proceso de la recreación a nivel local y de ellas se derivan otras dos variables a las que se denominan:

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

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

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

Ahora bien, este incremento de la práctica deportiva no ha sido en modo alguno unidireccional. Hemos asistido, a un marcado proceso de diferenciación de la demanda de práctica deportiva, al que no ha sabido responder adecuadamente el sistema de la oferta deportiva. Ello ha ocasionado que la oferta deportiva actual

diste mucho de ir en consonancia con la diversidad y continua evolución de la demanda. Tan sólo algunos indicadores que lo demuestran:

- El indicador del nivel de insatisfacción (demanda insatisfecha / demanda total) de la población en los distintos grupos de edades con su práctica deportiva.
- El coeficiente de expansión de la demanda (demanda total / demanda actual)
- El indicador de actividad (demanda actual / nº total de los que practican o han practicado).

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

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

### **Diseño y evaluación del programa o proyecto de actividades recreativas.**

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

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

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

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

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

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

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

**Equilibrio:**

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



- Entre las distintas edades: Posibilita la participación de los adolescente (13-15 años)
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

#### **Diversidad:**

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

#### **Variedad:**

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

#### **Flexibilidad:**

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

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

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

Según Infante Pereira, Olga Esther. (2001), la adolescencia proviene del vocablo latino adolecer, significa padecer durante mucho tiempo la adolescencia se considera solo un tránsito entre la infancia y la adultez, pero hoy existen motivos suficientes para considerarla como una etapa dentro del proceso de desarrollo del

ser humano exclusivo de nuestro espacio según la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia transcurre como tendencia general, el período de la duración de la adolescencia. Se está prolongando: y se alcanza la madurez biológica en la edad más temprana mientras que la independencia social y económica aparece más tarde.

Según la master Maria Elisa Sánchez Acosta y la master Matilde González Garcías (2004), se definen tres etapas de la adolescencia:

- Adolescencia inicial o temprana (10-14 años)
- Adolescencia media (12-13 a los 16 años).
- Adolescencia tardía (16-19 años)

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

-Existen problemas de conflictos entre el adolescente y el adulto.

Esto ha llevado a algunos autores a considerar la existencia de una " moral autónoma " que se opone a la " moral adulta " provocando los conflictos generacionales.

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

Adolescente y Familia: La familia constituye al primer grupo al cual pertenece el ser humano y en ella se modelan los primeros sentimientos y vivencias e incorporan las principales pautas de comportamiento. Por lo tanto, es el hogar

donde se dan las condiciones para que el niño al crecer se desarrolle como una persona madura y estable.

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

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

Son capaces de controlar su atención.

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

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

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

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

La memoria se encamina a intelectualizarse.

Existe un nivel de dominio y productividad de recuerdo.

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

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

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

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

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

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

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

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

Aparecen vivencias relacionadas con la maduración sexual.

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

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

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

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

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

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

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

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

-La formación central de la personalidad es el “ Sentimiento de Adulterez ” o noción de sentirse adulto. Es una aspiración activa a ser y considerarse adulto, traducido

en el afán de parecerse a los adultos extremadamente, de compararse en algunos aspectos de su vida y actividad, y de adquirir sus cualidades, actitudes, derechos y privilegios.

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

### **Conciencia moral:**

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

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

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

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

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

mayor tiempo posible ocupados en la realización de actividades físico - recreativas sanas.

## **CAPÍTULO II- Resultados de los instrumentos aplicados y presentación del Conjunto de Actividades Recreativas.**

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

El consejo popular “El Vizcaíno”, que pertenece al municipio Pinar del Río cuenta con un total de 6567 habitantes, distribuidos en 4 Circunscripciones. La circunscripción No. 46, donde se enmarca el presente trabajo, cuenta con una población total de 184 habitantes.

La comunidad donde se realiza la investigación está compuesta por pobladores de diferentes sectores de la sociedad donde se encuentran profesionales de la salud, Educación, Deporte, Cultura y otros, ocupando un lugar meritorio los campesinos dedicados al cultivo del tabaco y obreros dedicados al beneficio de este, por lo que el nivel de vida se comporta de forma satisfactoria para los pobladores, lo que favorece el objetivo de este trabajo.

**Dentro de la infraestructura que existe, relacionada con el aprovechamiento del Tiempo Libre se encuentran:**

**Estadio de béisbol: 1**

**Áreas recreativas rústicas: 1**

**Círculo Social: 1**

**Escuelas: 4**

Al realizar una caracterización de esta comunidad se pudo determinar que está ubicada en una zona rural, electrificada, prevalece el sexo femenino en la población y la edad del adulto mayor, así como el nivel escolar es medio, es un barrio con buena infraestructura habitacional las principales ocupaciones están dadas en las escogidas y fincas de tabaco, en su estructura geográfica la circunscripción escogida colinda con el sur con la circunscripción 47, con el norte

con la circunscripción 43 del mismo consejo popular y al este con las fincas de tabaco y al oeste con la circunscripción 28.

## **2.2- Características de los adolescentes (12- 15 años) objeto de estudio.**

Este grupo se caracteriza por poseer una gran intensidad en las actividades que realiza, tienen independencia de sus padres lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a este, todos estudian en escuelas secundarias, muchos poseen parejas que no de su edad y poco estables, porque están expuesto a enfermedades sexuales, en cuanto a la actividad física muestran rivalidad con sus contrarios, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes y organizadores siempre que estos sean ejemplos y conozcan sus particularidades.

Las relaciones sociales de estos adolescentes están dadas por la educación brindada por sus padres y la escuela, poseen tendencia al colectivismo, también se observan algunos que hacen su vida completamente aislada motivado esto por el modo de educación y orientaciones de sus padres temiendo a las malas influencias.

Al realizar una caracterización social de los jóvenes de la Circunscripción 46 del Consejo Popular “El Vizcaíno” municipio Pinar del Río. Se pudo apreciar que tienen una marcada deformación vocacional, los rasgos de la personalidad que se manifiestan no son los más correctos, prevaleciendo la desvinculación del estudio y el trabajo, los vicios como: el robo, juegos ilícitos; el maltrato a la familia, la desviación política.

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

Al hacer un análisis del presupuesto tiempo, partiendo de los resultados de la aplicación del auto registro de actividades (Anexo 1), a la muestra seleccionada (28 jóvenes), se pueden observar (tabla1) los tiempos, que como promedio, dedican estos adolescentes, los días entre semana, a cada una de las actividades globales o principales.

Se aprecia, en primer orden, un tiempo aceptable (teniendo en cuenta la doble sesión) dedicado al estudio (6 horas y 42 minutos).

El tiempo dedicado a la transportación es mínimo (23 minutos), en lo que influye la cercanía relativa de la escuela de la comunidad, los lugares de residencia. El tiempo dedicado a las necesidades biofisiológicas (9 horas y 38 minutos), se comporta en la media, en comparación con otras investigaciones. El tiempo dedicado a las tareas domésticas resulta bajo (18 minutos), lo cual es normal, teniendo en cuenta la edad. Más bajo aún es el tiempo dedicado a las actividades de compromiso social (7 minutos), lo que refleja la falta de obligaciones y responsabilidades sociales, bastante a tono también con la edad.

Por último la magnitud de tiempo libre resultante es de 6 horas y 52 minutos, la cual es considerable, de acuerdo a otros estudios realizados en el país.

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

<b>MUESTRA</b>	<b>ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES</b>	<b>TIEMPO PROMEDIO</b>
<b>28</b>	Trabajo o Estudio	6.42
	Transportación	0.23
	Necesidades Biofisiológicas	9:38
	Tareas Domésticas	0:18
	Actividades de Compromiso Social	0:07
	<b>Tiempo Libre</b>	<b>6:52</b>

Como se refleja en la Tabla No.2, las principales actividades realizadas en las 6 horas y 52 minutos de tiempo libre promedio, son de realización individual, entre las que resaltan: ir al río (1:14), encuentro con amigos (1 hora, 8 minutos) y juegos de mesa (1:02).



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

<b>MUESTRA</b>	<b>ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE</b>	<b>TIEMPO PROMEDIO</b>
<b>28</b>	Encuentro con amigos	1:08
	Ir a fiestas	0:32
	Ir a competencias deportivas	0.43
	Estudiar	0.36
	Practicar deportes	0.39
	Ir al río	1.14
	Participar en juegos de mesa	1:02
	OTRAS	0.58
	<b>TOTAL</b>	<b>6:52</b>

#### **2.4- Resultados de la Observación.**

Del total de actividades programadas para la Circunscripción No.46 en el período de Marzo del año 2009 a Diciembre del año 2010, fueron observadas 6 de ellas, que de forma general denotan poca diversidad con una inadecuada sistematicidad. En el resumen de la valoración de los aspectos observados (tabla No.3), se puede apreciar que todos ellos se encuentran valorados de Regular y Mal.

**Tabla No.3- Resumen de las Observaciones efectuadas. (6).**

<b>Actividades Observadas</b>	<b>Elementos observados</b>	<b>Parámetros Evaluativos</b>		
		<b>B</b>	<b>R</b>	<b>M</b>
Juegos de Mesa (2)	Condiciones del lugar	-	67%	33%
Torneo de Fútbol (1)	b- Participación	-	50%	50%
Festivales deportivos recreativos (2)	c- Calidad	-	67%	33%
Maratones populares (1)	d- Aceptación	17%	33%	50%

## 2.5- Resultados de la Entrevista.

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

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

MUESTRA	INTERROGANTES	CRITERIO			
		Si	%	NO	%
28	Conocimiento de la programación	20	71%	8	19%
	Si, se realizan actividades de interés para los adolescentes	6	21%	12	79%
	Cuentan con usted para realizar el programa	20	71%	8	19%
	Actividades que predominan	Deportivas recreativas Culturales			

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

En la tabla No. 5 se recoge el criterio de los adolescentes encuestados en cuanto a la oferta y satisfacción por las actividades recreativas en su comunidad, apreciándose insuficiencias en este sentido ya que la mayoría señalan que no se ofertan actividades (32%), o que ocurre sólo a veces (44%). Esto se hace más evidente al observar que un mayoritario 48% refieren no estar satisfechos con las actividades ofertadas y otro 36% que solo a veces. Esto se corresponde con lo apreciado en las actividades observadas, denotándose, en sentido general una insatisfacción por la oferta de actividades recreativas en estas edades, que parte de una insuficiente oferta, variedad y sistematicidad de dichas actividades.

**Tabla No. 5- Resultados de la Encuesta: Interrogantes 1 y 2. (Muestra = 28).**

<b>Interrogantes</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>A veces</b>
• ¿Se ofertan actividades físico –recreativas en su comunidad?	6/ 21%	8/ 29%	14/ 50%
• ¿Las actividades ofertadas satisfacen sus demandas recreativas?:	4/ 14%	15/ 54%	9/ 32%

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

### **Fundamentación.**

Una vez analizados los resultados del diagnóstico se pudo confeccionar el Programa de actividades físico recreativo a ofertar a la población objeto de estudio. El mismo ha sido elaborado partiendo, en primer lugar, de los gustos y preferencias recreativas de estos adolescentes y sobre la base de la flexibilidad, variedad y equilibrio de las actividades, retomando los enfoques referidos por Aldo Pérez (2003), para las Programaciones Recreativas.

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

### **Objetivo General:**

Propiciar un sano aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes (12- 15 años) de la circunscripción #46, del consejo popular “El Vizcaíno”, municipio Pinar del Río, incrementando la satisfacción recreativa de los mismos, a partir de una variedad de opciones, apoyadas en la Recreación Física, dándole prioridad a los gustos y preferencias.

### **Objetivos Específicos.**

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

### **Cronograma de Actividades Físico Recreativas.**

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

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

<b>No.</b>	<b>Actividad</b>	<b>Lugar</b>	<b>Sesión</b>	<b>Frecuencia</b>
1.	Festivales deportivo recreativos	Piscina	Mañana	Mensual
2.	Festival de juegos tradicionales	Estadio	Mañana	Mensual
3.	Torneos deportivos Populares Béisbol- fútbol	Estadio	Mañana Tarde	Fines de Semana
4.	Maratones Populares	Entorno	Mañana	Trimestral
5.	Torneos Relámpagos Juegos de Mesa	Piscina	Tarde Noche	Mensual
6.	Exhibición Manifestaciones Deportivas	Terreno rústico	Mañana Tarde	Mensual
7.	Festival de objetos volantes.	entorno	Mañana Tarde	Trimestral
8.	Acampadas	entorno	Tarde Noche	Mensual
9.	Actividades culturales.	Círculo social Piscina	Noche	Quincenal
10.	Juegos de mesa Libres	Círculo social Piscina	Tarde Noche	Semanal

## **Descripción de las Actividades.**

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

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

### **Organización.**

Esta actividad se incluye en la propuesta por estar considerada como una de las más completas e importantes de la recreación física, ya que presuponen la realización de una gran variedad de actividades recreativas, en el mismo momento y lugar, que pueden responder a diferentes intereses y preferencias, con la utilización de un espacio y un tiempo, relativamente pequeños. Por ello, su realización, en la que se concibe la participación de todos los grupos etáreos, propicia la interacción de los adolescentes motivo de estudio con los demás integrantes de la comunidad, en los que se incluye la familia.

Estos Festivales serán realizados el último fin de semana de cada mes, preferiblemente el domingo, en el horario de la mañana y su duración no excederá las dos horas treinta minutos. El lugar escogido es el terreno de Béisbol, por estar céntrico y reunir condiciones propicias para el desarrollo de esta actividad, aunque no se descarta la rotación de otras zonas ubicadas dentro de la Circunscripción, con condiciones favorables como el estadio rústico.

En su organización se ha previsto la oferta de diferentes actividades y competencias recreativas en cinco áreas participativas que funcionarán simultáneamente, tal y como se describe a continuación:

### **Área No. 1- Juegos de mesa (servicio móvil de ludoteca pública)**

Dominó, Damas, Ajedrez, Parchís.

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

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

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

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

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

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

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

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

Para la correcta organización de las actividades descritas, cada una de estas áreas tendrá un profesor de recreación como responsable, contando con la colaboración de 5 personas más, seleccionados entre los activistas recreativos, profesores de Educación Física y de deportes, del propio Consejo Popular.

Teniendo en cuenta su complejidad, dada por la variedad y diversidad de actividades a ofertar, que implicarían la participación del mayor número de personas posible, de todas las edades, se hace imprescindible una profunda coordinación y gestión con todos los factores interesados, fundamentalmente, el INDER municipal, la estructura organizativa del Consejo Popular, la PNR, gastronomía, entre otros, pues no se descarta la posible oferta de productos gastronómicos (excluidas las bebidas alcohólicas) y otras iniciativas que puedan surgir en el territorio, en el marco de la organización de cada Festival.

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

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

### **Organización.**

Esta actividad, comprendida como uno de los programas fundamentales de la recreación para estas edades, orientados por la Dirección Nacional de Recreación, se ha concebido con una frecuencia mensual, a efectuarse el segundo domingo de cada mes, en el horario de la mañana. El lugar de realización, será el Estadio, rotándose por otras áreas como el terreno rústico de la escuela, en las que se aprovecharán los diferentes espacios recreativos comunitarios que existen, según se dé el caso.

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

#### **Individual:**

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

#### **Competencias en equipos (Relevos).**

Entre las actividades a incluir se encuentran:

- Carreras de sacos.
- Hacer explotar bolsas llenándolas de aire.

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

La cantidad de equipos estará en dependencia del número de participantes y la cantidad de actividades a realizar estará en dependencia del tiempo de duración general, que no excederá las dos horas.

Para el desarrollo de la actividad, el promotor de recreación se auxiliará de sus activistas y otros voluntarios, quienes realizarán la animación, velarán el cumplimiento de las reglas acordadas y velarán en conjunto por la correcta organización de la actividad.

### **Actividad No.3- Torneos deportivos populares.**

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

#### **Organización.**

Consiste en la organización y oferta de torneos o Competencias Deportivas Sociales, de corta duración, que serán desarrollados los fines de semana, en las instalaciones deportivas enmarcadas en el Consejo Popular (según el deporte que se refiera). Entre los deportes a incluir, según las preferencias, se priorizarán: el Béisbol y el Fútbol, teniendo en cuenta el aprovechamiento del terreno que exista.



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

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

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

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

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

#### **Organización.**

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

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

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

#### **Actividad No.5- Torneos Relámpagos de Juegos de Mesa.**

**Objetivo:** Satisfacer las necesidades recreativas de los adolescentes aficionados a los juegos de mesa, propiciando las relaciones sociales y la camaradería a través de la competición sana.

### **Organización.**

Estos se desarrollarán, con una frecuencia mensual, en las áreas recreativas de la Circunscripción, variando de un mes a otro el juego en que se competirá, entre los que se alternará: Dominó, Damas (Española y Polonesa), Parchís, Tenis de Mesa, Juegos de Ludo teca.

En la realización de los mismos se tendrá presente la conmemoración de fechas históricas y efemérides institucionales o sociales.

La organización se realizará de forma tal que ocupe la jornada de tiempo planificada y los ganadores surgen como resultado de esta jornada de competencia. La misma estará a cargo del Profesor de recreación con la colaboración de los activistas y demás factores de la Circunscripción, los que acordarán las reglas con los participantes, de acuerdo a las particularidades del juego a desarrollar.

No se descartará la participación de otros grupos de edades interesados.

Los participantes se organizarán en equipos o de forma individual según el número, representando a sus CDR, cuadras, u organizaciones de masas.

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

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

### **Organización.**

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

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

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

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

#### **Organización.**

Se planificarán dos o tres formas de llevarla a cabo:

- Invitando a las figuras relacionadas con los deportes en cuestión a los torneos deportivos a organizarse, como parte de la actividad No. 3.
- Encuentros Talleres con figuras y glorias deportivas de otros deportes en general, en la Academia de Ajedrez u otro local designado, con las condiciones adecuadas.
- Intercambio con Peñas Deportivas.

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

Se realizará una Introducción previa a la actividad donde se relacionen los nombres, deportes y éxitos principales de los invitados.

Para esta actividad el coordinador podrá auxiliarse de un cuestionario previamente analizado con los adolescentes, a partir de sus criterios e ideas, e inquietudes.

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

**Objetivo:** Fomentar en los adolescentes el conocimiento y preservación de la flora y la fauna a través de un conjunto de actividades físico recreativas.

#### **Organización.**

El responsable será el metodólogo de recreación del INDER, que se encargará a su vez con los profesores de recreación de planificar y buscar los recursos para las actividades que se realizarán, además las actividades serán en lugares escogidos que permitan la realización de lo que se planifica.

### **Actividad No.9- Actividades Culturales.**

**Objetivo:** Incentivar la participación de los diferentes grupos poblacionales en actividades sociales en la comunidad, propiciando las relaciones sociales y la convivencia social a tono con los valores de nuestra sociedad socialista.

#### **Organización.**

Se rotarán estas actividades por las diferentes cuadras de la Circunscripción, tratando de abarcar, además de los adolescentes, al mayor número de pobladores posibles, despertando el interés de los mismos a través de la variedad y motivación de las actividades a desarrollar.

Entre la variedad de actividades se incluirán: Cumpleaños colectivos; rifas; competencias de canto, baile, poesía, cuentos; presentación de exposiciones y arte creativo de los miembros de la comunidad; actividades físico recreativas; grupos musicales aficionados, concursos; exhibición de manifestaciones culturales.

Podrá utilizarse como marco la conmemoración de efemérides como: el aniversario de los CDR, la FMC, las organizaciones estudiantiles, etc.

Deberá acentuarse la coordinación con los organismos y entidades relacionadas, así como la puesta en práctica de iniciativas y alternativas con recursos y medios propios.

### **Actividad No.10- Juegos y Actividades Libres.**

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

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

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

## **Indicaciones Metodológicas y Organizativas Generales.**

- Para la puesta en marcha de esta programación de actividades deportivas-recreativas es necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la Circunscripción y del Consejo Popular. Al coordinar las mismas deberá confeccionar un guión de cada una (tipo de actividades, fechas, horas, lugar).
- Una vez coordinadas y aseguradas las actividades a desarrollar en cada caso, se hace imprescindible la amplia divulgación de las mismas. Esta deberá hacerse utilizando la mayor variedad de vías posibles tales como: murales o carteles informativos, carteles promocionales, información directa, a través de los barrios del consejo popular, tanto por los activistas como por los demás factores, utilización de la televisión local.
- Cada actividad general a desarrollar deberá tener un nombre alegórico, en relación con el carácter y objetivo de la misma, efectuándose la debida presentación, lo cual le dará mayor connotación e interés. Además deberá contar con una planificación específica para su feliz realización, la que responderá a un conjunto de aspectos organizativos, tales como: nombre de la actividad, fecha, hora y lugar de realización, actividades a desarrollar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo, entre otros.
- Las actividades a ofertar no serán estáticas ni invariables, sino dialécticas y dinámicas, es decir que se irán adecuando a los intereses de los participantes, según sus gustos y estado de opinión, explotando las iniciativas que propicien la aceptación de nuevas propuestas.
- Los torneos deportivos deben coordinarse previamente con los centros a los cuales pertenezcan las área deportivas a utilizar, así como las personas que van a fungir como jueces para que la actividad quede con la mayor calidad.

- Para lograr los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada actividad que se vaya realizando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellas.

## **2.8- Valoración de la Utilidad del Programa Elaborado.**

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

Para la validación teórica del programa de actividades recreativas a instrumentar fueron consultados un total de 5 especialistas, todos con una experiencia que oscila en un rango de 25 a 30 años, en el ejercicio de la actividad, teniendo en cuenta la relación necesidad - satisfacción.

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

En sentido general, coinciden en que la estructuración, organización y contenido del programa propicia el cumplimiento de sus objetivos y la obtención de los resultados previstos, permitiendo además, debido a su flexibilidad, su corrección y perfeccionamiento, retroalimentándose de las experiencias de su implementación práctica, incluyendo los aportes de los propios participantes.

Todo ello le imprime una notable relevancia y significación, en una esfera joven que se comienza a explorar y profundizar en el país como lo constituye la ocupación y aprovechamiento del Tiempo Libre y la recreación en el marco del trabajo comunitario, resaltando lo novedoso de la propuesta en comparación con programas anteriores, teniendo en cuenta el carácter integrador de la actividades que la conforman, contribuyendo no solo al desarrollo de habilidades motoras o capacidades físicas, sino al auto desarrollo de la comunidad y de la cultura general integral de sus portadores.

Además constituye un aporte teórico importantísimo a la preparación teórica y práctica de los especialistas en esta esfera de actuación, brindando una guía para el trabajo con el grupo etéreo seleccionado, en los marcos de de la comunidad. No

necesita de recursos económicos que puedan implicar gastos para el organismo, planteando soluciones concretas con el menor de los costos.

### **2.8.2- Valoración práctica de la Implementación del programa.**

Con la puesta en práctica, de forma paulatina, de la oferta de actividades físico recreativas, concebida en el programa, se constató a partir de la observación realizada (segundo momento), el aumento de la aceptación y la participación por parte de los adolescentes del lugar, ya que las actividades ofertadas tuvieron gran influencia en la motivación de ellos, al ser las mismas, de sus gustos y preferencias, logrando con el accionar de estas, reducir la proliferación de las conductas incorrectas. (Tabla 7).

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

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

La implementación de esta propuesta ha permitido incorporar además de los adolescentes, a un grupo importante de miembros de la comunidad, de otros grupos etéreos, con gran alegría y cohesión en la misma ,dando lugar a que otros miembros del consejo popular se incorporen, irradiando de forma general un incremento en el nivel de participación.

## CONCLUSIONES

1. En el estudio de los antecedentes teóricos y metodológicos sobre la ocupación del tiempo libre y el proceso de recreación comunitaria en los adolescentes, se constata la gran connotación de las actividades físico recreativas, especialmente las de carácter formativo, las cuales deben ser programadas y ofertadas a partir de la canalización de las necesidades, intereses, gustos y preferencias de este grupo etáreo. Los estudios teórico-metodológicos en relación a las actividades recreativo físicas con los adolescentes, evidencian la necesidad de buscar alternativas que partiendo de las realidades de los diferentes entornos comunitarios, promuevan la participación activa de estos, como forma de ocupación sana del tiempo libre y de satisfacción de las necesidades e intereses recreativos.
2. El diagnóstico efectuado, a través de los diferentes instrumentos aplicados, revela que los adolescentes (12- 15 años) de la Circunscripción 46 del consejo popular “El Vizcaíno”, municipio de Pinar del Río, en cuanto al aprovechamiento del tiempo libre, presentan una creciente insatisfacción recreativa, dada fundamentalmente por una insuficiente, poco variada y no sistemática oferta de actividades físico recreativas, que por demás no responde enteramente a sus necesidades y preferencias.
3. El programa de actividades físico recreativas elaborado ha sido concebido partiendo de las necesidades y preferencias recreativas de los adolescentes motivo de estudio, respondiendo a los 5 enfoques de la programación, sobre la base de la variedad y sistematicidad de las actividades y el aprovechamiento de los recursos existentes en el lugar.
4. Se constata la aceptación del programa de actividades físico recreativo, implementado, al incrementarse los niveles de motivación y participación de los adolescentes en las actividades desarrolladas.



## **RECOMENDACIONES.**

1. Desarrollar un movimiento de capacitación y preparación de activistas recreativos, entre los miembros de la comunidad, con el propósito de favorecer el desarrollo sociocultural de la población e incorporar a los líderes comunitarios a este movimiento.
2. Continuar profundizando en estudio y propuestas de este tipo para continuar perfeccionando la oferta de actividades físico recreativas, en correspondencia con las nuevas necesidades de los diferentes grupos poblacionales y etáreos, propiciando un cada vez mejor aprovechamiento del tiempo libre de estos, en función del mejoramiento de su calidad de vida y el desarrollo social.

## BIBLIOGRAFÍA

1. AISANUK, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
2. Aldo Pérez Sánchez y Colaboradores. (1997). Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos.
3. Aportes y transferencias, Tiempo Libre y Recreación. Centro de Investigaciones Turístico. Facultad de Ciencias Económicas y Sociales. Universidad Nacional de Mar del Plata. año 1, volumen, Octubre 1997.
4. Barriéntos, Julio, Giovanni (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 de Pinar del Río, Junio del 2005.
5. Colectivo de autores de la EIFED. Folleto de Asignatura, Educación Comunitaria. Material Referativo. La Habana.
6. Colectivo de autores de la EIFED. Folleto de Asignatura, Morfología Funcional Deportiva. Material Referativo. La Habana.
7. Daltel W (1976). Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.-136p.
8. Denies Esquivé Wilfredo, Coguilera Casariego Carlos A. y Gaspar hico Riquelme, Edición Interior: Corpografic, Guatemala 2000.
9. García C. Julia de la C (s/a) Estudios sobre el comportamiento actual de la Recreación en los Consejos Populares.
10. Gastón Pérez Rodríguez. 1996. Metodología de la Investigación Educacional etc. At. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación 139.

11. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
12. Guerrero S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba''. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
13. Guilber, M (s/a). Los problemas del Tiempo Libre y la encuesta propuesta del tiempo libre. Paris.
14. Lares. A. (1968). Recreación del Tiempo Libre. Venezuela Departamento. Extensión Cultural. División de Recreación dirigida al Consejo Venezolano del niño.
15. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
16. Orientaciones Técnicas Metodológicas de la Dirección Nacional de Recreación.
17. Rivera. O (1988). Estudio de la utilización del tiempo libre de los jóvenes del pueblo de Mantua. Trabajo de Diploma, Pinar del Río, Instituto Superior de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza".
18. Rodríguez. E (1982). Tiempo Libre y Personalidad. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
19. Suárez. A. L. (s/a). Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos. México, D. F 1997.
20. Valdés. Y. (s/a). El tiempo libre y la participación en la cultura física de la Población cubana, La Habana.
21. Zamora. R. M. García (1998). Sociología del Tiempo Libre y Consumo de la población. Ciudad de La Habana. Poligráfico Alfredo López.
22. Colectivo de Autores. Psicología para educadores. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, 2001.

23. Denles Esquive Wilfredo..., Coguilera Casariego Carlos A. y Gaspar hico Riquelme, Edición Interior: Corpografic, Guatemala 200
24. Departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de Diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, Junio del 2005.
25. Dumazedier, J... (1971) Realidades del ocio e ideologías. En J DUMA
26. Dumazedier, J... (1988) Révolution Culturelle du temps libre. Paris : Méridiens Klincksieck.
27. Departamento Nacional del INDER. Costill, D. L y J. H. Wilmore(1999), "Fisiología del deporte y del Ejercicio", Edit. paidotribo, Barcelona.
28. Dirección nacional recreación del INDER: "documentos rectores de la recreación física en cuba" (La Habana, cuba, años 2000-2003).
29. Ezequiel -EGB Citado por Ander son, 1965:44). señala una localidad o área geográfica.
30. Estévez Cullell Migdalia... (2006). La Investigación científica en la actividad física, su metodología. La Habana, Editorial Deportes.
31. Editorial: hispano-europeo. Barcelona.
32. Forteza de la Rosa Armando Malito: fortaleza @ inder  
.co.cuhttp://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - Nº 27  
-Noviembre de 2000.
33. Grosser Starischka Zimmermann..., "Principios del Entrenamiento Deportivo", Edit. Roca, S.A., Barcelona, España, 1988.
34. Guyton A.C..."Tratado de Fisiología Médica", Tomo II, 6ta Ed., Edit. Pueblo y Educación, C. Habana. 1984.
35. Gonzalo Vázquez y Anthony J. Colon Educación no formal (151, 161). Madrid: Ed. Ariel Educación.
36. Guyton, A.C..."Fisiología Humana", 6ta. ed., Ed. Pueblo y Educación, C. de la Habana, 1987 Hernández Corvo, R. "Morfología Funcional Deportiva", Edit. Científico-Técnica, C. de la Habana, 1987.
37. Gaya, A.C... (2002) Treinamento desportivo: aplicações e implicações Iniciação esportiva e a educação física escolar. João Pessoa – PB Editora Universitária/ UFPB.

38. Gomes, A.C... (2002) Treinamento desportivo – estruturação e periodização: Seleção de talentos nos desportos. Porto Alegre, Editora ARTMED.
39. Graco, P. Jblenda, R.N. (1998) Iniciação esportiva universal da aprendizagem ao treinamento técnico. Velo Horizonte, Editora UFMG.
40. Gkoin (1978). gerenciales cubanas (Ciudad de La Habana, Cuba, año 1999).
41. García, C, Julia..., (1998). de la C(s/a) Estudio sobre el comportamiento actual de la Recreación de los Consejos Populares. Tesis de Maestría.
42. <http://monografias.com>, Abril de 2007.41- Hahn, E. Entrenamiento con niños. Barcelona, ediciones
43. <http://www.efdeportes.com/>. Revista Digital-Buenos Aires
44. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - Nº 27
45. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - Nº 21 – Mayo 2000 Nuria Mendoza Lías.
46. Isidro Marías y M. Cruz Molina... Educación para la salud. Recurso para educadores, 1998 <http://www.deporteysalud.com> Revista digital.
47. León Blank, B... (1990). La administración de organizaciones: un enfoque estratégico. Centro Editorial
48. [mailto:raul\\_paglilla@yahoo.com](mailto:raul_paglilla@yahoo.com) Paillilla, Raúl El deporte, agente de cambio social en comunidades de refugiados de guerra. Noviembre de 2000.
49. Mestre, J. A... (1984). Deporte popular. Deporte de élite. Elementos para su reflexión. Ayuntamiento de Valencia
50. [nmendoza@dep-to.uclm.es](mailto:nmendoza@dep-to.uclm.es) (España) Planteamiento práctico, desde las clases de Educación Física, ante la problemática del alcohol.
51. (Nisbet, 1966): El Estado, la Iglesia, la familia, los sindicatos, los movimientos revolucionarios, la profesión, la cooperativa).
52. Petrovsky A.V... (1978) Editorial Pueblo y Educación Plaza de la Revolución, Ciudad de la Habana.
53. Reyes Gubert, W... (2006) Aprendiendo Enseñar y Vivir es la Clave. Editorial Científica Técnica, La Habana.
54. Rodríguez, E... (1982) “Tiempo Libre y Personalidad”, La Habana. Editorial

## Ciencias Sociales

55. Rossi Mori Bruno... (1981). Un programa local para el desarrollo del deporte. Quaderni dello sport. No. 12, CONI. Italia.
56. Ruiz Aguilera, Ariel... (s.f.) Metodología de la investigación Educativa. (s.f.) UNOESC.
57. Saramota, J... (1988). La animación Socio Cultural. En Jaime Saramota,
58. 18 Salvador Gines... (1995): define a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional 10 -Nº 81.
59. Salvador Gines... (1995): define a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional 10 -Nº 81.
60. Tomaza, GARCIA, M... (1998) Sociología del Tiempo Libre y el Consumo de la Población. Ciudad de La Habana, poligráfico Alfredo López.
61. Valdés, Y... (s/a) Hiel Tiempo Libre y la Participación en la Cultura Física de la Población Cubana, La Habana.
62. Villa verde, E... (1982) Dinámica de grupos y Educación. Editorial Piados Buenos Aires Universidad del Valle, Cali, Colombia
63. Yeddah bandera, Pedro... año (2000). "porque jugar... es cosa de juego" La Habana, Cu

## ANEXOS

**Anexo 1- Auto Registro de Actividades para el estudio del Presupuesto Tiempo.**

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

[illegible]

## **Anexo 2 – Guía de Observación.**

**Objetivo:** Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades recreativas organizadas con los adolescentes de 12-15 años en el consejo popular “El Corojo”. **Escala Valorativa:** Bien (B); Regular (R); Mal (M).

### **Aspectos Generales:**

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

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

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



**A-) Evaluación de los aspectos observados.**

<b>No.</b>	<b>Aspectos</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>M</b>
1.	Idoneidad del Lugar			
2.	Participación			
3.	Calidad de la Actividad			
4.	Grado de satisfacción de los participantes.			

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

Función: \_\_\_\_\_

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

1 -¿Domina usted el programa de actividades de recreación para el Consejo Popular?

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

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

Juegos recreativo físicos \_\_\_\_\_

Actividades culturales \_\_\_\_\_

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

Juegos pasivos \_\_\_\_\_.

Juegos tradicionales \_\_\_\_\_

Otras \_\_\_\_\_

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

---

---

---

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

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

Argumente:

5. ¿Con qué frecuencia se organizan?

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

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

---

---

#### Anexo 4- Guía de encuesta.

##### Estimados Adolescentes:

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

##### Muchas gracias.

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

Practicar deportes\_\_\_\_ Leer \_\_\_\_ Oír música\_\_\_\_ Ver TV \_\_\_\_\_  
Juegos diversos \_\_\_\_\_ Visitar amigos\_\_\_\_ Otras\_\_\_\_\_

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

Actividades	Se Realizan en la Comunidad				Participas
		Semanal	Mensual	Ocasional	
Programa a jugar.					
Planes de la calle.					
Torneos deportivos.					
Festivales deportivos recreativos					
Actividades Culturales					
Juegos de mesa.					
Maratones.					
Simultáneas de Ajedrez					
Competencias de Bicicleta					
Otras ¿Cuáles?					

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

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

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

\_\_\_ **Juegos tradicionales**

\_\_\_ **Programa a jugar**

\_\_\_ **Competencia mini fútbol**

\_\_\_ Acampadas \_\_\_

\_\_\_ **Festival**

**Deportivo**

**Recreativo**

\_\_\_Juegos de cometas y objetos volantes

\_\_\_ **Juegos tradicionales**

\_\_\_ Maratones

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

### **Datos Generales.**

Nombres y Apellidos:

Años de experiencia:

Especialidad:

Función:

Grado Científico y/o Docente:

### **Aspectos a valorar por el especialista sobre el programa o propuesta presentada.**

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

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

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

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

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

<b>Nombre del especialista</b>	<b>Años de experiencia en la recreación</b>	<b>Graduado en</b>	<b>Ocupación actual</b>
Raúl González Pérez	29	FCF Nancy Uranga	Met. Prov. de Recreación.
Luís Alberto Cuesta	25	FCF Nancy Uranga	Jefe de la disciplina de recreación
Luís Hernández Portal	35	FCF Nancy Uranga	Met. Prov. de Recreación.
Jesús O Pelier	33	Tec. Medio	Met. Mpal. de Recreación
Luís A Moreno	26	FCF Nancy Uranga	Lic. De recreación

Son sus criterios personales anexados y las regularidades las siguientes:

- El 100% de los especialistas coincide en que la propuesta valorada presenta una notable variedad y diversidad de actividades en correspondencia con los intereses de este grupo poblacional, lo que predice su aceptación y el cumplimiento de los objetivos propuestos, partiendo de la factibilidad de su aplicación.
- La misma constituye una oferta novedosa por cuanto contempla detalladamente las vías para la concreción de cada una de las actividades, combinando la satisfacción de las necesidades recreativas con el desarrollo de hábitos y valores positivos en la formación de estos jóvenes.
- Se ha ido aplicando gradualmente, logrando una mayor sistematicidad en las actividades, aumento progresivo en la participación de los jóvenes y demás grupos etarios.

## **Anexo 7- Encuesta #2: Valoración del programa de actividades físico-recreativas por los adolescentes.**

Estimados adolescentes:

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se viene realizando sobre el empleo del tiempo libre en la comunidad “Pino Solo-2”, en la cual se ha instrumentado un nuevo programa de actividades físico-recreativas. Sobre dichas actividades es que deseamos una vez más su colaboración, ofreciendo sus valiosos criterios.

1. ¿Ha observado algún cambio en la oferta de actividades físico- recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre en la circunscripción donde convive?.

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

2 .¿Conoces las nuevas actividades físico-recreativas que se están ofertando u organizando en tu circunscripción ?.

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

a) Mencione algunas de ellas:

3. ¿Ha Participado en algunas de estas actividades?

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

4. ¿Siente satisfacción por las actividades realizadas?

Todas \_\_\_\_ Algunas \_\_\_\_ Ninguna \_\_\_\_

5. Mencione las actividades que más y menos le han gustado.

Más Gustadas

Menos Gustadas

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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