



**UNIVERSIDAD DE MATANZAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA**

**Programa de actividades Físico – Recreativas para un mejor uso del tiempo  
libre en jóvenes de 16 a 20 años en la Comunidad Carbonera.**

**Tesis para optar por el título de Licenciado de la Cultura Física**

**Autor: Danilo Rivas Domínguez**

**Tutor: Dr.C. Eliseo Suárez García**

**Matanzas, 2019**

## DEDICATORIA

- Mis más sinceros agradecimientos a todas aquellas personas que con su cooperación voluntaria han hecho posible la realización de este trabajo.
- A toda mi familia y amigos los cuales me han apoyado en el transcurso de estos años de estudio sin los cuales no hubiera sido posible este sueño.
- A nuestra revolución socialista, a nuestro comandante en jefe Fidel Castro Ruz sin el cual no fuera posible este sueño hecho realidad.
- A mi tutor que ha sabido orientarme y guiarme en la realización de este trabajo.
- A todos los profesores de nuestra facultad de cultura física que me han formado y contribuido en mi conocimiento en el mundo del deporte revolucionario cubano.

## **RESUMEN**

La investigación está dirigida al estudio de diversos factores que inciden en el aprovechamiento del Tiempo Libre, mediante las actividades deportivas y recreativas, su objetivo es elaborar un programa con actividades deportivo - recreativas para las edades de 16 a 20 años pertenecientes a la comunidad Carbonera, todo ello está dirigido a los profesores de recreación, incluye actividades recreativas para ambos sexos, atendiendo a la metodología establecida por la Dirección Nacional de Recreación, para la recopilación de la información se emplean herramientas investigativas en el orden teórico él: histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo, enfoque sistémico estructural, entre los métodos empíricos fueron seleccionados el análisis documental, la observación científica, encuesta, entrevista y el criterio de especialistas. Como principales resultados alcanzados se destacan, el diagnóstico a las edades de 16 a 20 años, la elaboración del programa de actividades deportivo-recreativas, la investigación refleja soluciones prácticas que contribuyen a satisfacer sus intereses, gustos y preferencias recreativas de la población estudiada.

## **SUMMARY**

The research is aimed at the study of various factors that affect the use of Free Time, through sports and recreational activities, its goal is to develop a program with sports activities -recreativas for ages 16 to 20 years belonging to the Carbonera community, all this is aimed at teachers of recreation, includes recreational activities for both sexes, according to the methodology established by the National Recreation Directorate, for the collection of information are used investigative tools in the theoretical order he: historical-logical, analytical -synthetic, inductive-deductive, structural systemic approach, among the empirical methods were selected the documentary analysis, scientific observation, survey, interview and the criterion of specialists. The main results achieved are the diagnosis at the ages of 16 to 20 years, the elaboration of the program of sports and recreational activities, the research reflects practical solutions that contribute to satisfy their interests, tastes and recreational preferences of the population studied.

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I. FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS QUE SUSTENTAN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVO- RECREATIVAS DE LOS JÓVENES DE 16 A 20 AÑOS EN LAS COMUNIDADES RURALES.....	12
1.1 Antecedentes de la recreación en Cuba. ....	12
1.1.1 Comunidad primitiva .....	12
1.1.2 Sociedad esclavista y feudal.....	14
1.1.3 Sociedad capitalista.....	14
1.1.4 Sociedad socialista.....	15
1.2. Definición de los términos Actividad Física, Tiempo Libre, Recreación y Recreación Física. ....	17
1.3. La Recreación Física a nivel local.....	25
1.3.1. Formas de realización de las actividades deportivo - recreativas en las comunidades rurales.....	28
1.4. La Recreación Física y los grupos Urbanos y Rurales.....	29
1.5. Caracterización de las edades de 16 a 20 años. ....	35
1.6. Consideraciones sobre la planificación de la recreación.....	38
1.6.1. Metodología de trabajo, de la programación de la Recreación.....	39
1.7. Características y particularidades de la Recreación Física en Cuba y en la Comunidad Rural de Carbonera. ....	44
CAPÍTULO II. ESTRATEGIA PARA LA CONFORMACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO – RECREATIVAS PARA UN MEJOR USO DEL TIEMPO LIBRE EN JÓVENES DE 16 A 20 AÑOS.....	48
2.1. Tipo de estudio y diseño seleccionado para la investigación.....	48
2.2. Muestra. ....	48
2.3. Estudio diagnóstico.....	50
2.3.1. Planificación del diagnóstico.....	50
2.4. Métodos empleados.....	50

2.5 Análisis de los resultados.....	53
Resultados de la revisión de documentos.....	53
Resultado de la encuesta realizada a los jóvenes entre 16 a 20 años.....	55
Análisis de las entrevistas a los profesores del INDER.....	58
2.6 Aspectos a tener en consideración para la elaboración del programa recreativo según Aldo Pérez.....	59
2.7 Programa de actividades deportivas - físico y recreativas en función de dar un mejor uso al tiempo libre de los jóvenes de 16 a 20 años en la comunidad Carbonera. ....	60
Fundamentación. ....	60
Objetivo.....	61
Estrategias.....	62
Actividades generales físico - recreativas para estas edades. ....	62
Programación de actividades y ofertas a realizar en la comunidad. ....	64
2.8 Criterio de los especialistas sobre el programa de actividades deportivas - físico y recreativas en función de dar un mejor uso al tiempo libre de los jóvenes de 16 a 20 años en la comunidad Carbonera. ....	66
CONCLUSIONES.....	69
RECOMENDACIONES .....	70
BIBLIOGRAFÍA .....	71
ANEXOS .....	78

## **INTRODUCCIÓN**

A partir de la creación del INDER en 1961 en nuestro país se desarrolla todo tipo de esfuerzos por la continuidad y desarrollo de la educación física, el deporte y la recreación, esto ha estado encaminado a lograr extenderla y hacerla masiva en todo el territorio nacional.

Según estudios realizados en el sector del deporte y la cultura física, se aprecian diversos factores que inciden negativamente en la incorporación de los jóvenes comprendidos en las edades de 16 a 20 años a las actividades que se ofertan en los consejos populares por los profesores que atienden la recreación a nivel de combinado, debido a la calidad y cantidad de instalaciones, falta de implementos, y poca variedad de ofertas desde el punto de vista recreativos.

Se reconoce las serias limitaciones económicas en que vivimos, si se quieren realizar actividades de calidad, es importante que cada área de recreación al menos tenga un mínimo de medios de implementos, ya que la falta de estos limita a veces la práctica de varias actividades.

La recreación ha adquirido un reconocimiento y una importancia actual en la vida del hombre de hoy, que es bueno ensayar un camino para llegar a los mejores resultados en la tarea de hacer llegar sus beneficios a todos los seres humanos, independientemente de sus antecedentes: históricos, sociales, económicos, educativos, artísticos y tecnológicos.

Según Pérez, Aldo (49, 10) "Las necesidades recreativo físicas en el desarrollo local, entiéndase municipal no puede asumirse solo en la distracción del participante en el tiempo libre en actividades simples como muchos piensan, sino que hay que dejar este protagonismo a los participantes en como desean realizar las actividades recreativas, con quien desean realizarlas, dónde desean realizarlas, que días de la

semana prefieren, a qué hora, etc., es decir, la postura que asumen, lo que no puede existir es la imposición, obligación externa”.

Según el autor “ la calidad de vida y la creación de un estilo de vida en la población de la Comunidad Rural de Carbonera, presupone una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada habitante, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades deportivas–recreativas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute y por otro lado, una buena salud posibilita un mejor aprovechamiento del tiempo libre.

A partir de lo antes expuesto el autor plantea la siguiente **situación problemática**, en la Comunidad Carbonera, en la actualidad se ofertan pocas actividades Deportivo – Recreativas en función de dar un mejor uso al tiempo libre de los jóvenes de 16 a 20 años, lo que trae como consecuencia que no se satisfagan las demandas recreativas para estas edades en su totalidad.

La detección de dificultades en la aplicación de las diferentes manifestaciones de la recreación física, han hecho que con la aplicación de diferentes ofertas de actividades recreativas correctamente dosificadas en relación con los gustos y preferencias de los jóvenes, se pueda incidir en que se le dé un mejor tratamiento a la recreación física a nivel local, y también se puedan incorporar otros grupos poblacionales a estas actividades, siendo una realidad que contribuya a un adecuado aprovechamiento al tiempo libre en las edades estudiadas.

Producto del estudio realizado, el **problema de investigación** se delimita a través de la interrogante siguiente:

¿Cómo contribuir a un mejor uso del tiempo libre en los jóvenes de 16 a 20 años en la comunidad Carbonera?

A partir de lo señalado, se considera como **objeto de estudio**: el proceso de realización de las actividades deportivo - recreativas.

De aquí se infiere que el **objetivo general** de la presente investigación: Elaborar un programa de actividades deportivo – recreativas para un mejor uso del tiempo libre en jóvenes de 16 a 20 años en la comunidad Carbonera.

Se aprecia como **campo de acción**: La realización de actividades deportivo - recreativas en la comunidad Carbonera.

En consideración con lo anterior se presenta la siguiente **hipótesis**: Sí se elabora un programa de actividades deportivo – recreativas basado en gustos y preferencias de los jóvenes en las edades comprendidas de 16 a 20 años, entonces se podrá satisfacer las demandas recreativas para las edades estudiadas.

**Definiciones conceptuales, operacionales, dimensiones e indicadores de las variables independiente y dependiente.**

**Variable independiente**: Un programa de actividades sustentado en un diagnóstico de la situación actual, para determinar las necesidades, gustos y preferencias en las edades de 16 a 20 años y la planificación de actividades mediante un programa específico para satisfacer las necesidades recreativas en las edades estudiadas.

Su definición **operacional** comprende el estudio de las necesidades recreativas, gustos y preferencias en las edades de 16 a 20 años, la programación de actividades deportivo - recreativas que motiven la participación en las edades estudiadas.

**Variable dependiente**: elaboración de un programa de actividades deportivo - recreativas basado en gustos y preferencias de los jóvenes en las edades comprendidas de 16 a 20 años

Se define de forma **conceptual**: como el modo de dar una mejor utilización al tiempo

libre en las edades de 16 a 20 años mediante la satisfacción de las demandas deportivas- recreativas por parte de los residentes de la localidad.

**Operacionalmente** se establece cuando se:

-Cuando se logre fundamentar de forma teórico-metodológica que el programa de actividades que se presenta contribuye a la adecuada utilización del tiempo libre en las edades de 16 a 20 años en la Comunidad estudiada.

-Cuando se muestre las ventajas del programa de actividades para lo que fue creado.

-Cuando el criterio de los especialistas, se manifiesten de forma significativa a favor del programa de actividades elaborado.

La estandarización de las variables de control se realiza del modo siguiente:

-Población encuestada: lugar de residencia (Comunidad donde residen, edad de los sujetos, necesidades recreativas, gustos y preferencias, condiciones en las que se aplican los instrumentos de investigación (horario, condiciones de las áreas deportivas).

-Profesores de recreación: título académico, años de experiencia profesional, combinado deportivo donde laboran.

-Especialistas en la actividad de la recreación: años de experiencia y conocimientos acerca del tema que se investiga.

## OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

	<b>Independiente</b>	<b>Dependiente</b>		
<b>Variable</b>	Sí se elabora un programa de actividades deportivo - recreativas basado en gustos y preferencias de los jóvenes en las edades comprendidas de 16 a 20 años.	Se podrá satisfacer las demandas recreativas para las edades estudiadas.		
<b>Definición Conceptual</b>	Son aquellas actividades deportivo - recreativas basado en gustos y preferencias de los jóvenes en las edades comprendidas de 16 a 20 años.	Cuando se logre diseñar el conjunto de ofertas que incluya actividades deportivas- recreativas.		
<b>Definición Operacional</b>	Actividades deportivas- recreativas convenientemente elaboradas, basadas en los gustos y preferencias recreativas de los jóvenes de 16 a 20 años.	-Cuando se logre demostrar teórica y práctica las ventajas de la aplicación de las actividades deportivas- recreativas que componen el programa para dar mejor uso al tiempo libre en los jóvenes de 16 a 20 años  -Cuando se conozca de las		

		<p>opiniones de los sujetos estudiados se concretan sus gustos y preferencias.</p> <p>-Cuando se demuestre la pertinencia de las actividades propuestas por parte de los especialistas.</p>
--	--	---

<b>Variables</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>
<b>INDEPENDIENTE</b>	<p>Actividades deportivas- físicas- recreativas teniendo en cuenta los gustos, preferencias, necesidades recreativas y condiciones de las instalaciones a nivel local</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Juegos deportivos.</li> <li>▪ Juegos recreativos.</li> <li>▪ Festivales deportivos</li> <li>▪ Festivales recreativos.</li> <li>▪ Juegos de mesa.</li> <li>▪ Actividades culturales</li> <li>▪ Competencia de variadas disciplinas deportivas.</li> </ul>

<b>DEPENDIENTE</b>	<p>Dar un mejor uso al tiempo libre de los jóvenes de 16 a 20 años en el Comunidad Carbonera</p>	<p>-Satisfacción de gustos e intereses.</p> <p>-Estructura y organización de las actividades.</p> <p>-Los horarios más propicios para realizar las actividades.</p>
--------------------	--	---

**Variables Ajenas:**

- horario del día
- condiciones de las áreas.
- clima
- cantidad de medios disponibles
- disposición del personal técnico y activistas de cultura física y recreación.
- sexo
- edad.

**Objetivos específicos.**

1. Valorar los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan las actividades Deportivo – Recreativas de los jóvenes de 16 a 20 años que se desarrollan en los consejos populares.

2. Caracterizar el estado actual del uso del tiempo libre y las necesidades Deportivo – Recreativas de los jóvenes de 16 a 20 años en la comunidad Carbonera.
3. Diseñar el programa de actividades deportivo – recreativas para un mejor uso del tiempo libre en jóvenes de 16 a 20 años en la comunidad Carbonera.
4. Validar mediante el criterio de especialistas el programa de actividades deportivo – recreativas para un mejor uso del tiempo libre en jóvenes de 16 a 20 años en la comunidad Carbonera

En la investigación se utilizaron de manera combinada los métodos teóricos y empíricos del conocimiento científico.

Como **métodos teóricos**: Analítico-sintético: permite el estudio de los enfoques teóricos metodológicos acerca de las actividades deportivo- recreativas, el Inductivo-Deductivo: se utiliza para estudiar las particularidades de la Recreación, deducir las especificidades de cada capítulo y aplicación del programa recreativo, el Histórico-lógico: contribuye a evaluar los antecedentes y evolución histórica de la Recreación, sus leyes, principios y definiciones, así como el comportamiento y desarrollo de las actividades recreativas y deportivas, el Enfoque Sistémico- Estructural: permite la relación entre los componentes que se relacionan en la investigación, para alcanzar mejores resultados en materia de orientación profesional, el Hipotético-Deductivo: se aportan explicaciones acerca del problema planteado, permite su comprobación en la práctica con la integración de los contenidos de manera organizada y sistematizada, se involucran variables independientes y dependientes, favorece la interrelación entre todos sus componentes y el vínculo con la práctica, permite realizar la conformación del programa recreativo y la interrelación entre sus partes.

Dentro de los **métodos empíricos** fueron empleados la revisión de documentos curriculares, y así adoptar posiciones acerca de la temática investigada y realizar un estudio acerca de las deficiencias que presenta el programa de recreación que se oferta a las edades de 16 a 20 años, la encuesta fue aplicada a 473 jóvenes residentes en la comunidad, con el objetivo de obtener información acerca de los gustos, preferencias, nivel de satisfacción por las actividades que se ofertan, esta fue estructurada de forma mixta, con preguntas abiertas y cerradas, la técnica de la entrevista fue de tipo individual y semi-estandarizada con el objetivo aplicándose a 4 trabajadores del INDER, 2 dirigentes de la comunidad y se observaron 9 actividades recreativas para ver cómo se desarrollan las actividades Deportivas – Recreativas en la comunidad, esta fue diseñada a partir de una guía que incluye visitas a las instalaciones convencionales y rústicas, así como la observación a diversas actividades programadas por la Dirección Municipal de Deportes, el criterio de especialistas, fue utilizado para comprobar la validación del programa de actividades desde el punto de vista teórico y práctico.

Los datos obtenidos, se procesan en el Programa EXCEL, mediante el paquete estadístico SPSS 20.00, sobre la plataforma de WINDOWS, así como la utilización de la hoja de cálculo elaborada por Folgueira, R. (16) para determinar los niveles de significación estadística para las proporciones.

**La contribución práctica de la investigación** radica en la aplicabilidad de las actividades deportivo - recreativas que contribuyen a elevar la incorporación en las edades de 16 a 20 años, lo que puede generalizarse a otras edades y comunidades rurales de la localidad con características similares, además se sitúa a disposición de los profesores de Recreación un programa de actividades deportivo – recreativas

que comprende variantes de juegos deportivos y recreativos, y materiales alternativos para ser utilizados en las instalaciones rústicas.

La **contribución teórica** de la investigación se enmarca en la concepción teórico-metodológica del programa elaborado, que incluye actividades recreativas variadas, que permite favorecer la incorporación a la práctica de actividades deportivo - recreativas en las edades de 16 a 20 años residentes en la Comunidad Carbonera, provincia de Matanzas, basado en un diagnóstico de la situación actual, para determinar las necesidades, gustos y preferencias en las edades estudiadas y un programa con actividades específicas para satisfacer las necesidades recreativas en las edades estudiadas.

A continuación, se expone el desarrollo de los aspectos centrales que comprende el informe de la presente tesis.

En el capítulo uno se expone los fundamentos que sustentan desde el punto de vista teórico y metodológico el programa de actividades deportivo - recreativas, haciendo referencia a la Recreación Física como fenómeno socio cultural y su importancia en las comunidades rurales.

El segundo capítulo brinda el diseño metodológico de la investigación, basado en un estudio descriptivo, donde se emplean métodos teóricos y empíricos, se realiza una caracterización de la muestra seleccionada, el análisis de los resultados alcanzados a través de la aplicación del diagnóstico previo y los pasos que se siguieron para la conformación del programa de actividades deportivo - recreativas, con su estructura y por último se presentan las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos que ayudan a una mayor comprensión de lo expuesto en el cuerpo de la tesis.

La presente investigación tributa al proyecto de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física, la Interacción Social y responde a la tarea, la Recreación Física en el entorno social y universitario de la Universidad de Matanzas, en correspondencia con la línea temática, estudios de los cambios en el comportamiento social de la comunidad, bajo la influencia de programas de actividades físicas, deportivas y recreativas, así como tributa al programa de la tarea vida.

# **CAPÍTULO I. FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS QUE SUSTENTAN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVO- RECREATIVAS DE LOS JÓVENES DE 16 A 20 AÑOS EN LAS COMUNIDADES RURALES.**

En el presente capítulo se exponen diferentes fundamentos teóricos metodológicos de la recreación, en el orden conceptual por actores reconocidos en el ámbito nacional e internacional sobre la temática estudiada, además de enfatizar sobre las actividades recreativas que se desarrollan en las Comunidades Rurales detallándose la planificación de los programas recreativos para las edades de 16 a 20 años.

## **1.1 Antecedentes de la recreación en Cuba.**

La recreación ha estado presente desde la aparición del hombre; ya que este en su sed de sobrevivencia tuvo que experimentar grandes acontecimientos como lo fue la caza, la pesca, la creación de herramientas, etc.

Es del conocimiento de la gran mayoría, que desde sus orígenes, el hombre ha sentido la necesidad de recrearse; de que hacer en su tiempo libre en el cual no está ejerciendo alguna labor; en este particular la historia ha mencionado muchos aspectos. Se ha hecho ver la importancia vital que tiene la Recreación para el hombre, para la sociedad y para la vida en general.

Guerrero, S. (26,2) hace un análisis histórico de la Recreación en Cuba, atendiendo a los regímenes sociales existentes a lo largo del decursar histórico, valorándolo en la comunidad primitiva, en la sociedad esclavista, feudal, capitalista y en la sociedad actual socialista.

### **1.1.1 Comunidad primitiva**

El autor Guerrero, S. (26,6) basado en las características que han señalado los historiadores de los primeros pobladores de Cuba (tainos, siboneyes y

guanatabeyes), vivían en la comunidad primitiva como primera forma socio-económica de la sociedad. Todas las actividades en esta formación social se entrelazan con el aspecto productivo, vinculándolo a lo sobre natural, por la ignorancia existente en aquel entonces. No había entre las primitivas apropiaciones privadas del producto de la labor colectiva; el cacique organizaba las actividades colectivas, lo que únicamente le hacía merecedor de un trato especial por parte de la tribu. Los mayores forman a las generaciones nuevas a través de una serie de actividades comunes, mediante las cuales se transmiten las experiencias adquiridas, así por ejemplo se pueden citar las danzas mimetizadas que tenían como fundamento la imitación de ciertos movimientos de actividades reales, que imitaban la caída de la lluvia, la cacería, etc. Así hablando rítmicamente, se iba adquiriendo destreza física y representaba una forma de ocio.

Este mismo autor precisa, que también hay constancia de muestras en cuevas de escrituras pictográficas de festivales de areitos, manifestación de actividad cultural primitiva a través de la danza que servía de adoración a los antepasados, a los fenómenos naturales que rodeaban su vida diaria como el sol, la luna, la lluvia, el trueno, entre otros. Estos festivales de areitos consistían en una gran fiesta, bailaban cantaban al compás de los tambores durante varias horas.

El juego de batos era entre los indígenas tainos, una de las manifestaciones recreativas más apreciadas los juegos estaban mezclados con ritos y ceremonias litúrgicas.

En esta etapa se desarrollaron varias manifestaciones culturales y físicas, como fueron las pictografías rupestres, las danzas, los festivales areitos, las actividades de caza y pesca, los juegos de batos, etc.

### **1.1.2 Sociedad esclavista y feudal**

En la etapa de la sociedad esclavista y feudal Guerrero, S. (26,6) hace énfasis en que el régimen que se estableció en Cuba, luego de la conquista de la isla por los españoles, fue un régimen de relaciones de producción esclavista y creó un estado que velaría por la preservación de las mismas, acorde a sus propios intereses de conquistas y riquezas.

De esta forma desaparecieron todas las formas de expresión cultural que recreaban y reproducían el modo de vida aborigen cubano. Los españoles se limitaron a trasladar sus instituciones a Cuba y con ella sus elementos culturales, canciones, bailes y juegos.

Esta sociedad esclavista y feudal se caracterizaba por la división de la misma en clases. Una explotadora que tiene todo y otra explotada que carece de todo para cubrir las necesidades más fundamentales.

Las actividades recreativas de la clase dominante se caracterizan por fiestas con motivos santorales, proclamaciones de reyes y bodas de príncipes españoles. Se dan corridas de toros, prácticas de cacería, veladas culturales y paseos en carruajes de la época.

Mientras tanto los plebeyos y esclavos sólo podían participar en fiestas populares en plazas cuando se les autoriza por el clero, toma parte en guateques y peleas de gallos, los esclavos tenían sólo manifestaciones culturales traídas de África y algunos juegos sencillos que realizaban en los barracones donde vivían todo entre mezclado con su religión.

### **1.1.3 Sociedad capitalista.**

Con relación a la sociedad capitalista Guerrero, S. (26,16) precisa que en esta etapa comienza en la colonia y se mantiene hasta la pseudo república, donde esta

formación socio- económica capitalista acentuó cada vez más las contradicciones de las fuerzas productivas y las relaciones de producción, y dio fin con el triunfo de la revolución en 1959.

En este periodo surgen instituciones sociales alrededor de las cuales principalmente se van a desarrollar actividades culturales, deportivas y recreativas, determina su envergadura la solvencia de la clase que representan.

En estas instituciones se realizaban actividades como la natación, diferentes deportes como el baloncesto, béisbol, esgrima, billar, deportes náuticos, golf, bolos, ajedrez, tenis, juegos de dominó y actividades culturales.

#### **1.1.4 Sociedad socialista.**

Guerrero, S. (26,25) señala que al triunfo de la Revolución el 1r0 de enero de 1959 se inicia la etapa de transito al Socialismo, se comienzan a suceder las leyes revolucionarias que traen reivindicaciones señaladas en el Programa del Moncada. Comienza una etapa nueva en la historia de Cuba.

Se inicia la integración de un Estado nuevo que velaba por los intereses económicos, políticos y espirituales del pueblo, se crean las instituciones para garantizar el ordenamiento social que establecía la Revolución. Surgen entidades que reivindican al sector campesino, haciendo de la Reforma Agraria un hecho real. También en función del pueblo, se crean entidades para la salud pública, la industria, la economía, la cultura, el deporte y la recreación.

Desde el punto de vista económico el desempleo dejo de ser un azote para el obrero, que vio desaparecer poco a poco. La Recreación, como expresión educativa, al alcance de las masas populares se inicia en Cuba con el triunfo de la Revolución.

En 1959 se crea el Ministerio de Bienestar Social, que entre de sus funciones tenía la de dar atención a la niñez a través de su Departamento de Recreación.

El departamento de recreación contaba con:

- Programa en parques y calles
- Programa en centros de recreación
- Programa de campamentos recreacionales

Guerrero, S. (26,6) precisa que también este ministerio estableció programas recreativos dirigidos a las instituciones asistenciales de menores y ancianos, pero a través de Prevención Social.

En 1961 se crea el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), a través del cual se comenzaron a canalizar todos los esfuerzos por el desarrollo del Deporte, la Educación Física y la Recreación, donde se unifican todos los esfuerzos para llevar la educación Física, el Deporte y la Recreación hasta los más recónditos lugares del país.

Esta medida hizo posible la ejecución de un grupo de planes encaminados al desarrollo de las capacidades físicas de la población, al perfeccionamiento de sus hábitos y costumbres, a propiciar el mantenimiento y conservación de su salud, en los que se encuentran:

- Programa de recreación Rural y Urbana
- Programa de Campismo
- Programa de excursionismo.

En esta etapa inicial, de 1961 datan los primeros cursos para instructores en la escuela Valdez Rodríguez, La escuela de instructores en Santa Catalina y Primelles, la de los edificios de 3ra y F en el Vedado y posteriormente la creación en 1964 de la Escuela Superior de Educación Física “Comandante Manuel Fajardo” que represento el despegue

Hacia la elevación cualitativa en el aspecto científico técnico

Este desarrollo cualitativo tiene una expresión muy objetiva con la apertura del Instituto Superior de Cultura Física que ha contribuido a elevar el perfil ocupacional a rango universitario de los profesores de Educación Física Deporte y Recreación. Actualmente Universidad de las Ciencias del Deporte donde todos los años gradúan profesionales para satisfacer las necesidades de especialistas para la Cultura Física y el Deporte.

## **1.2. Definición de los términos Actividad Física, Tiempo Libre, Recreación y Recreación Física.**

El autor, se refiere a que las actividades recreativas que se desarrollan en los Consejos Populares, tienen un importante significado para los integrantes de la población en cuanto a magnitud social y repercusión en la comunidad, mediante estas actividades los individuos dedican voluntariamente su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

Atendiendo a la afirmación anterior, Ramos, A. (54,3) realiza una valoración de los conceptos Actividad Física, Tiempo Libre, Recreación y Recreación Física acerca del criterio de autores vinculados a las actividades que se desarrollan en el entorno comunitario, que consideran que la "Actividad Física" se ha entendido solamente como "el movimiento del cuerpo". Sin embargo, se debe superar tal idea para comprender que la Actividad Física como plantea este autor (54,6) "es el movimiento humano intencional, que como unidad existencial, busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades, no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado", argumenta además que "la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa o agonística, tiene una gran importancia higiénico - preventiva para el desarrollo armónico de la personalidad para el mantenimiento del estado de salud. La práctica de cualquier deporte (como

entretenimiento) conserva siempre un carácter lúdico y pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica, ya que conlleva aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo”.

Los autores como Zamora, R. (65,5) al referirse al Tiempo Libre plantean que “el tema del ocio y el tiempo libre está entre los más analizados, debatidos y en ocasiones mal definidos; en la práctica social en ciertos momentos es arbitrariamente entendido. 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; este enfoque viene desde la filosofía”.

Por otra parte precisa “para que toda la sociedad llegar a la esencia del tiempo libre tendría que ver las actividades de este tiempo, la obligatoriedad y la necesidad de ellas; en relación con la obligación, se presentan como de alta obligatoriedad el tiempo relacionado con el trabajo, es decir, la producción material o espiritual, sin embargo en el tiempo de reproducción – extra laboral - esta obligatoriedad y necesidad desciende, aunque mantiene niveles de obligación y ejecución, en este caso el hombre las puede realizar con cierta flexibilidad en relación con la oportunidad, duración y forma de ejecución, aquí se enmarcan las actividades utilitarias como (comer, asearse, dormir, cocinar, lavar, entre otras); dentro de ese propio tiempo extra laboral de reproducción hay un grupo de actividades que por el grado bajo de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas, permiten al sujeto optar por una u otra, según sus preferencias, intereses, habilidades, capacidades, nivel de conocimiento, a estas actividades se les denomina recreativas y pueden seleccionarse libremente, expresándose individualmente”.

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 especialistas, estos mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas; no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento:

Por ejemplo, Pérez, A. Citado por López, A. (34,28) plantea: “Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que quedan después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones”.

Conceptos analizados en la literatura básica de la Recreación por Pérez, A. (49,28) define 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”.

También plantea una definición de trabajo “El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades biofisiológicas y de obligación social”.

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

Otros autores como Zamora, R. y García, M. citados por Pérez, A. (49,29) argumentan sobre el Tiempo Libre, “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 superior. Desde el punto de vista individual se traduce en un tiempo de realización de actividades no obligatorias donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad, aunque en última instancia dichas actividades están socialmente condicionadas”.

En el Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física, (30,2) se describe que la Recreación: “Es un proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección y que en consecuencia contribuyen al desarrollo humano. No se impone o administra la Recreación de las personas, pues son ellas quienes han de decidir cómo desean recrearse. Nuestra labor es facilitar y promover las ofertas recreativas a fin de que constituyan opciones para la libre elección de quienes se recrean.”

López, A. (34, 19) cita a Pérez, A. que se refiere al concepto de Recreación, el cual se remite a una definición elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, que mantiene plena vigencia y expresa, “La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su

integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

Sobre esta base define que: "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."

Las definiciones o posiciones que asumen los diferentes autores consultados son múltiples, desde la perspectiva de los objetivos de la Recreación. El autor coincide con los autores anteriores, que antes de realizar una valoración sobre el concepto de Recreación Física, se debe dejar esclarecido que, este tiene varias interpretaciones, pero de forma general todos coinciden en la esencia del mismo y en relación con el papel que cumple este fenómeno dentro de la vida contemporánea y dentro del tiempo libre.

El autor Fullea, P. (19,35) aporta cinco Ideas Básicas, para su perfeccionamiento:

- 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, sexos, condiciones físicas, entre otras, por lo que es ajena a cualquier resultado selectivo o eliminatorio en sus actividades.
- 2 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 Tiene como soporte temporal el tiempo libre, consideran como tal aquel momento en que las personas disponen de todas sus posibilidades para dedicarse a placenteras actividades auto condicionadas, como complemento de las obligaciones y tareas que deben desempeñar en la sociedad.
- 4 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 instituciones comunitarias, dentro de las cuales la escuela ocupa un lugar fundamental como gestora por excelencia de procesos educativos y formativos.
- 5 Manifiesta 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 entre la población adolescente y juvenil.

Este autor aborda al objeto de la Recreación Física, donde explica que “son los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos de edades, de géneros, ocupaciones y otros. 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.”

Con relación a las funciones de la Recreación Física, Ramos, A. (55,17) señala:

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la diversidad de actividades físicas.
- 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, rico en experiencias y que promueva la salud.
- Estabilización o recuperación de la salud.
- Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- Regulación y orientación de la conducta.”

Autores como Pérez, A. citada por López, A. (34,96) reconoce las repercusiones sociales directas e indirectamente, donde menciona las siguientes:

- Empleo del tiempo libre de forma creativa y rico en experiencias.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- Regulación y orientación de la conducta.

Ramos, A (54,7) argumenta que “La organización de las actividades del ocio se convierte en una de las claves del progreso de la educación popular y por medio de las actividades recreativas, el individuo puede adquirir conocimientos y desarrollar las capacidades motrices, intelectuales y socio - afectivas que permitan su mejor desarrollo. Por lo que es fundamental lograr una educación para el tiempo libre, de manera tal que permita la mejor elección de las actividades a realizar.”.

El autor asume los criterios de Ramos y Pérez cuando señalan que la escuela es la instancia socializadora educativa que también debe contemplar la importancia de la creatividad del desarrollo de la imaginación y de un tiempo libre enriquecedor.

De igual manera, Pérez, A. (49,19) observa así las diferencias entre educar en y para el tiempo libre donde realiza un análisis al respecto, al expresar que Educar en el Tiempo Libre, “es aprovechar el tiempo libre como marco de alguna actividad educativa. Esta puede ser una actividad propia de la Recreación o puede no ser, puede estar encaminada a formar a la persona para que su tiempo libre sea más enriquecedor o bien puede ir dirigido a algún objetivo formativo o de aprendizaje alejado del tiempo libre. En estos casos, tanto la actividad como el objetivo que se presenten tienen poco que ver directamente con la Recreación, sin embargo son actividades educativas para la realización, de las cuales el individuo invierte una parte de su tiempo libre. La pedagogía del tiempo libre debe ofrecer ayuda para lograr un mejor aprovechamiento del tiempo libre, y trata de evitar una serie de peligros que se presentan en su desarrollo.”

El autor coincide con las anteriores definiciones, sobre todo en los valores que desarrollan en el tiempo libre, en el progreso de la educación popular y que por medio de las actividades recreativas que se realizan específicamente en las edades de 16 a 20 años, se puede adquirir conocimientos y capacidades motrices,

intelectuales y socio afectivas que permitan el mejor desarrollo de la personalidad, por lo que es importante educar en y para el tiempo libre, además la escuela debe contribuir a esta formación, ya que, en la medida que se le dé mejor utilización al tiempo libre, puede contribuir como un elemento regulador de conductas antisociales.

### **1.3. La Recreación Física a nivel local.**

El presente trabajo tiene como objetivo que los jóvenes empleen su tiempo libre mediante las actividades físico- recreativas que se desarrollan a nivel local que se vinculen con el entorno cultura-sociedad-naturaleza, brindándole al participante una mejor calidad de vida. Además de contribuir con el trabajo comunitario para evitar actitudes negativas como el alcoholismo y otras tendencias antisociales que puedan afectar la personalidad, creando un ambiente sano de distracción y disfrutar de las cosas que con voluntad se pueden crear.

La recreación a nivel local puede entenderse como aquel tipo de recreación evidente donde las experiencias o actividades se organizan como parte de un programa para la comunidad por agencias gubernamentales o voluntarias. Este programa debe estar diseñado hacia el logro de metas constructivas que benefician al individuo o al grupo. Denota aquellas actividades que provee la sociedad a través de diversas instituciones tales como el departamento recreativo municipal, la escuela, el hogar y la iglesia.

Los objetivos y características de la actividad Físico-Recreativo a nivel local son múltiples entre los que se encuentran:

- Posibilita la ocupación del tiempo libre orientándose principalmente al avance y auge del "Deporte para todos".

- Es una forma real de satisfacer las demandas de la mayoría de la población y de una posibilidad de acceder a las exigencias de la sociedad futura que se está configurando.
- Es una alternativa al deporte tradicional anclado en jerarquías y democracias instrumentalizando un tipo de práctica deportiva más popular, accesible y económica.
- Estructura del ocio como una actividad formativa. Tiene dotación de carga pedagógica suficiente y capaz de permitir la libre proyección de la personalidad, por sus características se podía definir esta actividad como compensatoria de déficit asistenciales de la vida.
- Los diferentes comportamientos motrices implican inherentemente un fin educacional, nunca otra cuya imposición pueda sustraer su naturaleza de ocio a la actividad, las prácticas recreativas no descartan el aprendizaje de habilidades técnicas a través de las mismas.
- Debe activar a las personas, darle ocasión de mover su cuerpo aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal.
- La concepción de personas que juegan es más importante que la de personas que se mueven se busca una actividad física, pero ante todo lúdica, esto permite una simplificación en lo que refiere a las reglas de juego, el material necesario al terreno de práctica.
- El jugar con los demás es más importante que el jugar contra los demás el ganar o perder, elementos agonísticos de la práctica, pasar de ser objetivo a medio utilizado para divertirse.

- Se efectúa libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección no debe existir obligatoriedad en la participación, la evaluación de las actividades debe permitir que la participación sea activa o pasiva.
- Se realiza desinteresadamente, solo por la satisfacción que produce.
- Da lugar a la liberación de tensiones propia de la vida cotidiana. Se realiza en un clima y con una actividad predominante entusiasta, contribuyendo un espacio ideal para la mejora del contacto social y reencuentro.
- Ha de despertar la autonomía de los participantes, en la dedición de inicio, organización y regulación de la actividad, potenciar la colaboración de todos los participantes en la organización de la actividad.
- En la solución de los problemas que surgen en la práctica deportiva (decisión de juego de entrenamiento y convivencia, contenido organizativo...).

Está comprobado que el entorno medio-ambiental donde se realizan prácticas físico-deportivas-recreativas y consecuentemente los espacios, equipamientos e instalaciones, tienen una influencia fundamental en el uso de la misma y en los beneficios (físicos, psíquicos, etc.), de los usuarios; de tal forma que en entorno hostiles no se favorece la práctica deportiva y si esto se produce los beneficios antes aludidos no son conseguidos en el grado deseado o incluso se convierte en prejuicios para el propio usuario.

Aun siendo consciente de las necesidades de espacio para realizar prácticas físicas que satisfagan las necesidades de la sociedad, este vasto abanico de posibilidades no es aprovechado suficientemente en la actividad, las razones que lo fundamentan están en la falta de concertación social y de falta de iniciativas que persiguen una continuidad en el tiempo, en definitiva la falta de planificación acorde a los intereses de las personas.

### **1.3.1. Formas de realización de las actividades deportivo - recreativas en las comunidades rurales.**

Con relación a las formas de realización de las actividades deportivo - recreativas, el autor asume lo planteado por Pérez, A. (49,100) y Ramos, A. (54, 27) al coincidir en que “estas se pueden realizar de forma individual u organizada” explican que “...la forma de realización individual supone que el iniciador y organizador de la actividad es un individuo o grupos de personas, los cuales garantizan el programa, medios técnicos, recursos y el conocimiento técnico de la actividad con un nivel adecuado a las exigencias de cada actividad, la dirección de la actividad es asumida por el participante”.

Ambos autores coinciden en que “La Recreación Física organizada es aquella en que el papel de promotor y organizador de la actividad es una institución, organización, u organismo, que de hecho debe garantizar todos los recursos, tales como equipos, instalaciones, personal técnico y de servicios, programas de actividades, en general una gestión que en lo fundamental estará en función de los protagonistas del proceso”.

Argumentan además que “la forma organizada de la Recreación Física presupone la manera superior y más adecuada desde el punto de vista de gestión y programación, posibilita el cumplimiento de los objetivos de la sociedad en relación a las metas propuestas para la comunidad en los distintos grupos de edades, permite la interrelación entre los profesionales de la actividad y la población en un proceso de aprendizaje que contribuya a la formación integral del hombre en lo instructivo, educativo, desarrollador del proceso, proporciona la posibilidad de desarrollo de la práctica de la Recreación Física individual, en tanto ésta necesita de una mayor preparación física, experiencia y desarrollo por parte del participante, así como imprime un sello en el carácter volitivo del mismo; la práctica de la Recreación

individual de manera sistemática posibilita al ejecutor un higiénico estilo de vida, Recreación activa en el tiempo libre, con la que se crean condiciones para el desarrollo de una personalidad de tipo activa – creativa. Sin dudas que exige de los participantes de un buen conocimiento sobre la actividad que ejecuta, que permita la influencia en el organismo de la actividad realizada, la salud y educación, cuestiones que necesitan de una adecuada planificación en su volumen e intensidad, etc., de lo contrario se ejecuta la actividad sin influencias en el participante. Consideran que ambas formas de realización se integran al proceso de la Recreación Física en la gestión a nivel local puesto que contribuyen a la masividad en la práctica sistemática en las actividades físicas de tiempo libre de toda la población y solo así se puede hablar de los beneficios de este proceso en el hombre de todas las edades.”

#### **1.4. La Recreación Física y los grupos Urbanos y Rurales.**

Para Pérez, A. (49,10) la comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. Es el lugar donde el individuo fija su lugar de residencia, convive con otras personas y establece relaciones de comunicación. Constituye el espacio físico ambiental, geográficamente delimitado, que tiene un sistema de interacciones económicas, sociopolíticas y socio psicológicas que generan relaciones interpersonales sobre la base de necesidades; este sistema resulta portador de tradiciones, historia, e identidad propia, que se expresa en identidad de intereses, el sentido de pertenencia y diferenciándolo de los grupos que la integran.

El autor considera que entre los elementos en que se encuentran acentos están los intereses comunes, la territorialidad compartida, los rasgos culturales, étnicos, religiosos ocupacionales y otros, de lo cual se deriva una diversidad de sentidos al mismo concepto.

Al respecto Torres, A. citada por López, A. (34, 16) sintetiza la comunidad como “un grupo o conjunto de personas que comparten elementos en común, tales como un idioma, costumbres, valores, tareas, visión del mundo, edad, ubicación geográfica (un barrio por ejemplo), estatus social, roles.”

Torres, A. (59,23) señala que “El trabajo comunitario en Cuba se realiza a través del trabajo social, donde se insertan muchos profesionales de la cultura, el deporte y la salud, así como los trabajadores sociales que impulsan este trabajo en las diferentes comunidades. Varios son los ejemplos de proyectos que surgen en la actualidad y que tienen una variedad de profesionales que trabajan en equipo para lograr transformaciones sabias en cada comunidad.”

En correspondencia con las construcciones urbanas y los asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de la Recreación Física en su seno, como vía del uso del tiempo libre y la satisfacción de las necesidades deportivo - recreativas de esas poblaciones, con la concepción de que no hay que trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa. Se deben crear adecuadas condiciones para organizar las actividades deportivas - recreativas lo más cerca posible de las viviendas y bloques de edificios, se utilizan los terrenos que existen entre las edificaciones o acondicionan áreas específicas con el concurso y colaboración de todos.

En este mismo sentido, Torres, A. (59,24) argumenta que la programación y proyectos recreativos comunitarios debe aprovecharse básicamente el tiempo libre entre semana, el cual, al no ser amplio, podría perderse en una larga caminata o viaje para llegar a un centro especializado. La organización de los vecinos, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones en la realización de actividades recreativo físicas, crea excelentes condiciones para

un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de éstos.

Ramos, A. (54,7) expresa “la Recreación, como elemento de la cultura del hombre, debe ser tratada en el desarrollo local con un nivel de consideración consciente, en relación a la economía, salud y educación, no debiendo existir un programa de construcción de viviendas sin la planificación de áreas de Recreación Física, en las que se lleve adelante el programa y proyectos comunitarios de actividades.”

En esta misma dirección el autor se refiere a que los espacios para la realización de actividades físicas de tiempo libre se pueden acondicionar a nivel de zonas, circunscripciones y cuadras; por un lado evitaría el traslado para la ejecución de actividades y por el otro, permitirían conservar y cuidar el medio ambiente, puesto que en estos espacios se forman pequeños vertederos, solares yermos, que dan lugar a que proliferen vectores dañinos a la salud del hombre.”

El autor considera que la participación de los vecinos en las actividades de la Recreación Física crea y desarrolla buenas relaciones sociales, sentido de pertenencia, conciencia y hábitos de práctica de las actividades físicas, preservación de la propiedad social y el medio ambiente, conciencia de participación por la comunidad y estilos de vida saludables.

A la organización de la Recreación Física en las comunidades rurales el autor da particular importancia, pues en muchos Municipios y Consejos Populares se estructuran en comunidades rurales, pequeños caseríos o asentamientos, los cuales igualmente necesitan de la proyección de la Recreación Física, de acuerdo a sus necesidades.

Los trabajos aportados Torres, A. y Lopez. A. (34,22) establecen rasgos de identidad.

Rasgos de las comunidades rurales:

- Están constituidas por un promedio de 80 a 150 familias.
- Poseen, comparado con las ciudades, menor densidad poblacional.
- Hay débil desarrollo de la división social del trabajo.
- Las relaciones entre sus pobladores son múltiples, persistentes y se basan en contacto personales. No son anónimas, ni esporádicas, todos son conocidos, amigos o familias.
- La autoridad es de naturaleza personal y no funcional.
- Hay uniformidad en el origen social, reforzada por los lazos de parentesco, mayor homogeneidad entre sus pobladores en todos los aspectos: físicos, culturales, estatus social, estructura de la edad, aunque en esos aspectos hay más intensidad entre los más jóvenes y los más viejos.
- Hay movimiento migratorio en una sola dirección del campo hacia la ciudad.

En este sentido, Torres, A. (59,12) hace un análisis sociológico del campesino y señala “como sus rasgos de identidad al segmento social de producción que realizan y de la cual se desprende su organización social y económica. Sin embargo, a pesar de que el campesino aparentemente tiene cierta independencia en su forma de vida, esta ha recibido los impactos del desarrollo científico-técnico y los impactos de urbanización”.

Balceiro, V. (2009) por su parte plantea: “La Comunidad Rural: es el establecimiento humano estable que agrupa a un conjunto de viviendas y otras instalaciones, que conforman su estructura y en la cual sus pobladores generalmente laboran de forma habitual en actividades agropecuarias, cañeras y no cañeras, interrelacionándose mutuamente en la vida cotidiana y sociopolítica, donde se consolidan, fomentan y

desarrollan rasgos específicos a partir de sus intereses, motivaciones y aspiraciones, influyendo activa o pasivamente en las transformación de su entorno.”

Es opinión del autor que la organización de la Recreación Física en las zonas rurales debe tener en cuenta las tradiciones campesinas, a través de actividades que se nutren de formas que utilizan medios y métodos de trabajo de la vida cotidiana, estas actividades se deben desarrollar en espacios naturales y expresan la satisfacción de los participantes, que ponen a prueba el desarrollo de habilidades físicas, cognitivas, educativas, ambientales y otras propias de su actividad laboral.

El autor señala que en los últimos tiempos se ha hecho énfasis en el estudio de los intereses y necesidades en la población, que proporcionan valiosas aclaraciones sobre los tipos de actividades que deben promoverse en las diferentes edades, y las formas más eficientes de la participación masiva el marco de su tiempo libre y su recreo, que dejan entrever el valor del ejercicio físico en el desarrollo total de la personalidad y la intensificación permanente de la capacidad y disponibilidad de rendimiento del individuo que practica la Cultura Física.

Según apreciaciones de Ramos, A. (54,3) “El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos no sólo es lo que llaman gestión de las actividades recreativo físicas, en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la Recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades físicas de tiempo libre, las mismas deben observarse de la siguiente manera:

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

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

Preferencias: las preferencias físicas - recreativas, 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.

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

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

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

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

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

Otro de los elementos importantes a tener en cuenta en las necesidades e intereses recreativos físicos en los Consejos Populares motivo de estudio es diagnosticar acertadamente no sólo los intereses, gustos, o partiendo de estas las preferencias de los distintos grupos de edades; es importante además tener en cuenta la disponibilidad y la posibilidad de las personas a los que se dirigen los programas físicos-recreativos.

El autor coincide con la apreciación de otros autores que investigan las actividades físicas-recreativas, en que uno de los aspectos más importantes para llevar a cabo el programa de Recreación Física es tener en cuenta las necesidades, intereses, gustos y preferencias del hombre en general.

### **1.5. Caracterización de las edades de 16 a 20 años.**

Según Pérez A. (49,166) realiza una caracterización de las edades coincidiendo con gran cantidad de autores en que los jóvenes es el grupo al que debe estar dirigido la mayor cantidad de programas recreativos, ya que representan uno de los mayores grupos poblacionales y se encuentran en una etapa de formación y evolución de la personalidad muy compleja, donde la recreación es un factor coadyuvante en este proceso.

Como primer aspecto en la creación de actividades para un programa dirigido a jóvenes deben tenerse presente los aspectos psico- pedagógicos más importantes que marcan esta etapa y sobre la todo la etapa inicial juvenil, de la adolescencia.

Para programar es muy importante tener en cuenta que en los primeros tiempos de la adolescencia hasta los 16 años aproximadamente el joven presenta un marcado interés en lo motor y por actividades que se presten al auto examen, a la superación y a la competencia, así como se produce un afianzamiento de las posibilidades de participación en equipos deportivos.

En el periodo final de la adolescencia hasta los 20 años aproximadamente las ansias recreacionales ya han tomado estado de plena madures, los juegos y competencias que se proponen son serios en su mayoría, se busca la exaltación de cualidades o capacidades físicas (más en los varones) o estética (más en las niñas). El rendimiento es elemento fundamental en la estructura diaria. Aquí existe una gran inclinación por las formas rítmicas danzadas, pero siempre adecuada a lo moderno, a lo de “última moda, a lo que se usa” A veces se presenta dificultades en la interrelación Varón – Mujer. En esta etapa los juegos y actividades recreativas sociales mezcladores, formadores de parejas o compartidos pueden ser muy efectivos.

**Actividades más recomendadas para los jóvenes de sexo masculino son:**

**Las deportivas**, entre las que gozan de mayor preferencia son:

- El Judo.
- Fisiculturismo.
- El Boxeo.
- El Karate.
- Juegos deportivos.

**Actividades más recomendadas para los jóvenes de sexo femenino son:**

- El Baile.
- Gimnasia Rítmica.

- Natación.
- Todos se interesan por deportes acuáticos, el turismo, etc. Se deben introducir también deportes paramilitares como: el tiro, paracaidismo, modelismo, etc.
- Un elemento importante en la programación es que las actividades deben tener cierta contraposición con lo que el joven hace en su trabajo en el aspecto físico de modo que le sirva de compensación.

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, se reafirma 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.

#### **1.6. Consideraciones sobre la planificación de la recreación.**

Con relación a este tema, se presentan algunas teorías precedentes, y concepciones que asumen diferentes autores, donde se resumen elementos de envergadura para ser tomadas en consideración en la investigación con relación a la recreación.

La planificación de la recreación es un elemento indispensable en el proceso de la dirección científica de la sociedad socialista. Es y debe ser un punto de partida y base de una estrategia desarrollo de las actividades físico – deportivas en las condiciones actuales.

Pérez, Aldo (49, 65) señala para que “la planificación de la recreación pueda desempeñar verdaderamente un papel de información, conocimiento y prognosis en la dirección de la sociedad, es imprescindible que organice y dirija su actividad científica sobre la base de una estrategia integral. La planificación no es nunca espontánea, ya que se construye como un proceso de obtención de información y

conocimientos sobre la realidad social que está sujeto a fines, se regula por ellos y formula un sistema de procedimientos y principios conceptuales que, creativamente utilizados, deben viabilizar el logro de los objetivos propuestos”.

Este mismo autor argumenta que en general la actividad de planificación, como toda actividad humana, es un proceso conscientemente diseñado y sometido a un conjunto de autorregulaciones que tienen su base en los fines de la actividad; pero la especificidad de está en que, por una parte, los fines se vinculan indisolublemente a las tareas de la dirección de la sociedad y, por otra, su dinámica interna se regula por un sistema de reglas de tipo especial y por una interrelación permanente entre la teoría y la práctica, es decir el conocimiento acumulado y la práctica de producción de nuevos conocimientos.

#### **1.6.1. Metodología de trabajo, de la programación de la Recreación.**

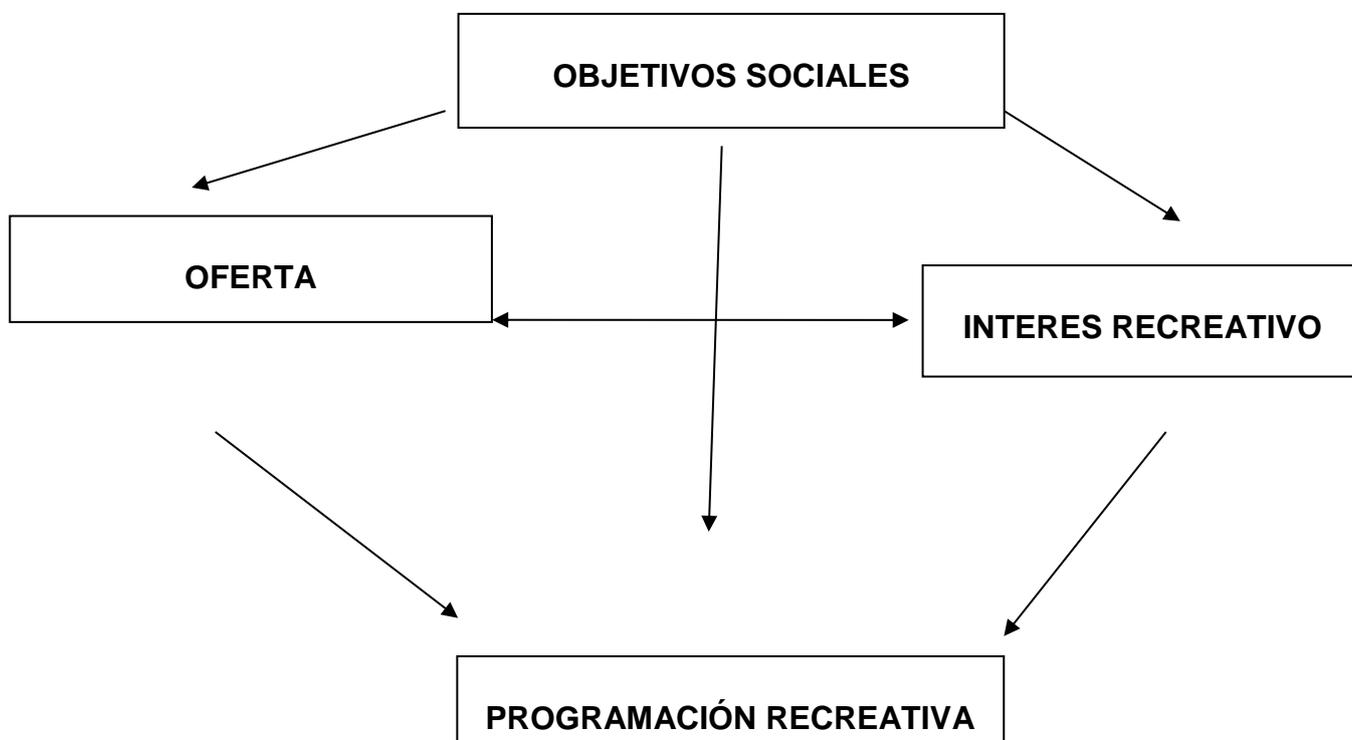
Pérez. A. ( 49, 66) señala que el Departamento de Recreación de la Universidad Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, ha mantenido durante más de dos décadas un sistemático trabajo de fundamentación teórica, actualización metodológica y validación práctica de una metodología para la planificación de la recreación que se ha enriquecido con lo mejor del conocimiento científico contemporáneo en especial es fuerte el aporte de dos prominentes profesionales latinoamericanos el Prof. argentino Esequiel Ader - Eng y el mexicano José Luis Cervantes así como la práctica social continuada denominado Programación Recreativa, el cual se continua distinguiendo por ser no solo una concepción general de trabajo, sino además una estrategia de intervención en el tiempo libre.

En nuestro país el desarrollo actual institucional consecuente al desarrollo social ha impulsado el desarrollo de esta metodología, para lo cual no ha dejado de tenerse en cuenta:

- La política nacional de desarrollo.
- Los organismos implicados en el fenómeno de la recreación.
- La realidad objetiva de cada lugar.

Al referirse a la metodología que se debe tener en cuenta para la realización de una programación recreativa Pérez, A. (49, 66) señala “es necesario tener en cuenta los objetivos que nos proponen alcanzar en los sectores poblacionales hacia los que vamos a dirigir este servicio, toda vez, que a partir de los mismos, fijaremos las tareas que nos permitirán lograr nuestra finalidad de una forma efectiva, a través de diferentes métodos y procedimientos para desarrollarlas actividades”.

También argumenta que “la distribución y utilización del tiempo, además de ser la forma básica en que el hombre manifiesta sus capacidades, es el índice más importante de las que caracterizan la actividad y desarrollo de su personalidad”.



**Figura. 1: Representación conceptual que caracteriza la Programación Recreativa.**

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

El empleo del tiempo libre por parte de la población está determinado por una serie de factores que incluyen desde la oferta recreativo cultural como tal, se toma en consideración su calidad, efectividad, posibilidades de participación, etc., hasta los hábitos de vida, consumo, intereses y forma de concebir sus ratos de esparcimiento.

El hombre establece una relación activa con el medio que lo rodea y recibe sus influencias de forma individual, o sea, interpreta la realidad objetiva de forma subjetiva. A esto no escapa la percepción de la categoría tiempo libre, la cual se torna el individuo en una condición interna, subjetiva. Por tanto, el uso y el contenido del mismo, sin pasar por alto los conocimientos sociales que imponen sus normas y regulaciones necesarias, individuales, aunque estos sean formados en el proceso de interacción activa del hombre con la realidad.

Estos intereses y necesidades pueden ser muy variados o a lo inverso, no poseer un contenido lo suficientemente rico, pues precisamente esto no se logra de forma automática, sino a través de un proceso educativo.

Se ha comprobado que no siempre una mayor disponibilidad de tiempo libre lleva aparejado un mejor empleo, esto significa que no basta lograr un aumento de dicho tiempo, incluso no es suficiente propiciar un sistema de ofertas ricos en contenidos y variedad, garantizado las condiciones objetivas, sino también tenemos que operar con las condiciones subjetivas, despertar en los individuos necesidades e intereses hacia esas ofertas y formar una actitud favorable hacia ellos.

El autor coincide con Pérez A. (49,67) cuando plantea que se debe lograr en los individuos la capacidad de organizar y emplear el tiempo libre en todas sus funciones: La de entretenimiento, diversión, reposición de fuerzas psíquicas y físicas, así como la de desarrollo de la personalidad.

Si tenemos en cuenta que las actividades físicas de tiempo libre se encuentran en una situación de competencia con las otras posibilidades de ocupación del tiempo libre y para un gran círculo de ciudadanos estas actividades son solo una parte integrante de la organización integral del tiempo libre ya que la actividad deportiva - recreativa, no tiene una finalidad primordial y única, sino está incluida en la satisfacción de múltiples necesidades sociales y culturales resalta la importancia de crear proyectos recreativos con una sólida planificación que se inserten en los diferentes ámbitos sociales.

El autor Pérez, A. (49, 76) realiza un enfoque muy práctico sobre los aspectos que se deben tener presente para la confección de un programa de recreación a partir de cinco enfoques, para ser considerado equilibrado e integral.

a) Enfoque Tradicional

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

b) Enfoque de Actualidad

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

c) Enfoque de Opinión y Deseos

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

d) Enfoque Autoritario

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

e) Enfoque Socio-Político

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

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

Presentación del Programa Recreativo.

Todo programa debe presentarse por escrito, en un documento que contenga los siguientes puntos:

- Portada.
- Tabla de índice y contenido.
- Generalidades del programa ....¿De qué trata?
- Fundamentación....¿Por qué? ¿Para quién?
- Objetivos...¿Para qué?
- Metas....¿Cuánto?
- Estructura organizativa y funcional....¿Con qué estructura?
- Programas específicos y proyectos...¿Qué?
- Estrategia....¿Cómo?
- Recursos....¿Con qué? ¿Dónde? ¿Con quién?
- Análisis de factibilidad....¿Será posible?
- Calendario....¿Cuándo?

- Anexos
- Apéndices

El autor precisa que todo programa debe someterse a un proceso de discusión que consiste en argumentar y explicar la estructura y operación en una reunión de trabajo ante directivos; después se obtendrán casi siempre modificaciones que habrán de generar una re-estructura del documento y se procederá a la aprobación, que es cuando estará en condiciones técnicas y administrativas para realizarse.

### **1.7. Características y particularidades de la Recreación Física en Cuba y en la Comunidad Rural de Carbonera.**

Suárez, E. (58,34) señala “la Recreación Física en Cuba se ha convertido en un modelo a seguir a nivel internacional, se demuestra que la actividad física es considerada como una necesidad para los seres humanos de todas las edades y se reconocen sus beneficios como factor de: salud, condición física, base del deporte, forma de vida activa para el bienestar del hombre.

Cuba cuenta con un gran prestigio internacional en el Deporte, la Cultura Física y la Recreación, ha aplicado sus experiencias en países como Panamá, Venezuela, México, Ecuador, Bolivia, Colombia y otros, los técnicos cubanos han desarrollado un gran aporte a la comunidad internacional, se desarrollan diferentes programas de la Recreación Física, en función de satisfacer las demandas físicas-recreativas de la población y dar un mejor aprovechamiento al tiempo libre en los diferentes grupos de edades, se educan en y para el tiempo libre, con actividades gratificantes y que además contribuyen a desarrollar valores encaminados a formar a las personas, a pesar de que en estos países existe el fenómeno de la exclusión de grupos - ¿mayorías o minorías?- sociales, como es característico en los países bajo sistemas político-económicos caracterizados por la desigual distribución de las riquezas, 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.

Cuba, en consideración y respeto a la valía del ser humano, ha tenido en cuenta ante todo los siguientes principios internacionalistas:

- contribuir al desarrollo deportivo de los países, desde la práctica de la Educación Física, el ejercicio físico de la población y el aumento de la calidad de vida.

- contribuir a la superación técnica de los entrenadores y atletas.

- contribuir a los lazos de amistad entre los pueblos.

- hacer llegar el sano intercambio deportivo, cultural y social entre nuestros pueblos”.

Suárez, E. (58,37) Señala que “en el país, el trabajo comunitario siempre ha sido preocupación del Gobierno y el Partido, por lo que es una de las prioridades del trabajo social, donde la dirección del INDER, con sus técnicos y profesores, tienen una gran incidencia, tanto en las zonas urbanas como rurales, en función de satisfacer las demandas físicas y espirituales en los diferentes grupos de edad de la población.

En la actualidad a nivel internacional y nacional se aplican variados proyectos sobre la Recreación Física, por los beneficios que aporta en la transformación de las conductas en los individuos y la salud, pero estas todavía necesitan profundizar en la orientación científica, definición de conceptos y estilos de trabajo”.

En este sentido Pérez, A. (49,51) señala que “la investigación del tiempo libre y la Recreación en los países en vías de desarrollo es una tarea compleja que tiene ante sí no solamente urgencias sociales, económicas e ideológicas, sino dificultades de tipo teórico conceptual referidas básicamente a la orientación científica que se debe adoptar en el problema crucial de la definición de los conceptos fundamentales de la

investigación, metodología y estilo de trabajo que debe poseer un profesional que desempeña esta importante área de vida social.”

La presente investigación se realiza en el municipio de Matanzas, en la comunidad de Carbonera, caracterizada como zona rural, en el seno de la comunidad se encuentra enclavada una escuela Secundaria Básica y una Primaria, con carácter mixto, un sector de la PNR, y un área de beisbol, la actividad económica fundamental es agrícola, adoleciendo de instalaciones deportivas para la práctica de las actividades físicas, se resalta la necesidad que tiene la población de buscar una vía para mejorar la calidad de vida desde el punto de vista físico y mental, ocupar el tiempo libre de forma amena y sana en actividades que satisfagan las demandas recreativas en las diferentes edades específicamente en la adolescencia.

Basado en lo antes expuesto el autor considera que se debe hacer llegar los beneficios de las diferentes manifestaciones de la Recreación Física a las edades de 16 – 20 años, consideró pertinente elaborar un programa de actividades deportivo-recreativas con el objetivo de lograr altos niveles de participación a las ofertas recreativas, transforma hábitos, conductas y valores en función de una mejor calidad de vida en estas edades.

Las actividades de la Recreación Física en este territorio, se planifican y se organizan a partir de las orientaciones emanadas por la INDER, las cuales se desarrollan teniendo en cuenta la distribución política administrativa a nivel del poblado y una caracterización general del mismo desde el punto de vista geográfico y socio demográfico.

Se finaliza el capítulo, argumentando que en los referentes teóricos consultados de la bibliografía especializada, se logra sistematizar, organizar e interrelacionar los aspectos que conforman el objeto de estudio de la investigación, lo que permite

plantear que en los programas y orientaciones metodológicas emanadas por el INDER, aunque existe organización en el contenido metodológico, en la práctica no se tratan con el mismo énfasis, no se ofertan alternativas concretas para la atención de los jóvenes en las edades estudiadas, donde los principales problemas están enfocados desde el punto de vista deportivo y recreativo en: pocas instalaciones deportivas, déficit de profesores de Educación Física y Deportes.

## **CAPÍTULO II. ESTRATEGIA PARA LA CONFORMACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO – RECREATIVAS PARA UN MEJOR USO DEL TIEMPO LIBRE EN JÓVENES DE 16 A 20 AÑOS.**

En este capítulo se define el tipo de estudio, diseño, población y muestra son explicados los métodos teóricos, empíricos, técnicas estadísticas y procedimientos matemáticos que guían el proceso de investigación, los resultados obtenidos en el diagnóstico y se finaliza con el diseño del programa deportivo-recreativas para un mejor uso del tiempo libre en los jóvenes de 16 a 20 años que se desarrollan en la comunidad rural de Carbonera, Municipio de Matanzas.

### **2.1. Tipo de estudio y diseño seleccionado para la investigación**

El tipo de estudio es el exploratorio, porque se investiga acerca de las necesidades, gustos y preferencias en las edades de 16 a 20 años, se buscan informaciones para llevar a cabo una investigación más compleja en un consejo popular con limitaciones sociales. Según Hernández, S. (19,122)

También es correlacional, porque se analiza el grado de correlación que existe entre las variables independiente y dependiente, para conocer cómo se comportan, lo que permite predecir con mayor exactitud el valor aproximado que se obtendrá en una variable, sabiendo qué valor tiene en la otra.

Se puede definir como Descriptivo, porque se miden con la mayor precisión posible las dimensiones e indicadores que inciden en la organización y planificación de las actividades deportivo- recreativas que se realizan en una comunidad.

### **2.2. Muestra.**

La muestra utilizada para la elaboración de la investigación fue de una población de 836 jóvenes, pertenecientes a la Comunidad Carbonera, en la que fueron seleccionados 473 jóvenes de 16 a 20 años para la aplicación de la encuesta, que

representa un 56,57% de la población total, de ellos 287 están incorporados al nivel preuniversitario y 113 se encuentran laborando y el resto que son 73 se encuentran sin vinculado laboral.

Se entrevistaron 2 profesores del INDER, 2 delegados de circunscripciones que atienden la comunidad para un total de 477 participantes en la investigación.

**Tabla 1: Muestra utilizada en la investigación.**

<b>Muestra</b>	<b>Total</b>	<b>Categorías</b>
Edades de 16 – 20 años	473	Jóvenes
Sexo femenino	200	
Sexo masculino	273	
Profesores del INDER	2	Licenciados en Cultura Física
Delegados de circunscripciones que atienden la comunidad.	2	Graduados del nivel superior

El criterio de selección fue al azar no probabilístico, según Suárez. E. (58, 40) que tiene como ventajas que la selección de la muestra se deja a criterio del investigador, también se requirió de la experiencia de 4 especialistas en recreación seleccionados por sus conocimientos en el tema investigado para la validación del programa de actividades.

Para la selección de los especialistas se consideró los años de experiencia en el trabajo con la recreación, participación en investigaciones, planificación y organización de programas, todos Licenciados en Cultura Física, donde 3 son Master en Ciencias y uno Doctor en Ciencias de la Cultura Física todos integran el claustro de profesores de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física con más de 10

años de experiencia en la actividad donde tienen amplios conocimientos sobre las actividades recreativas que se desarrollan en los consejos populares.

### **2.3. Estudio diagnóstico.**

El diagnóstico fue concebido, a partir de los resultados de la revisión de documentos, seguido de los cuestionarios (encuesta a los jóvenes), la entrevista (a trabajadores del INDER y dirigentes de la comunidad) y las observaciones realizadas, a partir de estos resultados se elaboran las ofertas de actividades para los jóvenes.

#### **2.3.1. Planificación del diagnóstico**

La tarea de diagnosticar se desarrolló mediante la aplicación de varios instrumentos para la adquisición y procesamiento de la información necesaria. Así se precisó la realización de:

1. Revisión de los programas recreativos que se desarrollan en la comunidad por parte de los profesores de recreación.
2. Encuesta a los jóvenes entre 16 a 20 años de la comunidad Carbonera.
3. Entrevista a dirigentes del consejo y profesores de recreación de municipio.
4. Observaciones a diferentes actividades recreativas a nivel local.

### **2.4. Métodos empleados.**

Como **métodos teóricos**:

**Analítico-sintético:** permite el estudio de los enfoques teóricos metodológicos acerca de las actividades deportivo- recreativas.

**Inductivo-Deductivo:** se utiliza para estudiar las particularidades de la Recreación, deducir las especificidades aplicación del programa recreativo.

**Histórico-lógico:** contribuye a evaluar los antecedentes y evolución histórica de la Recreación, sus leyes, principios y definiciones.

**Enfoque Sistémico- Estructural:** permite la relación entre los componentes que se relacionan en la investigación.

**Hipotético-Deductivo:** se aportan explicaciones acerca del problema planteado, permite su comprobación en la práctica se integran los contenidos de manera organizada y sistematizada.

Dentro de los **métodos empíricos:**

**Revisión de documentos:** propicio adoptar posiciones acerca de la temática investigada y realizar un estudio acerca de las deficiencias que presenta el programa de recreación que se oferta a las edades de 16 a 20 años,

**Observación:** se utilizó para comprobar la cantidad de actividades que se desarrollaban en la comunidad, así como para comprobar la calidad y la participación de los jóvenes, para su desarrollo se elaboró un protocolo con los elementos a evaluar interés del investigador.

Se planificaron 16 actividades a observar donde solo se concretaron 9, por diferentes dificultades en cuanto a organización.

**Entrevista:** para obtener información confiable sobre hechos y opiniones acerca de las actividades deportiva - recreativas que se desarrollan en esta localidad, esta se realizó a profesionales 4 del INDER y 2 personas que de una forma u otra están vinculados con el proceso de la recreación en la comunidad. Como fueron el

delegado que atiende la Comunidad, director del combinado, estos brindaron informaciones valiosas que contribuyeron a los resultados de la investigación.

Al aplicar esta, se pusieron en práctica los aspectos metodológicos para la formulación de la misma y realizarla en un horario donde no interfiriera el trabajo o las funciones del entrevistado.

**Encuesta:** Se utilizó de forma grupal con preguntas abiertas y cerradas para conocer los gustos y preferencias por las actividades Físico - Recreativas a 473 jóvenes comprendidos en la edad de 16 a 20 años, esto facilitó conocer los criterios y las formas de pensar del personal encuestado residente en la Comunidad Carbonera.

**La observación científica:** se aplicó a partir de una guía que incluye las instalaciones convencionales y rústicas, así como la observación a diversas actividades programadas por la dirección de deportes.

**El criterio de especialista:** se utilizó para comprobar la validación del sistema de acciones actividades desde el punto de vista teórico y práctico.

Los resultados de los datos recopilados fueron procesados mediante procedimientos matemáticos y estadísticos, apoyados en la plataforma de Windows 7, el Programa EXCEL, mediante el paquete estadístico SPSS 20.00, sobre la plataforma de WINDOWS, así como la utilización de la hoja de cálculo elaborada por Folgueira, R. (7) para determinar los niveles de significación estadística para las proporciones.

A continuación, se muestran los resultados del diagnóstico, que permite identificar las causas del problema y otros elementos relacionados con la edad que se investiga, herramienta importante para las conclusiones y recomendaciones de la

investigación, los resultados muestran informaciones precisas sobre el comportamiento de los jóvenes en el tiempo libre y el criterio de un grupo de personas que se encuentran vinculadas al trabajo de la recreación a nivel local.

## **2.5 Análisis de los resultados.**

### **Resultados de la revisión de documentos.**

Los resultados de la revisión de documentos se presentan en el **Anexo 1**.

Para analizar los documentos fue elaborada una guía que comprende:

- Informe de vistas realizadas por parte del combinado deportivo a la comunidad, donde muestre las deficiencias que se presentan desde el punto de vista de la realización de actividades deportivas y recreativas a los Jóvenes.
- Se constató una deficiente participación de los Jóvenes a las actividades que se ofertan, según los informes de las visitas efectuadas a la comunidad.
- No se aprecian programas específicos para las edades de 16 a 20 años.

### **Revisión de los informes semestrales.**

- Los resultados del análisis a 8 informes semestrales, así como la información estadística relacionada con las actividades recreativas que se envían al Departamento Provincial de Recreación, se identifica que no se reflejan alternativas concretas para favorecer el incremento de participación de los Jóvenes en las actividades que se programen.
- Se comprueba que no se hace referencia al déficit de medios auxiliares y estado de las instalaciones.

### **Indicaciones metodológicas emanadas del organismo superior.**

Se constató que se trabaja según las indicaciones metodológicas que se establecen para la confección de los programas, que sirven de guía al profesor para desarrollar su trabajo.

- Se aprecia un decrecimiento notable en la atención de los profesores a los en las edades Jóvenes entre 16 a 20 años.
- Se identifica que es necesario trabajar en la planificación de programas que respondan a los gustos y preferencias de estas edades.
- Se evidencia la necesidad de una utilización adecuada de las áreas permanentes y espacios que se encuentran en desuso y una atención directa a deficiencias detectadas como:
  - ✓ Capacitación de los profesores de Recreación.
  - ✓ Insuficientes actividades recreativas dirigidas al grupo de 16 a 20 años de edad.
  - ✓ Deficientes instalaciones permanentes para el desarrollar la actividad físico - recreativas.
  - ✓ Revisión del fondo de tiempo y horarios de los profesores.
  - ✓ Se detecta irregularidades en el cumplimiento de los horarios establecidos para el desarrollo de las actividades recreativas para las edades entre 16 a 20 años.
  - ✓ No se aprecian trabajos presentados en los Fórum científicos de base, relacionados con programas recreativos para las edades de 16 a 20 años.
  - ✓ Las publicaciones consultadas por el autor, muestran variados programas para diferentes edades, pero no de programas específicos para las edades de 16 a 20 años.

### **Resultado de la encuesta realizada a los jóvenes entre 16 a 20 años.**

Como parte del estudio investigativo realizado, se dio respuesta a la encuesta aplicada a 473 jóvenes residentes de la comunidad en las edades de 16 a 20 años, referido a conocer cuáles eran las necesidades según los gustos y preferencias por las actividades recreativas.

En la **Tabla 2** muestra el resultado del comportamiento de los 473 jóvenes en las actividades recreativas que se ofertan por el INDER.

**Tabla 2. Participación de los jóvenes en las actividades recreativas organizadas por el INDER.**

<b>Encuestados</b>	<b>Actividades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
473	Nunca	175	36,99%
	Casi nunca	132	27,90%
	Ocasionalmente	61	12,89%
	Casi siempre	42	8,88%
	Siempre	63	13,31%

Se denota que el 36,99% de los encuestados dan a conocer que nunca tienen conocimiento de las actividades que se ofertan, se reafirma la poca y deficiente divulgación de estas por parte de los técnicos deportivos. El 27,90% plantean que casi nunca tienen conocimiento de estas actividades corroborando lo anterior planteado de la pobre divulgación y planificación de las ofertas brindadas a los practicantes. El 12,89% señalan que ocasionalmente tienen conocimiento de las actividades que organizan los técnicos recreativos, demuestra que es muy deficiente este trabajo. El 8,88% que casi siempre siendo este un índice muy bajo teniendo en cuenta las necesidades recreativas de los pobladores de la comunidad Carbonera, existe un 13,31% que siempre tienen conocimiento de las actividades corroborando

el déficit existente en cuanto a la información y conocimiento de la planificación de actividades recreativas.

**Con relación a que si las actividades recreativas que se ofertan se relacionan con sus gustos y preferencias.**

**Tabla 3: Gustos y preferencias por las actividades.**

<b>Encuestados</b>	<b>Actividades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
473	Nunca	229	48,41%
	Casi nunca	141	29,81%
	Ocasionalmente	86	18,18%
	Casi siempre	7	1,47%
	Siempre	9	1,90%

Como se puede apreciar en la tabla # 3 el 48,41% plantean que nunca son de su interés las ofertas brindadas lo cual nos demuestra el poco trabajo informativo por parte de los técnicos de los gustos y preferencias de las participantes. El 29,81% plantean que casi nunca son de la preferencia de los encuestados lo que corrobora lo anterior escrito. El 18,18% plantean que ocasionalmente tiene conocimiento de lo cual resulta muy pobre el interés por las actividades lo cual nos hace pensar en nuevo programa que satisfaga los intereses de los encuestados. El 1,47% plantean que casi siempre son de su interés lo que demuestra el pobre interés de los encuestados. El 1,90% plantea que siempre son de su interés; si analizamos detenidamente los resultados podemos observar el poco interés de los encuestados por la programación de actividades recreativas quedando deficiente su principal objetivo de brindarle a los participantes un tiempo de ocio.

**Con relación a las actividades más solicitadas por los encuestados son las siguientes:**

Juegos de mesa: Lo prefieren 33 entrevistados para un 6.98%.

Fútbol: 147 encuestados para un 31.07%.

Baloncesto: 42 encuestados para un 8.88%.

Beisbol: 152 encuestados para un 32.14%.

Voleibol: 51 encuestados para un 10.78%.

Festivales recreativos: 48 encuestados para un 10.15%.

**Tabla 4. Actividades más solicitadas por los encuestados.**

<b>Encuestados</b>	<b>Actividades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
473	Juegos de mesa	33	6.98%
	Fútbol.	147	31.07%
	Baloncesto:	42	8.88%
	Beisbol:	152	32.14%
	Voleibol:	51	10.78%
	Festivales recreativos	48	10.15%

Como se puede apreciar las actividades que más gustan son en primer lugar, el béisbol con un 32.14%, en segundo lugar tenemos el futbol con un 31.07%, en tercer lugar el Voleibol con un 10.78 %, ya que participan jóvenes de ambos sexos y es una de las actividades que más se practican en las escuelas donde radican, los festivales recreativos con un 10.15%; esto se debe a que las actividades recreativas incluyen varias modalidades que son del atractivo de grandes grupos poblacionales, en quinto lugar tenemos el baloncesto con un 8.88% y en sexto lugar los juegos de mesa con un 6.98 %, que lo desarrollan en el horario de la tarde y los fines de semana preferentemente.

Al referirse a cuáles son las actividades que realizan en el tiempo libre.

De las 473 encuestas realizadas en esta comunidad nos arrojaron los siguientes resultados:

Dentro de sus preferencias en su tiempo libre señalan los eventos culturales. Un gran número plantea como diversión los videos juegos, es de gran pasión los torneos de beisbol, fútbol y voleibol de playa.

**Los encuestados sugieren como** actividades para satisfacer sus necesidades recreativas:

- necesidad de un local donde puedan realizar sus aeróbicos y el fisiculturismo sin tener que devengar dinero alguno por esto.
- creación de un centro cultural que les permita gozar de una recreación sana como: juegos de dominó, damas, parchís, tenis de mesa, y actividades culturales.
- exigen la necesidad de medios deportivos para la práctica de las actividades deportivas como el futbol, beisbol, voleibol entre otras.

#### **Análisis de las entrevistas a los profesores del INDER.**

En la entrevista a los profesores que laboran en la organización de actividades deportivas y recreativas que se realizan en la comunidad, se pudo comprobar que la frecuencia que desarrollan las actividades, es variada y no tienen una sistematicidad, plantean que solo se realizan actividades como el futbol, dominó y el inter-barrio de Béisbol, que en muchas ocasiones son efectuadas y organizadas por los mismos participantes.

Con relación a la planificación de actividades recreativas físicas para las edades comprendidas entre 16 a 20 años, se pudo comprobar que no existe una planificación específica, plantean que estas actividades se organizan por los propios

jóvenes entre las que se encuentran, vuelos de palomas, algunos juegos deportivos y de mesa.

Los profesores consideran que cuentan con la preparación técnico metodológico para la elaboración de planes y programas recreativos, señalan que tienen el conocimiento, pero se les hace difícil su planificación por las características que tiene la localidad.

Señalan como principales dificultades que enfrentan para desarrollar actividades de calidad en estas edades, la cercanía al polo turístico y sus otras formas de recreación, la apatía por los jóvenes a las actividades que se convocan, la falta de recursos materiales.

Plantean que el apoyo por las organizaciones políticas y de masas, es escasa para masificar las actividades, aunque algunos dirigentes de la comunidad se han acercado para ayudar esto lo catalogan como deficiente.

## **2.6 Aspectos a tener en consideración para la elaboración del programa recreativo según Aldo Pérez.**

Todo programa debe presentarse por escrito, en un documento que contenga los siguientes puntos:

- Portada.
- Tabla de índice y contenido.
- Generalidades del programa ....¿De qué trata?
- Fundamentación....¿Por qué? ¿Para quién?
- Objetivos...¿Para qué?
- Metas....¿Cuánto?
- Estructura organizativa y funcional....¿Con qué estructura?

- Programas específicos y proyectos...¿Qué?
- Estrategia....¿Cómo?
- Recursos....¿Con qué? ¿Dónde? ¿Con quién?
- Análisis de factibilidad....¿Será posible?
- Calendario....¿Cuándo?
- Anexos

## **2.7 Programa de actividades deportivas - físico y recreativas en función de dar un mejor uso al tiempo libre de los jóvenes de 16 a 20 años en la comunidad Carbonera.**

### **Generalidades del programa.**

El programa cuenta con una oferta física recreativa en las que se encuentran variadas actividades las cuales son del agrado de los jóvenes del consejo popular, está confeccionado sobre la base de las necesidades recreativas luego de realizar un análisis de los gustos y preferencia en las edades de 16 a 20 años.

Se tuvo en cuenta las sugerencias y la colaboración de los diferentes factores que intervienen en la comunidad, desde profesores de recreación, delegados de circunscripción de la comunidad, que en todo momento mostraron su interés y apoyo para alcanzar el éxito del mismo.

### **Fundamentación.**

Las ofertas escogidas responden al mejoramiento de la planificación de las actividades físicas y recreativas en la Comunidad Carbonera, para satisfacer las necesidades recreativas de los jóvenes, prevaleciendo un mejor aprovechamiento de los medios de enseñanza, y ejecución práctica de las actividades, aprovechando la infraestructura de la localidad. Se elaboró teniendo en cuenta el resultado de los gustos e intereses que sobresalieron en el diagnóstico de las necesidades

recreativas, como punto de partida se analizó la participación de los jóvenes a las actividades, se valora la importancia de rescatar y conocer su verdadera identidad, y aprovechar los recursos con que se cuenta para la realización de actividades placenteras que desarrollen los diferentes valores, y capacidades físicas.

Se cuenta con el análisis de las necesidades que tienen los jóvenes de esta comunidad de realizar actividades físicas y deportivas contando con la oportunidad de áreas deportivas disponibles.

Desde el punto de vista social, le da la posibilidad al joven de aprovechar el tiempo libre en actividades gratificantes y de contenido social, contribuyendo al desarrollo de valores acorde a nuestra sociedad. Le brinda la oportunidad de unir las formas deportivas con las formas artísticas y de diversión, las actividades representan una vía para la ejercitación y desarrollo de las cualidades físicas e intelectuales, así como para la adquisición y reafirmación de vínculos sociales.

### **Objetivo.**

Poner al alcance de estos jóvenes, un programa con ofertas variadas que contribuya a desarrollar el hábito por la actividad física de forma sistemática en función de garantizar un mejor uso del tiempo libre.

### **Objetivos específicos.**

- Motivar a la población joven en la edad de 16 a 20 años para que integren a sus hábitos higiénicos, la práctica sistemática y cotidiana el ejercicio físico.
- Dar un mejor uso al tiempo de ocio de los jóvenes mediante actividades que contribuyan a fortalecer los valores como: el colectivismo y la solidaridad, la honradez, la sinceridad, las exigencias consigo mismo; y cualidades tan determinantes entre las cuales podemos señalar: la crítica y la autocrítica, la

independencia y creatividad, el autocontrol; lo que propicia de manera general, el desarrollo armónico de la personalidad.

- Orientar a los jóvenes hacia actividades que le sirvan de recreación placentera pero a la vez creativa y formativa.

### **Estrategias.**

Desarrollar una estrecha coordinación con instituciones y organismos y así cumplir con los convenios establecidos, para hacer más amplia y variada la cantidad de actividades a realizar.

-Emplear los recursos materiales que se disponen para así lograr mayor calidad de las actividades.

-Llevar a cabo un control del programa para poder establecer los reajustes necesarios y conocer la efectividad y cumplimiento de los objetivos propuestos.

-Poner al alcance de la población de jóvenes, un programa que contribuya a desarrollar el hábito por la actividad física de forma sistemática en función de garantizar un mejor uso del tiempo libre.

### **Actividades generales físico - recreativas para estas edades.**

- Realizar prácticas sistemáticas de juegos y deportes.
- Realizar prácticas de actividades físicas relacionadas con la naturaleza, como acampadas y excursiones.
- Realizar actividades físicas individuales que sean gratificantes y ayuden a mantener la condición física como: trotes, caminatas, ciclo turismo, juegos de esparcimiento.
- Entrenar en un equipo de un deporte de su preferencia.
- Participar y apoyar los juegos populares tradicionales.
- Participar en eventos o campeonatos de domino, ajedrez, damas, etc, a nivel

de barrio.

- Realizar ligas competitivas interbarrios de los deportes populares (béisbol, fútbol, softbol, voleibol y baloncesto, boxeo) como los que sean tradicionales de cada lugar.
- Torneos ínter centros de trabajo.
- Deportes o actividades con animales. (Deporte Canino)
- Apoyar los programas de actividades recreativas con los niños como: Planes de la calle, Festivales deportivos, Festival de juegos tradicionales, etc.
- Desarrollar actividades deportivas y recreativas en el tiempo libre, ya sea en el Horario de la tarde o la noche, los fines de semanas y que las actividades sean variadas.
- Crear en cada circunscripción ludotecas para los jóvenes que contemplen diversos juegos de mesa y juegos didácticos con carácter formativo.
- Divulgar programas y actividades variadas que se realicen de forma sistemática en cada localidad.
- Rescatar y construir instalaciones recreativas que se encuentran en desuso.
- Vincular a los estudiantes de los cursos emergentes de educación física y los estudiantes de la Facultad de Cultura Física a los programas de la comunidad.
- Qué los profesores de recreación intensifiquen el trabajo con los medios alternativos en cada circunscripción implementándolos en las diferentes actividades que se realicen.
- Trabajar por mejorar el aseguramiento de medios para la recreación comunitaria.

- Establecer convenios territoriales con las industrias locales para la producción de implementos destinados a la comunidad.

Atendiendo a la selección y elaboración de las ofertas sobre los gustos y preferencias de los jóvenes de la localidad y la infra estructura que presenta la circunscripción, las opiniones de los profesionales que avalaron el programa y la aplicación y monitoreo de las actividades, consideramos que es posible aplicando estas actividades correctamente, se logre una mejor utilización del tiempo libre en los jóvenes en la edad de 16 a 20 años.

### **Programación de actividades y ofertas a realizar en la comunidad.**

**Tabla 5: Calendario.**

<b>No</b>	<b>Actividades</b>	<b>Lugar</b>	<b>Responsable</b>	<b>F/ Cumplimiento</b>
1	Reunión con el consejo de dirección del combinado deportivo para informar las ofertas de actividades.	Combinado deportivo	Investigador.	Septiembre
2	Festival de medios rústicos para el incremento de los juegos de mesa e implementos deportivos.	Combinado deportivo.	Habilitado por los profesores de recreación.	Octubre
3	Convocatoria a la población para el rescate de áreas deportivo recreativas rústicas.	Lugares señalados.	Dirección del combinado deportivo.	Octubre
4	Juegos de béisbol inter barrios.	Terreno	Activistas del INDER.	Fines de semana sábado y domingo. 9 :00 am
5	Juegos de voleibol de playa inter barrios.	Terreno	Activistas del INDER y profesores	Fines de semana sábado y domingo.

				4:00pm
6	Juegos de fútbol inter barrios.	Terreno	Activistas del INDER y profesores	Fines de semana sábado y domingo. 4:00pm
7	Festival de los juegos tradicionales	Áreas disponibles.	Activistas del INDER y profesores	Fines de semana sábado y domingo. 9:00am
8	Festival de juegos de mesa	Áreas disponibles	Activistas del INDER y profesores	Fines de semana sábado y domingo. 9:00am
9	Juegos deportivos recreativos.	Terrenos seleccionados	Activistas del INDER y profesores	Según plan
10	Competencia de dominó.	Terrenos seleccionados	Activistas del INDER y profesores	sábados 8.00- 10.00
11	Festival de tracción de Soga.	Terrenos seleccionados	Activistas del INDER y profesores	Según plan
12	Festival de juegos pre deportivos.	Terrenos seleccionados	Activistas del INDER y profesores	Miércoles. Jueves. Viernes. 4.20 – 5.30
13	Realizar competencias de habilidades	Terrenos seleccionados	Activistas del INDER y profesores	Según plan
14	Maraton Recreativo	Terrenos seleccionados	Activistas del INDER y profesores	Domingo en la mañana

Requerimientos que se deben tener presente para el desarrollo de las actividades recreativas.

- Que las actividades estén planificadas y coordinadas.
- Tener en cuenta los gustos y preferencias de los jóvenes en las edades estudiadas.
- Utilizar correctamente la infraestructura del lugar donde se desarrollan las actividades.

- Elaborar actividades que permitan la participación de todos de forma voluntaria.
- Tener en consideración el horario de realización según las preferencias de los participantes.

### **La promoción o divulgación de las actividades recreativas.**

Para que todas las actividades queden con el resultado esperado se debe realizar una correcta promoción o divulgación de las mismas y dentro de las formas más comunes de hacerlo se encuentra:

- Reuniones preliminares con las organizaciones que apoyan la actividad.
- Utilizar carteles promocionales. (En las escuelas, centros de trabajo y otras áreas de aglomeración de personas)
- Mural o panel informativo.
- A través de conversaciones personales.

### **2.8 Criterio de los especialistas sobre el programa de actividades deportivas - físico y recreativas en función de dar un mejor uso al tiempo libre de los jóvenes de 16 a 20 años en la comunidad Carbonera.**

Para la validación del programa de actividades el autor seleccionó a cuatro especialistas profesores de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física, atendiendo a su experiencia profesional como docentes, conocimientos e investigaciones realizadas sobre el tema y participación en actividades recreativas en diferentes edades.

Para conocer el dominio de los especialistas sobre el tema de investigación el autor tuvo presente los aspectos que se muestran en la **Tabla 6**.

**Tabla 6: Nivel de dominio de los especialistas**

	Esferas	Niveles de dominio			
		Muy Alto	Alto	Medio	Bajo
1.	En la teoría y metodología de la Recreación Física.		x		
2.	En las habilidades para el trabajo con los jóvenes		x		
3.	En las tendencias teóricas actuales relacionadas con la ejecución de las actividades recreativas en las diferentes edades.		x		
4	En los procedimientos prácticos para la implementación de los juegos recreativos que se desarrollan en la comunidad.		x		
5	En los procedimientos prácticos para la implementación de las actividades recreativas que se desarrollan en las comunidades rurales.		x		
6	En los aspectos metodológicos que se deben tener presente en las actividades que se desarrollan con los jóvenes.		x		

Como se puede apreciar los 4 especialistas seleccionados poseen dominio sobre las actividades físico – recreativas que se desarrollan en la comunidad en las edades de 16 a 20 años, los cuales están aptos para dar su criterio relacionado con el programa de actividades que se propone.

**Con relación a las sugerencias ofrecidas por los especialistas.**

- Los especialistas expresan problemas o inconvenientes en cuanto a:
- las actividades sean desarrolladas por los profesores o activistas en las comunidades rurales.

- los recursos metodológicos, que favorecen la práctica deportivo - físico y recreativas en función de dar un mejor uso al tiempo libre de los jóvenes de 16 a 20 años en la comunidad Carbonera.
- proponen que se incorporen otras opciones recreativas, como un campo más amplio de posibilidades.

### **Ventajas del programa de actividades según los especialistas**

- Mejoran las relaciones sociales.
- Contribuyen a un mejoramiento de la salud.
- Es un factor estimulante para la utilización del tiempo libre.
- Favorece la unión del grupo, entre otros.

Todos los especialistas han planteado su criterio sobre la calidad de las actividades de forma unánime.

Los elementos que acompañan el criterio de especialistas se consolidan en los siguientes indicadores:

El indicador de objetividad: es considerado por los especialistas como Alto.

El indicador relacionado con las posibilidades de aplicación práctica: es consolidado por los especialistas como Alto.

El indicador de accesibilidad, también de Alto.

De forma general según el criterio de los especialistas, en el proceso de validación del programa de actividades, todos los indicadores son considerados como Alto, por lo que se favorecen las condiciones para poner en práctica el mismo.

## **CONCLUSIONES**

**Atendiendo a los resultados de este trabajo se arriba a las siguientes conclusiones.**

Se constata en el tratamiento de los referentes teóricos, las insuficiencias de los programas recreativos, en las comunidades Rurales y Urbanas, el marco teórico conceptual de la investigación permitió estudiar el posicionamiento de los diferentes autores que se citan y del investigador en relación con el objeto de estudio.

La caracterización de la situación actual del uso del tiempo libre y las necesidades Deportivo – Recreativas de los jóvenes de 16 a 20 años, posibilitó definir las dimensiones e indicadores que se miden en la investigación, para atender las insuficiencias que limitan el desempeño de las actividades deportivo – recreativas en la comunidad donde se desarrolló la investigación.

La estructuración del programa cumple con las expectativas para incrementar la participación a las actividades deportivo – recreativas relacionado con el uso del tiempo libre y las necesidades recreativas de los jóvenes de 16 a 20 años.

La validez del programa de actividades deportivo – recreativas y su estructuración, se demuestra mediante el criterio favorable que emiten los especialistas, evidenciando el cumplimiento de los objetivos propuestos y la confirmación de la hipótesis planteada.

## **RECOMENDACIONES**

Se recomienda a la Dirección del Combinado Deportivo de la comunidad Carbonera, valorar la utilidad y posibilidades de aplicación del programa de actividades elaborado para las edades de 16 a 20 años.

Se propone adecuar el contenido del programa de actividades deportivo- recreativo atendiendo al tipo de comunidad y participantes.

Se sugiere buscar espacios para el debate de los resultados del programa propuesto para ser implementado a otros consejos populares y comunidades similares.

Se recomienda continuar con nuevas investigaciones sobre la utilización del tiempo libre en otras edades, así como en otros consejos populares y comunidades rurales del municipio.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Aguilar, C. (2011) Los deportes de invasión dentro de los contenidos de la Educación Física en Secundaria Básica. Disponible en. <http://www.efdeportes.com/> Revista digital - Buenos Aires, Argentina. Año 16 – No. 153. Consultado en septiembre de 2017.
2. Alfaro T. (2002) Juegos cubanos. Casa Editorial Abril. Ciudad de La Habana. 183p.
3. Balceiro, V. (2009). Programa de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre. Disponible en <http://www.afide.inder.cu> Consultado en Mayo 2017.
4. Benítez I. (2005) Espacios para la Actividad Físico Deportiva. Empresa poligráfica Holguín. “José Miró Argenter.”
5. Caivano, F. (1987) El ocio. En Toni Puig Cultura y ocio. Estudio del proyecto de Barcelona, Ayuntamiento de Barcelona, pp. 373-381.
6. Calzada A. (1996) Educación Física: 1º y 2º Enseñanza Secundaria Obligatoria (pp. 122-127, 169). Madrid, España: Gymnos Editorial.
7. Carriera, J. (2008) Colección de juegos y algo más. Libro de consulta para los estudiantes de la carrera de licenciatura en Cultura Física. Facultad de Cultura Física. Matanzas. Cuba, 160 p.
8. Casals, N. (2000). La Recreación y sus Efectos en Espacios Periurbanos
9. Castro, F. (2001). Discurso en la inauguración de la Escuela Internacional de Educación Física y Deportes. Periódico Granma. Edición 24 de febrero 2001.
10. Colectivo de autores. (1994) Juegos Deportivos Tradicionales. Centro de la Cultura Popular Canaria.

11. De la Tejera, E. (1998) Manual Operativo de la Animación Turística, MINTUR (Ed.). Ciudad de la Habana. 56p.
12. Díaz, R. (2011) Plan de actividades físico-recreativo para las edades de 15 a 30 años del consejo popular Pedroso-Socorro del municipio de Pedro Betancourt.
13. Dobler, E. (1981) Juegos menores. Un manual para escuelas y asociaciones deportivas, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 372p.
14. Dumazedier, J. (2008) Revolution culturelle du temps libre. París: Meridiens Klincksieck
15. Eddy, J. (2017) La Educación Física Reflexiones del profesorado hacia una mejor práctica. Eitorial Fontamara. Ciudad México.
16. Folgueira, R. (2003) Hoja de cálculo para niveles de significación estadística. Universidad Félix Varela. Cuba.
17. Foro Mundial de Educación Física. (2010) II Cumbre Iberoamericana de Educación Física y Deporte Escolar; Simposio de Actividad Física y Calidad de Vida; Taller Internacional de Deporte Escolar y Alto Rendimiento.
18. Fuentes, R. (2011) Tiempo libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes. (Consultado mayo del 2017)
19. Fullea, P. (2000) Porque jugar es cosa de juego. Imprenta Ciudad Deportiva. La Habana.
20. Gallardo, M. (2010) .Aplicación de una metodología para la formulación de estrategias en un centro de investigaciones. Folletos Gerenciales. Disponible en: <http://www.monografías.com/usuario/perfiles>. (Consultado en Mayo del 2017).

21. Gladys, G. (2007). La Recreación Comunitaria Alternativa para el Desarrollo Social XXVI Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología Guadalajara.
22. Griffin, S. (2012) Introduction The Roles and Process of Mentoring. Journal of Teaching in Physical Education, Disponible en: [http://www. efdeportes. com/](http://www.efdeportes.com/) Revista digital -Buenos Aires, Argentina. Año 17– No.134. (Consultado en Mayo 2017).
23. Guardo, M. (2010) Los componentes del diseño teórico de la investigación científica. Una reflexión praxiológica. [http://www. arbitrajeguardo. vdnv. com/](http://www.arbitrajeguardo.vdnv.com/) Revista Pedagogía Universitaria. Vol.XI V. No. 3. (Página Web Arbitraje deportivo e investigación científica) Consultado en Mayo 2017.
24. (2010) Requisitos para la estructura de la memoria escrita de trabajos de diploma, tesis de diplomado, especialidad, maestría y doctorado. Facultad de Cultura Física de Matanzas, departamento de Ciencias Básicas y Específicas.
25. (2010) Acerca del criterio de especialistas en la investigación científica. Facultad de Cultura Física de Matanzas, departamento de Ciencias Básicas y Específicas.
26. Guerrero, S. (1975) Algunos Aspectos de la Historicidad de la Recreación en Cuba. Impreso en la Unidad “José A. Huelga” UPMPD – INDER.
27. Hernández. A. (2009) Estrategia para propiciar la incorporación masiva de la comunidad de Santa Marta a las actividades deportivas recreativas. Tesis de Maestría Facultad de Cultura Física, Provincia Matanzas.
28. Hernández, S. (2003) Algunas publicaciones periódicas útiles para consultar en ciencias sociales. Departamento Ciencias Sociales, La Habana

29. Hidalgo, Y. (2010). Estrategia de capacitación para técnicos de Cultura Física en formación. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/> Revista digital Buenos Aires - Año 15 - Nº 1 43. (Consultado en mayo de 2017).
30. INDER. (2004) Manual Metodológico: Programa Nacional de Recreación Física. Impreso en la Unidad "José A. Huelga" UPMPD – INDER.
31. Kanzag, G. (1998) Diferentes formas de ejercicios para los Juegos Deportivos. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, pág. 386.
32. Lantigua, J. (2012) Animación en Hoteles. Publicado por Palibrio. E.E.UU.
33. (2008) El programa recreativo como resultado de Investigaciones científicas realizadas por estudiantes de cultura. Revista Digital. (Consultado en Mayo del 2017) Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>.
34. López. A. (2018) Sistema de acciones deportivo-recreativas para los adolescentes de 12-15 años del consejo popular de San Antonio de Cabezas en Unión de Reyes, Tesis presentada en opción al título de Máster en Ciencias de la Educación Física, el Deporte y a Recreación, Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Matanzas.
35. Macías, A. (2011 ) .La formación continua del personal docente en Cuba, Seminario internacional de formación continua de docentes en servicio, Editorial Ministerio de Educación del Perú. Lima. Perú. 103.
36. Maletá, E. (2011) Consideraciones sobre la labor del tutor en la enseñanza universitaria deportiva. EFDeportes. com, Revista Digital -Buenos Aires, Argentina- Año 16 Nº 157. (Consultado en Mayo 2017).
37. Martin, S. (2005) *Making the most of your life: the goal of education for leisure*. En: Education forleisure, 255-263.

38. Ferrarese, S. (2000). Creando Juegos. Resultado de la investigación-acción participativa: Juegos ecológicos participativo, El Deporte. No 22, pág. 1.
39. Martín, E. (2005) La prevención comunitaria. Revista sobre igualdad y calidad de vida. Madrid: Colegio Oficial de Psicólogos.
40. Meléndez N. (1986). Calidad de vida y tiempo libre. En: Foro de Calidad de vida. Puerto Rico. Disponible: en <http://www.efdeportes.com/efd23/ocio3.htm> (Consultado en Mayo del 2017)
41. Mejías, J. (2008). Programas de recreación. (Consultado en mayo del 2017) Disponible en: [http://www.monografias.com/trabajos64/programas-recreación](http://www.monografias.com/trabajos64/programas-recreacion).
42. Montes, M. (2005). La búsqueda de nuevas alternativas lúdico-recreativo-espaciales. Empresa poligráfica Holguín.
43. Muñoz, T. (2006) El Trabajo Social como disciplina científica conceptos fundamentales del trabajo social capítulo III, Sociología y Trabajo Social Aplicado, Selección de Lecturas, Edición Mario L. Garrido, Ciudad de la Habana.
44. Núñez. F. (2008). Psicología y Salud. La Habana Ciencias Médicas, it; X, 293p.
45. Orbelli, R. (2010) Los juegos y los juegos cooperativos. Disponible en: [http://www.efydep.com.ar/juegos/juegos\\_coop.htm](http://www.efydep.com.ar/juegos/juegos_coop.htm)
46. Ofele, R. (2006) Los juegos tradicionales y sus proyecciones pedagógicas. (Consultado en mayo del 2017) Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd13/jueqtra1.htm>.
47. Paredes, O. (2003). Desde la corporeidad a la cultura. Buenos Aires. Disponible <http://www.efdeportes.com/efd62/corpo.htm> (Consultado en Mayo del 2017).

48. Peralta, J. (1990) La recreación como una relación cultural y vivencial entre el hombre, su medio y el universo. En: XII Congreso Mundial de Sociología/ Sociología del Ocio. Madrid.
49. Pérez, A. (2010) Recreación. Fundamentos teóricos y metodológicos, Centro Histórico, México, D.F.
50. Pestana, O. (2016). Estrategia metodológica para contribuir a un mejor desempeño profesional del estudiante de Cultura Física en la Práctica Laboral Investigativa. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física, Facultad de Cultura Física. Universidad de Matanzas.
51. Portal de la ciencia en Cuba. (Consultado en Mayo del 2017). Disponible en: <http://www.cubaciencia.cu>
52. ¿Qué es el juego? [En línea][Consulta Mayo 2017] Disponible en: <http://www.unimet.edu.ve/escuelas/educación/tesis/definición.htm>.2007
53. Ramos, O. (2002.) La Gestión de las actividades físicas de tiempo libre en el municipio San José de la Lajas con la aplicación de un [Sistema de Información Geográfica](#). México. [Revista](#). Digital Tiempo Libre y Recreación.
54. Ramos, A. (2008) Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo local. Monografía.
55. Ramos, A. (2010) Recreación Física de un modelo endógeno comunitario. Disponible en: [EFDeportes.com](http://EFDeportes.com), Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, Nº 147, Agosto de 2010, (Consultado mayo del 2017).
56. Roque, R. (2008). Modelo Teórico del Ocio: Una propuesta de interpretación conceptual. Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación. San José, Costa Rica. Número 1.

57. Sarramona, J. (1998) La animación sociocultural. Educación no formal. Madrid: Ed. Ariel Educación. 1998. pág. 151-161
58. Suárez, E. (2013) Estrategia para favorecer la incorporación a la práctica de actividades físico – recreativas en pobladores residentes de los Consejos Populares del municipio Martí, provincia Matanzas. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Facultad de Cultura Física. Universidad de Matanzas.
59. Torres, A. (2009). Estudio de la práctica de actividades físicas en la comunidad rural del Batey Riquel del municipio de Quemado de Güines. Tesis Doctoral. Trabajo comunitario. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.
60. Ucar, X. (1995). Los programas de animación sociocultural. Claves de la educación social, 1(1), pág. 32-38.
61. Valdez, C. (2007) Proyecto para una posible explotación turística con actividades recreativas vinculadas al medio natural en Cayería Jardines del Rey.
62. Watson, H. (2008). Teoría y práctica de los juegos. Editorial Deportes. Ciudad de la Habana 191 p.
63. Wikipedia. Video juego (Consultado en Mayo del 2017) Disponible en <http://www.wikipedia.org/wiki/Videojuego#Origen>. C3. Aduenes. //es.
64. Wuest, A. (1999). *Foundations of Physical Education and Sports* (13 ed., pp. 8-24). Boston: WCB/McGraw-Hill.
65. Zamora, R. (1988) Sociología del tiempo libre y consumo de la población. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.

## **ANEXOS**

### **Anexo 1. Guía para el análisis de documentos.**

**Aspectos que se tomaron en consideración para la revisión de los documentos.**

-Informe de vistas realizadas al combinado deportivo del consejo popular, donde se muestre las deficiencias que se presentan desde el punto de vista de la realización de actividades deportivas y recreativas a los adolescentes.

-Revisión de los informes semestrales.

-Indicaciones metodológicas emanadas del organismo superior relacionadas con las actividades recreativas.

-Revisión de los horarios de los profesores.

-Trabajos presentados en los Fórum científicos de base, generalización de tesis de maestrías, trabajos de diplomas y doctorados.

-Utilización de bibliografías nacionales e internacionales relacionadas con los programas de Recreación Física.

### **Anexo 2. Encuesta aplicada a los jóvenes de 16 a 20 años.**

#### **ENCUESTA A JOVENES ENTRE 16 a 22 AÑOS**

A continuación le presentamos diversas preguntas sobre sus gustos y preferencias, necesitamos que de forma objetiva y sincera valore Ud. la respuesta a las mismas:

**1. Tiene conocimiento usted de las actividades recreativas organizadas por el INDER?**

Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre
-------	------------	----------------	--------------	---------

--	--	--	--	--

**2. Las actividades ofertadas son de su interés:**

Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

**3. De estas actividades diga cuales son de su preferencia:**

---



---



---



---

**4. Cuáles son las actividades que usted desarrolla en su tiempo libre:**

---



---



---



---

**5. Que actividades usted sugiere para satisfacer sus necesidades recreativas.**

---

---

---

---

**Anexo 3. Entrevista a trabajadores del INDER**

**ENTREVISTA CON PROFESORES DEL COMBINADO DEPORTIVO DE CARBONERA**

A continuación le presentamos diversas preguntas sobre las actividades recreativas que se desarrollan para los jóvenes de 16 a 20 años de la comunidad, necesitamos que de forma objetiva y sincera valore Ud. la respuesta a las mismas:

**1- ¿Cómo se planifican ustedes actividades recreativas físicas para las edades comprendidas de 16 a 20 años?**

---

---

---

**2- ¿Con que frecuencia desarrolla estas actividades?:**

---

---

---

---

**3- ¿Considera usted que los profesores cuentan con la preparación técnica metodológico para la elaboración de planes y programas recreativos?**

---

---

---

---

---

**4- ¿Cuáles son las principales dificultades que enfrentan para desarrollar actividades de calidad en estas edades?**

---

---

---

---

---

**5- ¿Reciben como profesionales apoyo de las organizaciones políticas y de masas?**

---

---

---

---

---

**6- ¿Que usted sugiere como profesional para dar una mejor oferta que le posibilite ofrecer actividades –físicas-deportivas para este rango de edades?**

---

---

**Anexo 4. Entrevista al director del combinado Comunidad Carbonera.**

**ENTREVISTA AL DIRECTOR DEL COMBINADO DEPORTIVO DE LA COMUNIDAD CARBONERA.**

A continuación, le presentamos diversas preguntas sobre las actividades recreativas que se desarrollan para los jóvenes de 16 a 20 años de la Comunidad, necesitamos que de forma objetiva y sincera valore Ud. la respuesta a las mismas:

➤ **¿Cuáles son las actividades Físico Recreativas que se organizan para estas edades?**

---

---

---

➤ **¿Cuál es la relación que se establece entre la dirección del Combinado deportivo con el presidente de la Comunidad?**

- 
- 
- **¿Cuáles son las principales dificultades que presenta la Comunidad para desarrollar la actividad física?**

---

---

---

#### **Anexo 5. Entrevista al presidente de la Comunidad Carbonera.**

A continuación, le presentamos diversas preguntas sobre las actividades recreativas que se desarrollan para los jóvenes de 16 a 20 años de la Comunidad, necesitamos que de forma objetiva y sincera valore Ud. la respuesta a las mismas:

- Relación del trabajo de usted como presidente de la comunidad con el director del combinado.

- 
- 
- 
- A su consideración cuales son los principales problemas de atención que tienen los jóvenes de 16 a 20 años.

---

---

---

➤ Cuál sería su consideración para mejorar esta situación.

---

---

---