

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA
Y EL DEPORTE.**

“MANUEL FAJARDO.”

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA.

“NANCY URANGA ROMAGOZA”

PINAR DEL RÍO.

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE
MÁSTER EN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD.**

TÍTULO: Plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 20 – 25 años en la comunidad Manuel Rodríguez del municipio Pinar del Río.

AUTOR: LIC. YOAN RACIEL RODRIGUEZ ECHEVARRIA.

TUTOR: MsC. ERNESTO SANTANA GARCIA.

Año 2011

AÑO 53 DE LA REVOLUCIÓN.

PENSAMIENTO

Es por eso el deporte una maravillosa actividad, que no solo ayuda a la salud física. No solo ayuda a formar el carácter, no solo ayuda a formar hombres de espíritu y de cuerpo fuerte sino que alienta al pueblo, entusiasma al pueblo y hace feliz al pueblo.

Fidel Castro Ruz.

DEDICATORIA

- ❖ **A mi madre**, que es ella con su ejemplo, dedicación y amor me pudo educar con respeto y honestidad bajo los principios de la sociedad socialista.
- ❖ **A mi padre**, que me ha alentado y apoyado durante toda la vida.
- ❖ **A mis familiares**, compañeros de trabajo y amigos por su ayuda constante.
- ❖ **A nuestro Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz y a la Revolución** por darme la oportunidad de recibir una educación sin límites y sin otros privilegios que no sean ganados con la dedicación y el esfuerzo propio.

AGRADECIMIENTOS

- ❖ **A mis Padres; de forma muy especial**, por su amor y permanente ejemplo ante la vida, su constancia y perseverancia, su dinamismo y, factores todos, influyentes y decisivos en esta gran obra.
- ❖ **A mi tutor** MSc. Ernesto Santana García por la ayuda que me ha brindado durante la confección de este trabajo.
- ❖ **A mis profesores**, que con gran esfuerzo han contribuido a mi formación integral como futuro profesional de esta sociedad.
- ❖ Aquellas personas que me dieron su apoyo incondicional y me ofrecieron sus conocimientos, orientación, experiencias, etc.

“A todos muchas gracias por haber confiado en mí.”

RESUMEN

La presente investigación va encaminada a la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de la comunidad Manuel Rodríguez en las edades comprendida entre 20-25 años con un plan de actividades físico-recreativas puramente sanas y de esta forma contribuir a disminuir la práctica de conductas negativas y a prevención de adicciones negativas. Se comenzó el estudio con la aplicación de un diagnóstico de la situación concreta de la comunidad, el que contempló un grupo de aspectos como: datos socio-demográficos y generales de la población objeto de estudio, oferta físico-recreativa existente, así como las necesidades e intereses para la distracción de estos jóvenes, los cuales se obtuvieron a partir de la aplicación de diferentes métodos y técnicas investigativas como la observación, la encuesta y la entrevista, con lo que se posibilitó la conformación de un Plan, concebido sobre la base de la diversidad y variedad, aprovechando al máximo los recursos e instalaciones disponibles. A través de la paulatina implementación de dicho programa, en la que se ha priorizado la divulgación, variedad y sistematicidad de las actividades, se ha podido constatar la aceptación de la propuesta, incrementándose los niveles de motivación y participación de los jóvenes en las actividades desarrolladas, a las que se les ha ido dando seguimiento, el mismo podrá ser ejecutado por todos aquellos miembros de la comunidad que lo deseen lográndose de esta forma una mayor participación y mejores resultados.

Tiempo libre, recreación comunitaria, actividades físico- recreativas.

ÍNDICE

| | |
|--|-------------------|
| INTRODUCCIÓN | 1 |
| Problema Científico..... | 5 |
| Objeto de Estudio..... | 5 |
| Campo de Acción..... | 5 |
| Objetivo..... | 5 |
| PREGUNTAS CIENTÍFICAS..... | 5 |
| TAREAS CIENTÍFICAS..... | 6 |
| DISEÑO MUESTRAL..... | 6 |
| MÉTODOS CIENTÍFICOS..... | 7 |
| DEFINICIÓN DE TÉRMINOS..... | 9 |
| Novedad Científica | 10 |
| CAPITULO I | 12 |
| Concepciones teórico-metodológicas sobre el tiempo libre y la realización de actividades físico-recreativas..... | 13 |
| El tiempo libre como parte del tiempo social..... | 13 |
| EL TIEMPO LIBRE EN LA SOCIEDAD ACTUAL..... | 14 |
| Valor social y uso del tiempo libre..... | 20 |
| LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE A TRAVÉS DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS..... | 21 |
| LA RECREACIÓN FÍSICA EN CUBA..... | 31 |
| La recreación física en el marco del trabajo comunitario..... | 38 |
| Objetivo general de la recreación física en la comunidad..... | 40 |
| Recreación física en el ámbito de Circunscripción..... | 40 |
| Recreación física en el Consejo Popular..... | 41 |
| Características de los jóvenes entre 20-25 años a tener en cuenta para la recreación física. . | 42 |
| CAPITULO II | 50 |

| | |
|---|----|
| Resultados de los instrumentos aplicados y propuesta de actividades..... | 50 |
| Caracterización de la comunidad Manuel Rodríguez..... | 50 |
| Caracterización de los jóvenes de 20 a 25 años de la comunidad Manuel Rodríguez del municipio Pinar del Rio. | 52 |
| Resultados del Estudio de Presupuesto Tiempo. | 52 |
| Análisis de resultados de la encuesta a los jóvenes..... | 55 |
| Resultados de las Entrevistas..... | 58 |
| Plan de actividades físico-recreativas. | 59 |
| Fundamentación. | 59 |
| Objetivos Específicos. | 60 |
| Cronograma de actividades físico-recreativas. | 60 |
| Descripción de las Actividades..... | 61 |
| Organización. | 63 |
| Individual: | 63 |
| Validación de la utilidad del plan elaborado..... | 69 |
| Valoración teórica por el criterio de especialistas. | 70 |
| Validación práctica de la implementación del programa. | 70 |
| CONCLUSIONES. | 72 |
| RECOMENDACIONES. | 73 |

INTRODUCCIÓN

La creciente presencia de la actividad física en la vida social contemporánea ha conducido en las últimas décadas a que las ciencias sociales se interesen por el estudio de este fenómeno social en sus múltiples facetas, bien sean de carácter económico, político, pedagógico, psicológico mediático o histórico. La investigación también se ha interesado por el estudio de las dimensiones sociales del deporte y con la creación a mediados de los años sesenta de un Comité Internacional de Sociología del Deporte, es que esta disciplina se ha ido consolidando como una actividad científica y académica que va ampliando progresivamente su presencia en las ciencias sociales y humanas aplicadas a la Educación Física el Deporte y la Recreación.

Si aceptamos la premisa, por otro lado cada vez más evidente, de que el deporte es una parte integral de la sociedad y de la cultura, que oferta forma muy variada y en ocasiones, importante para la vida de los individuos y de los grupos sociales (McPherson, y otros 1989, p.XII.) queda justificada plenamente la conveniencia de aplicar el conocimiento sociológico a la mejor comprensión de los aspectos sociales del deporte. La sociología, ciencia relativamente joven ha ido desarrollándose al tiempo que lo hacían los procesos de urbanización e industrialización transformado en las sociedades contemporáneas.

La Recreación como fenómeno sociocultural ha constituido, a través de los tiempos, un medio que permite garantizar el desarrollo alcanzado por determinada nación. En Cuba se ha priorizado dentro de lo posible este fenómeno en todas sus manifestaciones, correspondiéndole al Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), velar por el desarrollo de una de sus esferas: La Recreación Física, siendo su objetivo principal la satisfacción de las necesidades físico-recreativas y goce espiritual del hombre en su tiempo libre.

Debido a los bruscos cambios económicos sociales que se han suscitado en el mundo entero, el hombre actual se encuentra sometido a un ritmo acelerado de vida, estas transformaciones han generado a su vez un desarrollo impresionante

en todos los sectores; si se tiene en cuenta que hoy se viaja de un continente a otro en pocas horas, o se comunica por vía Internet con todo el mundo desde la sala de una casa.

Tanto desarrollo puesto en función de hacer más placentera la vida, ha traído consigo la disminución de la actividad física en el hombre, este detrimento ha producido un deterioro general en la salud del ser humano, a tal punto que se ha visto obligado a retomar estas actividades como medio profiláctico contra estos males, reconociéndose la importancia que tiene el ejercicio físico para la salud de todos los individuos; al respecto nuestro comandante en jefe expresó: “Hablar de Educación Física y deporte, no es hablar de campeones olímpicos y mundiales, es hablar de una ciencia universal. Es la antítesis de las drogas, del alcoholismo, es el remedio preventivo de numerosas enfermedades que matan. Es hablar de calidad de vida.

La palabra Recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quien la identifique de diferentes formas, es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es Recreación, para otros no lo es. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso. Puede que la recreación esté teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana. Es por ello que nuestro país, tal vez el único que asume las actividades físicas en el tiempo libre como un derecho de todos, toma desde el nivel Nacional, Provincial, Municipal, Consejos Populares, Circunscripciones, una estructura en la dirección de las actividades físicas en las distintas manifestaciones de la cultura física y con un mayor ahínco en la recreación física desde la niñez hasta la tercera edad.

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

La ocupación del tiempo libre se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en la escuela, en toda la sociedad; y se realiza por múltiples medios: libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y práctica de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

Las actividades físico-recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente, para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría, de aquí podemos inferir que reviste gran importancia para la sociedad; es decir, su instrumentación influye positivamente en todas las organizaciones e instituciones, por ello se explica la relativa similitud entre algunos fenómenos que ocurren en el deporte y la sociedad.

La práctica de actividades físico-recreativas permite la integración a un ámbito de la cultura con una gran valoración social. Y es precisamente por ello que en nuestro país se realizan innumerables esfuerzos para lograr esta integración desde el punto de vista deportivo, es decir, proporcionando en nuestras comunidades, Consejos Populares, entre otros sectores poblacionales, variadas opciones para la ocupación del tiempo libre, para lo cual se desarrollan múltiples investigaciones, programas y proyectos.

El estado cubano se ha encargado de formar personal cada vez más capacitado para llevar la recreación hacia todos los lugares por más intrincados que estos sean ,teniendo en cuenta la importancia de esto, se realiza una investigación la cual se enmarca en la comunidad Manuel Rodríguez del municipio Pinar del Rio después de aplicados diferentes métodos investigativos arrojó como resultados dificultades con la realización de actividades físico-recreativas en la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 20-25 años. De acuerdo con las experiencias propias del autor en el lugar, se percibían insuficiencias con la insatisfacción de los jóvenes en cuanto a la utilización de su tiempo libre y la inexistencia de ofertas

recreativas que canalizaran sus necesidades e intereses recreativos, y no se tiene en cuenta gustos y preferencias.

Para profundizar en ello, como parte de la investigación, se efectuó un estudio exploratorio inicial, donde a través de un pequeño estudio de presupuesto tiempo, entrevista a factores claves de la comunidad y observaciones, se pudo constatar de que a pesar de que estos jóvenes cuentan con una magnitud aceptable de tiempo libre, este no es aprovechado convenientemente en función de su desarrollo multilateral, aflorando un grupo de irregularidades entre las que sobresalen:

- **No se planifican y ofertan actividades recreativas en función de las necesidades, gustos e intereses.**
- **Las pocas actividades recreativas que se llevan a cabo, carecen de sistematicidad y calidad, trayendo consigo el descontento de los jóvenes.**
- **Desinterés por las actividades que en ocasiones se convocan.**

Por todo lo antes planteado es que nos da la posibilidad de formular lo siguiente:

Problema Científico.

¿Cómo contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre, en el proceso de la recreación comunitaria de los jóvenes de 20-25 años, de la comunidad Manuel Rodríguez del municipio Pinar del Río?

Objeto de Estudio.

El proceso de recreación comunitaria.

Campo de Acción.

La ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 20-25 años.

Objetivo.

Proponer un plan de actividades físico–recreativas que contribuyan a una mejor ocupación del tiempo libre, en el proceso de la recreación comunitaria, de los jóvenes de 20-25 años de la comunidad Manuel Rodríguez del municipio Pinar del Río.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS.

1-¿Cuáles son los fundamentos teóricos y sus tendencias actuales acerca de la ocupación del tiempo libre en el marco de la recreación comunitaria de los jóvenes de 20-25 años?

2-¿Cuál es el estado actual de la ocupación del tiempo libre, en el proceso de recreación comunitaria, de los jóvenes de 20-25 años de la comunidad Manuel Rodríguez del municipio Pinar del Río?

3-¿Qué plan de actividades físico–recreativas se pueden elaborar que contribuyan a una mejor ocupación del tiempo libre, en el proceso de recreación comunitaria de los jóvenes de 20-25 años en la comunidad Manuel Rodríguez del municipio Pinar del Río?

4-¿Cuál es la utilidad del plan de actividades físico–recreativas propuesto, para contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación

comunitaria, de los jóvenes de 20-25 años en la comunidad Manuel Rodríguez del municipio Pinar del Río?

TAREAS CIENTÍFICAS.

1-Análisis de los fundamentos teóricos así como las tendencias actuales acerca de la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria por los jóvenes de 20-25 años.

2-Diagnóstico del estado actual de la ocupación del tiempo libre, en el proceso de recreación comunitaria de los jóvenes de 20-25 años de la comunidad Manuel Rodríguez del municipio Pinar del Río.

3-Elaboración de un plan de actividades físico-recreativas que contribuya a una mejor ocupación del tiempo libre, en el proceso de recreación comunitaria, de los jóvenes de 20-25 años de la comunidad Manuel Rodríguez del municipio Pinar del Río.

4-Valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas propuesto, para contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre, en el proceso de recreación comunitaria, de los jóvenes de 20-25 años de la comunidad Manuel Rodríguez del municipio Pinar del Río.

DISEÑO MUESTRAL.

Población.

Los estudios fueron realizados en la comunidad Manuel Rodríguez del municipio Pinar del Río, la conforman 120 jóvenes comprendidos en las edades motivo de estudio.

Muestra.

Se seleccionó, de forma aleatoria una muestra de 40 jóvenes, los cuales representan el 33% con relación a la población.

El método de muestreo utilizado fue el aleatorio simple, atendiendo al criterio de selección: de cada tres, uno. También se consideró como muestra secundaria a

los factores vinculados al desarrollo de la actividad física y la recreación comunitaria, entre ellos: el presidente del Consejo Popular y los presidentes de CDR, promotor de recreación, profesores y entrenadores, con el objetivo de conocer información relacionada con la misma, además del personal de salud que labora en la comunidad.

MÉTODOS CIENTÍFICOS.

➤ **MÉTODOS TEÓRICOS.**

-Histórico lógico:

Permitió hacer un análisis de los elementos de semejanza con estudios similares y programas físico-recreativos anteriores de influencia positiva en la conformación del presente plan.

-Análisis -Síntesis:

Para la determinación del plan de actividades físico-recreativas en función de la ocupación del tiempo libre, así como establecer la forma en que serán realizados.

-Inductivo-Deductivo:

Fue utilizado en el análisis de los datos aportados para inferir las principales contradicciones que propiciaban la existencia de un problema científico, así como al seleccionar el plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria de los jóvenes de 20-25 años para conocer las características generales, por lo que se efectuó un estudio con la muestra seleccionada, que permitió llegar a una generalización (por inducción) de las características más comunes de los mismos.

➤ **MÉTODOS EMPÍRICOS.**

-Observación: Se realizó a 4 de las actividades recreativas organizadas en la comunidad Manuel Rodríguez del municipio Pinar del Rio, con el objetivo de constatar el comportamiento de diferentes aspectos relacionados con su organización, participación y realización. Se efectuó en dos momentos: el primero, al comienzo de la investigación, como parte del estudio exploratorio inicial para fundamentar el problema y el segundo, al final de la investigación, una vez puesto

en práctica el programa de actividades físico-recreativas, para comprobar su utilidad y aceptación. (Anexo 2).

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

.-Entrevista: Se realizó al comienzo, a las 5 personas responsables en la organización y desarrollo de las diferentes actividades físico-recreativas en la comunidad con el propósito de conocer una serie de elementos relacionados con la programación, variedad y frecuencia de los aspectos físico-recreativos. (Anexo 3).

-Consulta a especialistas: Para constatar la factibilidad de las actividades físico-recreativas planificadas conociendo los criterios de 5 especialistas y su pertinencia social. (Anexo 5).

-Encuesta: Fue aplicada la encuesta a la muestra de 40 jóvenes de la comunidad. La misma tiene como objetivo conocer criterios en cuanto a la oferta recreativa que se venían desarrollando en el lugar, siendo estas la variedad, participación, frecuencia y satisfacción, así como las preferencias entre otros elementos. (Anexo 4).

Pre-experimento: A partir de la comparación de los datos obtenidos en las dos observaciones realizadas a las actividades, para comprobar la utilidad del plan de actividades físico-recreativas propuesto.

➤ **MÉTODO-MATEMÁTICO-ESTADÍSTICO:**

Se utilizó la **estadística descriptiva e Inferencial**, empleándose como técnicas: la valoración de las cantidades relativas en promedios de tiempo derivados de la aplicación del auto registro de actividades (estudio de Presupuesto de Tiempo y Tiempo Libre); el análisis porcentual de los resultados arrojados por la observación, la entrevista y la encuesta, así como la **dócima de diferencia de proporciones**, para la comparación de los resultados de las observaciones

(primer y segundo momento). Todos estos datos resultantes fueron reflejados en tablas y gráficos confeccionados al efecto.

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

COMUNIDAD: Es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes. (Rapador 1980).

OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE: es la utilización del tiempo individual que cada persona dedica a realizar una gama de actividades de contenido físico-recreativo o turístico para lograr un desarrollo integral de su personalidad.

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

RECREACIÓN FÍSICA: Es la realización de actividades de diversos tipos, que ejecutada en un tiempo libre, van a tomar como marco de acción una instalación, el campo deportivo o simplemente, los recursos que ofrece la propia naturaleza para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento.

ACTIVIDADES RECREATIVAS: Son actividades bien seleccionadas y su presentación va a servir para mejorar la educación del individuo.

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

JUEGO EDUCATIVO: Es acción y efecto de jugar. No es más que el ejercicio recreativo sometido a determinadas reglas y conversiones que se practican con ánimo de diversión con el fin de liberar energía espontánea desinteresada. Secuencia de acciones animadas alegres que parten de una idea determinada de juego, o de una tarea capaz de desarrollar, ejercitar la fuerza física y espiritual de una manera estimulante y amena. Se puede utilizar dentro o fuera del proceso educativo.

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

RECREACIÓN COMUNITARIA: Conjunto de actividades recreativas (físicas, deportivas, socioculturales) que se planifican y ofertan en la comunidad, en coordinación con los diferentes factores endógenos, por las cuales pueden optar los participantes, a voluntad propia, de acuerdo a sus necesidades, gustos e intereses, proporcionándoles satisfacción inmediata y propiciando el desarrollo multilateral, en función del desarrollo social.

Novedad Científica

El trabajo presentado es novedoso porque se elaboró un plan de actividades físico-recreativas teniendo en cuenta las necesidades e intereses específicos de la comunidad, donde lo primordial es la participación consciente de los jóvenes en la propuesta de actividades para la ocupación de su tiempo libre en el proceso de la recreación comunitaria. Se destacan como **aporte teórico** el estudio de todos los fundamentos teóricos y de los aportes que existen sobre el tema tratado a nivel nacional como internacional, relacionado con la ocupación del tiempo libre en el proceso de la recreación comunitaria. El **aporte práctico** consiste en la elaboración del plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en los jóvenes de 20-25 años en el proceso de la recreación comunitaria.

Pertinencia social: Es pertinente porque logra incorporar a los jóvenes a la práctica de actividades físico-recreativas de forma sistemática en la comunidad los que se encontraban ocupando su tiempo libre en la realización de actividades que no se corresponden con las normas de nuestra sociedad.

CAPITULO I

REFERENTES TEÓRICOS

LA INGLATERRA DEL SIGLO XIX Y EL EMPLEO DEL DEPORTE COMO MÉTODO EDUCATIVO.

La Inglaterra en el siglo XIX tiene un acelerado desarrollo industrial el cual trae consigo que su economía alcance niveles altos no antes vistos, debido a esto comienzan a producirse ciertas contradicciones dentro de la sociedad.

Esto le permitió a Thomas Arnold ver que la educación inglesa estaba en crisis institucional lo que es lógico suponer, llegaban a engendrar el odio y los rencores entre los estudiantes, a su vez observó como el tiempo libre de los estudiantes no se dedicaba a cultivar su cuerpo, por falta de motivaciones fundamentalmente, pues condiciones tenían, en lo material para poder practicar la gimnasia, dedicándose más bien a los juegos al azar como modo de entretenimiento, y lo que era mucho más nocivo, al tabaco y al alcohol que los embrutecía, minaba la salud y depravaba por día.

Por lo que Arnold se convenció plenamente de lo que tenía que hacer para revertir esta desagradable situación. Es entonces cuando aplicó mediante la práctica sistemática del deporte el método de la educación, que le dió un resultado inaudito, al extremo que cuando falleció 14 años después, ya había alcanzado la cima que fue la base del sistema deportivo que hoy todo el mundo admira.

A través de la auto educación se recogen unas cualidades, costumbres, desviaciones, y en otros casos se hace con la personalidad en su común. El éxito depende en gran medida de las características psíquicas de la persona que pretende auto educarse. Algunos logran erradicar los defectos con rapidez, otros más lentamente y existen casos que sencillamente se oponen a ellos por no llegar a interiorizar.

Este aporte de Arnold merece detenerse en él para hacer una somera valoración dado el alcance que tuvo y tiene en nuestros días. Es sabido que la autoeducación

consiste en la actividad del hombre encaminada a modificar su personalidad, proceso que debe marchar junto al de la educación correcta y es a la vez su resultado.

Dentro de los numerosos aportes realizados por Arnold de su obra pedagógica deportiva se tiene lo siguiente:

1. Situó en el centro de su obra pedagógica el método de educar mediante los deportes.
2. Eliminó la corrupción y los vicios dentro del estudiantado de Rugby, situado en el centro de su sistema la práctica sistemática de los deportes.

Concepciones teórico-metodológicas sobre el tiempo libre y la realización de actividades físico-recreativas.

El tiempo libre como parte del tiempo social.

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

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

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

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas. Al margen de los procesos de producción, en

combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Esto constituye una necesidad social para el individuo, ya que en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeña el hombre, dentro de la sociedad en que se desarrolla.

En el ámbito de las prácticas sociales, el tema del ocio o el tiempo libre ha sido uno de los más discutidos y arbitrariamente definidos. Su importancia está dada, entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen los autores de las más diversas tendencias ideológicas.

Se Podría afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ellos. Es por lo menos curioso que en algunos países o idiomas se hable de ocio, en tanto que en otros se hace referencia al tiempo libre.

Para algunos la variable central pasa por la objetividad o la subjetividad, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad. Tal suele ser el enfoque de los que se acercan desde la filosofía.

EL TIEMPO LIBRE EN LA SOCIEDAD ACTUAL.

La problemática del Tiempo Libre y la recreación constituye un desafío de nuestra época, puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales. Toda modificación en los dominios de la sociedad y la cultura trae como consecuencia nuevos problemas pedagógicos, en una sociedad cambiante teniendo en cuenta las necesidades imperantes.

En relación al concepto de tiempo libre, hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas; no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento: B. Grushin, afirma: "Por tiempo libre se entiende, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario

(actividades domésticas,, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre después del cumplimiento de diversas obligaciones”.

Otro de los conceptos analizados en la literatura, plantea que el tiempo libre es: “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 una de ellas”.

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García (1988), definen teóricamente el tiempo libre como: "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual, siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad.”

Por lo que analizando los diferentes autores, se asume: que el tiempo de la recreación no es más que el tiempo libre que tiene el individuo para realizar las actividades necesarias para su desarrollo espiritual, es por tanto una parte específica del tiempo de la sociedad. Es aquel tiempo que le resta al ser humano después de haber realizada sus actividades diarias, en el cual ejecuta actividades de libre elección.

En Cuba las investigaciones sobre el Tiempo Libre surgen como una necesidad indispensable, a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social, a partir del Triunfo Revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción. Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas.

En las condiciones del socialismo en Cuba, la recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener, por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que la practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica. Es por ello que con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos, que nuestra Revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros jóvenes, los cuales son el futuro del proceso, por lo que la planificación de actividades recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad, pasa o ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que dichos jóvenes estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

Cuando se habla de tiempo libre y práctica de ejercicios, necesariamente se debe hablar de calidad de vida, pues no es hasta hace poco tiempo que se empieza a relacionar ejercicio físico y salud y por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distinta índole, además de como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades, con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen. Por tanto, 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 (Powell, 1988).

Así se puede decir que la calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la

realización de adecuadas actividades físico-recreativas fortalecen la salud y preparan al hombre para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación. O. G. Petrovich (1980), en su libro “El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad”, consideró a este como una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento mayor del potencial material y espiritual de toda la sociedad.

En este sentido, Marx (1971), atribuía al tiempo libre dos funciones básicas, la de ocio (a la que llamamos reproducción) y la actividad más elevada (denominada auto/desarrollo). La primera dirigida a la regeneración física de los individuos y la segunda destinada al desarrollo de las aptitudes y capacidades humanas.

Atendiendo a estas funciones, el tiempo libre se presenta como el conjunto de actividades recreativas que se realizan para alcanzar el desarrollo espiritual de cada individuo, donde lo recreativo de la actividad no está en la actividad en sí misma sino en cómo la emprende el individuo ya que es él quien la define según sus intereses. De ahí que cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la personalidad es considerado como recreativo.

La revolución científico-técnica y sus consecuencias en el orden social, producen modificaciones sustanciales en el ritmo de vida del hombre contemporáneo. Los avances de la tecnología implican un singular proceso en la sociedad actual, observándose también importantes transformaciones en la actitud del hombre frente al trabajo y la vida en general, la manufactura sucumbe ante la producción masiva, se facilitan los procesos de comunicación a distancia, se masifican los gustos a partir de unos medios de comunicación todopoderosos, produciéndose un proceso (de forma general) en que la creatividad individual queda supeditada a esquemas rutinarios y aparece un tiempo libre que en su relación conceptual y contenido guarda muy poca relación con el tiempo de trabajo.

Paralelamente a los cambios en el orden social surgen corrientes filosóficas que abordan la temática del tiempo libre. Entre ellas la **liberalista**, que entiende al tiempo libre como versión opuesta al tiempo atado o sujeto (tiempo de trabajo)

.Por lo tanto se ocupa de la significación del tiempo “**libre de** “, sin contemplar la de “**libre para** “.Por esto, no resulta apropiado concebir un tiempo libre opuesto al trabajo, sino diferenciarlo del trabajo **alienante**, que no da lugar a la auto-expresión del hombre.

Ahora bien, en la sociedad contemporánea un gran porcentaje de la población laboral ejerce actividades productivas dentro de patrones rutinarios. Esta actitud se repite también en el extra laboral de no producción. El tiempo libre ha sido disociado y prescripto, ha perdido su sentido totalizador y creativo; que el hombre lo posea no implica en si la responsabilidad de disfrutarlo. A tantas horas de trabajo, se le oponen tantas horas de entretenimiento, pasatiempos, actividades con horarios rígidos, que en una gran mayoría ha ido perdiendo su finalidad cultural y social, ahogando todo ímpetu vital, este fenómeno se conoce como un proceso de hetero condicionamiento. Aceptar esta situación si plantear alternativas adecuadas, conduce a la alineación progresiva del hombre. Se puede plantear entonces: ¿Por qué resulta tan difícil encarar un cambio hacia otras posibilidades de disfrute de la vida? Habrá que referirse hacia posiciones de auto-condicionamiento.

Se intentará abordar este planteamiento, desde los aspectos fundamentales:

- **Desde lo Psicológico:** El individuo tiene sus actividades pausadas o rutinarias dentro de una ocupación que le quita posibilidades de plantearse un tiempo para sí, cae también la mayoría de las veces en actividades pausadas y rutinarias en su tiempo libre, lo que permite defensivamente negar sentimientos de angustia y soledad generados por ciertos conflictos personales, sentimientos que de lo contrario, emergerían ocasionando perturbaciones y malestar en la conducta manifiesta del individuo. Pero la negación no significa la resolución del conflicto, ya que este permanece en forma latente, sino como señalamos, es una manera defensiva que no permite el pleno desarrollo y bienestar del sujeto.
- **Desde lo social:** Esta angustia puede ser producida por una sociedad que tiende a la despersonalización y a la rigidez en la relación interhumana. El

hombre es fijado en una actitud pasiva, de simple espectador y no de un participante creativo y crítico con su realidad. El tiempo extra laborar y de descanso es llenado por una variedad de actividades compulsiva que no le permiten el reencuentro consigo mismo y con otros.

Hay que señalar que ambos aspectos no se encuentran disociados, sino por el contrario, existe una interacción recíproca entre lo psicológico y lo social. Es decir una sociedad que no favorece la relación del hombre con los otros, que no permite el pleno desarrollo de sus potencialidades, que no da lugar al pleno esplendor de la creación etc. Puede ser generadora de conflictos internos del individuo y estos una vez instalados, dificulta su plena inserción social. Este camino puede ser recorrido a la inversa, desde lo social a lo individual. Lo expuesto es válido para destacar que el cambio de o individual no es ajeno a lo social, no podemos hablar del hombre aislado, sino insertado en su contexto, como tampoco es posible referirnos al marco social sin tomar en cuenta a los hombres que la integran. Por lo tanto, todos los intentos que podamos abordar para promover un cambio de actitud en el hombre, en los grupos que este integra, producirá un inerjuego permanente de modificaciones en la comunidad, que una vez alcanzadas, permitirán que el individuo, se pueda desarrollar plenamente, en instancias más creativas, con una mayor capacidad de gestión, de auto condicionamiento.

¿Por qué se debe insistir en la importancia de desarrollar las capacidades creativas del hombre en su tiempo libre?

Porque, en la creatividad en las posibilidades de cambio, en la libertad de elección, en la gratificación para sí y con los otros es donde se alcanza el sentido de trascendencia, y esto solo es posible en un ámbito de desarrollo consciente individual y grupal, de auto condicionamiento. No podemos dejar de lado como ya señalábamos, el contexto social e histórico que acompaña al hombre y por ello no puede hablarse de desarrollo consciente en términos absolutos, ya que existen factores intervinientes que lo condicionan.

A pesar de esto se debe admitir que existen alternativas posibles para encarar la cuestión las cuales tienen que partir de dos situaciones básicas: promover la

reflexión y propender a una toma de conciencia que permita acceder (y disfrutar) de un mayor grado de libertad de elección consciente. No solamente en lo individual sino también en los grupos que conforman nuestra comunidad.

Valor social y uso del 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 se hace necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en el estado que se basen ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este período histórico: el despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la recreación.

Analizando la importancia de las actividades de tiempo libre, se constata como estas influyen de forma positiva o negativa (o lo que es decir el valor educativo, formativo o reformativo) en el individuo durante el proceso de recreación. Las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa las informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten al mismo tiempo por el sistema de enseñanza. Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, su sistema de valores y su ética específica y, sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la "libertad" de sus formas y sus contenidos, opuestos a las regulaciones, restricciones, reglamentaciones e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

La formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye por tanto profundamente en la psiquis y en la estructura de la

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

LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE A TRAVÉS DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS.

Esta definición no tiene otra finalidad que ocultar el hecho del uso de la forma y contenido de las actividades del tiempo libre, están determinadas por las formas y contenido de las actividades del tiempo libre, y por la forma en cómo se participe en el proceso de producción.

La dimensión del tiempo de la reproducción en general, está en relación directa con el grado de desarrollo de las fuerzas productivas aumenta el tiempo libre, como parte que es el tiempo de reproducción y esto es cierto, pero solo en general en abstracto.

Para llegar a la esencia del tiempo libre, es necesario analizar las actividades de estos tiempos especialmente las características de obligatoriedad y necesidad de ellas.

A simple vista las actividades del tiempo de producción presentan un alto grado de obligatoriedad y necesidad que va decreciendo en las actividades del tiempo de reproducción que son denominadas utilitarias (comer, dormir asearse, etc.) y que todavía tienen un grado de obligatoria ejecución pero una cierta flexibilidad y una oportuna duración y forma de ejecución. Pero dentro de ese tiempo extra laborar

(reproducción) hay un sector de actividades de reproducción que por el bajo grado de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas, permite al individuo optar por una u otra actividad según su interés, las cuales se encuentran condicionadas socialmente aunque se expresan individualmente.

Se debe enfatizar que las actividades antes mencionadas, actividades recreativas pueden recogerse libremente y pueden también no seleccionarse, no realizarse, porque aunque se sobreentienda que estas son absolutamente necesarias en la vida del hombre esta necesidad es de otro género, por lo que la sociedad debe contribuir a condicionar los intereses en las esferas de las actividades del tiempo libre.

A la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opciones de estas y la disponibilidad de un tiempo para su realización, dada como una unidad es lo que denominamos recreación. Pero el tiempo disponible socialmente determinado para la realización de actividades recreativas, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre, sino cuando se dan ciertas condiciones socioeconómicas que permitan satisfacer en un nivel básico las necesidades humanas vitales que corresponden a la sociedad específicas. Sobre esta base se encuentra sustentado el principio de opcionabilidad de libre selección de las actividades del tiempo libre.

Como todo fenómeno la Recreación tiene partes componentes, elementos que la forman y para analizarla como fenómeno socio-cultural se distinguen cuatro elementos constituyentes, que la caracterizan, definen y dan forma, siendo estos:

1. El tiempo de recreación, tiempo libre.
2. Las actividades en una función recreativa.
3. Necesidad recreativa.
4. El espacio para la recreación.

El tiempo social es la forma de recreación de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resulta una condición necesaria para el

desarrollo el cambio consecuente de las formas socio-económicas como proceso histórico natural.

Dicha determinación suficientemente amplia acentúa solamente la esencia de las variaciones sociales localizadas en el tiempo, el tiempo social puede ser incluido en cualquier ciencia social concreta. Los economistas y sociólogos adoptan distintos indicadores para una caracterización esencial para la producción de bienes materiales y espirituales, así como para su empleo. Ello representa la magnitud del trabajo y de la actividad recreativa.

La actividad productivo material de los individuos en la que descansa el fundamento de la sociedad, la cual determina como hemos visto las formas de la vida fuera de la producción, naturalmente por esto se presenta la estructura del tiempo social en dos partes fundamentales

- El tiempo de trabajo.
- El tiempo extra laboral, que se encuentra fuera de la producción material.

Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extra laboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre.

Zamora, Rolando y García, Maritza (1983), expresan que Marx escribió que la producción es el verdadero punto de partida y por lo tanto el factor que predomina y al referirse al consumo nos indica algunas peculiaridades de esta fase.

El consumo está en la producción y es objeto o razón de la producción y está determinada y a su vez determina la necesidad humana, expresaba:

- Sin producción no hay consumo, pero sin consumo tampoco hay producción.
- Sin necesidades no existe producción, pero el consumo reproduce la necesidad.

La recreación es un problema social, ya que solo tiene existencia en la comunidad humana, es realizada por los hombres que viven en la sociedad, sino que además

se rige por las leyes del desarrollo social que ha esclarecido el materialismo histórico... y es un problema cultural, ya que estas características deviene del hecho de que el contenido de la recreación está representado por formas culturales.

Es necesario esclarecer que en relación con este último aspecto la denominación formas culturales se utilizan en un sentido más amplio referido tanto a las actividades de la cultura artística, literaria, como las de la cultura física.

Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extra laboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo su propio tiempo libre.

El tiempo libre por lo tanto es una parte específica del tiempo de la sociedad.

¿Qué es? ¿Que representa en si el tiempo libre?

En general el tiempo humano podemos definirlo en un tiempo relacionado directamente con la producción (tiempo de producción) y un tiempo de relación directamente con la producción (tiempo de reproducción). Desde ya sostenemos la unidad de estos tiempos, tanto porque se trata del hombre y esto no se divide, para una y otra función, tanto porque producción y reproducción son miembros de una totalidad, siendo dominante el primer factor, esto en contra de las teorías burguesas que sostienen que entre uno y otro no hay relación alguna. Esta separación no tiene otra finalidad de ocultar el hecho de que el uso, forma y contenido de las actividades del tiempo libre están determinada por la forma en cómo se participe en el proceso de producción. Después de una década de utilización en los combinados deportivos, cuyo encargo social es el de educar en los aspectos físicos, deportivos, terapéuticos y recreativos para lograr la educación integral y cultural de los pobladores de una comunidad, se hace necesario estudiar y rediseñar los programas que tiene a su cargo la ocupación del tiempo libre, el esparcimiento y el ocio de estas personas, para contribuir a su calidad de vida.

Los medios de comunicación invaden el espacio social con la emisión de prácticas físicas y deportes, fútbol, béisbol, voleibol, con sus heroínas, se consagran en la actividad como modelo social.

Este “BOOM” unido a la posibilidad de hacer de la actividad física, una práctica educativa que adapta a las necesidades de los colectivos a quien nos dirigimos, permite pensar de una forma emergente y creativa la intervención en política social.

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

Es por eso que en ocasiones encontramos que lo que para uno es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo.

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 adultos es equivalente al juego para los niños.

Recreación es un término al que se da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamo recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio. Para muchos la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento y descanso.

Puede que la recreación está teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su

alcance, aceptando que siendo más adolescente que la educación resulta más difícil aun de definir.

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 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 .

La función de la recreación-palabra que comenzó a usarse por aquel tiempo era lograr la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo, esto es la regeneración de las energías empleadas, de tal manera que el hombre se sintiera restablecido o recuperado, quedando en condiciones para iniciar sus tareas laborales. Pero este propósito, considerado desde el punto de vista que nos da la actualidad equivale a reducir al hombre a “homo faber”, es decir, a puro funcionario que necesita pausas de descanso solo para poder seguir produciendo sin dificultades.

Considerando el término desde la prospectiva pedagógica de nuestros días tiene por cierto, un significado más amplio. Se le considera como una actitud o estado de ánimo para emprender nuevas actividades que impliquen experiencias enriquecedoras, un sistema de vida para ocupar positivamente las horas libres y una fase importante del proceso educativo total.

Para Dumazedier, Joffre. (1964) “es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”. Es una definición esencialmente descriptiva aunque popularmente conocida como la de las tres “D”. Descanso, Diversión y Desarrollo.

Otra definición bastante conocida por englobar los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones es la del profesor norteamericano Overstrut, Harry A. (1983). Plantea que la Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psicológicas-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización.

En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

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

Hemos presentado algunas definiciones importantes sobre Recreación, como punto de partida para futuros análisis. **¿Qué entendemos por Recreación?** ¿Qué significado tiene estar dentro del marco social? Y muchas más serían las preguntas que podríamos hacernos relacionadas a esta actividad y las respuestas serán igualmente variadas por la amplitud que encierra el concepto Recreación el cual es tan vasto como variados pueden ser los intereses humanos.

No obstante, consideramos importante expresar nuestros criterios conceptuales:

Partiendo del hecho de que si queremos revelar la naturaleza y el contenido de la actividad de la persona durante el descanso es precisamente el concepto de “Recreación” el que refleja con mayor y con mejor plenitud el contenido de esta clase de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre.

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

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

El termino Recreación aparece acuñado en la literatura especializada en 1899 en la obra clásica del sociólogo y economista norteamericano Thorstein Veblen, "The Theory of Leisure Class".

La recreación debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud. Esto quiere decir que se irá al cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece, profundiza su concepción del mundo, sobre esta base es que presentamos nuestra definición".

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

El hecho de que el individuo obtenga satisfacción directa de ciertas actividades hace que gran parte de estas sean para las formas de recreación, aunque esencialmente esta es la actitud que caracteriza la participación en estas actividades que den satisfacción, alegría y desarrollo.

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

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

Resumiendo este aspecto podemos plantear que todos o casi todos estudiosos, profesores o promotores de la recreación coinciden en plantear que la misma no es solo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre. la recreación está ligada por tanto con la educación, auto educación higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general.

Dicha clasificación se da de forma operacional, ya que en relación con este aspecto también hay diferencias entre los investigadores. Podemos clasificarlas, en relación con los intereses predominantes que satisfacen en el individuo, en cuatro grandes grupos.

GRUPO I. Actividades Artísticas y de Creación: Satisface un interés estético de expresión, son las actividades de la creación literaria de las artes plásticas, el teatro, la danza y la música, etc. En esta se pone de relieve el matiz placentero que el hombre deriva de los esfuerzos por crear algo propio, que consiste en el cultivo de la habilidad y el intelecto, en la búsqueda de formas que den cabal cumplimiento a las necesidades expresivas individuales.

GRUPO II. Actividades de los Medios de Comunicación Masiva: Satisface un interés de comunicación de información, son el conjunto de actividades que el hombre realiza mediante la lectura, oyendo la radio, viendo la televisión, o alguna otra forma informativa de la comunicación.

GRUPO III. Actividades Educativas Físico Deportivas: Satisface un interés motriz. Son el conjunto de actividades en las que juegan papel fundamental los ejercicios físicos, entre estos se encuentran los distintos deportes, la educación física, el campismo, etc.

GRUPO IV. Actividades de alto nivel de consumo: satisfacen un interés de placer, de esparcimiento, son el conjunto de actividades que implican en el hombre una actividad de consumo superior, exigen de este una relación distinta frente a ella, tanto en el orden financiero como en el aspecto social, entre estas tenemos en el turismo hotelero, los espectáculos ,etc.

Al realizar una caracterización social de los adolescentes en la circunscripción Manuel Rodríguez se pudo apreciar que tienen una marcada formación vocacional, buena cultura ya que ha tenido un impacto en la comunidad siendo esto un paradigma ya que en nuestro país se realiza la recreación con un fin sano y de formación integral.

Como resultado de la clasificación, se nos presenta la recreación como una actividad integral multifacética, como un fenómeno general, constituido por formas recreativas específicas, actividades culturales, ratificando lo planteado anteriormente acerca que la recreación por su contenido es un fenómeno cultural.

Presupuesto de Tiempo y Tiempo Libre.

Según Maritza García y Rolando Zamora (1988), el presupuesto de tiempo de un individuo no es más que un informe de su vida cotidiana durante un período de tiempo no menor de 24 horas. Analizando este concepto vemos como el presupuesto de un grupo humano está conformado por una serie de actividades de realización cotidiana y que estas a su vez son específicas en dependencia de su tipo. Este puede determinarse a través del auto registro de actividades.

Los estudios del presupuesto de tiempo aportan información sobre la magnitud y algunos índices de la estructura del tiempo libre. No obstante, existen otras razones, vinculadas también a la esencia del enfoque cuantitativo del presupuesto de tiempo y a su imposibilidad de medir la dimensión (su contenido), o sea, la faceta cualitativa de su utilización. Esto se debe a varias cuestiones específicas de los métodos aplicados al estudio empírico del presupuesto de tiempo.

Debido a restricciones lógicas en cuanto a recursos humanos y materiales los estudios del presupuesto de tiempo son estáticos, es decir representan fotografías

de situaciones temporales específicas (una semana, una quincena, un mes, lo que impide medir las variaciones que debe sufrir según los cambios en las características climáticas o producto a determinadas situaciones sociales, vacaciones, fiestas tradicionales, etc., debidas a algunas situaciones coyunturales de la oferta de productos o servicios vinculados a la recreación), período de alta o baja del turismo, variaciones en el calendario de actividades, variaciones en los precios lo que es otra forma de manifestación de las intenciones subjetivas, los motivos ante las necesidades o hábitos de los individuos .

El presupuesto de tiempo se calcula para determinados estratos sociales, trabajadores de uno u otro sexo, amas de casa, estudiantes, donde se simplifica la relación que se establece entre ellos en el empleo de su fondo de tiempo el cual implica un proceso de participación social.

LA RECREACIÓN FÍSICA EN CUBA.

Antes de abordar el tema de la inclusión social en el modelo cubano de la recreación física, es preciso hacer la siguiente consideración:

- En Cuba, gracias a la obra socializadora de la revolución, no existe el fenómeno de la exclusión de grupos – mayorías o minorías – sociales, como es característicos en los países bajo sistema políticos – económicos caracterizados por la desigual distribución de la riqueza, que trae como resultado la división de la sociedad en grupos minoritarios cada vez más ricos, y una gran mayoría de la población cada vez más pobre.

Indicadores que permiten apreciar estos resultados en la realidad cubana actual, son los siguientes:

- La población cubana en el año 2002 ascendió a 11 millones 250mil 979 habitantes, de los cuales 5 millones 624 mil 025 son del sexo masculino, y 5 millones 626 mil 954 son del sexo femenino, lo que permite apreciar el notable equilibrio existente entre ambos grupos de género.
- El nivel educación promedio de los integrantes de la fuerza laboral activa en el país (por miles de trabajadores), se completa del siguiente modo:

1. Nivel superior: 718.8 mujeres, 917.4 hombres, 1636.2 total.
2. Nivel medio: 339.7 mujeres, 836.2 hombres, 1179.2 total.
3. Nivel primario: 145.5 mujeres, 455.7 hombres, 601.2 total.

Estas cifras muestran como los trabajadores con nivel universitario alcanzan aproximadamente 2 y media veces las cifras de escolarización hasta 6 grado, con totales muy semejantes entre hombres y mujeres.

En cuanto a la distribución de la fuerza laboral activa (por miles de trabajadores) en las diferentes categorías ocupacionales esto se comporta como sigue:

- Obreros: 362.9 mujeres, 1623.3 hombres, 1986.2 total.
- Técnicos: 577.2 mujeres, 303.3 hombres, 880.5 total.
- Administrativos: 125.2 mujeres, 231 hombres, 356.2 total.
- Servicios: 349.2 mujeres, 359.6 hombres, 708.8 total.
- Dirigentes: 101.3 mujeres, 199 hombres, 300.3 total.

Conceptos básicos que es preciso definir en este enfoque desde nuestro modo de hacer, son los siguientes:

RECREACIÓN FÍSICA: Campo de la recreación como también lo son la Recreación- Artística-Literaria y la Recreación Turística (donde se combinan acciones de las demás) que transita por la práctica de actividades lúdico recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo, como uno de los componentes de la cultura física, junto a la educación física escolar y de adultos, y el deporte; para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre.

ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS : Aquellas presididas por el ejercicio de la libertad de expresión, como es característico en la actividad lúdica por excelencia: el juego en su diversidad de formas, a través del cual es posible lograr resultados educativos y formativos, como valores arreglados a la obtención del placer. Lo lúdico es la condición separarte del juego. Por lo que es erróneo eliminar emplear el lenguaje de términos **de juegos lúdicos**, ya que no existen juegos que no lo sean.

En el campo general de la lúdica también se inscriben las manifestaciones artísticas, el ritmo sacro y la liturgia religiosa, el espectáculo y las fiestas y otras expresiones de la cultura humana regidas por el simbolismo lúdico, o representación simbólica de la realidad.

DEPORTES RECREATIVOS: Disciplinas recreativas, autóctonas o foráneas que no forman parte del Programa Olímpico, pero si responden a gustos y preferencias de las personas para la ocupación del tiempo libre, generalmente organizándose en clubes, asociaciones o federaciones. Muchas disciplinas actualmente en el calendario olímpico comenzaron como deportes recreativos, por lo que esta es una vía adecuada para la difusión y masificación de toda novedosa propuesta deportiva.

ESPECTÁCULO DEPORTIVO: La contribución del deporte popular participativo o de alto rendimiento a la recreación comunitaria, mediante la ocupación del tiempo libre de miles de aficionados, que acuden como espectadores a estos eventos.

Cinco ideas básicas que constituyen el soporte teórico fundamental del Programa Nacional de Recreación Física en Cuba son las siguientes:

1. **La Recreación Física** es electiva y participativa lo cual significa que se sustenta en propuestas o alternativas para el ejercicio de la libertad de elección por parte de los participantes y nunca mediante acciones impuestas u obligatorias, promoviendo la amplia intervención de todos, con independencia de edades, sexo, condiciones físicas, etc. por lo que es ajena a cualquier resultado selectivo o eliminatorio en sus actividades.
2. La Recreación Física se propone la estimulación de una **adecuada actitud recreativa**, como efecto renovador físico y mental en las personas, a partir de experiencias vivenciales positivas y enriquecedoras de la personalidad y en ningún caso el simple entretenimiento, basado en la evasión y la superficialidad.

3. La Recreación Física tiene como soporte temporal el tiempo libre considerando como tal aquel momento en que las personas disponen de todas sus posibilidades para dedicarse a placenteras actividades auto condicionadas, como complemento como complemento de las tareas y obligaciones que deben desempeñar en la sociedad.
4. La Recreación Física tiene como soporte material el medio ambiente donde se desenvuelve el colectivo humano, caracterizado por su comunidad urbana o rural, apoyándose además en el conjunto de actividades comunitarias, dentro de las cuales la escuela ocupa un lugar fundamental como gestora por excelencia de procesos formativos y educativos.
5. La Recreación Física tiene un marcado objetivo ideológico, como expresión de principios y valores humanos, de fortalecimiento de los sentimientos de pertenencia y de identidad nacional, puestos de manifiesto mediante juegos tradicionales y otras acciones que la inserten en la batalla que hoy libramos frente a la penetración ideológica extranjerizante, y la proliferación de vicios y otras acciones deformadoras de la conducta, principalmente en la población adolescente y juvenil.

El objeto de la Recreación Física es indudablemente, los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos, edades y géneros, ocupacionales, etc. De modo que no es posible concebir y desarrollar un buen proyecto recreativo, si ellos no son tenidos en cuenta, para lo cual el primer paso será un efectivo trabajo de levantamiento, o búsqueda de información en el terreno, y un cuidadoso diagnóstico en función de los objetivos planteados.

Existe cierta variedad de los denominados ganchos recreativos, o condiciones que convocan espontáneamente la participación de la población en acciones de la Recreación Física sin la necesidad de grandes esfuerzos movilizativos por

responder precisamente a gustos y preferencias generalizados para nuestro pueblo, entre los que se encuentran:

- Encuentros de deportes populares (beisbol, boxeo, futbol...)
- Juegos tradicionales (infantiles, campesinos, de ferias...)
- Juegos populares de mesa (dominós, damas, parchís, cartas...)
- Eventos novedosos (aeromodelismo, deporte canino, cometas y objetos volantes...)
- Deportes extremos (paracaidismo, ciclo acrobacia...)
- Actividades acuáticas en el verano (playas, ríos, piscinas...)
- Actividades culturales, y sociales (carnaval, ferias...)
- Parques recreativos y naturales (zoológicos, campiñas, rutas ecológicas...)

Por otra parte establecer el preciso marco espacio temporal en el cual han de promoverse las actividades físico-recreativas conlleva la necesidad de multiplicar sus ofertas al alcance de la población. Salvo en los casos de ganchos recreativos capaces de movilizarlas a mayores distancias, las personas prefieren recibir esas ofertas en las cercanías de sus viviendas, y su participación y su participación estarán en proporción inversa a la distancia que las separe de ellas. Estas circunstancias determinan los siguientes objetivos:

- La creación de un gran número de áreas recreativas permanentes como, Ludotecas públicas, peñas de Domino y/o Damas, “Indercitos” (espacios públicos donde practicar alguna acción pre deportiva), y otras ubicadas en los barrios y que funcionen con horarios bien identificados, en el tiempo libre de cada día y los fines de semana.
- El empleo de la escuela como marco para un área recreativa permanente en la comunidad donde existe, con planes de la calle los fines de semana (como expresión del servicio móvil de Ludoteca Pública), así como el funcionamiento diario de la ludoteca escolar.

- La planificación semanal de actividades centrales en cada Consejo Popular, mediante festivales recreativos que se combinen con presentaciones artístico-culturales, ofertas de gastronomía local, etc.
- La realización de planes asistenciales y especiales destinados a llevar las opciones físico-recreativas a aquellos sitios de la comunidad donde no sea posible el funcionamiento estable de áreas permanentes (sobre todo por la ausencia de fuerza técnica calificada), lo que se realizara mediante la programación coordinada por las comisiones de recreación en los territorios y la participación de los Consejos Voluntarios Deportivos. (CVD)
- La multiplicación de promotores de Recreación Física entre los figuran los técnicos de los restantes subsistemas del INDER en los combinados deportivos, profesores de Educación Física, atletas en activos o retirados y demás activistas.
- La tarea más importante que tiene ante sí la Recreación Física es asegurar la sistematicidad y permanencia de sus actividades para la ocupación del tiempo libre de la población de lunes a domingo y de enero a diciembre. Es decir: en todo momento.
- Esta necesidad se incrementa, por supuesto, en aquellas ocasiones en que la población disfruta de un mayor tiempo libre, como es el caso de fines de semana, semanas de receso docente en primaria y las etapas vacacionales de verano.
- La creación y puesta de adecuadas condiciones de funcionamiento, en las áreas recreativas, la construcción y gestión de los módulos de implementos, la captación y capacitación de actividades, la coordinación de las actividades con los factores sociales del territorio, son acciones que han de asegurar el desarrollo de una oferta físico-recreativa sistemática y permanente para la población en toda su diversidad.

En la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa, tiene una gran importancia para el desarrollo armónico del sujeto, para el mantenimiento del estado de salud, favoreciendo el desarrollo del individuo.

El conocimiento de las necesidades, preferencias, gustos e intereses es a lo que llaman gestión de las actividades físico-recreativas; en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades físicas de tiempo libre, las mismas deben observarse de la siguiente manera:

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

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

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

Las necesidades: El hombre necesita cada vez más de la realización de movimientos físicos programados, que se logran en este caso, mediante la actividad física de tiempo libre, estos deben ser dosificados en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud, el rendimiento físico, etc. Estas necesidades de movimiento el hombre trata de satisfacerlas en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias recreativas.

Demanda: La demanda es la que surge de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población de las distintas edades ya sea en la escuela, centro de trabajo, circunscripción, asentamiento, comunidad rural y las que deben ser

suplidas con una gestión por las autoridades, organismos, instituciones, organizaciones que forman el sistema de la recreación a nivel local.

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

Principios de las actividades físico-recreativas.

- Debe ser realizada en tiempo libre.
- Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con la que lo enfrenta el individuo. (Opcional, voluntaria sin compulsión externa.)
- El auto desarrollo y aporte de características positivas a la personalidad.
- Función educativa y auto educadora.
- Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.
- El producto final de la actividad no deben ser los resultados, sino la satisfacción de movimiento y el crecimiento personal.

La recreación física en el marco del trabajo comunitario.

Según Ramos (2006), en la puesta en práctica de programas recreativos comunitarios las personas respaldan y se sienten respaldadas por sus vecinos. La recreación tiene la dimensión apropiada para que nadie se sienta olvidado ni rechazado, pues los integrantes de cualquier conglomerado social tienen voz y oportunidades de participar personalmente en actividades que unen a la comunidad.

Para Martínez (2003), en la recreación comunitaria se promueve una democracia en donde prima el respeto, la verdad y la justicia. Esta dimensión social se expresa cuando:

- Las personas se conocen, se relacionan y se sienten parte de una gran familia.

- Los integrantes de la comunidad logran hacer contratos de convivencia y promesas que en la medida de lo posible todos ponen en práctica.
- Se comparten recursos comunes, existe la ayuda mutua y se tiene especial atención por los más necesitados.
- Todas las organizaciones sociales se unen con el fin de realizar propósitos comunes.
- Se promueve la sana diversión, la prevención de riesgos y las prácticas de medicina preventiva.
- A todas las personas se les brinda la oportunidad de una labor significativa de cooperación dentro de la comunidad.
- Se integran los grupos sociales que han sido marginados.
- Se promueve la educación continuada de la comunidad, sobretodo de la tercera edad.
- Se resuelven constructivamente los conflictos y las diferencias.
- Se favorece el cultivo y la expresión de la cultura y el arte.
- Se promueve el surgimiento de líderes de la misma comunidad.

La creación de los Consejos Populares y el surgimiento de movimientos comunitarios en diferentes regiones del país está propiciando la formación de la conciencia ciudadana según la cual el Estado debía satisfacer sus necesidades y avanzar hacia la concientización de que es la propia comunidad, con sus recursos y fuerzas internas quien debe resolver sus problemas para garantizar su auto desarrollo.

La cultura física como actividad social no escapa a la dinámica de los cambios que se han producido en la sociedad y tienen como pretensión desarrollar su carácter participativo en la comunidad.

En el desempeño de desarrollar una Cultura Física comunitaria se hace necesario desarrollar una serie de acciones, encaminadas todas estas a lograr el comprometimiento de los miembros de la comunidad y de los profesionales que allí laboran con el propósito de que puedan ser agentes activos en la solución de sus demandas.

Objetivo general de la recreación física en la comunidad.

- Satisfacer las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físico -motoras, capacidades físicas, rendimiento físico en la formación multilateral de su personalidad.

Recreación física en el ámbito de Circunscripción.

El principio fundamental del trabajo en el Consejo Comunitario de Circunscripción es partir de los intereses y necesidades de la comunidad, para ello es esencial contar con un diagnóstico que permita detectar los principales problemas a solucionar, identificar las potencialidades y limitaciones existentes en el barrio y definir los responsables de las acciones que se deben enfrentar para transformar la realidad objetiva.

La recreación física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades físico-recreativas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades físico- recreativas” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la recreación física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

El sentido de pertenencia e identidad a la comunidad es principio esencial para el desarrollo de las actividades del Consejo Comunitario de Circunscripción, ya que sin el debido respeto a la diversidad de tradiciones, costumbres, hábitos, valores y mitos de los vecinos del barrio, no se alcanza la defensa y el arraigo a lo cotidiano. Este principio es básico para que lo histórico y lo cultural se asuma como propio y se defienda con amor y responsabilidad. Es el que desarrolla el sentimiento de

aceptación incondicional de toda la cultura material y espiritual que identifica a la comunidad. Sin identidad no existe la comunidad.

El principio de la participación consciente y el papel activo de la comunidad, es factor decisivo en la labor del Consejo Comunitario de Circunscripción, aquí se parte de la toma de conciencia de la mayoría de los vecinos y demás factores del barrio de la realidad cotidiana, de los problemas. Es la vía idónea para poder transformar la recreación en función del tiempo libre de los jóvenes, para esto se requiere de motivación, voluntad y libertad para emprender los proyectos de cambio y transformación. De aquí la importancia que el Consejo Comunitario de Circunscripción trabaje para desarrollar la participación activa y consciente de estos jóvenes de la comunidad en las acciones que constituyen intereses económicos, políticos, culturales, educacionales, de salud, recreativos, etc., a partir de que cada persona conozca sus valores y posibilidades reales para aportar al bienestar de la colectividad.

Recreación física en el Consejo Popular.

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

Dentro del sistema organizativo de nuestra comunidad hay que tener en cuenta los factores involucrados para la organización control y ejecución de las diferentes actividades para el trabajo con los jóvenes. Al respecto Salvador Giner (1995) define a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al

otro individuo como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos, por su propia valía.

Valorando esta definición vemos como el autor deja explícito que para que exista una comunidad los sentimientos deben ser primordiales para un grupo, pues dentro de él se convive, se comparten las vivencias y hasta el destino personal de sus miembros.

Si analizamos la definición dada por los autores E. Sánchez y E. Wiendsefeld (1994) que plantean que una comunidad se caracteriza por:

- a) **Ser un grupo de personas, un agregado social, con un determinado grado de interacción social.**
- b) **Compartir intereses, sentimientos, creencias, actitudes.**
- c) **Residir en un territorio específico.**
- d) **Poseer un determinado grado de organización.**

Características de los jóvenes entre 20-25 años a tener en cuenta para la recreación física.

La recreación física cumple funciones objetivas biológicas y sociales en los jóvenes. Entre las de marcado carácter biológico tenemos:

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa.
 - Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
 - Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir aumento del nivel de rendimiento físico.
 - Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud.
 - Estabilización o recuperación de la salud.
- En los jóvenes se pueden observar **particularidades anatómicas y**

fisiológicas como son: El ritmo del crecimiento corporal es más lento y el peso aumenta. Continúa el proceso de osificación del esqueleto, el cual debe concluir aproximadamente entre los 24 y los 25 años.

- Los músculos incrementan la fuerza, lo que repercute especialmente y de manera positiva en la capacidad física de la fuerza.
- Se normaliza la correlación entre la masa del corazón y la constitución de los vasos sanguíneos; la frecuencia del pulso y la presión arterial son bastantes similares a las del adulto, siendo derivado de ello una función cardiaca cada vez más estable.
- Concluye el desarrollo del sistema nervioso central, mejorando significativamente la actividad analítico-sintética del cerebro, aumentando así mismo la masa encefálica, haciendo más compleja su estructura y propiciando un perfeccionamiento de los procesos nerviosos de inhibición y excitación.
- La edad juvenil resulta una etapa fundamental en la culminación del desarrollo físico del hombre.

Según la MsC. María Elisa Sánchez “la primera juventud es el período más colectivo, lo más importante es ser admitido por los iguales, sentirse necesario para el grupo y tener en él un determinado prestigio y autoridad”. Hay quien se agrupa para lograr tener amigos o nuevos amigos, satisfaciendo así la necesidad de compañerismo, quien lo hace para procurarse relaciones sociales, comerciales, hay quienes tienen una inquietud por servir a la comunidad; hay quienes se asocian para desarrollar cierto tipo de actividades especiales y específicas como las físico-recreativas.

Los grupos se forman cuando los individuos comprendan que necesitan a los demás para obtener la satisfacción de esos deseos y necesidades, que no pueden obtener aisladamente.

La consideración de la existencia o no de un grupo de jóvenes nos remite a su conceptualización.

Definiciones de grupo:

Sociólogos y pedagogos trabajan este concepto de la siguiente forma:

Grupo pequeño: es parte del medio social en el cual ocurre la vida diaria del hombre y lo cual en una medida significativa determina su conducta social, determina los motivos concretos de su actividad e influye en la formación de su personalidad. (A. S. Makarenko(1920).

Según la autora M. Fuentes 1995, las características más relevantes de un pequeño grupo son

Presencia de contacto directo entre sus miembros.

La presencia de una actividad común resulta la base para el desarrollo de las interrelaciones entre los miembros del grupo, pudiendo compartir criterios ajenos.

Existencia de normas conductuales que son aprobadas y controladas por la membrecía.

Según Devev, L. lo que caracteriza al grupo como un sistema social:

Número de elementos.

Relaciones entre sus miembros.

1. El trabajo conjunto.
2. La coordinación y la complementación de la actividad.
3. Los procesos de organización y dirección.
4. Intereses y fines comunes.

Todo trabajo grupal dependerá en gran parte del nivel de sensibilización, cultura y necesidades de sus integrantes así como las características de su entorno social.

Características psicológicas de la edad juvenil.

Para valorar las características de los jóvenes tenemos que hacer un análisis de la situación social de su desarrollo.

Condiciones externas.

En esta etapa el desarrollo del joven se manifiesta dentro de un conjunto de exigencias que condicionan la necesidad de lograr su futuro lugar en la sociedad. Apareciendo la inserción a múltiples grupos, incluyendo aquellos en donde su influencia incluso se contradice.

Ocurren nuevos deberes y exigencias sociales, entre los más relevantes se encuentran: la obtención de la cédula de identidad, el derecho al voto, la incorporación a organizaciones sociales y políticas, el poder iniciar una vida laboral, la posibilidad de ser juzgados por las leyes que rigen en el país, así como de contraer matrimonio.

Al incrementarse las exigencias, se derivan de ello un mayor número de responsabilidades y también niveles de independencia.

Condiciones internas.

Área cognoscitiva: Es una etapa muy importante en el desarrollo intelectual.

Atención:

Se desarrollan los tipos de atención, sobre todo se intensifica la atención voluntaria, produciéndose también un desarrollo considerable de las cualidades de la atención, encontrando a un joven capaz de concentrarse en lo que no provoca el interés directo, pero es importante. Igualmente cambian con relativa facilidad su atención de una actividad a otra, aumentando significativamente la capacidad de dirigir la conciencia hacia los objetos necesarios, los cuales deben estar en relación con las particularidades del estudio o trabajo que realiza el joven.

La atención es un proceso que en el ejercicio físico, y haciendo un particular con el deporte, requiere de un considerable desarrollo para cumplir con las exigencias en la ejecución de las acciones técnico-tácticas y con la preparación psicológica del deportista.

Percepción: Cada vez más orientada hacia lo esencial, impregnada por el desarrollo de la observación y la profundización del pensamiento teórico-reflexivo.

Memoria: Se producen grandes avances en el desarrollo de la memoria voluntaria. Utilizan de forma consciente y con mayor frecuencia métodos especiales como son los que promueve la memoria racional con los recursos nemotécnicos.

. **Imaginación:** Se desarrollan intensamente los dos tipos de imaginación; la reconstructiva y la creadora, pero esta última en particular, se proyecta en la creación de imágenes dirigidas hacia el futuro y expresadas en una especie de sueños vinculados con grandes objetivos en la vida.

Se desarrolla un pensamiento individualizado, personalizado, vinculado con capacidades especiales. Hacen valoraciones críticas y emiten juicios según sus propios criterios.

Los análisis de la táctica a cumplir, para elevar así el nivel de independencia, individualizando el proceso, para dar la posibilidad de cierta especialización, por ejemplo en posiciones de juego.

Se desarrollan intensamente los dos tipos de imaginación; la reconstructiva y la creadora, pero esta última en particular, se proyecta en la creación de imágenes dirigidas hacia el futuro y expresadas en una especie de sueños vinculados con grandes objetivos en la vida.

Se desarrolla un pensamiento individualizado, personalizado, vinculado con capacidades especiales. Hacen valoraciones críticas y emiten juicios según sus propios criterios.

Los análisis de la táctica a cumplir, para elevar así el nivel de independencia, individualizando el proceso, para dar la posibilidad de cierta especialización, por ejemplo en posiciones de juego.

Motivación: En esta edad aparece la elaboración consciente por parte del joven sobre principales contenidos de su motivación que se vinculan estrechamente al surgimiento de la concepción del mundo, alcanzando así un nuevo nivel cualitativo la unidad de lo cognitivo y afectivo en la personalidad.

La manifestación de la concepción del mundo, refleja el resultado del desarrollo psicológico precedente y especialmente, como dijera L. I. Bozhóvich, "de la necesidad de autodeterminación del joven".

Relaciones interpersonales.

El joven, al igual que el adolescente, intenta desprenderse de los cuidados excesivos de los padres que le resultan molestos, intenta reconstruir las relaciones sobre la base de la igualdad. Realmente estas relaciones van a depender de un conjunto de condiciones tales como: el ritmo y el carácter de los cambios sociales, la estructura de la familia, los modos de mantener la disciplina, etc. La primera juventud es el período más colectivo, lo importante es ser admitido por los iguales, sentirse necesarios para el grupo y tener en él un determinado prestigio y autoridad.

Los jóvenes presentan una alta tendencia hacia la integración grupal, pues son tolerantes y hacen casi un culto a su interés por los demás, creando las bases de múltiples amistades.

La amistad, junto a la creciente significación de la vida en grupo, en esta edad se intensifica, existiendo la necesidad de una amistad íntima. Esta amistad juvenil es más estable y profunda que la que aparece en la adolescencia, pues sitúa en primer plano la intimidad, el bienestar emocional y la sinceridad.

En la segunda fase de la pubertad comienzan a aparecer con paulatina claridad los rasgos específicamente masculinos o femeninos del movimiento.

Los movimientos masculinos acentúan más la fuerza, son más rectos y causan por ello un efecto más anguloso en comparación con los de las muchachas. El joven muestra un marcado afán de rendimiento y se ocupa por sí mismo de perfeccionar su eficiencia motriz.

Los movimientos de las jóvenes son más suaves y redondeados. Cuando las condiciones son propicias llegan a un grado de perfección al que se aplica el calificativo de gracia juvenil. Mientras que el muchacho quiere impresionar con su

fuerza y sus movimientos más bien toscos, la muchacha procura agradar con la gracia de sus movimientos.

Al dejar atrás la adolescencia (20-30 años) se entra en la etapa de la vida humana en que la suma de incidencias socioculturales, crean en el hombre la gama de ansias y expectativas que determinan las que podríamos denominar, en general, necesidades del ser humano y que constituyen las pautas imprescindibles a tener en cuenta en la realización de un programa recreativo para estas edades, las cuales son:

Como ser individual:

- Experiencia de vida sana, fresca y alegre.
- Relajación y aplazamiento de la tensión de la vida.
- Liberación de la imaginación y la fantasía.
- Aventura y juego.
- Nuevas experiencias.
- Manifestación de valores no habituales en su estructura espiritual.

Como ser social:

Adquisición constante de pautas interactivas, reafirmando el vínculo permanente con las amistades. Esta denominación corresponde a ese tipo de amistad, no tan exigente y comprometedor, que surge de diversas alternativas propicias, como son:

- Reuniones sociales.
- Participación en labores comunitarias
- Viajes (ómnibus, tren, etc.)
- Integración de grupos estables (escuelas, trabajo, equipo deportivo, etc.)

Pero, por encima de todas las necesidades parciales descritas debemos destacar la necesidad general de recreación. De ahí que el enfoque de toda programación recreacional, vaya dirigida a la satisfacción global del entretenimiento, la distensión o el bienestar, pero que más profundamente persiga los logros que las ansias individuales y sociales humanas mantienen vigente a través de la historia, en conclusión que vaya dirigida hacia el auto-desarrollo de la personalidad juvenil.

El trabajo recreativo con grupos de jóvenes de estas edades es bien recibido siempre que se logre unir las formas deportivas con las formas artísticas y de diversión. Algo muy importante es que las actividades representen una vía para la ejercitación y desarrollo de las cualidades físicas e intelectuales, así como para la adquisición y reafirmación de vínculos sociales.

CAPITULO II

Resultados de los instrumentos aplicados y propuesta de actividades.

Caracterización de la comunidad Manuel Rodríguez.

La comunidad Manuel Rodríguez antes de sus construcciones era una laguna la cual poco a poco se fueron construyendo casas y se fue poblando de personas. Hoy en día es una comunidad que su población labora en diferentes sectores integrados a la revolución que comparte un determinado espacio físico-ambiental o territorial específico. Desarrollan un amplio conjunto de relaciones interpersonales y presencia de grupos sociales.

Esta comunidad es urbana la cual esta electrificada. Posee una extensión territorial de 2 km², por sus características es una zona baja. Geográficamente tiene la siguiente ubicación o límites.

- Al norte limita con la calle maceo.
- Al sur con reparto oriente.
- Al este con la calle virtudes.
- Al oeste con la carretera a la Coloma.

Cuenta con una población actual de 848 habitantes en cuanto a la infraestructura de viviendas existen 413, relacionada con el nivel cultural podemos decir que es media pues la mayor cantidad de la población de la comunidad está compuesta por obreros y profesionales de distintas ramas, las condiciones de vidas son medias ya que gran parte trabaja o posee vinculo laboral con el estado cubano.

La comunidad Manuel rodríguez tiene la siguiente infraestructura económica social.

(Tres empresas).

1. La poligráfica.
2. Un mercado estatal.

Centros educacionales.

- Un círculo infantil.
- Dos escuelas primarias.
- Una ESBU.

Centros asistenciales y de salud.

- Dos consultorios del médico de familia.

Centro de prestación de servicios.

- Una panadería.
- Un centro de recreación
- Una carnicería
- Un área de preparación para la defensa.

- Dos bodegas.
- Una barbería.
- Un mercado agropecuario.
- Un ideal.

Instalaciones deportivas.

- Un estadio pequeño de beisbol.
- Uno pequeño de futbol.
- Dos canchas de voleibol.

Población.

- De 0 a 19 años 156.
- De 20 a 49 años 263 de estos 104 son masculinos y 159 son femeninos.
- De 50 o más 429.
- Cantidad total 848.
- Cantidad de circunscripciones con sus presidentes 2.
- Cantidad de presidentes del CDR 5
- Cantidad de jóvenes desvinculados 15
- Cantidad de militantes del PCC 52.
- Cantidad de militantes de la UJC 31.
- Un núcleo zonas de jubilados del PCC.
- Dos bloques de la FMC.

En la comunidad Manuel Rodríguez las relaciones entre los vecinos son duraderas afectivas y hospitalarias, en cuanto a la historia y evolución de este reparto ha ido evolucionando a través de los años de existencia como tal, primero presento dificultades de funcionamiento para la población pero a medida que sus autoridades han ganado experiencia la comunidad de este reparto se ha ido encaminando y se ha perfeccionado fundamentalmente en la prevención y atención social apoyado por el que hacer de los trabajadores sociales.

Caracterización de los jóvenes de 20 a 25 años de la comunidad Manuel Rodríguez del municipio Pinar del Río.

La muestra de los 40 jóvenes de 20 a 25 años la consideramos representativa. Estos jóvenes se caracterizan por ser enérgicos, realizando las actividades con una alta intensidad, son independientes con cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a este. Estos jóvenes se relacionan con otros de comunidades cercanas. En su mayoría poseen parejas no específicamente de su edad y poco estables, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades tanto físicas como recreativas, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes. En este grupo predominan los jóvenes de temperamento sanguíneo aunque tenemos algunos que son flemáticos, esto se pudo comprobar a través de la observación encubierta.

La mayoría de las actividades que realizan son de organización individual (espontáneas), combinándose la utilización de áreas improvisadas

Resultados del Estudio de Presupuesto Tiempo.

Al hacer un análisis del presupuesto tiempo, partiendo de los resultados de la aplicación del auto registro de actividades a la muestra seleccionada se puede observar en la tabla 1 los tiempos que, como promedio, dedican los días entre semana a cada una de las actividades globales o principales:

Se aprecia, en primer orden, el volumen de tiempo dedicado al estudio o trabajo (7:25 horas), en lo que hay que considerar que un número de estos jóvenes (11) se encuentran desvinculados del estudio, dedicándose a actividades laborales (comunales y agricultura), ubicadas cerca de su lugar de residencia.

El tiempo promedio dedicado a las necesidades biofisiológicas (dormir, alimentarse, aseo), resulta de 10:02 horas, estando en la media, acorde a la realidad de este grupo de edad y de acuerdo a los resultados de otros estudios similares. Algo parecido ocurre con relación a los tiempos dedicados a las tareas domésticas (33 minutos), debiendo señalar que los, que los tiempos más altos en

este rubro corresponden al sexo femenino. El tiempo dedicado a las actividades de compromiso social, aunque bajo (15 minutos), se comporta normal, atendiendo al carácter de estas actividades, que no son sistemáticas.

El volumen de tiempo restante, es dedicado a las actividades llamadas de tiempo libre, apreciándose una magnitud aceptable del mismo (5 horas, 45 minutos), el cual además de las actividades de realización individual, se presenta asequible para la realización de actividades físico-recreativas de carácter organizado. (Ver Tabla 1).

Tabla No. 1- Distribución del Presupuesto de Tiempo de la muestra estudiada. Según resultados del Auto registro de Actividades.

| MUESTRA | ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES | TIEMPO PROMEDIO (Horas- minutos) |
|----------------|---|---|
| 40 | Estudio o trabajo | 7:25 |
| | Necesidades biofisiológicas | 10:02 |
| | Tareas domésticas | 0:33 |
| | Actividades de compromiso social | 0:15 |
| | Tiempo libre | 5:45 |
| | Total de horas | 24horas |

De acuerdo con lo que se aprecia en la tabla No. 2, se puede tener una noción de las actividades principales que se realizan en ese tiempo libre, así como los tiempos promedios dedicados a cada una de ellas. En sentido general, aunque la variedad de actividades es amplia, se puede ver que casi la totalidad de ellas son de realización individual y más preocupante aún es que, con la excepción de Practicar Deportes (0:25), las demás pertenecen al grupo de las actividades pasivas del Tiempo Libre.

Tabla No.2- Principales actividades realizadas en el tiempo libre (según resultados del auto registro).

| MUESTRA | ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE | TIEMPO |
|----------------|------------------------------------|---------------|
|----------------|------------------------------------|---------------|

| | | PROMEDIO |
|-----------|----------------------|-----------------|
| 40 | Ver Televisión | 1:44 |
| | Pasear | 0:22 |
| | Escuchar Música | 0:32 |
| | Estudiar | 0:40 |
| | Practicar Deportes | 0:25 |
| | Ir a Fiestas | 0:22 |
| | Encuentro con amigos | 0:30 |
| | Juegos de Mesa | 0:35 |
| | Otras | 0:35 |
| | TOTAL | 5:45 |

Resultados de las observaciones realizadas (primer momento).

En la observación, efectuada en un primer momento, como parte del estudio exploratorio inicial, a 4 de las actividades organizadas en la comunidad objeto de estudio, estas se enmarcaron en sus formas tradicionales, tales como:

- **Un festival deportivo recreativo.**
- **Un torneo de beisbol popular.**
- **Dos actividades recreativas pasivas (simultánea de Ajedrez, juegos de mesa).**

Las dos actividades pasivas fueron realizadas en la sesión de la tarde entre semana, el resto se efectuaron el fin de semana (Sábado o Domingo), en la sesión de la mañana, no llegándose a realizar ninguna en el horario nocturno, ni con otro tipo de enfoque.

Se pudo apreciar que no siempre se realizaron en el lugar idóneo, siendo desfavorable la participación, la calidad y el nivel de satisfacción y el grado de motivación de los participantes. Así mismo la calidad de estas actividades se ve afectada por insuficiencias en la divulgación y organización de las mismas. (Ver tabla No.3).

| Tabla No.3- Resumen general de las observaciones realizadas. | | | | | | |
|---|-----------------------|-------------------|--|--------------------|--|--|
| | | | | | | |
| 4 | a- Idoneidad de lugar | Parámetros | | Evaluativos | | |
| Actividades | Elementos | 50 | | | | |

| | | | | | | | |
|--|------------------|---|----|---|----|---|----|
| | b- Participación | - | - | 2 | 50 | 2 | 50 |
| | c- Calidad | 1 | 25 | 2 | 50 | 1 | 25 |
| | d- Aceptación | 1 | 25 | 2 | 50 | 1 | 25 |

Análisis de resultados de la encuesta a los jóvenes.

Aplicadas y tabuladas las encuestas a la muestra de 40 jóvenes de la comunidad estudiada, se obtuvieron una serie de elementos que permitieron cumplimentar el objetivo de la investigación y elaborar el plan de actividades físico- recreativas previsto, entre los que se relacionan a continuación los siguientes resultados:

En primer lugar, se evidencia desconocimiento, por parte de los jóvenes, sobre las actividades recreativas que se ofertan (por las instancias correspondientes) en la comunidad, ya que un mayoritario 75% manifiestan no tener conocimiento de ello, lo que denota insuficiencias en la planificación, coordinación y divulgación de las mismas. (Tabla # 4).

Tabla No.4- Conocimiento de las actividades ofertadas. (Encuesta).

| Muestra | Conocen las Actividades que se ofertan | | | |
|----------------|---|----------|-----------|----------|
| | Sí | % | No | % |
| 40 | 10 | 25 | 30 | 75 |

Los encuestados reconocen que las actividades que más se organizan son: los festivales recreativos (39), los juegos de mesa (24) y los torneos deportivos (14), predominando en ellas la frecuencia mensual y ocasional, tal y como puede apreciarse con más detalle en la tabla # 5. Esto denota, que aún cuando se

planifiquen determinadas actividades, no se logra sistematicidad en la concreción de las mismas.

Por otra parte, según los propios encuestados, la participación en las actividades ofertadas es baja, siendo los festivales recreativos los de mejor comportamiento.

Tabla No.5.- Organización y frecuencia de las actividades recreativas en el Consejo Popular.

| Actividades | Organización | | M U E S T R A A A (40) | Frecuencia | | |
|--------------------------------------|--------------|----|---|------------|-------|-------|
| | Cifra | % | | Semana. | Mens. | Ocas. |
| • Programa a jugar. | 5 | 12 | | - | - | 5 |
| • Planes de la calle. | 7 | 17 | | - | - | 7 |
| • Torneos deportivos. | 14 | 35 | | 14 | - | - |
| • Festivales Deportivos Recreativos. | 39 | 97 | | - | 14 | - |
| • Juegos de mesa. | 24 | 60 | | 18 | 6 | - |
| • Maratones. | 3 | 7 | | - | - | 3 |
| • Simultáneas de Ajedrez | 8 | 20 | | - | - | 8 |
| | | | | | | |

Con relación a la realización de actividades físico-recreativas, de forma general, en su tiempo libre, el 45 % declara no hacerlo, mientras él 55 % admite realizarlas. Sin embargo cuando nos detenemos en las actividades que declaran realizar, se aprecia que en su mayoría son espontáneas o de realización individual, destacando las actividades pasivas (75%) y los juegos de mesa (57%). Debe aclararse que dentro del rubro: otras actividades se contemplan otras que se refirieron indistintamente, en menor cuantía como: caminar, conversar con amigos, e ir a fiestas (Tabla # 6).

Tabla No.6- Realización de actividades en el tiempo libre por parte de los jóvenes. (Resultados de la Encuesta).

| Muestra | Preguntas | Cifra | % |
|---------|---|-------|----|
| | Realizan actividades físico-recreativas | 22 | 55 |

| | | | |
|-----------|-------------------------------------|----|----|
| 40 | No realizan actividades recreativas | 18 | 45 |
| | Actividades más realizadas | | |
| | Juegos de mesa | 23 | 57 |
| | Actividades deportivas | 17 | 42 |
| | Actividades pasivas | 30 | 75 |
| | Otras actividades | 14 | 35 |

En la pregunta relacionada con las actividades que le gustaría realizar en su tiempo libre, sobresalen como las más mencionadas: los eventos deportivos (75%), actividades socioculturales (72%), Actividades en la naturaleza (65%) y Paseos y excursiones (87%).

Consideran además que deben incluirse otras actividades relacionadas con la historia de la localidad, actividades culturales, sociales, medio ambientales.(Tabla # 7).

Tabla No.7- Preferencias recreativas de los jóvenes. (Resultados de la encuesta).

| Muestra | Actividades | Total | % |
|----------------|------------------------------|--------------|----------|
| 40 | Eventos deportivos | 30 | 75 |
| | Juegos tradicionales | 25 | 62 |
| | Paseos y excursiones | 35 | 87 |
| | Actividades socioculturales | 29 | 72 |
| | Actividades en la naturaleza | 26 | 65 |

Resultados de las Entrevistas.

En las entrevistas realizadas a las personas vinculadas, de una forma u otra, con el desarrollo de la recreación en esta Comunidad (7), todos coinciden en sus planteamientos al señalar que las ofertas recreativas son escasas y no se ajustan a las necesidades de los jóvenes de la comunidad, manifestando que aunque existen condiciones propicias para la ejecución de otras actividades, no se logra la explotación de estas potencialidades, dándose generalmente de forma espontánea, sin que medie ninguna planificación. También coinciden en plantear que en ocasiones se realizan actividades con frecuencia semanal, pero que generalmente se desarrollan mensualmente.

Por otra parte se refiere la existencia en determinados momentos, de programaciones recreativas, pero estas han estado conformadas de forma general (sin diferenciar grupos de edades) y no de forma específica para los jóvenes, en correspondencia con sus particularidades, gustos y preferencias.

Los encargados del desarrollo de estas actividades, al no existir una planificación adecuada, no tienen en cuenta conmemoración de fechas históricas, ni celebraciones, tampoco confrontan las preocupaciones de los electores debido al insuficiente trabajo que se realiza, predominando en la comunidad actividades recreativas pasivas como son el dominó y el juego de damas.

También coinciden en plantear que existen obstáculos objetivos y subjetivos que constituyen un freno para lograr un adecuado desarrollo de las actividades físico-recreativas en la comunidad con los jóvenes, entre los que se señalan:

- Carencias de medios para poder desarrollar las actividades.
- Limitadas ofertas de actividades.
- Insuficiencias en la planificación, la coordinación y el aseguramiento concretándose las actividades a la forma de realización individual por parte de los jóvenes de esta comunidad.
- La sistematicidad y variedad de las ofertas de actividades recreativas no es la adecuada.

- Divulgación casi nula de las pocas actividades que se ofertan.

Resumiendo todo lo abordado, los instrumentos aplicados comprueban que no se buscan alternativas para ocupar de manera eficiente el tiempo libre de los jóvenes, una de ellas podemos encontrarlas en la recreación, vía eficiente para propiciar la formación de valores en nuestra sociedad.

Una vez analizados los resultados del diagnóstico se pudo confeccionar el Plan de actividades físico-recreativas.

Plan de actividades físico-recreativas.

Fundamentación.

Este programa parte en primer lugar de los gustos y preferencias recreativas de estos jóvenes y sobre la base de la flexibilidad, variedad y equilibrio de las actividades, retomando los enfoques referidos por Aldo Pérez (2003), para las programaciones recreativas.

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

Objetivo General:

Propiciar una sana ocupación del tiempo libre de los jóvenes 20 a 25 años de la comunidad Manuel Rodríguez del municipio Pinar del Río, incrementando la satisfacción recreativa de los mismos, a partir de una variedad de opciones, apoyadas en la recreación física dándole prioridad a los gustos y preferencias.

Objetivos Específicos.

1. Incrementar los niveles de participación de los jóvenes en las actividades físico- recreativas programadas, a partir de una oferta variada, motivada y sistemática.

Lograr una adecuada explotación de las áreas, instalaciones y recursos disponibles, a partir de una oferta variada de actividades físico-recreativas para la prevención de hábitos y conductas que atenten contra la sociedad.

2. Diversificar las opciones y servicios de la recreación física en la comunidad, a partir de un diseño propio, en que se aprovechen las potencialidades recreativas del territorio.

Cronograma de actividades físico-recreativas.

Las actividades a ofertar se reflejan en la tabla # 8, donde se precisa: el lugar, la sesión y la frecuencia de realización de cada una de ellas.

Tabla No.8 – Oferta de actividades físico-recreativas.

| No. | Actividad | Lugar | Sesión | Frecuencia |
|------------|---|----------------------------|----------------|-----------------------|
| 1. | Festivales recreativos. | Áreas de la comunidad | Mañana y tarde | Mensual |
| 2. | Festival de juegos tradicionales. | Áreas de la comunidad | Mañana | Mensual |
| 3. | Torneos deportivos Populares Béisbol- Fútbol. | Terreno rústico Béisbol | Tarde | Fines de Semana |
| 4. | Maratones Populares. | Áreas de la comunidad | Tarde | Trimestral |
| 5. | Torneos de Juegos de Mesa. | Áreas de la comunidad | Tarde Noche | Mensual |
| 6. | Intercambio con Glorias Deportivas y de la Cultura en el municipio. | Semi-internado | Mañana | Trimestral |
| 7. | Video debate. | Semi-internado | Mañana | Mensual |
| 8. | Actividades socioculturales. | Semi-internado | Noche | Sábados- Quincenal |

Descripción de las Actividades.

Actividad No.1- Festivales recreativos.

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

Organización.

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

Estos festivales serán realizados el último fin de semana de cada mes, preferiblemente el sábado, a partir de las 9:00 am. Se realizará en las áreas de la comunidad, aprovechando las condiciones propicias para el desarrollo de la misma.

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

Área No. 1- Juegos de mesa (local techado).

Dominó, Damas, Ajedrez, Parchís y otros juegos de mesa.

Área No.2- Juegos predeportivos.

Pelota por el túnel, pelota por el techo, conducción del balón, drible entre obstáculos, tiro al aro, tiro a los bolos y (se conformarán equipos con todos los que quieran participar).

Área No.3-Juegos tradicionales.

Cambios de obstáculos, carreras de relevos (sacos, carretilla, cangrejo, zig-zag...), tracción de la soga, trompos, yaquis y bolas (los llevan los participantes), suizas, aros.

Área No.4- Juegos de animación.

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

Área No5- Actividades deportivas.

Voleibol recreativo, (se conformarán equipos con todos los que quieran participar).

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

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

Actividad No.2- Festival de juegos tradicionales.

Objetivo: Brindar a los jóvenes juegos físico-recreativos tradicionales, estimulando la competencia participativa, la cooperación y las relaciones interpersonales.

Organización.

Esta actividad, comprendida como uno de los programas fundamentales de la recreación para estas edades, orientados por La Dirección Nacional de Recreación, se ha concebido con una frecuencia mensual, a efectuarse el segundo domingo de cada mes, en el horario de la mañana. Se realizará en las áreas de la comunidad, aprovechando los diferentes espacios recreativos comunitarios que existen, según se dé el caso.

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

Individual:

Competencia de juegos de ocasión: se incluirán indistintamente, según se corresponda: Trompo, bolas, carreras de goma.

- Competencia de cabuyería.
- Armar o desarmar una tienda de campaña.
- Palo encebado
- Tiro al blanco con diferentes objetos: pelotas a una pared, papel a una papelera.

Competencias en equipos (Relevos).

Entre las actividades a incluir se encuentran:

- Carreras de sacos.
- Hacer explotar bolsas llenándolas de aire.
- Carrera chancletas gigantes colectivas.
- Circuitos utilizando diversos materiales alternativos: sacos, neumáticos, tanques, etc.

- Transportar vasos de agua sin utilizar las manos, bien en la cabeza o en la boca.
- Llenar un cubo vacío de agua en un extremo del circuito, con otro lleno que está situado en el otro extremo.
- Hacer circuitos con un balón utilizando solo las manos o los pies o ambos.
- Realizar circuitos con distintos obstáculos y grado de dificultad.

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

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

Actividad No.3- Torneos deportivos populares.

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

Organización.

Consiste en la organización y oferta de torneos o competencias deportivas sociales de corta duración que serán desarrollados los fines de semana en las instalaciones deportivas enmarcadas en la comunidad (según el deporte que se refiera). Entre los deportes a incluir, según las preferencias, se priorizarán: el béisbol y el fútbol, teniendo en cuenta el aprovechamiento del terreno que exista.

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

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

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

Actividad No.4- Maratones Populares.

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

Organización.

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

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

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

Actividad No.5- Torneos de Juegos de Mesa.

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

Organización.

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

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

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

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

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

Actividad No.6- Intercambio con Glorias Deportivas y de la Cultura del Municipio.

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

Organización.

Se planificarán varias formas de llevarla a cabo:

- Invitando a las figuras relacionadas con los deportes en cuestión a los torneos deportivos a organizarse, como parte de la actividad No. 3.
- Encuentros Talleres con figuras y glorias deportivas de diferentes deportes en general, así como con escritores reconocidos en el municipio , artistas de la plástica, entre otras figuras de renombre en la localidad, por supuesto, propiciando las condiciones adecuadas para ello.

Actividad No.7- Video Debate.

Objetivo: Reforzar en los jóvenes y demás miembros de la comunidad los valores que deben poseer mediante la proyección y luego el debate de documentales y filmes que propicien el logro exitoso de dicha actividad.

Organización.

Se preparará el área del seminternado destinada para estos fines y con un buen nivel de divulgación se favorecerá la afluencia de todo aquel que desee participar, para de esta forma continuar contribuyendo a mejorar las relaciones interpersonales de los jóvenes con el resto de los grupos etarios de la comunidad y su integración en la misma.

Actividad No.8- Actividades socioculturales.

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

Organización.

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

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

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

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

Indicaciones Metodológicas y Organizativas Generales.

Para la puesta en marcha de esta programación de actividades deportivo-recreativas es necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la circunscripción y de la comunidad. Al coordinar las mismas deberá confeccionar un guión de cada una (tipo de actividades, fechas, horas, lugar).

Una vez coordinadas y aseguradas las actividades a desarrollar en cada caso, se hace imprescindible la amplia divulgación de las mismas. Esta deberá hacerse utilizando la mayor variedad de vías posibles tales como: murales o carteles informativos, carteles promocionales, información directa, a través de los barrios del consejo popular, tanto por los activistas como por los demás factores, utilización de la televisión local.

Cada actividad general a desarrollar deberá tener un nombre alegórico, en relación con el carácter y objetivo de la misma, efectuándose la debida presentación, lo cual le dará mayor connotación e interés. Además deberá contar con una planificación específica para su feliz realización, la que responderá a un conjunto de aspectos organizativos, tales como: nombre de la actividad, fecha, hora y lugar de realización, actividades a desarrollar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo, entre otros.

Las actividades a ofertar no serán estáticas ni invariables, sino dialécticas y dinámicas, es decir que se irán adecuando a los intereses de los participantes, según sus gustos y estado de opinión, explotando las iniciativas que propicien la aceptación de nuevas propuestas.

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

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

Validación de la utilidad del plan elaborado.

Valoración teórica por el criterio de especialistas.

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

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

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

Se resalta lo novedoso de la propuesta en comparación con programas anteriores, teniendo en cuenta el carácter integrador de las 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 a la preparación teórica y práctica de los especialistas en esta esfera de actuación, brindando una guía para el trabajo con el grupo etario seleccionado en los marcos de de la comunidad. No necesita de recursos económicos que puedan implicar gastos para el organismo planteando soluciones concretas con el menor de los costos.

Validación práctica de la implementación del programa.

Con la puesta en práctica, de forma paulatina, de la oferta de actividades físico-recreativas, concebida en el programa, se constató a partir de la observación realizada (segundo momento), el aumento de la aceptación y la participación por parte de los jóvenes del lugar, ya que las actividades ofertadas tuvieron una positiva aceptación, al ser las mismas, de sus gustos y preferencias, logrando con el accionar de estas, reducir la proliferación de las conductas incorrectas. Esto lo confirman los resultados recogidos en la (Tabla # 9), donde la totalidad de los elementos observados fueron valorados de Bien y Regular.

Tabla No. 9 - Resumen general de las observaciones realizadas (4). (Segundo momento).

| Actividades Observadas | Elementos Observados | Parámetros Evaluativos | | | | | |
|--|-----------------------|------------------------|----|---|----|---|---|
| | | B | % | R | % | M | % |
| Festival. Recreat. Festival. Jueg. Tradic. Torn. Dep. Pop. Activ. Sociocult. | a) Idoneidad de lugar | 2 | 50 | 2 | 50 | - | - |
| | b) Participación | 1 | 25 | 3 | 75 | - | - |
| | c) Calidad | 3 | 75 | 1 | 25 | - | - |
| | d) Aceptación | 3 | 75 | 1 | 25 | - | - |

Comparando estos resultados con los de la observación realizada en un primer momento, al inicio de la investigación, al aplicarse La Dócima de Diferencia de Proporciones, se aprecia de modo general, un salto positivo de la segunda con respecto a la primera, existiendo diferencias altamente significativas en los resultados de los elementos evaluados de Bien y Mal en una y otra respectivamente, tal y como se puede apreciar en la Tabla # 10.

Tabla No.10 - Comparación de los resultados generales de las dos observaciones realizadas. (Dócima de Diferencia de Proporciones: p).

| Observa | Evaluación de | Prueba | Prueba | Dóc. Dif. | Significación |
|---------|---------------|--------|--------|-----------|---------------|
|---------|---------------|--------|--------|-----------|---------------|

| ciones | los Elementos | Inicial | Final | Prop. (p) | |
|---------------|----------------------|----------------|--------------|------------------|---------------------------|
| 4 | De Bien | 2 / 10 % | 9 / 60 % | 0,0308 | Altamente. Significat. |
| | De Regular | 8 / 45 % | 7 / 40 % | 0,08909 | No significativo |
| | De Mal | 6 / 45 % | 0 / 0% | 0,01783 | Altamente. Significat. |

Lo anterior puede dar evidencia de la aceptación y objetividad de la aplicación del programa de actividades físico-recreativas propuesto.

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

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

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

CONCLUSIONES.

1. En el estudio de los antecedentes teóricos y metodológicos sobre la ocupación del tiempo libre y el proceso de recreación comunitaria en los jóvenes, se observa la gran connotación de las actividades físico-recreativas, especialmente las de carácter formativo, las cuales deben ser programadas y ofertadas a partir de la canalización de las necesidades, intereses, gustos y preferencias de este grupo etario.
2. El diagnóstico efectuado, a través de los diferentes instrumentos aplicados, revela que los jóvenes 20 a 25 años de la comunidad Manuel Rodríguez del municipio Pinar del Río en cuanto a la ocupación del tiempo libre presentan una creciente insatisfacción recreativa, dada fundamentalmente por una insuficiente, poco variada y no sistemática oferta de actividades físico-recreativas, que por demás no responde enteramente a sus necesidades y preferencias.
3. El programa de actividades físico-recreativas elaborado ha sido concebido partiendo de las necesidades y preferencias recreativas de los jóvenes motivo de estudio, respondiendo a los 5 enfoques de la programación sobre la base de la variedad y sistematicidad de las actividades y el aprovechamiento de los recursos existentes en el lugar.
4. Se constata la aceptación del programa de actividades físico-recreativas implementado al incrementarse los niveles de motivación y participación de los jóvenes en las actividades desarrolladas.

RECOMENDACIONES.

1. Que se haga extensivo el plan de actividades físico-recreativas a otras comunidades siempre y cuando exista la necesidad.
2. Continuar profundizando en el estudio e investigación del tema para el enriquecimiento de la oferta y perfeccionamiento del plan.
3. Valorar la posibilidad de extrapolar los resultados de esta investigación a otros grupos etarios dentro de la comunidad Manuel Rodríguez.
4. En un futuro lograr la validación de este plan de actividades físico-recreativas.

BIBLIOGRAFIA.

1. Aisanuk, I. (2000). Gestión del tiempo libre. Barcelona. Inde publicaciones.
2. Arteaga, Reinaldo (2000). Un conjunto de ejercicios para la ocupación del tiempo libre en los jóvenes. Pinar del Rio. Facultad de cultura física.
3. Barco, M.J. y Fuentes, P.(1992). El animador solidario y comprometido Madrid: Ed. CCS.
4. Barrientos, Julio, Geovanni (2005). Propuesta de programación recreativa deportivas para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento Chiquimula, Guatemala, Trabajo de Diploma, Facultad de Cultura Física, Pinar del Rio, junio, 2005.
5. Barroso de Urrutia, Lourdes (2000), selección de lectura, sociología y trabajo social aplicado. La Habana: ED Deportes 4.
6. Caballero Rivacoba, M.T. (1995) Selección de lecturas, Sociología y Trabajo Social. La Habana: Ed. Deportes. 8.
7. Camerino, O, y Castañer, M.(1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación." Barcelona: Paidotribo.
8. Cantero, J.y López, M.A. (2002). Opciones recreativas para la mejora de la calidad de vida: Las aventuras de Pablo./ Cruce de caminos. La Habana: Ed. Deportes.
9. Castellón, J. y O.Angeles (1989). Consideraciones sobre dinámicas de grupos. México: Ed. Concepto.
10. Centro Valenciano de documentación sobre drogo dependencias (1993).Boletín de información sobre drogo dependencias (14-2-93).
11. Cervantes,J.L.(1992). Programación de actividades recreativas. México: Ed.Mungía y hermanos.
12. Comte, Augusto (1942). Selección de lecturas. La Habana. Ed. Pueblo y Educación.16.
13. Conde, J.M.(1993). Transferrina y diagnóstico de alcohol.An.Acad.Med y Cir.Vall.Vol.XXXI:115-123.

14. Contreras,O.(1993)"Formas de Organización de estilos de enseñanza".La Habana:Ed.Deportes.
15. Denies.Esquivé Wilfredo,Coguiera Casariego Carlos A.Igasparico,Riquerme,Edición Interior.Corpografic,Guatemala.
16. Díaz R.y Gual,A.(1994). ¿Bebe Usted alcohol en exceso? Adicciones.La Habana:Ed.Pueblo y Educación.
17. Dumazedier,J(1971) Realidades de Ocio e Ideologías. La Habana:Ed.Deportes.18.
18. Encarta 2006.
19. Esteves Culléll,M (1995) La investigación científica en la actividad física:Metodología.La Habana:Ed.Deportes.
20. Franch,J.y Martinell,A.(1995) "Animar un proyecto de educación social,la intervención en el tiempo libre".Barcelona:Ed.Paidós.
21. Francia,A.y Martínez,O.Educación en valores con juegos y dinámicas.Madrid:Ed.San Pablo.
22. García Montes,M.E.(1996). "Planificación de actividades para el recreo y el ocio".La Habana.Ed.Deportes.
23. García,C.Julia de la C(2005). Estudio sobre el comportamiento actual de la creación de los Consejos Populares.
24. Giner Salvador(1995) Selección de lecturas, Sociología y Trabajo Social aplicado.La Habana:Ed.Deporte.33.
25. González Rey,F(2004). Psicología y desarrollo. La Habana:Ed.Deportes
26. González Rodríguez,N.(2006). Selección de lecturas.Trabajo Comunitario.La Habana:Ed.Pueblo y Educación.30.
27. Gonzalo Vázquez y Antoni J.Cólóni(2001). Educación no formal (151,161) Madrid:Ed.Arial Educación.
28. Gutierrez Sanmartín,M.(2000). Actividad física,estilos de vida y calidad de vida.En revista Educación Física.V5N8.
29. Gymnos editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educación, 1990.Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex

30. Hernández Sampieri,R.Fernández Collado,C.y Baptista Lucio,P.(2000) Metodología de la Investigación.(2da Ed) México,Df.McGrawHill Interamericana.
31. Infante Pereira,O.E(2001). Psicología y Salud.La Habana:Ed.Ciencias Médicas.
32. Instituto Nacional de Deportes.Manual del Promotor Deportivo Integral(2002). La Habana:Ed.Deportes.
33. Kotronitski, A. (1977). Enfoque sistémico de los estudios de la recreación. ED. Progreso, Moscú
34. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
35. Lares. A. (1968). Recreación del tiempo libre. Venezuela Departamento Extensión cultural. División de recreación dirigida al consejo venezolano del niño.
36. Listello, A. y Otros. (1988). Recreación y Educación Física Deportiva. ED. Kapeluz, Buenos Aires
37. López Andrad, B. (1982). Tiempo libre y Educación. Madrid. Escuela Española.
38. Manuel Vigo (1999).Planificación de la recreación .Argentina.
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 Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
41. Martínez Gámez, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz, Meléndez Brau, Nelson (1999). Introducción al Estudio de la Recreación

- (pp. 15-20, 137-146, 267). san Juan, Puerto Rico: Centro de Estudio del Tiempo Libre Inc.
42. Mendo, A. (2000). "Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural", en Educación Física y Deportes. Revista Digital N° 23. www.efdeportes.com
 43. Mesa, G. (1997) La Recreación Dirigida Como Proceso Educativo. Tesis Doctoral, Universidad de Barcelona España.
 44. Mesa, G. (2000) La formación Profesional en Recreación: ¿un Sueño o una Necesidad Indiscutible? Documentos Universidad del Valle.
 45. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
 46. Munne, F. (1980). Psico-sociología del tiempo libre; un enfoque crítico. Ed. Trillas, México.
 47. -Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
 48. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Funlibre, Colombia.
 49. Pantojas Cantre, E. Principios Generales de la Recreación. San Juan, Puerto Rico: Administración de Parque y Recreo Públicos, Negociado de Recreación y Deportes. División de Recreación. 8 pp.
 50. Papis, O. 1999. el deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo. (Consulta: 29 enero 2003).
 51. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación. Fundamentos teórico-metodológicos. La Habana, Editorial Deportes
 52. Pérez, Sanchez, Aldo (2003) Fundamento Teórico metodológicos capitula I, Editorial José Martí.

53. Petrovsky, A. V.(1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
54. Ramos, Alejandro E. y otros. (2003)Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.
55. Rodríguez, Millares E. (1989). Tiempo libre y personalidad. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.
56. Sánchez Acosta, María Elisa (2004) Psicología general y del desarrollo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
57. Tabares, F, (2005). Ocio, recreación y desarrollo humano. Memorias VI
58. Tomaza, R, M, GARCIA (1998) Sociología del Tiempo Libre y el Consumo de la Población.´´ Ciudad de La Habana, poligráfico Alfredo López
59. Trilla, J., Puig, J. M. (1987) Pedagogía del ocio. Barcelona: C E. A. C.
60. Utier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación,
61. Valdez, Y. (s/a) .El Tiempo Libre y la Participación en la Cultura Física de la Población Cubana, La Habana
62. Vera G, C. (1999). Educación física y recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
63. Vigotski, Lev S. (1979) El Desarrollo de los Procesos Psicológicos
64. Violich f. Desarrollo comunitario y proceso de urbanización. UNESCO. 1989 ginebra weinberg, r. s. y gould, d. Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: ED. Ariel, S. A. 1996 Superiores. Ed. Crítica, Barcelona.
65. Waichman, P. (1997). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico.
66. Weber, (1969). Www. Monografías, com Funlibre.

ANEXOS.

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

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

| Hora Inicio | Actividades Realizadas | Hora Final |
|----------------|------------------------|---------------|
| 12:00 | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Anexo 2

Guía de Observación.

Objetivo: Constatar el comportamiento de los aspectos con la realización de las actividades recreativas organizadas con los jóvenes 20 a 25 años de edad, en la comunidad Manuel Rodríguez del municipio Pinar del Rio.

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

Aspectos Generales:

A) Tipo de actividad realizada: _____

B) Sesión: Mañana _____ Tarde: _____ Noche: _____

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

Indicadores para la evaluación de los parámetros.

| Indicadores | Bien | Regular | Mal |
|---|---|--|--|
| a) Idoneidad del lugar | Presenta características adecuadas para el desarrollo de la actividad a efectuar, ofreciendo seguridad para los participantes. | Presenta alguna insuficiencia ya sea en el perfil de la actividad o la seguridad de los participantes. | No se corresponde con ninguno de los 2 elementos referidos |
| b) Participación | Participa más del 60% de los jóvenes de la comunidad, tanto de forma activa como pasiva. | Participa entre el 50% y 60% de los jóvenes, predominando la pasiva. | Menos del 50% de los jóvenes, predominando la forma pasiva. |
| c) Calidad de la actividad (organización) | Se han tenido en cuenta todos los elementos necesarios en la organización de la actividad, desarrollándose como estaba planificado. | Insuficiencias no significativas en algunos de los elementos organizativos de la actividad, aunque se cumple la misma. | Se presentan insuficiencias que impiden la realización de la actividad o el buen desarrollo de la misma. |
| d) Grado de satisfacción de los participantes | Se aprecia la participación animada y emotiva de los asistentes. | La satisfacción y participación es media. | Se observa apatía o desagrado en los participantes. |

Anexo No 3- Guía de Entrevista (Factores Implicados).

Objetivo: Valorar el comportamiento de los aspectos vinculados a la planificación, oferta y realización de la recreación en la comunidad Manuel Rodríguez del municipio Pinar del Río.

Función: _____

Edad: _____ Sexo: M _____ F _____

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

Si _____ No _____

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

Juegos recreativo-físicos _____ Actividades culturales _____

Juegos pre-deportivos _____ Juegos pasivos _____.

Juegos tradicionales _____ Otras _____

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

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

Si _____ No _____

Argumente:

5. ¿Con qué frecuencia se organizan?

Semanal _____ mensual _____ quincenal _____ ocasional _____ no se realizan _____

6 -¿A su consideración cuáles son las causas que impiden la oferta y organización de actividades recreativas dirigidas a los jóvenes en la comunidad? _____

Anexo 4- Guía de Encuesta.

Objetivo: Constatar el estado de opinión de los jóvenes (20- 25 años), en la comunidad Manuel Rodríguez del municipio Pinar del Rio acerca de la oferta de actividades físico-recreativas, su grado de satisfacción por las mismas, así como sus gustos y preferencias recreativas.

| Actividades | Se realizan en la comunidad | | | | Participas |
|------------------------------|-----------------------------|---------|---------|-----------|------------|
| | | Semanal | Mensual | Ocasional | |
| Juegos Tradicionales | | | | | |
| Torneos deportivos. | | | | | |
| Festiv. Deportiv. Recreativ. | | | | | |
| Actividades Culturales | | | | | |
| Juegos de mesa. | | | | | |
| Maratones. | | | | | |
| Simultáneas de Ajedrez | | | | | |
| Otras ¿Cuáles | | | | | |

Queridos jóvenes:

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

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

Practicar deportes___ Leer ___ Escuchar música___ Ver TV Juegos
diversos ___ Visitar amigos___ Otras___

2. De las siguientes actividades recreativas marque en cada caso cuales se realizan en tu comunidad, con qué frecuencia y en las que usted ha participado, (**ver cuadro en la página anterior**).

3. ¿En qué medida te sientes satisfecho con la realización de esas actividades?

Muy Satisfecho ___ Medianamente satisfecho ___ No satisfecho ___

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

| | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| ___ Juegos recreativos diversos | ___ Maratones |
| ___ Competencia mini fútbol | ___ Acampadas |
| ___ Festival Deportivo Recreativo | ___ Actividades socioculturales |
| ___ Juegos tradicionales | ___ Otras ¿cuáles? _____ |

Anexo 5-

Criterio de Especialistas.

Datos Generales.

Nombres y Apellidos:

Años de experiencia:

Función:

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

A) Efectos:

B) Aplicabilidad:

C) Viabilidad:

D) Relevancia:

Anexo 6-

Datos de los Especialistas Consultados.

| Nombre del especialista | Años de experiencia en la recreación | Ocupación actual |
|----------------------------------|---|---|
| Lic. Raúl González Pérez | 25 | Met. Prov. de Recreación. |
| Lic. Luís Hernández Portal | 32 | Met. Prov. de Recreación. |
| Dr. Luis Alberto Cuesta Martínez | 25 | Jefe Dpto. EFR FCF "Nancy Uranga Romagoza" |
| Jesús O Pelier López | 35 | Met. Mpal, de Recreación. |
| Lic. Carlos Pérez | 26 | Jefe de departamento de Recreación del ISCF Manuel Fajardo. |

Anexo 7-

Encuesta #2: Valoración del programa de actividades físico-recreativas por los jóvenes.

Queridos jóvenes:

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

1. ¿Ha observado algún cambio en la oferta de actividades físico-recreativas para un mejor empleo del tiempo libre en la comunidad donde convive?

Sí ___ No ___

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

Sí ___ No ___

a) Mencione algunas de ellas:

3. ¿Ha Participado en algunas de estas actividades?

Sí ___ No ___

4. ¿Siente satisfacción por las actividades realizadas?

Todas _____ Algunas _____ Ninguna _____

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

Más Gustadas

Menos Gustadas

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