

**INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FISICA**

**“MANUEL FAJARDO”**

**FACULTAD DE CULTURA FISICA**

**“NANCY URANGA ROMAGOZA”**

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TITULO CIENTIFICO DE  
MASTER EN ACTIVIDAD FISICA COMUNITARIA.**

***TITULO:*** Plan de Actividades Físicas Recreativas para un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los Adolescentes de 12 a 14 años de la circunscripción # 162 del Consejo Popular San Vicente del Municipio de Pinar del Río.

***AUTOR:*** Mercedes Álvarez Escobar

***TUTOR:*** Msc. Daniel Royero Díaz

**Pinar del Río 2011.**

**Año 53 de la Revolución**

## **RESUMEN**

El tema propuesto fue seleccionado debido a sus implicaciones prácticas y problemas existentes como el alcoholismo, tabaquismo, delincuencia, drogas, peleas de gallos, etc. Teniendo en cuenta que la Recreación Física es un factor determinante en nuestra población y que es un objetivo de nuestra Revolución, ocupar el tiempo libre de sus ciudadanos en actividades sanas, individual o colectivamente, destinadas a perfeccionar al hombre, para el desarrollo de la nueva sociedad, nos dimos a la tarea de confeccionar un proyecto comunitario de actividades de la Recreación Física, el cual estará orientado para alcanzar la conformación de un sistema de trabajo Comunitario con la presentación de nuevas ofertas y generar acciones orientadas al desarrollo humano y a su mejoramiento. En el presente trabajo se pudo comprobar a través de los diferentes métodos o instrumentos investigativos una serie de dificultades que se presentan en la utilización del tiempo libre en los adolescentes de 12 a 14 años de la comunidad. Es a través de un plan de actividades físicas recreativas que este proyecto dará soluciones a los problemas, con el interés de mejorar la calidad de vida, socialización, motivación, y un desarrollo fisiológico, psicológico y social de los adolescentes de la Comunidad San Vicente del Municipio de Pinar del Río. Para ello realizamos un diagnóstico inicial el cual nos dio la posibilidad de detectar los problemas existentes. De acuerdo a los problemas detectados es que seleccionamos un conjunto de actividades que pueden ser aprovechada por los adolescentes de dicha comunidad. Nuestro plan de actividades contiene las indicaciones metodológicas para su realización así como su frecuencia.

Palabras claves.

**Comunidad**

**Actividades Físicas Recreativas**

**Tiempo Libre**

## INDICE

	Pág.
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>CAPITULO I :</b> Referentes técnicos metodológicos que sustentan las actividades físicas recreativas y el tiempo libre para concebir el proceso dentro de la comunidad .....	<b>8</b>
1.1 Cultura del tiempo libre.....	9
1.2 Antecedentes teóricos sobre el aprovechamiento del tiempo libre.....	9
1.3 La recreación de los jóvenes en cuba .....	18
1.4 La recreación de los adolescentes en el Consejo Popular San Vicente.....	19
1.5 Aspectos referentes a la ocupación del tiempo libre .....	19
1.6 Aspectos sobre los grupos.....	21
1.7 Opinión personal sobre el criterio de los autores .....	23
1.8 Características de los adolescentes.....	24
<b>Conclusiones del capítulo I.....</b>	<b>31</b>
<b>CAPITULO II:</b> La comunidad como estrategia para el uso del tiempo libre en el desarrollo integral del adolescente.....	<b>31</b>
2.1 Características de la comunidad donde se realizó el trabajo.....	31
2.2 Características de los adolescentes de nuestro trabajo.....	32
2.3 Marcos temporales, presupuesto estimado, plan y capacitación del personal....	33
2.4 Resultados del diagnóstico de la ocupación del tiempo libre .....	34
2.5 Plan de actividades.....	37
2.6 Indicaciones Metodológicas para la aplicación del plan de actividades físicas- recreativas en los adolescentes.....	38
2.7 Resultados a alcanzar.....	40
<b>Conclusiones Capítulo II.....</b>	<b>41</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>42</b>
<b>Recomendaciones.....</b>	<b>43</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>44</b>

Anexos



## INTRODUCCION

La utilización del tiempo libre en aras de lograr una satisfacción de las necesidades del ser humano es una de las acciones más importantes que se han de emprender para lograr una calidad de vida acorde a las exigencias actuales de la sociedad y de la comunidad, que además de satisfacer las necesidades de carácter espiritual ha sido el de incorporar la práctica del ejercicio físico a las costumbres y hábitos del pueblo y dentro de esa gran masa de pueblo, especial atención a los adolescentes.

No ha bastado para la comunidad la creación de escuelas con un carácter comunitario, pues no siempre el grupo comunitario siente interés, deseos, necesidad de involucrarse en un trabajo de transformación comunitaria porque les falta motivación y por tanto éste no ha logrado mantener el entusiasmo a lo largo de su desarrollo. A través de la observación realizada a los miembros del consejo de dirección del Combinado Deportivo San Vicente del Consejo Popular "San Vicente, existen limitaciones por parte de los promotores de cultura física, para potenciar el desarrollo de la salud física a partir de una serie de actividades físicas recreativas en la comunidad.

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 aumentar 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.

Por esta razón las actividades físicas recreativas deben ser un elemento importante para lograr una calidad de vida en las personas dentro de la comunidad acorde a las necesidades de la misma. Muchas veces la palabra recreación en su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos, la recreación para los adolescentes es equivalente al juego de los niños.

Siguiendo a Johan Huisinga y otros autores, podríamos establecer que el vuelco de una Persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego.

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

Para dar una mayor solidez a nuestro trabajo nos apoyamos también en el programa de la educación física y dentro de éste, en el deporte participativo establecido dentro del proceso nacional educativo con el fin de incorporar a los adolescentes de los centros escolares a las actividades físicas recreativas lo que hace posible la profundización de la ocupación del tiempo libre de los mismos, su objetivo es mejorar su calidad de vida, donde se realizarán competencias deportivas, exhibiciones, composiciones gimnásticas, o musicales aerobias, aumentando, el interés, los gustos y preferencias.

Para el logro de estas actividades independientemente de los profesores deportivos, cultura física, y recreación nos basamos en los de educación física y el Combinado Deportivo, así como la incorporación de los subsistemas de producción y comercialización de bienes, formación y capacitación y el de recursos humanos a través de los cuales se le da solución por los programas rectorados por el sistema nacional del INDER

La Comunidad donde aplicamos nuestra investigación es digna de acoger diversas actividades, ya que existe el apoyo de todos los factores por parte de nuestro Gobierno Revolucionario, así como el trabajo educativo a través de la formación de valores en la escuela, además de un gran numero de activistas y áreas permanentes en función de la recreación, también presenta una gran riqueza de condiciones naturales, ambientales y de instalaciones idóneas para crear y fomentar en los adolescentes durante su tiempo libre un conjunto de actividades físicas recreativas teniendo como objetivo fundamental un trabajo social, y el mejoramiento de su calidad de vida , pero existen pocos materiales de consulta de la recreación , fuerza técnica, insuficientes medios como por ejemplo: juegos de damas, dominó entre otros, que se utilizan para la realización de las mismas, así como la baja participación de los adolescentes a las áreas recreativas, todas estas dificultades fueron investigadas a través de la observación sistemática y en entrevistas realizadas a la dirección del Combinado Deportivo, trayendo como consecuencia la atracción de éstos hacia otras actividades como por ejemplo la televisión, juegos de ataris, la proliferación de focos religiosos y conductas inadecuadas entre las cuales

se encuentra: el alcoholismo, tabaquismo, consumo de drogas, peleas de gallos, entre otras, obteniendo esta última información a través del método comunitario de entrevistas a informantes claves.

Teniendo en cuenta que la recreación física es un factor determinante en nuestra población y que es un objetivo de nuestro Estado Cubano en ocupar el tiempo libre de sus ciudadanos en actividades sanas, individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre, para el desarrollo de la nueva sociedad, nos dimos a la tarea de confeccionar este trabajo comunitario con la presentación de ofertas que generen acciones orientadas al desarrollo humano y a su mejoramiento.

El tema propuesto fue seleccionado debido a sus implicaciones prácticas y de convivencias en la comunidad, ya que se trabajará con adolescentes en los cuales las actividades físicas – recreativas son una de las formas más sanas de contribuir a la socialización y motivación dentro de la población, es a través de las actividades físicas, y de las demás actividades colaterales que este trabajo dará soluciones a los problemas que existen dentro de la misma, además en entrevistas y encuestas realizadas al presidente del Consejo Popular y Delegados de las Circunscripciones, y otros frentes como por ejemplo (CDR, FMC, Y UJC) de La Comunidad se dan a conocer una serie de planteamientos sobre la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en dicha localidad, opinión esta que es reafirmada por los mismos de las escasas planificaciones de actividades que permitan un mejor uso de éste, teniendo como limitaciones las siguientes:

- Escasa planificación de actividades físicas recreativas.
- Inclinación hacia actividades poco saludable y que carecen de un objetivo educativo para su formación personal.
- Falta de proyectos de acción para concientizar a los adolescentes de un correcto uso del tiempo libre.

Lo planteado anteriormente nos da como resultado que existe una problemática de la ocupación del tiempo libre saliendo a relucir como: **Problema Científico:** ¿Cómo contribuir a un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años de la circunscripción # 162 del Consejo Popular San Vicente?

**Objeto de Estudio** será (el proceso de recreación comunitaria)

**Campo de Acción** el mejor aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes en las actividades físico-recreativas.

**Objetivo:** Proponer un plan de actividades física- recreativas para un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años del Consejo Popular San Vicente.

Para darle cumplimiento al objetivo de nuestra investigación nos surgen las siguientes

### **Preguntas Científicas**

- 1 ¿Qué antecedentes teóricos y metodológicos existen acerca del aprovechamiento del tiempo libre a nivel nacional e internacional?
- 2 ¿Cuál es el estado actual en cuanto al aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años de la circunscripción # 162 del Consejo Popular San Vicente?
- 3 ¿Qué actividades físicas recreativas se elaboran para un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años de la circunscripción # 162 del Consejo Popular San Vicente?
- 4 ¿Cual es la efectividad que poseen las actividades físicas recreativas propuestas para un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años de la circunscripción # 162 del Consejo Popular San Vicente?

De la relación entre el problema, el objeto y el objetivo de la investigación se derivaron las siguientes

### **Tareas Científicas**

1. Estudio de los antecedentes teóricos y metodológicos acerca del aprovechamiento del tiempo libre a nivel nacional e internacional.
2. Caracterización del estado actual del aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años de la circunscripción # 162 del Consejo Popular San Vicente del Municipio de Pinar del Río.

3. Selección de un plan de actividades físicas recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años de la circunscripción # 162 del Consejo Popular San Vicente del Municipio de Pinar del Río.
4. Valoración de la efectividad que poseen las actividades físicas recreativas propuestas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años de la circunscripción # 162 del Consejo Popular San Vicente del Municipio de Pinar del Río.

### **Población y muestra**

El Consejo Popular San Vicente del municipio de Pinar del Río, la conforman un total de 947 personas.

**La muestra**: de los 947 que conforman nuestro Consejo Popular 70 están comprendido entre 12 y 14 años. Los 70 fueron objeto de nuestra investigación para un 100 %.

Femenino: 31 para un 44 %

Masculino: 39 para un 56 %

El tipo de muestra que se utilizó fue:

**Probabilística:** Ya que todos los elementos muestrales tienen una posibilidad conocida de elegirse

**Forma de Selección:** Muestreo aleatorio simple porque todos los adolescentes tienen la posibilidad de elegirse al azar

### **Diseño estadístico.**

**Medición:** Influencia de las actividades físicas recreativas en los adolescentes de 12 a 14 años del Consejo Popular San Vicente.

### **Tipo de datos.**

**Cualitativos:** Se evalúa si el conjunto de actividades físicas recreativas si influyen o no en los adolescentes de 12 a 14 años del Consejo Popular San Vicente en cuanto a su satisfacción de intereses y necesidades.

### **Escala de Medición.**

**Orden:** Se puede hacer comparaciones en los resultados de la aplicación del conjunto de actividades físicas recreativas.

## **Técnica estadística**

**Técnica de Medida de posición relativa:** Como elemento de esta técnica se trabajara la frecuencia relativa y el por ciento

**Técnica de Dócima o prueba de hipótesis:** Diferencia de dos proporciones o dos por ciento. Para desarrollar nuestra investigación y cumplimentar las tareas empleamos nos proponemos los siguientes métodos.

## **Métodos Teóricos**

**Histórico-lógico:** fue utilizado para el estudio referente a los elementos teóricos - metodológicos, que han caracterizado las actividades físicas –recreativas en la comunidad, la Recreación y sus tendencias más difundidas actualmente en Cuba y en el mundo.

**Análisis-Síntesis:** permitió estudiar los elementos esenciales de la actividad que prefieren los adolescentes.

**Inducción Deducción:** éste es fundamental ya que nos facilitó el análisis y reflexión a partir de la interpretación, consultar bibliografía que sirvió de fuente de conocimiento posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad física recreativa, recreación y tiempo libre) de lo particular a lo general, lo que facilita establecer, generalizaciones, asegurando una mejor selección de las actividades propuestas.

**Enfoque sistémico:** proporcionó la orientación general para el estudio de la forma en que los pobladores de la comunidad asumen las actividades físicas recreativas, además brindó la posibilidad de determinar y sistematizar los elementos teórico-metodológicos que sirven de base a las mismas.

## **Métodos Empíricos**

**Análisis documental:** en la recopilación de información necesaria del desarrollo del trabajo, acerca de las orientaciones metodológicas dirigidas a las actividades físicas recreativas en la comunidad.

**Observación:** Se observaron varias actividades físicas recreativas ofertadas y organizadas por los diferentes factores implicados en las actividades recreativas de la Comunidad motivo de

estudio con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de las mismas.

**Encuesta:** Aplicada a los adolescentes para la recopilación de la información necesaria acerca de sus necesidades e intereses y así elaborar la propuesta de actividades con carácter físico – recreativas.

**Entrevista:** Para realizar el diagnóstico al Presidente del Consejo Popular, Delegados de Circunscripciones, con el objetivo de conocer el dominio de estas personas sobre los problemas y necesidades de los adolescentes del Consejo Popular y su nivel de compromiso en la investigación de intervención comunitaria de las actividades físicas- recreativas.

**Consulta con Expertos:** lo utilizamos para intercambiar conocimientos con especialistas en materia de Recreación y Tiempo Libre.

**Etnográfico:** Lo utilizamos porque estudia una unidad social concreta. Permite conocer aspectos de la vida, opiniones y necesidades de los miembros de esta unidad, que respondan a los intereses de la investigación y la calidad de esta información es más rica y profunda al observar a los sujetos en su entorno natural.

### **Métodos de intervención comunitaria.**

**Entrevista a informantes claves:** Se le realizó entrevista a los agentes de la socialización (FMC, CDR, UJC), Coordinador de la zona, Promotores de Salud, Educación, Cultura, y Deporte.

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

**Forum comunitario:** De manera conjunta se expresaron las principales dificultades de la localidad y las que afectan directamente a los adolescentes.

**Investigación – acción participativa:** Nos permitió el trabajo programa con los adolescentes de la Comunidad como agentes activos, para determinar sus necesidades espirituales y con ellas elaborar de forma conjunta el conjunto de actividades físicas – recreativas.

### **Métodos estadísticos**

**Análisis Porcentual:** Se utilizó para tabular la información obtenida de las encuestas y entrevistas aplicadas.

**La novedad científica:** está dada por los fundamentos de un conjunto de actividades físicas-

recreativas que van a ser desarrolladoras, flexibles, y potenciadas de un proceso de socialización dentro de la comunidad, apoyada en una integración coherente. Esta se manifiesta tanto en el orden teórico como práctico.

**La contribución a la teoría:** De esta investigación consiste en la fundamentación teórica de un conjunto de actividades físicas recreativas que potencia el proceso de socialización en la comunidad, así como las múltiples relaciones que se establecen entre sus componentes orientados por la integración de criterios.

**Significación práctica:** Se ofrece la contextualización en la práctica de un conjunto de actividades físicas - recreativas dirigida a potenciar la socialización en la comunidad de los adolescentes y los procedimientos para su aplicación, se destaca en su instrumentación una estrategia didáctico – metodológica de gran utilidad para el trabajo comunitario

**Actualidad:** La vigencia de la investigación se pone de manifiesto a través del nuevo conjunto de actividades físicas recreativas para incrementar y satisfacer las opciones recreativas en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de las Comunidades logrando así una mayor socialización, relaciones interpersonales y calidad de vida.

**Tipo de Investigación:**

Nuestra investigación es explicativo PRE. Experimental porque trabajamos con un grupo de adolescentes a los cuales hay que realizarle un diagnostico y según sus necesidades se propone un plan de actividades, se ponen en práctica, y se esperan resultados, además se puede poner en práctica en cualquier Comunidad.

**CAPÍTULO I: Referentes teórico-metodológicos que sustentan las actividades físicas Recreativas y el tiempo libre, para concebir el proceso dentro de la comunidad.**

Si bien este trabajo no está centrado en la elaboración de una teoría acabada acerca del trabajo comunitario tomando como base las actividades físicas- recreativas, recreación y el tiempo libre en la Comunidad, se pretende en este capítulo, destacar los referentes que han caracterizado este proceso a través de la historia, las tendencias actuales más difundidas en el mundo y la posición adoptada por Cuba al respecto.

## **1.1 Cultura del Tiempo Libre.**

La cultura del tiempo libre no es más que el sistema de saber., costumbres, creencias, mitos y valores materiales y espirituales que caracterizan los modos de pensar, sentir y actuar del individuo con respecto al empleo de su tiempo libre de manera que se revierta en su crecimiento personal, el de los demás y de las instituciones a las cuales pertenece.

Una cultura del tiempo libre con un óptimo desarrollo, le permite al individuo aprovechar mejor su tiempo, en la misma medida en que se recrea pero, para ello, es necesario que sienta inclinación por la realización de actividades que trasciendan el momento puramente recreativo o pasivo; eso sólo es posible lograrlo, cuando bajo la influencia de una educación desarrolladora, florecen en las personas necesidades socioculturales y recreativas como leer, ejercitar el cuerpo, profundizar en el conocimiento de la naturaleza, de las otras personas y de sí mismo, una cultura del tiempo libre contribuye al crecimiento personal es el resultado de las influencias educativas del individuo, aquí se manifiesta la premisa educativa de educar para la socialización y la convivencia.

## **1.2 Antecedentes teóricos sobre el aprovechamiento del tiempo libre desde el punto de vista internacional, nacional**

El tema del ocio y el tiempo libre está entre los más analizados, debatidos en la práctica social. Se suele plantear que el ocio es hijo del industrialismo. Sin embargo, y frente a esta aproximación, podemos apreciar que el fenómeno en sí ocupa toda la historia de la humanidad. En el caso de los griegos, su concepción axiológica indicaba que lo ideal del hombre estaba allí donde se practicaría la contemplación -no el afán utilitario- de la sabiduría: la bondad, la belleza y la verdad. Esto era la “skholé” como un estado de paz y contemplación creadora –dedicada a la “teoría”- en que se sumía el espíritu. Lo que hoy algunos denominan “no hacer nada”. Debe quedar claro que para dedicarse al acceso a la sabiduría (por parte de algunos) su organización social contenía el trabajo esclavo que generaba las bases materiales (por parte de la mayoría). El ser libre como hombre implicaba dedicarse al ocio.<sup>1</sup> La “skholé” era un fin en sí mismo, un ideal de vida, cuya antítesis es el trabajo como actividad servil. En síntesis, es trabajo; es el medio; el ocio; el fin.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Aristóteles, citado por Waichman P.A. (86)

<sup>2</sup> Aristóteles, citado por Waichman P.A. (86)

Entre los romanos encontramos el “otium”, el tiempo de descanso del cuerpo y recreación del espíritu, necesario para volver a las actividades cotidianas. El ocio consiste en no trabajar y, junto con el “nec-otium” conforman al hombre completo.

En el Medioevo y los albores del Renacimiento, junto con el ocio como medio de descanso y fiesta organizado por la Iglesia y el señor feudal para los siervos, aparece en los sectores dominantes un nuevo carácter: no es ya la contemplación la esencia y fin sino la actitud exhibicionista. Al igual que los griegos, estos sectores negaban el trabajo como valor en sí mismo y dedicaban su tiempo a la guerra, al deporte y las prolongadas fiestas, etc., pero ostentando su capacidad de hacerlo. El ocio significaba pasar el tiempo sin hacer nada productivo.

Un giro radical se desarrolla a partir del siglo XVII, el ocio será anatematizado como grave vicio personal y social ya que implica no sólo el no-trabajo sino también el anti-trabajo. El tiempo libre se convierte en un tiempo condenable a los ojos de Dios; se entiende como pecado el placer, el juego, las distracciones. Se rescata del Génesis la noción de la necesidad del trabajo como forma de expiación del pecado original.

El ocio debe contribuir a desarrollar la imaginación creativa y la inteligencia crítica, y debe cuestionar la importancia de estos valores mercantiles, y desde una concepción economista señala, “el ocio es considerado como un bien de consumo de primera necesidad, considerando al mismo como medida de tiempo y que equivale en realidad al tiempo libre”.<sup>3</sup> Tres elementos del ocio:

1. El tiempo libre (ocio como tiempo).
2. El tipo de actividad (ocio como actividad; se estudian los distintos tipos de actividades).
3. La experiencia vivida (ocio como experiencia).

Desde este punto de vista, el ocio se conforma como una actitud, un comportamiento, algo que tiene lugar durante el tiempo libre y que no importa tanto lo que se haga sino el cómo se haga; el ocio, independientemente de la actividad concreta de que se trate, es una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada, cuyo mismo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo.

De lo analizado hasta aquí se observan dos acepciones generales del ocio:

- Como un fenómeno distinto al tiempo libre, en este caso, este último se refiere a la conjugación de la temporalidad y la libertad.

---

<sup>3</sup> Dr. C. Desiderio Sosa Loy.

- El ocio como tiempo libre.

Desde el siglo XIX se determinó certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar:” el tiempo libre representa en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transforma naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción.”

### **El tiempo libre. Evolución del concepto autores nacionales.**

El concepto de tiempo libre ha sido objeto de numerosas discusiones y debates entre economistas, sociólogos y psicólogos. Su definición plantea muchas interrogantes que hoy en día no están totalmente solucionadas por lo que nosotros, al abordar este concepto daremos una definición teórica a partir de las coincidencia y divergencias de criterios entre los autores consultados.

“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”.<sup>4</sup>

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

"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".<sup>5</sup>

"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".<sup>6</sup>

Plantean una definición de trabajo:

---

<sup>4</sup> Grushin, O (1996).

<sup>5</sup> Rolando Zamora y Maritza García

<sup>6</sup> Rolando Zamora y Maritza García.

"El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los rubros siguientes: Trabajo, transportación, tareas domésticas y necesidades biofisiológicas".<sup>7</sup>

También plantea una definición operacional:

"El tiempo libre se expresa en un universo de actividades recreativas concretas que dentro de una propiedad común, presentan características diferenciadas".<sup>8</sup>

El tiempo libre "representa en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transforma naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad"<sup>9</sup>

Hoy, los estudios sobre esta temática en los países con alto desarrollo, constituyen tienen una connotación mercantil hasta límites impensables.

"El tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo de acuerdo a la función y posición de cada uno de sus miembros ha aportado a la colectividad lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual".<sup>10</sup>

Estos definen además la función social del tiempo libre como la propiedad que este tiene de reproducir de forma ampliada la capacidad física e intelectual de los trabajadores y del hombre en general y por tanto, de producir el incremento de su actividad creadora. Los conocimientos y habilidades que en este tiempo se adquieren y desempeñan, por su potencialidad un papel precursor en relación con las necesidades de la producción.

"El tiempo libre se expresa en un universo de actividades recreativas concretas, que dentro de una propiedad común, presentan características diferenciadas".<sup>11</sup>

Todos estos elementos hacen posible la funcionalidad del tiempo libre que se sustentan en:

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

---

<sup>7</sup> Rolando Zamora y Maritza García.

<sup>8</sup> Rolando Zamora y Maritza García.

<sup>9</sup> Carlos Marx, citado por Pérez Sánchez, A. y Colaboradores (2003:15):

<sup>10</sup> Aportes hechos por los autores Rolando Zamora y Maritza García (1988:23), en su libro Sociología del Tiempo Libre y Consumo de la Población.

<sup>11</sup> Reafirmandose este concepto por las referencias de Pérez Sánchez Aldo (2003:22) en su libro Fundamentos Teóricos Metodológicos.

Todo lo anteriormente expuesto enriquece socialmente a la comunidad sobre todo si se emplea equitativamente en la sociedad, significando este tiempo una necesidad social y de su correcta utilidad dependerá el aceptado desempeño de los individuos en la comunidad.

Absolutamente aceptando de positivas y retomar las enunciaciones hechas por los diferentes autores sobre el tiempo libre, asumimos estas definiciones coincidiendo con ellos en que este es el tiempo disponible con que cuenta la persona después de terminar la jornada laboral o de estudio además se utiliza para realizar cualquier actividad ya sea física, turística, recreativa, con el buen aprovechamiento de esta va a existir un desarrollo de las capacidades intelectual, social, física y armónica, su buena utilización proporciona cambios en el individuo y se convierte en una riqueza social.<sup>12</sup>

Todo este tiempo libre es necesario para la reproducción espiritual y material del hombre y la sociedad, la utilización correcta de este es de primordial importancia para los adolescentes quienes requieren de una buena orientación durante su tiempo libre disponible, motivado esto por todos los cambios que se producen en la etapa de la niñez.

El uso eficiente del tiempo libre depende en grado sumo de la calidad de las actividades que se realicen en función de la recreación.

### **El tiempo libre, su importancia social.**

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

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

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

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en el estado que se basen, ante todo, en las funciones más

---

<sup>12</sup> Maritza García y Rolando Zamora.

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 creación.

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

No es hasta los veinte años o los treinta cuando una persona va adquirir un interés cultural, deportivo o recreativo de otra naturaleza. Se debe trabajar con los adultos, pero hay que priorizar a los niños y jóvenes.

Esta pedagogía, que constituye una alternativa estratégica está ligada a la función educativa que posee el tiempo libre, “la sociedad técnica produce nuevas necesidades de educación durante el tiempo libre. La organización de las actividades del ocio se convierte en una de las claves del progreso de la educación popular y por medio de las actividades recreativas, el individuo puede adquirir conocimientos y desarrollar las capacidades motrices, intelectuales que permitan su mejor desarrollo”<sup>13</sup>.

Por lo que es fundamental lograr una educación para el tiempo libre, de manera tal que permita la mejor elección de las actividades a realizar. Las aplicaciones que se le dan son:

- Promover hombres capacitados para reconquistar su tiempo libre, dándose el desarrollo de la información, formación y realización del individuo como persona social.
- Permitir la elección libre y responsable a los niños, jóvenes y adultos respecto al uso de su tiempo libre por medio de la educación, y no permitir que las actividades recreativas que realicemos se pierdan en el aburrimiento o en el tiempo libre que le robe a muchos la sociedad de consumo.

La familia tiene una responsabilidad ineludible en la educación y formación de nuestros hijos para el tiempo libre, forma parte de ese proceso, en virtud del cual se forma la personalidad. La familia es un agente socializador, es decir, una institución importante para que nuestros hijos aprendan a conocer el medio en el que viven y a integrarse en él.

El excelente libro “Tiempo Libre y Recreación, Un enfoque pedagógico”<sup>14</sup>, nos presenta una certera definición de la relación entre Recreación y Educación en el contexto social actual,

---

<sup>13</sup> Sociólogo francés Dumazedier, citado por Pérez A. (65)

<sup>14</sup> Profesor argentino Pablo Waichman, citado por Pérez A. (65).

“Desde la visión pedagógica – no didáctica – y desde el sistema educativo – no desde el punto de vista individual o personal – podemos definir la recreación como educación en y del (o para) el tiempo libre”<sup>15</sup>.

Desde esta óptica, la recreación será un subsistema de la educación no formal. Como tal, supone una organización, una estructura, métodos específicos, objetivos precisos, docentes especializados, etc. Es necesario acordar que, en la actualidad, muchos modelos de acción poseen algunas de estas características. En conclusión, el individuo se prepara para vivir el tiempo libre fundamentalmente por medio del tiempo libre mismo. Educar mediante el tiempo libre, sería pues la fórmula que definiría la pedagogía del tiempo libre.

Se sabe que la aplicación de este plan, implica cambios en toda la estructura social y educativa y que las posibilidades educativas para el tiempo libre deben seleccionarse a partir de una actitud de servicio, de atención y cuidado, y decisión individual.

La pedagogía del tiempo libre debe ofrecer ayuda para lograr un mejor aprovechamiento del tiempo libre, tratando de evitar una serie de peligros que se presentan en su desarrollo.

En la medida que el hombre vaya asimilando, pautas, actitudes y formas en el aprovechamiento de su tiempo libre, el peso de gravitación educativa en sus formas pedagógicas, será cada vez menor hasta lograr la plena autonomía.

En síntesis, a la Pedagogía del Tiempo Libre debe:

- Incentivar sin presionar.
- Asistir sin coaccionar.
- Apoyar sin limitar la independencia y autonomía.

**Teniendo en cuenta los criterios de los diferentes autores podemos afirmar que educar en el tiempo libre es aprovechar el tiempo libre como marco de alguna actividad educativa. Esta puede ser una actividad propia de la recreación o puede no ser, puede estar encaminada a formar a la persona para que su tiempo libre sea más enriquecedor o bien puede ir dirigido a algún objetivo formativo o de aprendizaje alejado del tiempo libre. En estos casos, tanto la actividad como el objetivo que se presenten tienen poco que ver directamente con la recreación, sin embargo son actividades educativas para la realización de las cuales el individuo invierte una parte de su tiempo libre.**

---

<sup>15</sup> Pablo Waichman.

## **Caracterización biológica y psicológica de los adolescentes entre 12-15 años.**

"Los adolescentes son rebeldes, agresivos o retraídos y a la vez se muestran torpes e incapaces, por la ambivalencia con que son tratados al considerarlos en un momento adolescentes y en otro adultos, todo esto trae consigo alteraciones significativas en su comportamiento, dadas las nuevas formaciones psicológicas que se gestan y desarrollan en esta etapa".<sup>16</sup>

"Como la persona que se encuentra en la edad comprendida entre 10-18 años, estos se caracterizan por tener una elevada excitabilidad general, impulsiva y rápidos cambios de estado de ánimo y frecuentes aspiraciones del estado afectivo", la adolescencia es sin duda una etapa que nos reclamará un mayor esfuerzo educativo, es la edad de las posibilidades, de las ilusiones, de las expectativas, donde el adolescente en ocasiones se siente adulto. En esta etapa el adolescente trata de buscar ámbito de independencia personal, siente necesidad de ser escuchado, valorado y comprendido.<sup>17</sup>

Otros refieren además que necesariamente no tiene que ser un período tormentoso si se asume debidamente<sup>18</sup>, esta etapa se reconoce según la Organización Mundial de la Salud a transcurrir entre los diez y los diecinueve años, aunque está la pubertad en los años iniciales y la juventud que por la misma organización mundial se define dentro de las edades de quince a veinticuatro años.

Como podemos ver existen diferentes criterios referentes al período o edad en que transcurre la adolescencia.

"La frontera del período de adolescencia coinciden aproximadamente con el proceso de la enseñanza de los niños desde 6to grado hasta la escuela secundaria y abarcan las edades de once a doce y doce-catorce años, pero la entrada afectiva en la adolescencia puede no coincidir".<sup>19</sup>

## **Particularidades del desarrollo físico en los adolescentes.<sup>20</sup>**

- El desarrollo del esqueleto se produce irregularmente.
- Se manifiesta un desarrollo rápido de los huesos de la columna vertebral y las extremidades.
- Se observa retraso en el crecimiento del esqueleto de la caja torácica que se vuelve estrecha en comparación con el cuerpo alargado.

---

<sup>16</sup> Lourdes de Urrutia Barroso y Colaboradores (2003:223-227) en su libro de texto Sociología y Trabajo Social Aplicado.

<sup>17</sup> Reyes Guilbert Wilfredo (2006:224) en su libro, Aprendiendo Enseñar y Vivir es la Clave.

<sup>18</sup> Palabras del Doctor Ortiz Lee, "Periódico Granma ", septiembre (2001).

<sup>19</sup> Psicólogo Ruso A. V. Petrovsky (1978:143) en su libro Psicología Pedagógica de las Edades.

<sup>20</sup> Ídem 22 y Según sus colegas de nacionalidad se refieren en el libro de texto Colectivo de autores rusos.

- Hay estreches fisiológica del pecho.
- Se observa una desproporción en el desarrollo de los músculos y los huesos.
- El desarrollo de los músculos se atrasa en comparación con el crecimiento de los huesos.
- Entran en el período de maduración sexual (en las hembras a los 12 y 14 años y en los varones de 14 a 15 años).
- Aumenta la fuerza muscular, que aún no está acompañada del desarrollo de la resistencia muscular.
- El crecimiento interno de la columna, la pelvis y las extremidades pueden estar acompañados de una alteración de su estructura y de su desviación como resultado del trabajo muscular pasado, relacionado con una tensión muscular excesiva.
- Los ritmos de crecimientos del corazón dejan atrás el crecimiento de todo el cuerpo.
- La masa de todo el corazón aumenta en este período más de dos veces, mientras que el peso de todo el cuerpo 1,5 veces.
- Aumenta considerablemente la presión sanguínea.
- Se manifiesta elevada excitabilidad y desequilibrio de los procesos nerviosos y rápida fatiga de las células nerviosas.
- Cambios aparentemente injustificados del estado de ánimo y conducta. Las hembras superan a los varones en el proceso de maduración sexual, la estatura y los indicadores del peso, pero a partir de los 15 años son superadas por los varones.
- A partir de los 16 años ya está preparado físicamente para la realización del trabajo de producción, si su educación es correcta y no presenta problemas psicológicos está preparado para realizarlo, esto le fortalece el colectivismo, la ayuda mutua, la amistad, la formación de su personalidad.
- Esta edad se caracteriza por la alta excitabilidad general, impulsiva, rápidos, cambios en el estado de ánimo, frecuente aspiraciones del estado afectivo, se muestra impulsivo cuando es castigado o sancionado y más si es injustificadamente, esta reacción depende de las particularidades del sistema nervioso y de la conducta y reacción del adulto en ese momento. Con una mejor actualización de criterios y mejor estructuración se muestran los planteamientos emitidos por el sociólogo cubano<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> Guibert Reyes Wilfredo (2006) en su libro Aprender a Enseñar y Vivir es la Clave donde sintetiza:

## **Sistema circulatorio.**

En los adolescentes desde los 12 los 15 años ocurre un período intenso de crecimiento del corazón, en correspondencia con el aumento del organismo, en casos de adolescentes que no realizan actividad física el crecimiento del corazón se retrasa. En la medida en que el corazón crece, aumenta el volumen sistólico. La frecuencia cardiaca en edades tempranas es muy alta pero esta empieza a reducirse en la medida que pasan los años.

### **1.3 La recreación de los jóvenes en Cuba.**

La necesidad lúdica surge en la cuna y no desaparece ya a todo lo largo de la vida. Si bien en las edades infantiles el juego ha de contribuir a la formación de la personalidad y de las capacidades físicas y mentales del individuo, durante la adolescencia, y la juventud tendrá como misión esencial reafirmar su posibilidad de enfrentar y resolver los retos que le plantea la existencia.

Esto es: el desarrollo de sus aptitudes para aplicar estrategias de pensamiento con las que salir adelante en cualquier situación, el fortalecimiento de la voluntad y la toma de decisiones, la integración a colectivos humanos para incrementar sus esferas de influencia sobre la base de la cooperación, y la reafirmación de la autoestima a partir de una cabal comprensión de sus potencialidades.

Una inadecuada atención a la necesidad lúdica de adolescentes y jóvenes podrá provocar deformaciones en sus conductas, como la drogadicción, el alcoholismo, y la delincuencia en general, que atentan contra la estabilidad y buena marcha de la sociedad, por lo que esta debe propiciar a dichos grupos humanos alternativas para una sana recreación, a través de una efectiva educación en y para el tiempo libre.

Muchos investigadores han enriquecido, con sus aportes, las posibles respuestas al ¿para qué se juega?, el sentido de lo lúdico desde el punto de vista de las disciplinas que, como la Psicología, la Sociología, la Pedagogía o la Etnología, están empeñadas en descifrar los procesos que rigen la conducta del hombre en su pasado, su presente y su porvenir.

La necesidad lúdica es necesidad de desarrollo materializada en el impulso vital congénito en los seres humanos, de ejecutar acciones de forma libre y espontánea, como expresión de su capacidad existencial, o ejercicio de determinadas formas de poder. Entendamos como poder la razón en virtud de la cual un elemento participante en el proceso dialéctico del desarrollo es capaz de transitar de una cualidad inferior a otra superior con la concertación de otros

elementos presentes en el medio donde se inserta, y que conforman sus esferas de influencia. Esto es, que puede actuar sobre sí mismo y sobre el entorno natural y social que le rodea. Todo cuanto existe, tanto en la Naturaleza como en la sociedad, está insertado en determinados sistemas de poder, lo cual significa que al tiempo de ejercer su actividad sobre los elementos que conforman sus esferas de influencia, forma parte de las esferas de influencia de otros elementos cualitativamente superiores en cuanto a desarrollo. El hombre no es comúnmente consciente de esta situación de dependencia, pero la familia, la comunidad, la nación, la sociedad, la Humanidad en su programa, son ascendentes sistemas de poder en los que está insertado, formando parte de las esferas de influencia de otros elementos más desarrollados que él. Insertado en diversos sistemas de poder, el ser humano podrá asumir cuatro actitudes: adaptarse a las reglas ya establecidas por quienes los rigen, intentar transformar dichas reglas según sus propios intereses, abandonar el sistema que le resulte adverso, o intentar crear uno propio en dependencia de sus necesidades. Todos hemos transitado por estas decisiones a lo largo de nuestras vidas sin percatarnos

#### **1.4 La recreación de los adolescentes en el consejo popular San Vicente:**

La comunidad es digna de acoger diversas actividades para crear y fomentar en los adolescentes durante su tiempo libre un grupo de actividades físico- recreativas y deportivas, teniendo como objetivo fundamental un trabajo social, mejorar la calidad de vida y la salud , así como producir cambios sociales en la misma, no obstante existía dificultades en la realización de actividades físico recreativas debido a la poca atención brindada por los diferentes factores de la Comunidad, así como por la carencia de implementos deportivos, fuerza técnica y un proyecto recreativo, provocando que la participación e incorporación de los adolescentes hacia las misma sea pobre, actualmente después de la aplicación del nuevo proyecto este a traído consigo su interés y motivación , observándose un despertar de los jóvenes a dichas actividades, por lo que podemos concluir afirmando que el nivel de satisfacción es mayor.

#### **1.5 - Aspectos referentes a la ocupación del Tiempo Libre.**

La enseñanza del buen uso del tiempo libre no ha sido ni es hasta ahora aunque parezca extraño, ni un elemento fundamental en la vida familiar, ni una asignatura escolar, ni un tema dominante en la vida del hombre actual. En el mejor de los casos, empieza a ser desde ahora tema de artículos y de alguna literatura que aparece sobre todo en el ámbito internacional.

La influencia que ejerce el trabajo sobre el tiempo libre no es de naturaleza mecánica; no se trata de que cierto tipo de trabajo engendre automáticamente una conducta de tiempo libre que

se pueda definir de antemano. Hay otras variables que influyen en esa conducta, de las cuales las más importantes son, el nivel de escolaridad, la edad y el lugar de residencia. El nivel de escolaridad, del cual depende en buena medida el nivel profesional, es un criterio tan significativo como la profesión misma.

La categoría tiempo libre es una categoría sociológica íntimamente vinculada a toda la vida social, material y espiritual de los hombres. Su relación con la actividad productiva determina la base económica y el aumento de la productividad, por lo cual se relaciona con la conciencia social, con la ideología, cuya expresión es precisamente la sociología.

**La comunidad según su concepto se caracteriza de la siguiente forma:**

1. Relaciones sociales habituales, frecuentes, muchas veces cara a cara.
2. Ocupación de un área geográfica de un lugar que muchas veces presta su nombre a la comunidad.
3. Existencia de una cultura compartida, así como de habilidades y recursos, derivados de esa cultura.
4. Compartir tanto ventajas y beneficios, cuanto intereses, objetivos, necesidades y problemas, por el hecho de que sus miembros estén inmersos en particulares situaciones, sociales, históricas, culturales y económicas.
5. Presencia de alguna forma de organización, en función de lo anterior, que conduce a modos de acción colectiva para alcanzar algunos fines.
6. Una identidad y un sentimiento de pertenencia en las personas que la integran y que contribuyen a desarrollar un sentimiento de comunidad.
7. Constituir un nivel de integración mucho más concreto que el de otras formas colectivas tales como la clase social, la región, la denominación religiosa o la nación, y a la vez más amplia que un grupo primario.

**La comunidad se clasifica de la siguiente forma:**

1. Municipios con baja densidad de población principalmente rural- urbana y rural con economías fundamentalmente en la agropecuaria y forestal.
2. Se clasifica en territorios urbanos de alta densidad poblacional con la industria y los servicios como actividad económica fundamental.
- 3 Municipios de provincias y algunas otras principalmente urbanas y alguna rurales- urbana dedicada en su mayoría a la actividad de servicios e industrias.

## 1.6 - Aspectos sobre los grupos.

La categoría grupo es un concepto que interesa a sociólogos, psicólogos, pedagogos y muy en específico a profesores de educación física a nivel internacional existen diferentes estudios. Según **Bass** grupo es cuando los objetivos de cada uno están interconectados con los de los demás por algún objetivo común. Sin embargo para **Shaw** no es más que dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influya en la de los demás y es influida por ellos.

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

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

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

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

### Tipos de grupos:

#### Grupos primarios:

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

#### Grupo secundario:

- Tiene relaciones interpersonales, contractuales y formales.

- Los miembros se comunican indirectamente, como por ejemplo las asociaciones profesionales del Estado.

Para ser considerado un grupo se deben cumplir una serie de factores tanto externos como internos, dentro de los cuales podemos citar los siguientes:

**Elementos externos:** Hace referencia a los datos descriptivos del grupo.

Tamaño del grupo:

El número de miembros condiciona la vida y las actividades que realiza, en los pequeños grupos el número de miembros no debe ser mayor de doce, el número de miembros influye en la intensidad de las relaciones y los conflictos. Los grupos muy numerosos dificultan la realización de las tareas así como la interrelación afectiva.

- Edad de los miembros: Es importante a la hora de crear un grupo, nos facilita las actividades y se entiende la evolución del grupo y sus miembros.
- Liga de reuniones: Lugar donde se desarrolla la vida del grupo y condiciona el tipo de actividad que vamos a realizar, así como debe adecuarse a la edad de los miembros con los objetivos y metas del grupo.
- Contexto del grupo: Es el ambiente inmediato en que surge el grupo, no tiene encuesta el contexto de cada miembro y del grupo, como tal supone aislar al grupo de su realidad cotidiana.

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

1. **El objetivo del grupo:** se define como meta o finalidad del grupo, hacia donde se orienta la actividad, este puede ser común al conjunto de miembros que forman el grupo. Tiene objetivo individual en cuanto a expectativa, sobre el trabajo de grupo.
2. **Normas:** Ayuda a percibir lo adecuado e inadecuado en cuanto a los comportamientos que tiene lugar en el grupo.
3. **Cohesión:** Es la cualidad que mantiene unido al grupo, supone la identificación de cada miembro con el grupo, así como la satisfacción que cada uno recibe del grupo. Conforme avanza el grupo aumenta la cohesión entre sus miembros. Existen algunos factores que favorecen la cohesión, dentro de ellos tenemos: que sea homogéneo, la existencia de objetivos claros, concientes y evaluables, cuando hay una amenaza externa el grupo se

cohesiona, buena comunicación entre sus miembros donde se puede expresar libremente y sentirse aceptado, exista colaboración entre los miembros del grupo, respetándose mutuamente.

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

- **Inspiradores:** Aquellos que estimulan la acción de los demás.
- **Democrático:** Son los que se tienen en cuenta al accionar, criterios del colectivo.
- **Situacional:** Aquel que inspira confianza por su destreza al accionar en determinadas situaciones.
- **Líder emocional:** Es el que tiene cualidades que le permiten llenar agradablemente el tiempo libre, establecen la adecuada comunicación entre todos sus miembros, contribuyen al establecimiento de un clima cordial y un ambiente psicológico positivo.
- **Universales:** Poseen la cualidad de ser seguidos por los demás en todas las situaciones, por la integralidad de sus cualidades.

#### **1.7 Opinión personal sobre los criterios de los Autores estudiados en los fundamentos teóricos y metodológicos de la investigación.**

Sobre la base de los estudios realizados y criterios de los Autores sobre las Actividades Físicas Recreativas, Tiempo Libre, Recreación y Comunidad, puedo decir que estoy en total acuerdo con ellos, pero en mi opinión y teniendo en cuenta la problemática existente en la Comunidad donde realice la investigación, añadiré que es de vital importancia el desarrollo local donde se valla a aplicar cualquier tipo de investigación

Continuando mi análisis puedo decir que la recreación representa una fuerza activa mediante la cual lejos de ser para los adolescentes una evasión hacia los estudios o el trabajo, sea una actividad para el desarrollo de su plenitud, con el objetivo de lograr un mayor desarrollo de sus facultades, así como de profundizar su concepción del mundo.

Es importante destacar que el adolescente a través de las actividades físicas recreativas obtenga satisfacción directa de una o varias actividades, es decir, que el mismo la considere para él como recreación, sintiendo alegría al realizar las mismas.

Por último planteo que si las actividades físicas recreativas se realizan con la calidad requerida y de forma sistemática se logra en las personas y en el caso particular de los adolescentes a la cual esta dirigida la investigación, se hará posible que este joven aumente su valor como ser humano y como miembro de la Comunidad.

### **1.8 Característica de la Adolescencia.**

Es la etapa de desarrollo entre los 11 – 12 hasta los 13 – 15 años. Representa el paso de una etapa de vida a otra, ya que estamos en presencia de un período donde comienza la transición entre la niñez y la adultez.

En fin, es una etapa distinta por sus características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las formaciones psicológicas adquiridas, sin menospreciar por supuesto, 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 que acentúan los rasgos adultos.

Aparecen cambios significativos en los parámetros del cuerpo (talla, peso y diámetro torácico). El desarrollo del esqueleto es irregular, ocurriendo un rápido crecimiento de la columna vertebral, de la pelvis y de las extremidades en comparación con la caja torácica.

El desplazamiento de los huesos de la pelvis no ha llegado a la sínfisis. La evolución de la musculatura es inferior, si se compara con el desarrollo óseo, lo cual trasciende y se afecta la coordinación motriz.

La intensificación de la actividad de la hipófisis, estimula el crecimiento de los tejidos y el funcionamiento de otras glándulas tales como: las sexuales, la tiroides y las suprarrenales.

El proceso de maduración sexual de los órganos sexuales y la aparición de los caracteres sexuales secundarios, ocurre con diferencia de género, las hembras entre los 11 y 13 años y los varones entre los 13 y 15 años.

En estas edades la masa del corazón aumenta más de dos veces y se adelanta el crecimiento de los espacios interiores, venas y vasos sanguíneos, los cuales son estrechos, aumentando la presión sanguínea, por lo que aparecen palpitaciones, mareos, dolores de cabeza, rápida fatiga, etc.

Este cambio de forma, lleva a veces a estos adolescentes a avergonzarse de su apariencia y de sus torpezas las cuales están acompañadas de una gran necesidad de movimientos y de tendencia de cansancio; resultaría entonces importante no criticarlos y ayudarlos a organizar una vida sana a través de ejercicios, con una alimentación y sueños adecuados.

Sin embargo a pesar de que la propuesta que tenemos precisa de poca intensidad de trabajo, no deja de provocar cambios en el sistema biológico en general, pues como actividad física concibe cambios homeostáticos en el individuo., pues al estudiar el sistema motriz del hombre (representado fundamentalmente por el músculo estriado esquelético), este que es el primero en sufrir la influencia que sobre el organismo ejerce la realización de la carga física sistemática, todo lo cual se refleja posteriormente sobre el resto de los fluidos, tejidos y órganos (como son la sangre, la orina, el S.N.C., el sistema cardiorrespiratorio, el sistema óseo, etc.), razón por la que se afirma que cuando se cumple un régimen de actividad física constante y sistemática, se observan alteraciones o modificaciones adaptativas a diferentes niveles, ya sea en la esfera estructural así como funcional, lo cual se experimenta a nivel molecular, y es precisamente este hecho el que constituye el eje central que tiene por objeto el estudio de la Bioquímica del Ejercicio Físico.

Se hace necesario que en estos niños se produzca un proceso adaptativo para soportar los efectos de esta actividad física que están en relación directa con los estímulos que los provocan (la especificidad del proceso adaptativo).

Nosotros trabajaremos la adaptación metabólica- funcional refiere al programa de modificaciones que se producen inmediatamente de realizados un ejercicio, pues la adaptación epigenética refiere a las modificaciones estables producidas por el proceso del entrenamiento.

Esta adaptación es una condición dinámica de tipo progresivo, pero también regresivo ya que depende la reiteración de los estímulos.

Ambas adaptaciones (aguda y crónica) están fuertemente ligadas, tanto que la primera se modula a partir de la modificación dinámica de la segunda. En el entrenamiento hay, entonces, adaptaciones inmediatas y diferidas, y un efecto acumulativo buscado por el proceso del entrenamiento. Como nuestra línea es la actividad física ,solo abordaremos de manera más explícita la aguda ,ya que responde de mejor manera a nuestra actividad en cuestión .De hecho la crónica se pone de manifiesto gradualmente a partir de las realizaciones repetidas de la adaptación aguda.

Los procesos de adaptación se rigen por el concepto del heterocronismo ya que el proceso de súper compensación presenta una variabilidad individual muy importante y un comportamiento claramente diferenciado en los diferentes órganos y funciones.

La teoría de la adaptación del organismo humano a los medios y métodos del entrenamiento está pasando por una etapa de cambio y desarrollo muy importante, hay que entenderla dentro de un proceso de desarrollo y crecimiento, en un sistema de puntos de vista que definen la esencia del proceso dentro de un programa de causas íntimamente relacionadas y vinculadas al medio ambiente, y las leyes de las reacciones de adaptación.

El concepto de adaptación está estrechamente ligado al concepto de reservas funcionales o sea el máximo nivel de actividad de los diversos órganos y tejidos en función de su nivel de actividad en el reposo.

Es por esto que el organismo da respuestas adaptativas a esta capacidad, como son el aumento del ventrículo izquierdo, esto a su vez permite que halla un mayor volumen sistólico, al satisfacer con aumento el envío de sangre a todas las partes del cuerpo y disminuye las pulsaciones del sujeto tanto en la actividad como en reposo, hay mayor difusión capilar por lo que aumenta el porcentaje de hemoglobina que facilita el transporte de  $O_2$  por el organismo.

De 7-14 años se produce una maduración general del sistema nervioso debido al perfeccionamiento de las funciones que tienen su base en la actividad nerviosa. También es interesante la incorporación de actividades aeróbicas y anaeróbicas combinadas en el programa de actividad física del niño. Mediante la estimulación nerviosa de los diferentes grupos y fibras musculares, van siendo estas caracterizadas por formas de concentración lenta o rápida. Al mismo tiempo el sistema aeróbico es dependiente en esa edad de los sistemas centrales, es decir, del cardíaco y del respiratorio por lo que ante el ejercicio, pulmones y corazón se desarrollarían adecuadamente en el intercambio gaseoso pulmonar y en la eyección y transporte sanguíneo respectivamente. Paralelamente el sistema hormonal encargado de la regulación de procesos inhibitorios y excitatorios de las diversas células que desempeñan un rol durante el ejercicio, va perfeccionando su secreción y la sensibilidad de sus receptores, mejorando substancialmente la eficiencia tanto orgánica, como la metabólica y la biomecánica. En resumen en este período, el niño logra hacer más movimiento con menor gasto metabólico o energético, cualidad que con ejercicio físico habitual puede perdurar por muchos años, es por ello que el movimiento es una necesidad del cuerpo en crecimiento, que el niño no siempre puede controlarse voluntariamente y que no debe reprimirse sino

atenderse conveniente mente ,combinando distintos tipos de actividades en horarios ,unas más prácticas ,otras intelectuales .La actividad física contribuye al desarrollo físico de los niños y las actividades de juego que favorecen al desarrollo de los procesos afectivos ,la adquisición de conocimientos.

Por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distinta índoles además de como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen.

Los primeros estudios que han relacionado la calidad de vida con el ejercicio físico en el mundo son relativamente recientes, ya que sus inicios se sitúan a principios de la década de los 70, aunque con anterioridad ya habían aparecido de forma aislada algunos estudios." Los especialistas que han mostrado su interés en este campo estudio lo han hecho fundamentalmente y en primer lugar desde el ámbito de la Medicina y posteriormente desde la psicología, en este caso desde la Psicología de la salud y últimamente des la psicología del ejercicio. Desde la medicina la mayoría de los estudios han tenido un corte epidemiológico y han estado dedicados ha estudiar los efectos del ejercicio sobre la salud.

Por su parte desde la Psicología de la Salud se ha incidido en estudiar los efectos beneficiosos del ejercicio físico, en este caso sobre la salud mental. Por último desde la Psicología del Ejercicio se han centrado básicamente en estudiar los factores que dan lugar a estilos de vida más activos, así como a la creación de programas que fomenten y mantengan su participación, (Cañizare: 2005: 57 )

Desde cualquiera de las áreas reseñadas, lo que parece una evidencia es que el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos tanto cuantitativos como cualitativos que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable.

### **Características psicológicas del adolescente:**

#### **(Situación Social del desarrollo)**

#### **Condiciones externas:**

En esta edad al igual que en la edad escolar primario, el adolescente se encuentra inmenso en la actividad docente, tarea a la que le dedica gran parte de su tiempo, no obstante, en esta etapa, el carácter de la actividad de estudio cambia esencialmente, tanto en su contenido como en su forma.

Aparecen, además de las actividades de estudio, otros tipos de actividades que se caracterizan por su tendencia social (artísticas, laboral, deportivas, recreativas, etc.) las que se realizan en grupos seleccionados tareas practicas.

Las relaciones de los adolescentes con sus (coetáneos), posibilitan la relación de la aparición intimo-personal, la cual constituye una fuente de profundas vivencias y reflexiones, así como de (camarería), respeto y confianza entre ellos. La puesta en práctica de estos códigos de carácter moral puede generar conflictos entre el adolescente y el adulto, pues en esta relación de comunicación, los adolescentes reproducen las relaciones adultas en cuanto a tareas, motivos y normas de relación entre ellas. 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.

Los adolescentes no se oponen a la moral adulta, sino a la moral de obediencia que en ocasiones el adulto trata de imponer, por lo que no necesariamente las relaciones entre los adolescentes y los adultos deben adquirir un carácter de conflicto.

También la familia representa un importante papel en el sistema de comunicación del adolescente. En la vida familiar este adolescente debe responder a un conjunto de exigencias en función de su desarrollo como personalidad.

Anque la opinión de los (coetáneos) a sido considerada en la literatura psicológica como elemento fundamental que determina la conducta del adolescente, se comprobó que la opinión de los padres sigue siendo de gran importancia para el bienestar emocional del adolescente, por eso no necesariamente en todo momento el adolescente responde a lo pautado por el grupo, todo depende del estilo de comunicación que se haya construido entre este y sus padres.

### **Condiciones internas** (Área cognoscitiva)

#### **La atención:**

Se hace cada vez más voluntaria y se perfecciona. Al aumentar las posibilidades físicas y psíquicas, son capaces de controlar su atención, puede mantenerla por un largo tiempo en un material interesante y/ o abstracto lógicamente organizado.

Aumenta la concentración, la intensidad, la estabilidad, el volumen y la distribución, por eso puede realizar tipos complejos de actividad.

**Percepción:**

Al percibir un objeto desempeña un papel importante la primera impresión, la cual puede resultar positiva o negativa en dependencia de ser más o menos completa.

Es capaz de hacer un análisis detallado de un objeto o materia percibida.

La percepción esta impregnada de reflexión, cambia cualitativamente encontrando así la posibilidad de distinguir las interconexiones más significativas y las dependencias de causa-efecto, al trabajar sobre cualquier material, situación, etc.

**Memoria:**

El desarrollo de la memoria voluntaria incrementa, en tanto el adolescente se plantea concientemente el objetivo de fijar, conservar y reproducir el material de estudio.

**Imaginación:**

Es productiva refleja la realidad, le permite correlacionar los proyectos personales con los ideales sociales y morales aceptados, su ideal permanece en la esfera de los sueños y las aspiraciones.

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

**Pensamiento:**

El desarrollo intelectual se concretiza en el pensamiento teórico conceptual-reflexivo. El adolescente debe realizar reflexiones basadas en conceptos, elaborando hipótesis y juicios enunciados verbalmente.

Debe exponer ideas con un carácter lógico, llegar a generalizaciones amplia y ser critico de manera independiente. Utilizar formas lingüísticas del pensamiento abstracto como son los símbolos y formulas, donde exprese la relación del pensamiento y el lenguaje en un nivel cualitativamente superior.

Esos logros no quieren decir que en esta etapa el pensamiento no tiene aun limitaciones, si las tiene, y se manifiestan en aquellos argumentos y fundamentaciones de los adolescentes que carecen de esencia y originalidad.

**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 los intereses profesionales.

Evoluciona la capacidad de actuar de acuerdo al objetivo propuesto, subordinando a los otros deseos inmediatos, planteando así un nivel de autonomía. Existen necesidades crecientes de independencia y de autoafirmación que se expresan en su jerarquía de motivos.

Es un motivo de actuación básico, en ocupar un lugar en el grupo, donde ocurra la aceptación, el reconocimiento y la comunicación con sus compañeros.

### **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 predominancia de inestabilidad en las manifestaciones emocionales expresadas en la impulsividad y en los cambios de estados de ánimo.

Sus sentimientos cada vez se hacen más variados y profundos, apareciendo en particular los sentimientos amorosos. Ya en esta edad ocurre un mayor control consciente en la expresión de los mismos.

### **Voluntad:**

Las posibilidades cognoscitivas, la experiencia en la comunicación, la actitud autocrítica, las elevadas exigencias a las cuales se enfrenta el adolescente, y el aumento de la responsabilidad personal de sus propios actos, condiciona el desarrollo de la voluntad.

Los adolescentes son capaces de plantearse un fin y tratar de lograrlo a toda costa. Se subordinan a las exigencias siempre que las consideren justas, necesarias y convenientes. Llegan a desarrollar de manera significativa algunas cualidades volitivas, como son:

La valentía, la 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.

## Conclusiones del Capítulo I

- ❖ Existen numerosos criterios sobre el tiempo libre, las actividades físicas recreativas y la comunidad. Destacándose algunos criterios que justifican el buen uso del tiempo libre de los adolescentes en actividades físicas recreativas para su formación integral
- ❖ Hay que tener en cuenta las características psicológicas y los cambios físicos del adolescente en esta edad de 12 a 14 años destacándose dentro de ello, que se tome en cuenta su opinión y que se respete su mundo espiritual y sus intereses, relaciones estrecha con sus coetáneos y el aumento de la talla, el peso y la fuerza.

## **CAPITULO II La Comunidad como Estrategia para el aprovechamiento del Tiempo Libre en el Desarrollo Integral del Adolescente.**

En este segundo capítulo se fundamenta teórica y metodológicamente un proyecto para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes donde se explica el sistema de actividades que se propone. Teniendo presente en todo momento la esencia de la categoría tiempo libre se hace referencia a las indicaciones metodológicas para la aplicación del plan de actividades físico-recreativas y como elemento deseado el conocimiento de cultura del tiempo libre, por parte de este grupo erario

### **2.1. Características de la comunidad donde se realizó el trabajo.**

El Batey ,comunidad perteneciente al Consejo Popular San Vicente, el cual abarca desde la línea del ferrocarril y la carretera del segundo anillo de la ciudad, tomamos rumbo al Este por el borde Sur de la carretera, hasta interceptar el Rio “Guamá”, continuando por el río en su margen Oeste y con rumbo Sur hasta interceptar el puente colgante conocido por “El Mamey” donde giramos por el Oeste por el camino viejo del Tecnológico a “La Lucila”, continuando por este camino hasta interceptar el camino de la Media Legua donde giramos por Este con rumbo al Norte hasta interceptar los linderos Sur de la vega de tabaco y hasta llegar a la entrada del porcino en el camino a “San Mateo” , continuando por este camino con rumbo al Norte hasta interceptar la línea de ferrocarril continuando por esta hasta la carretera del segundo anillo de la ciudad.

En el área del Consejo Popular con excepción de las escuelas, existen pocas instalaciones deportivas para el disfrute de la comunidad, lo cual pondera la necesidad de proteger y

conservar las que existen, las que se limitan a cuatro terrenos de béisbol de estos uno en la comunidad el Batey.

## **2.2- Características de los Adolescentes de Nuestro Trabajo.**

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 hacer adultos, son vulnerables al peligro pues no le temen a éste, todos estudian en escuelas secundarias en Pinar del río, muchos poseen parejas que no son de su edad y poco estables, lo que están expuestos a enfermedades de transmisión sexual, 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.

Los adolescentes de esta Comunidad al terminar sus estudios y regresar a sus casas ven con disgusto que las áreas donde pueden practicar deporte no cuentan con las condiciones requeridas para practicar actividades físico-recreativas las cuales les ayudan a su desarrollo general, por lo que ocupan su tiempo libre en actividades pocos saludables y peligrosas, se reúnen en pequeños grupos para realizar estas actividades (fumar, ingerir bebidas alcohólicas), por lo que al planificarle actividades físico – recreativas dentro de la comunidad podría mejorar su capacidad física y espiritual con el fin de que se conviertan en los futuros jóvenes que la sociedad necesita.

Se realizaron actividades para motivar al grupo y mejorar la compatibilidad, logrando que las diferentes organizaciones y personal encargado de la realización de estas actividades interactúen con el grupo de forma tal que se produzcan transformaciones en el grupo y el resto de los adolescentes y de la circunscripción y el resto de la comunidad. En este grupo predominan los adolescentes de temperamento Sanguíneo aunque tenemos algunos que son Flemáticos.

## 2.3 Marcos temporales, presupuesto estimado, plan y capacitación del personal

**Fecha de Comienzo:** Enero 2009

**Fecha de Terminación:** Diciembre 2010

Este Trabajo Tributa a los 6 criterios de medidas del programa de Recreación

Responsables \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

Presidente del Consejo popular \_\_\_\_\_

### Presupuesto Estimado:

	Gastos	ahorro
Antes del proyecto	4800 \$	_____
Nuevo proyecto	2500 \$	2300 \$

### Capacitación del personal

No	Tema	Fecha	Hora	Lugar	Tipo
1	Enseñanza y aplicación de las actividades del verano	10-11-09	3:00 p.m.	Comunidad	Seminario
2	Enseñanza de la aplicación del programa a jugar	6 -11-09	3:00 p.m.	Comunidad	Seminario
3	Enseñanza de los planes de la calle	4-12-09	3:00 p.m.	Comunidad	Seminario
4	Confección de medios de enseñanza	2-12-09	3:00 p.m.	Comunidad	Taller
5	Capacitación de regla y arbitraje de juegos recreativos	Del 11 al 18-12-09	3:00 p.m.	Comunidad	Curso

## **2.4 Resultados del diagnóstico de la ocupación del Tiempo Libre de los adolescentes de 12 a 14 años de la circunscripción # 162 del Consejo Popular San Vicente del Municipio de Pinar del Río.**

Comenzaremos refiriéndonos a los resultados generales de la encuesta realizada a los adolescentes, los cuales se recogen en la tabla No 1. Se puede apreciar que de 560 respuestas (8 preguntas por 70 encuestados), 270 son aceptadas para 48.2 %, mientras que 290 son rechazadas lo que representa un 51.8 %, de forma general podemos decir que los resultados son negativos.

Cuando particularizamos en las preguntas de la encuesta, se aprecia que se presenta deficiencias en aspectos que son de gran importancia, fundamentalmente desde el punto de vista de conocimiento y participación, como es el caso de la interrogante No 1, donde el 58.5 % de las respuestas se rechazan ya que de 41 de los 70 adolescentes encuestados no conocen las Actividades Físicas Recreativas que se ofertan en su Consejo Popular

La interrogante 5 y 6 también ocupan un alto índice de respuestas rechazadas ya que en la primera el 70 % respondieron que en ocasiones participan en las Actividades Físicas y Recreativas y el 65,8% que pocas veces en su Circunscripción se organizan este tipo de actividades

Una de las interrogantes de mayor profundidad en la encuesta realizada a los adolescentes es la No 7, donde el 81,5 % respondieron de forma negativa, referida esta al trabajo del Consejo Popular en la recreación a los jóvenes en la ocupación del tiempo libre.

De manera general como señalamos al inicio todo indica que los adolescentes poseen una gran actitud hacia la práctica de Actividades Físicas Recreativas, pero cuando particularizamos presentan dificultades por falta de apoyo sistemático del personal que realiza la tarea.

Continuando el análisis de nuestra investigación, nos referiremos a la tabla No 2, donde se recoge los resultados de la entrevista realizadas a los Presidentes, Delegados y otros factores de la Comunidad, donde se aprecia que de forma general de un total de 150 posibles respuestas 77 de ellas fueron rechazadas para un 51 % de aspectos negativos, podemos señalar que las interrogantes 1, 2, 3 y 9 fueron las de mayor índice de rechazo ya que de 15 encuestados por ese orden 12 dirigentes respondieron negativamente en relación a la interrogante No 1 para un 80 % sobre la ofertas de Actividades Física Recreativas a los adolescentes en su Circunscripción y CDR, en la interrogante No 2, once respondieron de forma

desacertada para un 73 % con las frecuencia que se ejecutan, ya que coinciden que las mismas se realizan ocasionalmente, en relación a la interrogante No 3, el 80 % también respondieron que durante el un periodo de un mes se le ofertaron a los adolescente 1 o 2 Actividades Físicas Recreativas. Por ultimo en la interrogante No 9, trece respondieron que el trabajo de la Recreación en sus Circunscripciones y CDR es de mal, equivalente al 87% de respuestas rechazadas.

En la tabla No 3, referentes a los adolescentes sobre la nueva oferta recreativa que se ha venido realizando a partir del nuevo proyecto, se ha podido constatar que desde el punto de vista práctico se ha obtenido resultados satisfactorios, ya que de forma general de las 420 posibles respuestas 336 fueron positivas para un 87,1 % de aceptación. Las interrogantes con mayor índice de aceptación recayeron en la numero 1, 2 y 3 con un 100 % de aceptabilidad referidas estas al cambio en las ofertas de Actividades Físicas Recreativas en el Consejo Popular, al conocimientos de las nuevas actividades que se están ofertando y organizando en la Comunidad, y a sus participaciones en la misma, igualmente otra de las interrogantes de mayor aceptación es la No 4, donde de los 70 adolescentes encuestados 59 de ellos respondieron de forma positiva para un 84.2 % de aceptación referida esta a su agrado por las mismas. Hay que señalar que en la interrogante No 5 es la de mayor respuesta rechazada con un 38% debido a que no eligieron las actividades deportivas como mejor opción para ocupar el tiempo libre

Analizando en la tabla No 7, el comportamiento de las Actividades Físicas Recreativas de los adolescentes de 12 a 14 años de edad del consejo popular san Vicente del municipio de pinar del río podemos decir que de forma general no son satisfactoria ya que se aprecia que de los cuatro aspectos a tener en cuenta para garantizar unas adecuadas Actividades Físicas Recreativas en su tiempo libre debe existir una estrecha relación entre ellas. Podemos plantear que de 8 actividades observadas durante un periodo , se aprecio que solo 4 de ellas en el aspecto de idoneidad del lugar se logro el 50% para una evaluación de bien, el resto de los aspectos se evaluaron de regular y de mal, resultando el de mayor resultado negativo el de la calidad con un 62,5%.

Se consultaron a 7 especialistas, de ellos: 3 metodólogos de recreación (1 provincial y 2 municipales), 2 promotores de recreación y 2 profesores de Recreación de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río todos con una experiencia que oscila en un rango de 15 a 20 años, en el ejercicio de la actividad.

El 100% de ellos pronosticó el éxito del Programa propuesto, de acuerdo con los cuatro aspectos tenidos en cuenta (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, siendo posible su aplicación y generalización a otras zonas o territorios (en correspondencia con las particularidades de los mismos), permitiendo además, debido a su flexibilidad, su corrección y perfeccionamiento, retroalimentándose de las experiencias de su implementación práctica, incluyendo los aportes de los propios participantes.

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

### Plan de actividades

No	Actividad	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Frecuencia
1	Torneos béisbol	Terreno de la Esc.		4.00pm		Mensual
2	Torneo de Voleibol	Terreno de la Esc.		4.00pm		Mensual
3	Planes de la calle	Areas Recreativas	9 --12 PM			Semanal
4	Festivales de Tablas gimnásticas y Musical aerobia	Terreno de la esc	9 -12 PM			Semanal
5	Festivales deportivos recreativos	Terreno de fútbol	9-12 PM	4.00pm		Quincenal
6	Actividades culturales	Áreas de recreación	9-12 PM		9 11pm	Quincenal
7	Juegos de mesas	áreas permanentes	9 - 12 pm	4.00pm		Todos los días
8	Competencias de juegos de participación	Áreas permanentes	9 - 12 pm	4 -6 pm		Fines de semanas

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

Para la puesta en marcha de esta programación de actividades físico-recreativas es necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la Circunscripciones y del Consejo Popular, al coordinar las mismas que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividades, fechas, horas, lugar), se realizara una divulgación de las mismas donde se utilizaran varias vías como son: Murales, Carteles informativos, Cartelera promocional, Información directa a través de las diferentes circunscripciones.

**Los planes de la calle** requieren de una correcta coordinación y su planificación es más profunda dado su complejidad, este brinda a la vez la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre u opcional, por tal motivo, en cada actividad debe estar previsto con antelación el sitio donde se realizara y las personas que lo atenderán teniendo siempre presente, la variedad y flexibilidad de las opciones, las actividades que se planifiquen deben tener nombres alegóricos a fechas, en relación con el carácter y objetivo de la misma, dándole mayor connotación e interés, debe contar con una planificación específica para su feliz realización.

**Los torneos deportivos** deben coordinarse previamente con el centro escolar, el combinado deportivo, para ver las áreas deportivas a utilizar, así como las personas que van a participar como jueces para que la actividad quede con la mayor calidad.

Los torneos de béisbol se realizaran en el terreno de la escuela Gervasio Hernández Silva donde se ara un total de 3 equipos integrados por 13 jugadores cada uno, y el esquadulo de juego es todos contra todos a 2 vueltas, siendo el ganador el que mayor cantidad de juegos gane,

Los torneos de Voleibol se desarrollaran en el terreno de la escuela granma, participando en el sexo femenino un total de 3 equipos donde 2 de ellos tendrá 10 integrantes y 1 con 11, en el caso del masculino también competirá con 3 equipos integrados estos por 13 adolescentes cada uno, el esquadulo de competencia es un todo contra todos a 2 vueltas y ganara el que mas victoria alcance, en caso de empate se decidirá entre el ganador entre ellos y en ultima instancia entre los set a favor y en contra

**Actividades culturales** se realizara la coordinación con la casa de cultura de Pinar del Río para que envíen grupos culturales que puedan ayudar con la calidad de la actividad, así como se pueden realizar competencias de bailes con estímulos para los ganadores.

**Festivales deportivos recreativos:** En ellos participaran todos los adolescentes de los dos circunscripciones de la Comunidad, se realizara actividades deportivas recreativas, donde se incluye juegos de voleibol, béisbol y fútbol, y simultanea de ajedrez, además de juegos de mesas y tablas gimnásticas y musical aerobia entre otros, estas actividades se realizaran en el área permanente del terreno de fútbol debido a sus buenas condiciones, Los ganadores por eventos se le ara entrega de diplomas o regalos según las condiciones económicas

En estas actividades tomaran parte los profesores de recreación, cultura física, deportivos como los de educación física con el objetivo de garantizar la calidad de las mismas

**Festivales de tablas gimnásticas y musical aerobia:** Se realizara la coordinación con la escuela Granma, combinado deportivo, garantizando la asistencia de los alumnos, profesores y Jueces especializados en la disciplina. Las mismas se realizaran en el terreno de la escuela, participaran todas las tablas que quieran intervenir,

**Juegos de mesas:** Estos se realizaran en cada área permanente de la localidad todos los días de la semana y entre semanas con carácter competitivos, el combinado deportivo garantizara la participación de los profesores y los medios a utilizar en cada una de las actividades a desarrollar

**Competencia de juegos de participación:** Estos jugos se realizaran todos los fines de semanas en los terrenos de la escuela Granma, los dirigirá los profesores de la recreación y el profesor de educación física, los mismo se realizara sobre temas deportivos, culturales e históricos, ganara el equipo que acumule mayor puntuación al finalizar el cuestionario

**Maratones populares:** Estos se realizaran en ocasiones con carácter competitivo y de forma trimestral, en conmemoración a fechas señaladas, se correrá un tramo de 1 Km. por toda la carretera de meteorología. Para lograr los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada actividad que se valla realizando y recogiendo también la opinión de los participantes en ellas.

El conjunto tiene como objetivo incrementar la participación de los adolescentes en las actividades físicas recreativas para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre a través de las mismas logrando satisfacer las necesidades de estos, teniendo en cuenta la aceptación de los

practicantes para desarrollar dichas actividades, además favorece el desarrollo socio cultural y educativo, impulsa el auto desarrollo de la Comunidad y logra la unidad de criterios respecto a la amistad, el afecto y la sociedad.

Con estas actividades físicas recreativas se pretende transmitir el sentido de coordinación y dirección del grupo a cada uno de los miembros de este, en esta tiene gran influencia el papel de los líderes que se encuentran en el mismo, ya que son los más seguidos, sobre todo los positivos, como organizadores del éxito de la actividad, sin perder de vista los líderes negativos que pueden frenar el desarrollo y el buen funcionamiento, realizándose con estos un trabajo diferenciado y coordinados con los organismos competentes de las circunscripciones.

## **2.5 Resultados a Alcanzar**

Lograr una mayor participación de los adolescentes en las actividades físico-recreativas para de esta forma mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de estos, lo cual favorece:

- 1- Alcanzar la máxima participación de los adolescentes en las actividades físico-recreativas en la comunidad.
- 2- Satisfacción de la mayoría de los adolescentes por el plan de actividades físico-recreativas.
- 3- Disminución de hábitos negativos por el aprovechamiento del tiempo libre en actividades físico-recreativas.

Teniendo en cuenta los resultados de la encuesta (anexo # 1 y 2) proponemos el siguiente plan de actividades físico recreativo:

## **Conclusiones del Capítulo II**

- ❖ Insuficiente el trabajo del Consejo Popular, frecuencias y calidad de las actividades físicas recreativas.
- ❖ Las nuevas ofertas de actividades físicas recreativas motivan la frecuencia y participación en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes

## CONCLUSIONES

- ❖ Los referentes teóricos metodológicos relacionados con el aprovechamiento del tiempo libre plantea que su correcta utilización está encaminada a obtener una cultura de tiempo libre que le permita disfrutar y tener en cuenta las características psicológicas y los cambios físicos del adolescente en esta edad de 12 a 14 años destacándose dentro de ello, que se tome en cuenta su opinión y que se respete su mundo espiritual y sus intereses, relaciones estrechas con sus coetáneos y el aumento de la talla, el peso y la fuerza.
- ❖ Las principales deficiencias que se presentan para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes se manifiestan en el trabajo del Consejo Popular, frecuencias y calidad de las actividades.
- ❖ El nuevo plan de actividades físicas recreativas basadas en planes de la calle, festivales deportivos recreativos y torneos de béisbol y voleibol motivan la frecuencia de realización, participación y calidad en el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes.
- ❖ El plan de Actividades Físicas Recreativas propicia el cumplimiento del objetivo y la obtención de los resultados previstos, siendo posible la aplicación del mismo según los especialistas consultados.

## **RECOMENDACIONES**

- 1- Que la dirección del Consejo Popular implemente este plan de actividades físicas recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes.
- 2- Dar seguimiento al plan de actividades físicas recreativas según planificación en cada circunscripción y CDR de la Comunidad.
- 3- Divulgar los resultados de la investigación a todos los Consejos Populares del Municipio y la Provincia.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Allport, G. W. (1967) La personalidad. Su configuración y desarrollo  
Edición Revolucionaria. La Habana, Cuba.
2. Aplicación del presupuesto tiempo libre al estudio del modo de vida (S.C., s.n., s.a.).
3. Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.
4. Arostegui M. del C. y otros. Los estudios realizados en el ICIODI sobre tiempo libre. 2do. Seminario Internacional sobre Investigación Científica de la Demanda en el Mercado. ICIODI, La Habana. Cuba. 1980.
5. Bee, H. L. y S. K. Mittchel (1984) El desarrollo de la persona en todas las etapas de su vida. Editorial Harla. México.
6. Bernardo Calderón, E. "Estudio de las necesidades e intereses de la población cubana como base de la planificación social territorial. CISP. La Habana. 1987, 25p.
7. Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortiu Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
8. Castro, F. (1999) Discurso en la Conferencia de Naciones Unidas sobre Medio Ambiente y Desarrollo. Río de Janeiro, junio de 1992.
9. Castro, Fidel. (2001) Discurso pronunciado en la Graduación de los Trabajadores Sociales, Cojímar, Periódico Granma, 15 de febrero, La
10. CD de la Maestría.
11. Colectivo de autores (1988) Selección de Lecturas de Psicología de las Edades III. Editora Universitaria, Universidad de La Habana. La Habana, Cuba.
12. Colectivo de autores (1995) El adolescente cubano: una aproximación al estudio de su personalidad. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
13. Congreso Latinoamericano de Extensión Universitaria. Revista Imágenes Vol. 4. No. 7. Pág. 131. Costa Rica.
14. Constitución de la República (1976), Capítulo XI, Artículo 103, Pagina Editorial Política, La Habana.
15. Daltel W (1976). "Juegos Recreativos" Berlín .Editorial Tribone.1976-
16. Domínguez G., L. (1992) Caracterización de los niveles de desarrollo de la motivación profesional en jóvenes estudiantes". Tesis de Doctorado, Universidad de La Habana. La Habana, Cuba.

17. Domínguez G., L. (2003, c)] Motivación profesional y personalidad. En: Pensando en la Personalidad. Tomo II. Compiladora: Lourdes Fernández Rius. Editorial Félix Varela. La Habana, Cuba.
18. Domínguez G., L. [2003, a)] Conferencias Introdutorias. En: Psicología del Desarrollo: Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Compiladora: Laura Domínguez García. Editorial Félix Varela. La Habana, Cuba.
19. Domínguez G., L. y L. Ibarra M. (2003) Juventud y Proyecto de Vida. En: Psicología del Desarrollo: Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Compiladora: Laura Domínguez García. Editorial Félix Varela. La Habana, Cuba.
20. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona: Editorial Estaba.
21. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
22. Engels, F. (1972) Dialéctica de la naturaleza. EN: Carlos Marx, Federico Engel y V. L. Lenin, Selección de textos, Editorial de Ciencias
23. Erikson, E. (1986) Sociedad y Adolescencia. Siglo XXI Editores S. A. de C. V., México, DF.
24. Fernández R., L. (2003) Relaciones amorosas en adolescentes y jóvenes. En: Psicología del Desarrollo: Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Compiladora: Laura Domínguez García. Editorial Félix Varela. La Habana, Cuba.
25. Fiedrich, W. Y A. Kossakowski (1975) Psicología de la Edad Juvenil. Edición Revolucionaria. Instituto Cubano del Libro. La Habana, Cuba.
26. Freud, S. (1996) Tres ensayos sobre la teoría de la sexualidad. Obras Completas, Volumen 7 . Amorrortu Editores.
27. Fullea Bandera, Pedro. Y colectivo de metodólogos de la Dirección Nacional de Recreación del INDER. Recreación Comunitaria
28. García C, Julia. "Estudio sobre el comportamiento actual de la Recreación de los consejos Populares.
29. García Montes, M. E. (1997). Actitudes y Comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre. Tesis Doctoral. Granada. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Universidad de Granada (paper).
30. González González, Gil Ramón y González Fdez-Larrea Mercedes. (2001). Programa Nacional de Extensión Universitaria. Pág. 7. La Habana. Cuba.

31. González González, Martín: Desarrollo Comunitario Sustentable. Propuesta de una concepción metodológica en Cuba desde Educación Popular, Tesis en opción al grado científico de Doctor.
32. González, Nidia (1999) Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. CIE "Graciela Bustillos". Asociación de pedagogos de Cuba, La Habana.
33. Granma, (4.01.02) periodista Oscar Sánchez.
34. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
35. Grushin, O (1996). Tiempo Libre y Desarrollo Social Instituto de Demanda Interna, centro de información científico técnica. Hart Dávalos, Armando. (1996) La extensión universitaria y la integración cultural. Conferencia. I Encuentro Latinoamericano de Extensión Universitaria. Pág. 13. La Habana. Cuba.
36. Ibarra M., L. (2003) Las relaciones con los adultos en la adolescencia y la juventud. En: Psicología del Desarrollo: Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Compiladora: Laura Domínguez García. Editorial Félix Varela. La Habana, Cuba.
37. Investigación Turística". Facultad de Ciencias Económicas Y Sociales. Universidad de Mar del Plata Año 1, volumen, Octubre 1997
38. Lares, A, (1966)"Recreación del Tiempo Libre Venezuela Departamento Extensión Cultural, División de Recreación.
39. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. tiempo libre y ejercicio físico".
40. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" en apunts d'educació física. 4: 9-17 Barcelona. Inefc
41. Martínez del Castillo, J. (comp.) (1998). Deporte y calidad de vida. Investigación social y deporte, 4. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz, S. L.
42. Martínez del Castillo, J. et al (1991). Estructura ocupacional del deporte en España. Madrid: Consejo Superior de Deporte.
43. Martínez, Osvaldo. (1999) Neoliberalismo en crisis, Editorial de Ciencias Sociales, La Habana.
44. Moreira, R (1979)" La recreación un fenómeno sociocultural", Ciudad de la Habana: Editorial José A. Huelga.

45. Pérez Sánchez, A. (1998). Recreación: Fundamentos teórico - metodológicos. Ciudad de México: Servicio de Publicaciones del Instituto Politécnico Nacional.
46. Petrovski, A. V. (1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
47. Población cubana", La Habana.
48. Puente Garzón, César Juan El tiempo libre desde la perspectiva de la extensión universitaria
49. Rodríguez, E. (1982). "Tiempo Libre y Personalidad". La Habana.
50. Sociales-Instituto Cubano del Libro, p. 193-216, La Habana. Fernández, Fernando. (1997) Extensión: tres binomios. Conferencia
51. Suárez E. L. "Recreación un Fenómeno Sociocultural". Ciudad de la Habana: Editorial José A. Huelga.
- Valdés, Y" El Tiempo Libre Y la Participación de la Cultura Física de la Población cubana", La Habana. Varios. "Aportes y transferencias, Tiempo Libre Y Recreación.
52. Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: Editorial PW.
53. Zamora, R y García, M. (1986). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
54. Zamora. R. M. García (1998). Sociología del Tiempo Libre y Consumo de la población. Editorial de Ciencias Sociales.
55. Cañizare m. Psicología y actividad físicas aplicación en la actividad física, deporte, rehabilitación. En proceso editorial. Editorial INDER.2005

56. Sánchez Acosta, M. E y M. González García (2004 ) psicología General y del Desarrollo.Ciudad de La Habana, Editorial Deportes
- 57.Colectivos de Autores ( 2003 ) selección de lecturas sobre Psicología de las edades y la familia Habana, Editorial Félix Varela
- 58.Dirección de la Cultura Física, Colectivo de Autores 2004 Editorial José Martí
- 59.Hernández Corvo. Roberto (1987) Metodología Funcional Deportiva. Sistema Locomotor. Ciudad de la Habana. Combinado Poligráfico. Alfredo López
- 60.Platonov, U. N. La Adaptación en el Deporte, ED. Roca S. A. Barcelona, 1991
- 61.Bioquímica de los Ejercicios Físicos (1981) Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación
- 62.Gayton A. C. Fisiología Humana 6ta ED Pueblo y Educación.

### **Anexo # 1: Encuesta.**

Para determinar el estado actual en que se encuentra el problema de la investigación planteada, se aplicó la siguiente encuesta.

Les fue aplicada a 70 adolescentes de cada uno de los 5 CDR que componen 2 circunscripciones del Consejo Popular San Vicente, comprendidas en las edades de 12 a 14 años de edad.

La presente responde a una investigación sobre la ocupación del tiempo libre, para lo que contamos con su colaboración.

Mucha gracias.,

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

Estudia: \_\_\_\_\_

1-¿Conoce usted las actividades físicas recreativas que se ofertan en su Consejo Popular?

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

2-Marque con una X las opciones que considere más apropiadas para el uso de tu tiempo libre.

Tu tiempo libre lo dedicas a:

Practicar deporte \_\_\_\_\_ Ver TV: \_\_\_\_\_ Oír música: \_\_\_\_\_ Leer: \_\_\_\_\_

Dormir: \_\_\_\_\_ Visitar amigos: \_\_\_\_\_

Otras: \_\_\_\_\_

3- ¿En cual de las actividades expresadas usted participa?

- Maratones populares \_\_\_\_\_
- Festivales Deportivos Recreativos \_\_\_\_\_
- Torneos Deportivos Populares. \_\_\_\_\_
- Actividades Recreativas Culturales \_\_\_\_\_
- Planes de la Calle. \_\_\_\_\_
- Juegos de mesa. \_\_\_\_\_

4- ¿Te gusta practicar deportes?

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

A- ¿Qué deportes prefieres practicar?

5-¿Con que frecuencia participas en las actividades que se realizan en tu Consejo Popular?

Ocasional \_\_\_\_\_ Mensual: \_\_\_\_\_ Todos los días: \_\_\_\_\_ Fines de semanas: \_\_\_\_\_

Nunca: \_\_\_\_\_

6-¿En tu circunscripción se organizan actividades deportivas?

Nunca: \_\_\_\_\_ Pocas veces:\_\_\_\_\_ Todos los días:\_\_\_\_\_

¿Estás conforme con las planificadas?:

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

-Argumente su respuesta:

---

7- Para usted ¿Cómo es el trabajo del Consejo Popular con los adolescentes?

B: \_\_\_\_\_ R: \_\_\_\_\_ M: \_\_\_\_\_

8-¿Qué actividades físicas recreativas prefieres realizar en tu tiempo libre?

---

**TABLA # 1:** Resultado de la encuesta sobre el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años de la circunscripción # 162 del Consejo Popular San Vicente del municipio de pinar del río

Muestra	Preguntas	Respuestas Aceptadas	%	Respuestas Rechazadas	%
70	1	29	41.5 %	41	58.5 %
	2	43	61.4 %	27	38.6 %
	3	28	40 %	42	60 %
	4	58	82.8 %	12	17.2 %
	5	21	30 %	49	70 %
	6	24	34,2 %	46	65.8 %
	7	13	18.5 %	57	81.5 %
	8	54	71.1 %	16	22.9 %
		270	48.2 %	290	51.8 %

## **Anexo # 2: Guía de entrevista a factores implicados.**

- Presidente del Consejo Popular.
- Presidentes de los CDR.
- Delegados de Circunscripciones.
- Otras organizaciones.

Nombre: \_\_\_\_\_

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

Cargo \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_

1-¿Se ofertan actividades físicas recreativas para los adolescentes de su circunscripción o CDR?

Si: \_\_\_\_\_ NO: \_\_\_\_\_ A veces: \_\_\_\_\_

2-¿Con que frecuencias se realizan?

Semanal: \_\_\_\_\_ Mensual: \_\_\_\_\_ Semestral: \_\_\_\_\_ Anual: \_\_\_\_\_ Ocasional: \_\_\_\_\_

3- ¿Cuántas actividades físicas recreativas se le ofertan a los adolescentes en sus circunscripciones o CDR? :

\_\_\_\_\_ O más: \_\_\_\_\_

4-¿Es de su conocimiento la existencia en su circunscripción y CDR de un plan de actividades físicas recreativa?

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

5-¿Cuales son las causas que frenan el desarrollo de las actividades físicas recreativas de las circunscripciones y CDR?

6-¿Cuales actividades predominan (físicas, recreativas, o culturales)?

7-¿Que elementos se tienen en cuenta a la hora de programar y ofertar las actividades físicas recreativas

---

8-¿Participa usted en las actividades programadas?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ A veces \_\_\_\_\_

9-¿Para usted como es el trabajo en su circunscripción o CDR en cuanto a la recreación?

10-¿Conoce usted las condiciones naturales y socioeconómicas que posee la Comunidad para las ofertas de las actividades físicas recreativas?

---

**TABLA # 2:** Resultados de la entrevista a Presidentes, Delegados y otros factores sobre las actividades físicas recreativas que se ofertan a los adolescentes de 12 a 14 años de edad del Consejo Popular San Vicente.

Muestra	Preguntas	Respuestas Aceptadas	%	Respuestas Rechazadas	%
15	1	3	20 %	12	80 %
	2	4	27 %	11	73 %
	3	3	20 %	12	80%
	4	9	60 %	6	40%
	5	10	67%	5	33 %
	6	9	60 %	6	40 %
	7	13	87 %	2	13 %
	8	7	47 %	8	53 %
	9	2	13 %	13	87 %
	10	13	87 %	2	13 %
		73	48 %	77	52 %

### **Anexo # 3: Encuesta**

Estimados adolescente:

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se viene realizando sobre el tiempo Libre y la Recreación en el Consejo popular y en la cual usted desde un primer momento, ofreció sus criterios y opiniones, partiendo de los cuales se ha instrumentado una nueva oferta recreativa que se ha venido realizando a partir del mes de julio y agosto del 2009. Sobre dicha oferta es que reclamamos nuevamente su colaboración, ofreciendo sus valiosos criterios.

**Muchas gracias.**

Datos Generales:

a) Edad: \_\_\_\_\_ b) Sexo: \_\_\_\_\_

1- ¿Ha notado usted algún cambio en la oferta de actividades recreativas en el entorno del Consejo Popular?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

2-¿Conoces las nuevas actividades recreativas que se están ofertando y organizando en el Consejo Popular?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

a) Mencione algunas \_\_\_\_\_

3- Ha Participado en estas actividades?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

4¿Han sido de su agrado?

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

5- De estas actividades, mencione las 2 que más le han gustado y las 2 que menos le han gustado.

Más Gustadas 1.\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ Menos Gustadas 1. \_\_\_\_\_ 2\_\_\_\_\_

Algún otro criterio u opinión sobre la nueva oferta que nos pueda ayudar a perfeccionarla

\_\_\_\_\_

**TABLA # 3:** Resultado de la encuesta realizada a los adolescentes de 12 a 14 años sobre las nuevas ofertas recreativas que se han venido realizando partir del mes de enero 2010

Muestra	Preguntas	Respuestas Aceptadas	%	Respuestas Rechazadas	%
70	1	70	100 %	0	
	2	70	100 %	0	
	3	70	100 %	0	
	4	59	84.2 %	11	15.8 %
	5	43	61.4 %	27	38.6 %
	6	54	77.1 %	16	22.9 %
		366	87.1 %	54	12.9%

**Anexo # 4:** Auto registro de Actividades para el estudio del presupuesto Tiempo.

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

[illegible]

**Tabla # 4:** DISTRIBUCION DEL PRESUPUESTO DEL TIEMPO LIBRE

Categoría de presupuesto de tiempo	Tiempo promedio H/min. de los adolescentes de 12-14 años del sexo masculino y femenino			
	Entre semana (de lunes a viernes)		Fin de semana (de sábado a domingo)	
Muestra 70				
Estudio	6.50 h		2.50h/m	
Necesidades Biofisiológicas	6.15 h		4.25h/m	
Tareas domésticas	2.35h/m		2.50h/m	
Transporte	1.30h/m		_____	
Actividades de compromiso social	1.40h/m		5.75h/m	
Tiempo libre	6.70h/m		9.40h/m	
Total	24.00 h		24.00 h	

**TABLA # 5:** Principales actividades realizadas en el tiempo libre entre semana y fin de semana (según resultados de auto registro de actividades)

Muestra		Tiempo Promedio	Tiempo Promedio
70	Actividades de Tiempo Libre	Entre Semanas de (Lunes a Viernes )	Fin de semana ( Sábado y domingo )
70	1-Practicar deportes	1.25	0.57
	2-Escuchar música	0.35	0.40
	3-Ir a fiesta	0.20	0.40
	4-Juegos de mesa	0.25	0.50
	5-Ver televisión	0.40	2.08
	6-Montar bicicletas	2.20	3.40
	7-visitar amistades	0.15	0.20
	8-Estudiar	0.20	0.40
	9-Ir a sala de video	0.30	0.15
	10- excursiones	1.40	1.30
	TOTAL	6.70	9.40

**Anexo # 5:** Guía de observación

**Objetivo:** Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades recreativas organizadas en el Consejo Popular

Escala Valorativa: Bien (B) Regular (R) Mal (M)

A – Tipo de actividad

B - Sesión Mañana\_\_\_\_\_ Tarde\_\_\_\_\_ Noche\_\_\_\_\_

Actividades a observar	Aspectos a observar	Evaluación					
		B	%	R	%	M	%
	1-Idoneidad del lugar						
	2-Participación						
	3-Calidad						
	4-Aceptación						
	Total						

**TABLA # 6:** Resultado de la evaluación de los aspectos observados en las actividades físicas recreativas de los adolescentes de 12 a 14 años de edad del Consejo Popular San Vicente

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
8	a- Idoneidad de lugar	4	50%	2	25%	2	25%
	b- Participación			5	62.5	3	37.5%
	c- Calidad			3	37.5%	5	62.5%
	d- Aceptación			6	75%	2	25%

**Anexo # 6:** Guía de Observación. Para medir la intensidad Motivacional de los adolescentes de 12 a 14 años de edad del sexo masculino y femenino

Sexo\_\_\_\_\_ Nombre\_\_\_\_\_ CDR\_\_\_\_\_

Muestra	Intensidad Motivacional				
	Cooperación	Agresividad	Suficiencia	Rivalidad	Conflicto
70					
1					
2					
3					
4					
5					

**Temperamento.**

Sanguíneo: Buen sentido del humor, sociable, decidido, capta rápidamente, enérgico y activo.

Colérico: Se ofende fácilmente, inestable, agresivo, desconfiado, irritable, brusco con frecuencia.

Flemático: habla poco y en voz baja, paciente, susceptible, lento de al cambiara de actividades, ordenado y metódico.

Melancólico: Se desconsuela ante el fracaso, generalmente esta triste, no confía en sus fuerzas, llora con facilidad y prefiere la soledad.

## TEST B U T.

NOMBRE: \_\_\_\_\_ SEXO: \_\_\_\_\_

GRADO: \_\_\_\_\_

EDAD: \_\_\_\_\_

### INSTRUCCIONES:

ANALICE LAS EXPRESIONES SIGUIENTES Y RESPONDA MARCANDO **SI** O **NO**. **ALGUNAS VECES**, MARQUE **SI**.

ES MUY NECESARIO QUE REVISE SI LAS HA RESPONDIDO TODAS.

### DURANTE LOS ULTIMOS MESES, MIENTRAS PARTICIPA EN ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS SE HA SENTIDO:

- |   |                 |
|---|-----------------|
| 1. INDIFERENTE Y CANSADO.   | SI ____ NO ____ |
| 2. DECIDIDO A SER EL PRIMERO.   | SI ____ NO ____ |
| 3. EMOCIONADO.  | SI ____ NO ____ |
| 4. COMO QUERIENDO AYUDAR A OTRO A MEJORAR.  | SI ____ NO ____ |
| 5. LLENO DE ENERGIA.  | SI ____ NO ____ |
| 6. IRRITABLE SIN RAZON ALGUNA.  | SI ____ NO ____ |
| 7. COMO SI GANAR FUESE MUY IMPORTANTE PARA TI.  | SI ____ NO ____ |
| 8. COMO PARTE DE, O MUY AMIGABLE HACIA EL GRUPO<br>(COMPAÑERO, EQUIPO O club).                        | SI ____ NO ____ |
| 9. IMPULSIVO.   | SI ____ NO ____ |
| 10. IRRITADO PORQUE ALGUIEN LO HIZO MEJOR QUE TU.   | SI ____ NO ____ |
| 11. MÁS FELIZ QUE NUNCA.  | SI ____ NO ____ |
| 12. CULPABLE POR NO HACERLO MEJOR.  | SI ____ NO ____ |
| 13. PODEROSO.   | SI ____ NO ____ |
| 14. MUY NERVIOSO.   | SI ____ NO ____ |
| 15. COMPLACIDO PORQUE ALGUIEN LO HIZO BIEN.   | SI ____ NO ____ |
| 16. QUE ESTABAS HACIENDO MAS DE LO QUE PODIAS.  | SI ____ NO ____ |
| 17. QUE QUERIAS LLORAR.   | SI ____ NO ____ |
| 18. CON DESEOS DE BOTAR A ALGUIEN.  | SI ____ NO ____ |
| 19. MAS INTERESADO EN TU DEPORTE QUE EN OTRA COSA.  | SI ____ NO ____ |
| 20. DISGUSTADO PORQUE NO GANASTE.   | SI ____ NO ____ |
| 21. CON GANAS DE HACER ALGO POR EL EQUIPO O EL<br>GRUPO.  | SI ____ NO ____ |
| 22. COMO SI TE QUISIERAS FAJAR CON EL QUE SE TE<br>INTERPONGA EN TU CAMINO (EMPUJANDO,<br>GOLPEANDO). | SI ____ NO ____ |

**23.** TU HAS LOGRADO ALGO (UNA DESTREZA) BASTANTE  
NUEVA PARA TI.

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

**24.** COMO SI LOS OTROS ESTUVIERAN OBTENIENDO MAS  
DE LO QUE MERECE (MAS QUE LA PARTE JUSTA  
DE ATENCION O RECOMPENSA).

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

**25.** COMO PARA FELICITAR A ALGUIEN PORQUE LO HIZO  
BIEN.

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

=====

**OBSERVACIONES:** \_\_\_\_\_

### **CALIFICACIÓN**

### **TEST DE MOTIVOS**

**(de D.S.Butt)**

Permite conocer la intensidad motivacional de los atletas hacia la actividades que realizan,  
valorando si la misma es ALTA, MEDIA o BAJA.

Evalúa además cómo se manifiestan en dichos adolescentes los factores siguientes:

Conflictos, Rivalidad, Suficiencia, Agresividad y Cooperación.

PREGUNTAS QUE LOS EVALUAN.

-CONFLICTO..... 1, 6, 12, 14,17.

-RIVALIDAD..... 2, 7, 10, 20,24.

-SUFICIENCIA..... 3, 11, 16, 19,23.

-AGRESIVIDAD..... 5, 9, 13, 18,22.

-COOPERACION..... 4, 8, 15, 21,25.

Se otorga **1** punto a cada respuesta afirmativa (Sí) y la sumatoria de estos se compara con la siguiente:

### **Clave de calificación por factores.**

-Conflicto > 2 puntos o más: Significativo.

-Rivalidad \ 1 ó 2 puntos ----> Mala.

-Suficiencia \ 3 ----> Regular.

-Agresividad / 4 ----> Buena.

-Cooperación / 5 ----> Muy Buena.

Para determinar la intensidad motivacional se suman los puntos obtenidos en todos los factores, sin incluir Conflicto y se califica atendiendo a los siguientes parámetros:

### **Clave para la Evaluación General del Test.**

-Menos de 12 puntos-----> Baja intensidad de los motivos.

(Mal estado motivacional)

-De 12 a 14 -----> Media intensidad.

(Buen estado motivacional)

-De 15 a 18 -----> Alta intensidad de los motivos.

-Más de 18 puntos-----> Mal estado motivacional (sobre motivación). Desorganización de la actividad. Ansiedad de Desempeño.

**Tabla # 7:** Resultados de la guía de observación para determinar la intensidad Motivacional de los adolescentes de 12 a 14 años de edad el Consejo Popular San Vicente

Muestra	Intensidad motivacional				
70	15 ptos---A	16 Pts---A	15 Pts----A	15 Pts----A	15 Pts---A
	13 ptos--M	12 Pts---M	12 Pts----M	14 Pts----M	12 Pts---M
	9 ptos B.	9 Pts----B	11 Pts----B	10 Pts----B	8 Pts--B

## SIMBOLOGIA:

ALTA-----A

MEDIA-----M

BAJA-----B

## Valoración crítica a especialistas

Con el presente instrumento pretendemos obtener información acerca de nuestra propuesta: Conjunto de actividades físicas recreativas para los adolescentes de 12 a 14 años del consejo popular san Vicente del municipio de Pinar del río.

Sus valoraciones deben estar fundamentadas en los siguientes aspectos: Efectos, Aplicabilidad, Viabilidad y Relevancia.

Nombre: \_\_\_\_\_ Provincia: \_\_\_\_\_

Centro de trabajo: \_\_\_\_\_ Ocupación: \_\_\_\_\_

Grado científico: \_\_\_\_\_ Categoría docente: \_\_\_\_\_

Años de experiencia laboral: \_\_\_\_\_

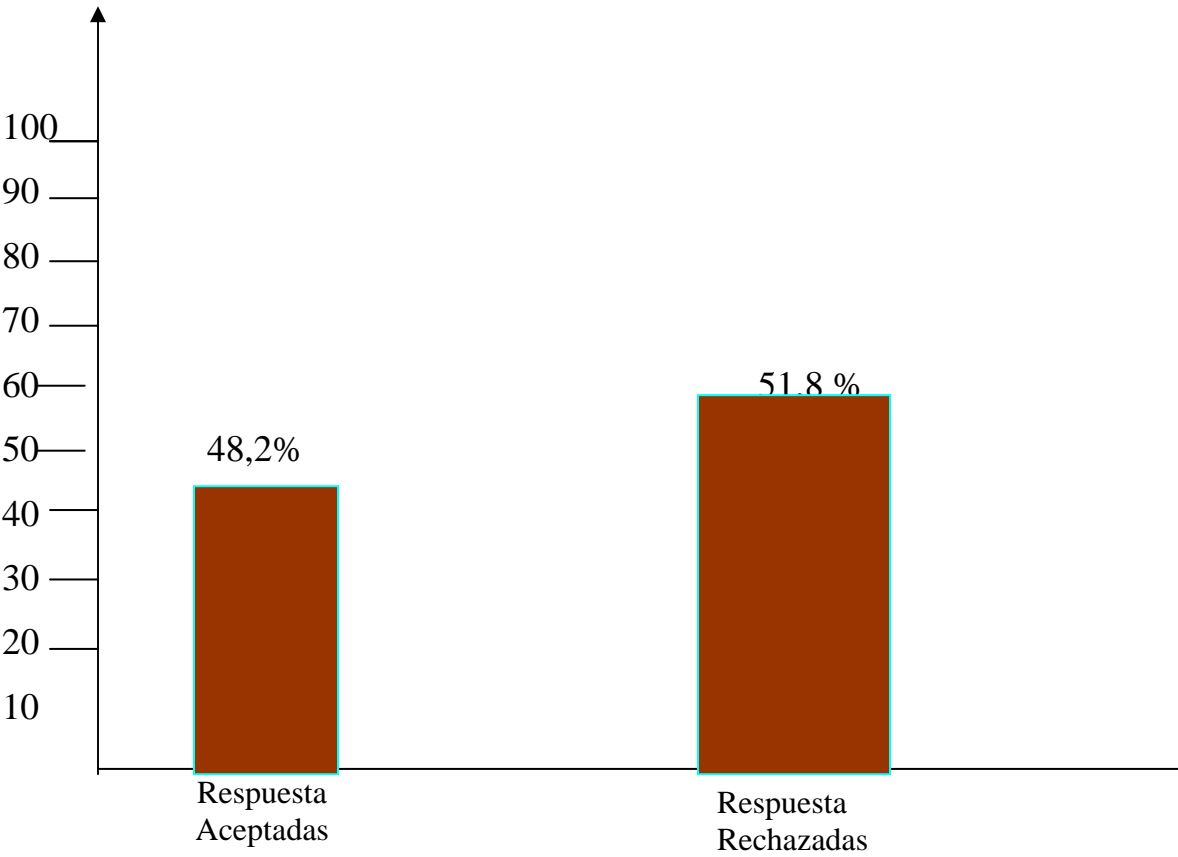
Valoraciones del especialista

\_\_\_\_\_

Firma

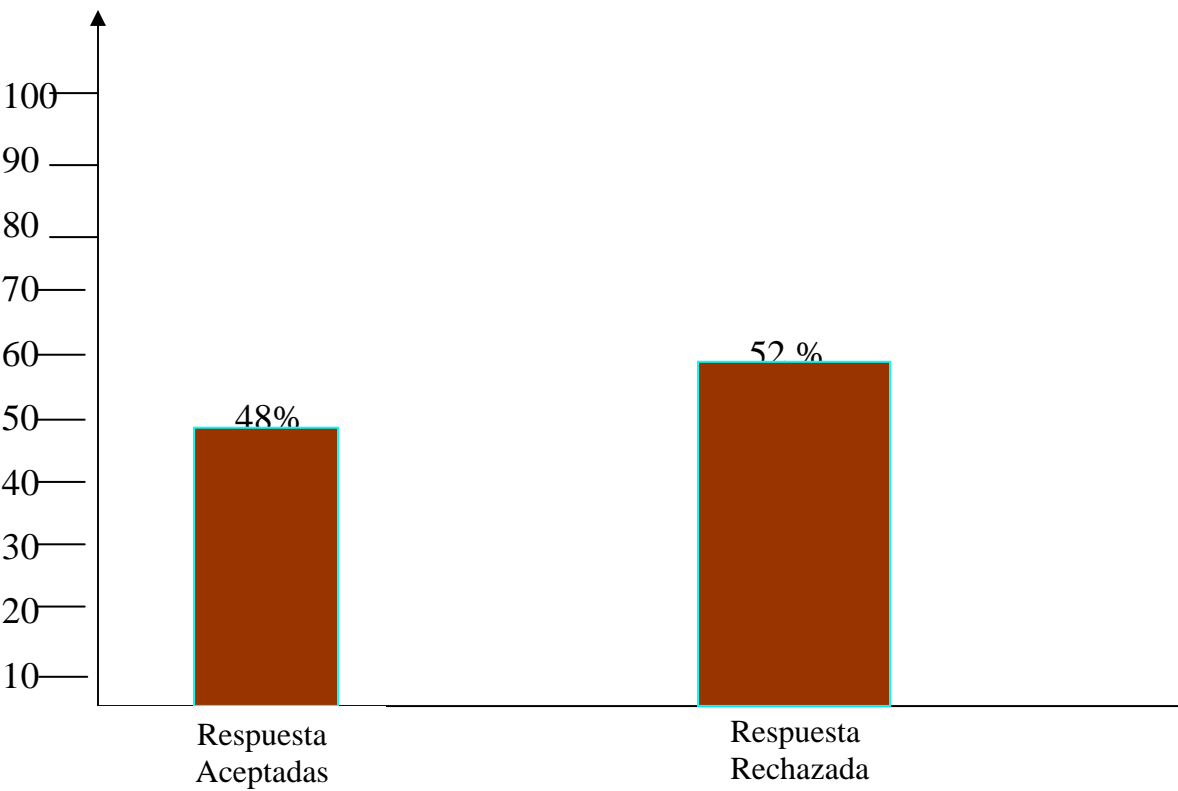
**Grafico # 1: (TABLA # 1)**

Comparación entre las respuestas aceptadas y rechazadas dadas en la encuesta a los adolescentes de 12 a 14 años del consejo popular san Vicente



**Grafico # 2: (TABLA # 2)**

Comparación entre las respuestas aceptadas y rechazadas dada en la entrevista a los Presidentes, Delegados y otros Factores de la Comunidad



**Grafico # 3: (TABLA # 3)**

Comparación entre las respuestas aceptadas y rechazadas a los adolescentes después de puesta en practica la investigación

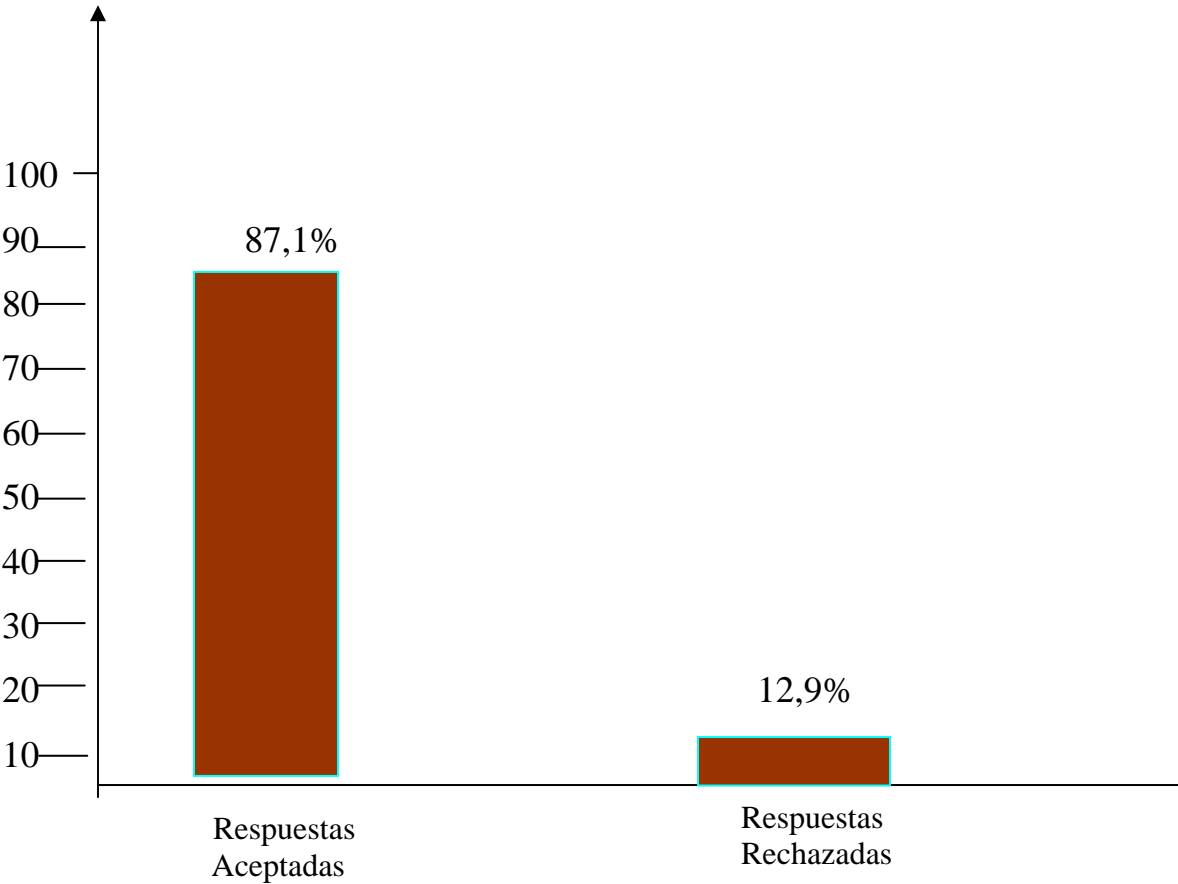
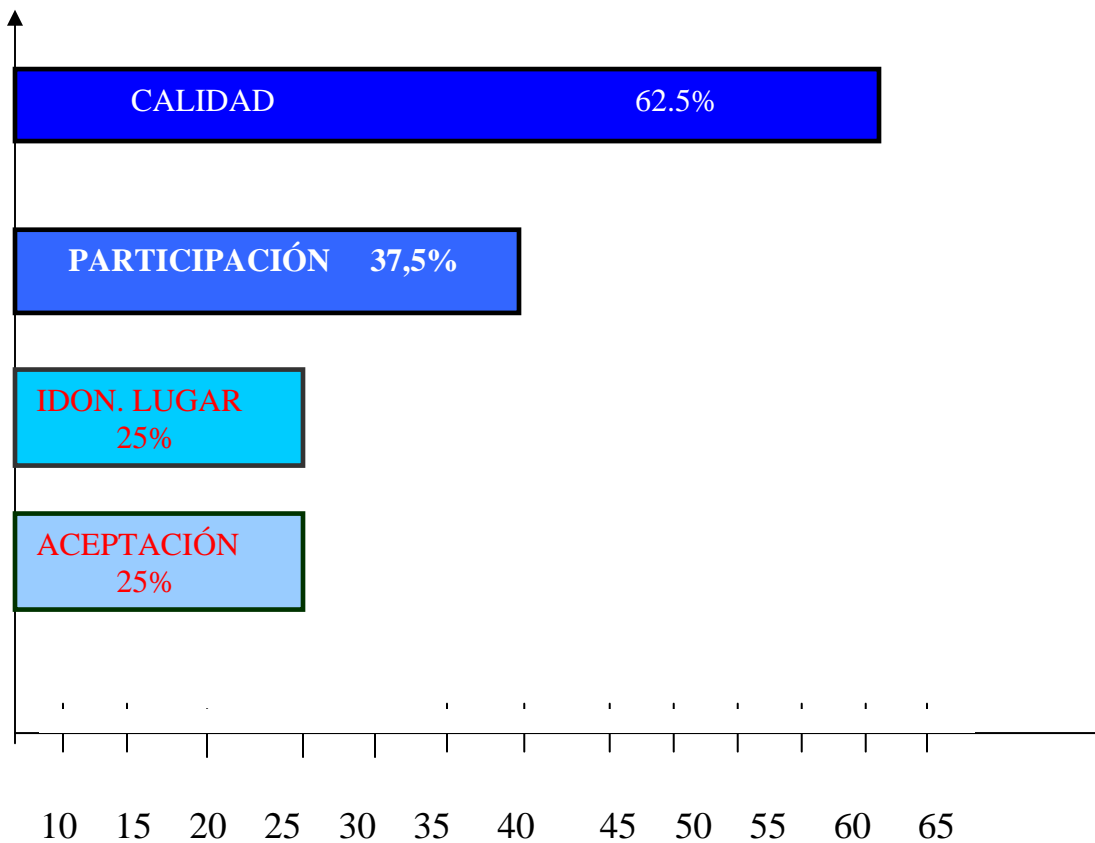


Grafico # 4: (TABLA # 6)

Resultado de la evaluación de los aspectos observados en las actividades físicas recreativas de los adolescentes de 12 a 14 años de edad del Consejo Popular San Vicente del municipio de Pinar del Río.



## Modelo para la evaluación.

Luego de estudiada la exposición del diplomante \_\_\_\_\_

La opinión de los tutores y el oponente del presente trabajo, el tribunal emite la calificación de

\_\_\_\_\_  
**Presidente del Tribunal**

\_\_\_\_\_  
**Secretario**

\_\_\_\_\_  
**Vocal**

\_\_\_\_\_  
**Tutor**

**Dado en la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza” a los \_\_\_\_\_ días  
del mes \_\_\_\_\_ de 2011**

**“Año 53 Aniversario de la Revolución”**

## **Declaración de Autoridad**

**Los resultados que se exponen en el presente Trabajo de maestría se han alcanzado como consecuencias de la labor realizada por el autor y asesorado y/o respaldado por la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”**

**Por tanto, los resultados en cuestión son propiedad del autor y el centro antes mencionado y solo ellos podrán hacer uso de los mismos de forma conjunta y recibir los beneficios que se deriven de su utilización.**

**Dado en Pinar del Río a los \_\_\_\_\_ días del mes de \_\_\_\_\_ del 2011**

**Autor: Nombre (s) y Apellido (s) y Firma**

# Pensamiento



***....., y disciplina mucho al niño y al joven,  
lo enseña a ser resistente, estable, tenaz y valiente;.....***

***Fidel***

# Agradecimientos

- A mis padres por apoyarme.
- A mi hijo por ser el mas que adoro, por el que me sacrifico.
  - A mi esposo por apoyarme desde tan lejos.
- A todas aquellas personas que me apoyaron y me ayudaron.
- A mi tutor por su ayuda incondicional y al apoyo que me brindo, pues sin su apoyo no hubiera sido posible la realización de este trabajo
- A la Revolución por darme la oportunidad de ser hoy quien soy.

