

**Universidad de Matanzas**  
**Sede “Camilo Cienfuegos”**  
**Facultad de Cultura Física**

**Proyecto de actividades recreativas para las playas. Caso de estudio el  
litoral Norte de la Bahía de Matanzas.**

**Tesis para optar por el título de Licenciado en Cultura Física.**

**Autor: Carlos Alberto Ramos Correa.**

**Tutor: Dr.C Eliseo Suárez García.**

**Matanzas,**

**2016**



## **Resumen.**

El autor dirige una investigación dirigida al aprovechamiento del tiempo libre de los pobladores que frecuentan las 8 playas del municipio de Matanzas, toma como caso de estudio el litoral Norte de la Bahía de esta provincia, litoral en que se detecta según investigaciones realizadas una insuficiente oferta de actividades recreativas, las cuales inciden en los gustos y preferencias de las personas de diferentes edades que visitan las mismas, el autor considerando las presentes necesidades recreativas, se ha propuesto elaborar un proyecto que integre diferentes actividades recreativas que se puedan aplicar en este litoral.

Los métodos utilizados en la investigación son en el orden teórico: el histórico – lógico, análisis – síntesis, inducción – deducción, enfoque sistémico, hipotético - deductivo, así como los métodos del nivel empírico: la revisión de documentos, la observación, la entrevista y la encuesta y la técnica focus grup, también se utilizó el procesamiento estadístico ejecutado en el programa computarizado Excel, obteniéndose la sumatoria y los valores porcentuales. La investigación aporta actividades recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de las personas de diferentes edades atendiendo a sus necesidades recreativas y respetando las características de la ubicación de cada playa.

## Índice

Introducción.....	1
<b>Capítulo I. Fundamentos teóricos metodológicos de la realización de las actividades recreativas que se realizan en las playas.</b>	
1.1 Conceptualización de la Recreación y sus Particularidades en torno a la naturaleza.....	7
1.2 Definiciones sobre diferentes formas de realización de la Recreación. .	14
1.3 Formas de Participación de la Recreación Física.....	20
1.4 La gestión de las actividades Recreativo Físico.....	24
1.5 Organización y Gestión de los proyectos recreativos.....	26
1.6 Relación del medio ambiente con la Cultura Física y el Deporte.....	28
1.7 Caracterización de las playas del litoral norte de la bahía de Matanzas...	36
<b>Capítulo II. Estrategia metodológica de la investigación y análisis de los resultados.</b>	
2.1 Diseño y frecuencia metodológica de la investigación .....	37
2.2 Métodos de investigación .....	43
2.3 Análisis de los resultados.....	49
2.4 Proyecto de actividades recreativas .....	59
Conclusiones.....	69
Recomendaciones.....	70
Bibliografía.	
Anexos.	

## **INTRODUCCIÓN.**

En Cuba existen unos 250 Km de playa y unos 100 cayos y cayuelos, con una vegetación típica principalmente de manglares muy espesos y montículos. El litoral donde se encuentra la Bahía de Matanzas, objetivo de la presente investigación, es una de las tantas zonas que no se explotan en toda su magnitud desaprovechando su belleza natural y hermosos lugares, como playas, tierra firme y barreras coralinas, que son prácticamente vírgenes, en su entorno habitan gran cantidad de peces característicos de nuestra plataforma y una fauna terrestre que puede ser de gran interés para los amantes de la naturaleza.

Es conocido que la actividad física en el ambiente natural contribuye a la formación de valores, y al bienestar de la salud de las personas que lo practican, por ello es importante reconocer que la Recreación Física tiene dentro de su encargo social la instrumentación de proyectos que contribuyen a la sana ocupación del tiempo libre de la población en su diversidad, teniendo en cuenta los grupos de edades y sus ocupaciones.

Según Aldo Pérez (33, 12) plantea que “La planificación de la recreación es objeto de estudio por diversos organismos e instituciones, ya que el estado brinda una gran significación a este proceso por las amplias implicaciones que posee, esto no es una fórmula para sumar los intereses y preferencias de los distintos grupos de edades a un plan concebido en el municipio o consejo popular es tener en cuenta las particularidades del entorno de la comunidad y sus tradiciones, donde se van a desarrollar, teniendo en cuenta las características psicológicas, fisiológicas y sociológicas de la población para la cual va dirigida. Las actividades recreativas como fenómeno local difiere de un

consejo a otro, de un municipio a otro, pues dependen de un grupo de factores que hacen diferenciar la estructura del tiempo libre de una zona a otra”.

Estudios demuestran que se hace necesario realizar investigaciones relacionadas con los beneficios que aportan a la población las actividades recreativas, sobre todo aquellas vinculadas al entorno natural y que se desarrollan en los diferentes balnearios como playas y Rios.

Con el objetivo de satisfacer las necesidades recreativas de la población que frecuentan las playas del litoral norte de la bahía, y considerando diversos estudios e investigaciones realizadas en esta localidad por autores como Lisandra Fuentes, José Pancorbo entre otros, que han incursionado en esta área, es que el autor basado en lo antes expuesto dirige una investigación relacionada con las actividades recreativas que se pueden desarrollar en las diversas playas, donde define como **situación problémica**: que en visitas y estudios efectuados a este litoral, se detecta una insuficiente oferta de actividades recreativas en las playas del litoral Norte de la Bahía de Matanzas, las cuales inciden en los gustos y preferencias de las personas de diferentes edades que visitan estas instalaciones.

A partir de esta situación problémica, se define como **pregunta científica** la siguiente interrogante:

¿Cómo incrementar las ofertas de actividades recreativas en las playas del litoral Norte de la Bahía de Matanzas?

**El objeto de estudio** de la presente investigación se presenta como el proceso de desarrollo de actividades recreativas que se desarrollan en las playas.

### **Objetivo General.**

Elaborar un proyecto de actividades recreativas para las playas, tomando como caso de estudio el litoral Norte de la Bahía de Matanzas.

### **Campo de Acción.**

Actividades recreativas que se desarrollan en las playas.

Como guía para el análisis y la solución del problema científico planteado fueron elaboradas las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Cuáles son los antecedentes sobre los elementos teóricos acerca de la realización de las actividades recreativas que se realizan en las playas?
2. ¿Cuál es el estado actual de las ofertas de actividades recreativas que se realizan en las playas del litoral Norte de la Bahía de Matanzas?.
3. ¿Cómo ha de estar estructurado y conformado el proyecto de actividades recreativas para las playas del litoral Norte de la Bahía de Matanzas?

### **Las tareas científicas son las siguientes:**

1. Determinación de los antecedentes sobre los elementos teóricos acerca de la realización de las actividades recreativas que se realizan en las playas.

2. Caracterización del estado actual de las ofertas de actividades recreativas que se realizan en las playas del litoral Norte de la Bahía de Matanzas.

3. Determinación la estructura y conformación del proyecto de actividades recreativas para las playas del litoral Norte de la Bahía de Matanzas.

La investigación que se presenta aporta actividades de carácter recreativo que incluyen actividades acuáticas y terrestres para el aprovechamiento del tiempo libre en las diferentes edades, basado en los intereses recreativos, gustos y preferencias de las personas que visitan las playas, ya que son específicas a las características de cada lugar, además que a diferencia de otros proyectos se aportan variantes de juegos recreativos y de participación que se vinculan al entorno natural.

Para llevar a cabo la investigación, se utilizaron los métodos teóricos y empíricos de la investigación científica, en los que se encuentran: en el orden teórico: el histórico – lógico, análisis – síntesis, inducción – deducción, enfoque sistémico, hipotético - deductivo, así como los métodos del nivel empírico: la revisión de documentos, la observación, la entrevista y la encuesta y la técnica focus grup, también se utilizó el procesamiento estadístico ejecutado en el programa computarizado Excel, estos metodos y técnicas se detallan en el capítulo II.

En la investigación se tomo como muestra 8 playas que brindan servicio en la etapa de verano, todas ellas ubicadas en el litoral Norte de la Bahía de Matanzas, 6 profesores de recreación, 3 activistas de recreación y 450 personas en las edades mayores de 12 años.

La línea de investigación a la que responde el presente trabajo de diploma está dirigido a los proyectos recreativos “Cambios en el comportamiento social de la población bajo la influencia de programas de actividades físicas-deportivas-recreativas”

La tesis se organiza en dos capítulos: un primer capítulo que aborda los fundamentos teóricos que justifican la necesidad de la investigación a partir de las tendencias actuales sobre las actividades recreativas que se desarrollan en las playas, un segundo capítulo que incluye la estrategia metodológica de la investigación, los métodos empleados y sus características, un análisis de los resultados de las herramientas investigativas empleadas y la propuesta del proyecto de actividades recreativas para las playas del litoral Norte de la Bahía de Matanzas, finalmente se declaran las conclusiones y recomendaciones resultado de la investigación.



## **CAPÍTULO I. Fundamentos teóricos metodológicos de la realización de las actividades recreativas que se realizan en las playas.**

En el presente capítulo se aborda una breve reseña sobre los antecedentes y argumentos que sostienen las actividades recreativas que se desarrollan en las diferentes edades específicamente en las playas, lugar donde se aglomeran grandes grupos poblacionales, el autor consideró pertinente citar a prestigiosos autores conocedores del tema, enfatizando en las definiciones y conceptos acerca de las actividades recreativas de forma general.

### **1.1. Conceptualización de la Recreación y sus particularidades en entornos naturales.**

La Recreación está indisolublemente ligada a la vida, sin embargo se ha utilizado con diversos fines y se le ha dado diferentes interpretaciones en dependencia de los intereses individuales y gubernamentales.

La Recreación en su evolución y desarrollo histórico se asocia a la valoración del tiempo libre y de ocio. En relación a los sucesos ocurridos durante el transcurso de la vida humana y su abordaje se produce en dos direcciones: una, hacia la Recreación propiamente dicha (actividades recreativas, o sea su contenido) y otra, encaminada al aprovechamiento de los momentos en que se realiza.

Un detallado análisis al respecto lo realiza A. Hernández citado por Pérez, A. (33, 43) cuando relaciona tiempo libre, ocio, Recreación y animación sociocultural en su evolución histórica, desde diferentes enfoques y su abordaje terminológico conceptual, perspectiva que coincide con la mayoritaria tendencia internacional.

Para definir el proceso de la Recreación se impone el abordaje del tiempo libre como el espacio donde éste tiene lugar, y del que algunos autores han aportado

varios elementos, A. Pérez (33, 21). Estos autores coinciden en que el tiempo libre es el que resta después de realizada la jornada laboral, una vez cumplida todas las funciones obligatorias del hombre es tiempo de consumo, y a la vez, símbolo de pertenencia a un espacio donde el hombre decide por una u otra actividad (opcionabilidad) y donde se enmarca por derecho la Recreación.

Considerar el tiempo libre desde una perspectiva pedagógica tiene un significado más amplio, pues queda como una actitud o estado de ánimo para emprender nuevas actividades que impliquen experiencias enriquecedoras un sistema de vida para ocupar positivamente las horas libres y una fase importante del proceso educativo total.

Con frecuencia se tiende a identificar tiempo libre, tiempo de ocio y Recreación como iguales sin embargo, existe una marcada diferencia entre ellos. A. Ramos (36, 23), con relación al tiempo libre, expresó que, aunque algunos autores lo utilizan como si fuera Recreación no lo es, por cuanto resulta tiempo, no importa cuál sea su uso. Y el ocio tiene una connotación de no hacer nada, lo que tampoco es Recreación. En tal sentido, los enfoques conceptuales de Recreación precisan las connotaciones de índole práctica y ejecutiva en relación con la definición de tiempo libre.

Diferentes autores plantean algunos enfoques en los que la Recreación está muy vinculada al ocio, al tiempo libre y a la obtención de diversión, a través de actividades desarrolladoras, así pues, crear un tiempo de ocio rico y creativo no puede dejarse al capricho del individuo, sino que debe existir una preparación y una formación que sea enriquecedora para el hombre, a la vez que una contribución para elevar su educación.

En consecuencia, el ocio, según J. Dumazedier citado por Ramos (36, 40) es “...el conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente, sea para descansar, divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada, su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.”

En esta definición llama la atención el papel que Dumazedier le concede al ocio en la formación del individuo, así como, otros aspectos más conocidos en que se implica la Recreación. A consideración nuestra, el sujeto ocioso es el que está temporalmente libre de obligaciones determinadas y puede ocupar su tiempo en actividades de realización personal es decir, no constituye falta de trabajo, sino ausencia de trabajo necesario u obligatorio.

Un enfoque muy aceptable, operativo y funcional sobre la Recreación es su definición como:

“...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.”

Al respecto, A. Pérez (33, 7) define al proceso de la Recreación como “el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artístico cultural, sin que, para ello, sea necesaria una compulsión externa y

mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.”

Estas definiciones estudiadas encuentran puntos de coincidencia en el respeto a la decisión individual acerca de cómo ocupar y organizar su tiempo libre de manera opcional, o sea, se convierte en un principio esencial para la Recreación. Así mismo, los intereses sociales exigen que se aplique un conjunto de medidas dirigidas a la formación y transformación de los intereses, necesidades y gustos, las cuales están relacionadas, en cierta forma, con el tipo de opción que se le brinde, con la calidad y diversidad que estas puedan tener y con la divulgación y propaganda que giran a su alrededor.

El hecho de que el individuo obtenga satisfacción directa de ciertas actividades hace que gran parte de estas sean, para él, formas de Recreación. Debido a que muchas personas tienen experiencias satisfactorias del mismo tipo de actividad, estas han pasado a ser consideradas como formas de Recreación, aunque esencialmente lo que caracteriza la participación en estas actividades es la satisfacción, la alegría y el desarrollo.

De las definiciones de Recreación analizadas con anterioridad se pueden delimitar las siguientes regularidades:

- Es una actividad o conjunto de actividades de carácter optativo.
- Se realizan individual o colectivamente.
- Desarrolla conocimientos, hábitos y valores.
- Se realizan en el tiempo de ocio.
- Propicia libertad y experiencia enriquecedora ofrece placer, diversión, entretenimiento y alegría.
- Regenera las energías gastadas, es desarrolladora y expresión de la creatividad.

La actividad recreativa, al desarrollarse en diferentes espacios, tanto naturales como contruidos por el hombre así como la forma en que se manifiesta, adquiere diversas acepciones que hacen la prolongación de su concepto y ofrecen una particularidad a su desarrollo en tal sentido, son muy conocidos los términos Recreación Física y Recreación Ambiental.

Al respecto A. Pérez (33, 91) apunta que la “Recreación Física es el conjunto de actividades de contenido físico–deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.”

Otras definiciones de Recreación Física coincidentes son las de A. Ramos (37, 15) y la que se expone en las Orientaciones Técnicas Metodológicas del INDER en las que se considera como un conjunto de actividades, que de manera espontánea o programada, se realizan en un tiempo libre, lugares determinados y con recursos específicos para la diversión, desarrollo y entretenimiento.

El lugar de realización de las actividades recreativas ha delimitado una definición particularizada: actividades físicas en la naturaleza, concebidas por A. Ramos (36, . 40) como “aquella actividad de contenido tecnomotriz (psicomotriz y/o sociomotriz) que se realiza en el tiempo libre a cielo abierto, en pleno contacto con la naturaleza, bajo la acción de agentes físicos, con el fin de satisfacer las necesidades e intereses de movimientos, cognitivos y espirituales sin que sea impuesta u obligada su participación.”

Diferentes autores como D. García, M. Hernández y L. Gallardo citados por Cejas, A. (6.14) donde declara que “los elementos que caracterizan las actividades físicas en la naturaleza entre ellas, su carácter variable y dinámico así mismo, ofrecen como bondades de la Recreación: el fortalecimiento del

espíritu, su ayuda en la formación de la personalidad, el hacer crecer al hombre en ideales, a desarrollar el amor a la naturaleza y al encuentro de satisfacción en lo que hace.

La utilización del entorno con fines recreativos puede proporcionar la adquisición de hábitos saludables que permitan sentir satisfacción con la propia identidad corporal de la persona, la cual será el vehículo de expresión y comunicación consigo mismo y con los demás, dotándoles con las habilidades, destrezas y recursos necesarios para desenvolverse en el medio”.

Para los objetivos que se propone esta investigación resulta de gran importancia la comprensión de la definición de actividades recreativas en la naturaleza que nos ofrece Fullea P. (20, 22) expresa que “...un conjunto de actividades de carácter interdisciplinario, que se desarrolla en contacto con la naturaleza, con finalidad ecoeducativa, recreativa y deportiva y con un cierto grado de incertidumbre en el medio”. En este sentido, se destaca el carácter educativo que ha de ponerse de manifiesto, y el que desarrolla la propia actividad recreativa en estos contextos particulares así como su manifestación interdisciplinaria en su concepción y desarrollo. Ambos elementos han de tenerse muy presente en la concepción de las actividades recreativas en las áreas protegidas.

Dentro de estas actividades recreativas en la naturaleza se encuentran los deportes de aventura, que en el mundo actual tienen muchos adeptos, este mismo autor las define como “actividades deportivas de entretenimiento y turísticas, que se practican sirviéndose básicamente de los recursos que ofrece la misma naturaleza, el medio en que se desarrollan, y que conllevan un factor de riesgo.”

Las actividades recreativas en la naturaleza constituyen una vía de interactuar con el medio, lo que posibilita la exploración, conocimiento, supervivencia, disfrute y vivencias de sensaciones y en cierta medida, el acercamiento, respeto y conservación de éste detalles que no estarán garantizados si no se toman las medidas y se realiza una intervención pedagógica adecuada.

A consideración de Heinemann, Miranda, Lacasa y Muro citados por Fuentes, L (21, 23) el auge de los deportes de aventura realizados en la naturaleza se debe a:

- Las profundas sensaciones y emociones que suscitan.
- La ruptura rutinaria de la vida cotidiana que propicia las escapadas, aventuras y evasiones capaces de engrandecer el sentimiento de libertad potenciado por el marco natural.
- Su carácter flexible, cooperativo e interdisciplinar, como resultado del ritmo de nuestro tiempo.
- Su nuevo simbolismo, que ha ido evolucionando.
- Su contacto con el medio natural el acceso a otros estados de conciencia para el ser humano, y la relación con sus semejantes.

Las prácticas de las actividades recreativas en la naturaleza encuentran varias razones para su implementación, dentro de las que se encuentran: la rápida implantación y difusión, la necesidad de alejarse de la vida cotidiana y rutinaria cambiando la escenografía diaria, la aventura, intensidad emocional, experiencia personal y vivencial, y la aproximación a lo natural.

Fuentes, L. (21, 24) expone en su trabajo de diploma un grupo importante de definiciones sobre los beneficios que aporta la recreación en los que se detallan:

- Continuo proceso de aprendizaje, en el cual participamos todos en mayor o menor grado.
- Cualquier actividad realizada de manera libre y espontánea, en nuestro tiempo libre y que nos genera bienestar físico, espiritual y social.
- Cualquier actividad que dé placer y descanso a la persona.
- Es una actividad que saca al individuo de su vida cotidiana lo divierte, entretiene y distrae al realizar diversas actividades fuera de las normales diariamente, donde obtengas descanso, relajación y distracción.
- Es un conjunto de actividades que se realiza en tiempo determinado con el fin de satisfacer nuestras necesidades.
- Actividades o deportes que se realizan con el fin de obtener un beneficio, ya sea físico o mental.
- Cualquier actividad que tiene como finalidad proporcionar un descanso al individuo, apartándolo de las actividades rutinarias.
- Realizar diversas actividades, fuera de las normales diariamente, donde obtengas descanso, relajación y distracción.

## **1.2 Definición sobre diferentes formas de realizar la recreación.**

Fuentes L. ( 21, 33) cita en su tesis diferentes formas de recreación a partir del criterio de autores como Fullea, P., Perez A. entre otros.

### **Recreación Comunitaria:**

En este sector los programas actúan como metodología de participación comunitaria para que a partir de la sensibilización y formación permanente de la comunidad, esta se movilice conscientemente en pos de la realización de acciones colectivas que tiendan a afrontar la situación y



problemática particular que vive. Para el desarrollo de este sector son fundamentales los espacios recreativos y públicos como elemento integrador de los miembros de la comunidad en su entorno.

### **Recreación Cultural y Artística:**

Posibilita que las artes plásticas, las actividades culturales no se les presenten al ciudadano simplemente como espectáculo o actividad exclusivamente de diversión, sino como objeto de participación creadora; así, la recreación cultural y artística contemplará eventos que realizados con base en talleres formativos, didácticos y de manifestación grupal de capacidades creadoras, procuran para el participante en ellos la vivencia del proceso creativo con la connotación lúdica que le da el ornamentar, construir y reproducir o ejecutar una obra enraizada, bien sea en la cultura universal o en los valores y tradiciones autóctonos.

### **Recreación Deportiva:**

Aquel en que partiendo de la actividad física implícita en el deporte, procura que este se aborde por el goce y desarrollo que permite su práctica y no por el vencer y establecer marcas; así, la recreación deportiva contempla los programas y actividades físicas deportes, gimnasia, etc., que le posibilitan a quienes participan en ellos divertirse - cambiando de actividad, adquiriendo voluntaria y plazeramente estilos de vida saludables -, sociabilizarse - tomando pautas de trabajo en grupo y equipo, solidarizándose en pos de un objetivo general: la salud integral de quienes la vivencia.

**Recreación Laboral:**

Agrupar los programas y eventos originados en las políticas de bienestar social de las empresas y procura que sea ésta una forma alternativa de desarrollo integral de los trabajadores tal, que complementaría al proceso de trabajo, genere simultáneamente una mayor integración de los empleados y sus familiares entre sí y con la empresa y, en consecuencia, un fortalecimiento del sentido de pertenencia y permanencia. Este sector abarca igualmente los programas y actividades que con base a la recreación tienden a la preparación integral - física, social y mental - de los funcionarios próximos a la jubilación.

**Recreación Pedagógica:**

En este sector la recreación se incorpora en el proceso de enseñanza, dándole a este una nueva dimensión, bien por actuar como metodología de educación no formal o por constituirse en un proceso liberador que simultáneamente educa para el tiempo libre. Si se considera que la base de la demanda por servicios recreativos está dada por el nivel de educación para el ocio que tenga la persona, el campo de acción del sector no se reduce exclusivamente al segmento preescolar sino que, en consistencia con la naturaleza humana que no condiciona el aprendizaje a la edad, abarca todos los niveles y formas de educación.

**Recreación Terapéutica:**

Aquel en que se involucra bien como un medio en el proceso de rehabilitación – sea éste físico, social y/o mental o como un complemento en cuanto a alternativa de utilización de tiempo libre ampliado de que disponen las

personas sometidas a dicho proceso. Considerando el carácter integral del hombre, el cual como totalidad integrada por sus esferas físicas, social y mental es quien se recrea, la aplicación de la recreación en el proceso terapéutico estará signada no sólo por su contribución a la rehabilitación de la esfera afectada por la patología originaria, sino que prevendrá y solucionará posibles patologías accesorias en otras esferas.

### **Recreación Turística - ambiental:**

A partir del desplazamiento largo o corto, en el tiempo libre procura al turista la vivencia y relación con el entorno visitado. Fomenta a través de las actividades recreativas una cultura sostenible y habilidades para la preservación del medio ambiente.

Avanzar en la conceptualización de cada uno de los sectores y los beneficios específicos que ofrece, es uno de los retos que se tienen planteados dentro del Plan Nacional de Recreación. Consecuente con ello se propone generar dinámicas orientadas a la producción de modelos y de conocimiento teórico aplicado en el área de la programación y operación de programas en recreación.

La misma autora cita Aldo Pérez y otros autores que hacen referencia a los valores que aportan las actividades recreativas.

Estos autores coinciden en que la recreación está íntimamente relacionada con los valores del hombre, sus costumbres, su conducta, sus principios y su cultura en general, clasificándolo de la siguiente forma.

**-Valores Biogénéticos:** se traducen en conservación, mantenimiento y mejoramiento biológico del cuerpo, que permite equilibrar el sistema endógeno con agentes exógenos.

**-Valores Sociales:** se traducen en comportamiento, aceptación, ajuste y ambientación del hombre al medio socio-cultural a través de actividades que permiten la relación, interacción y comunicación.

**-Valores Físicos:** se traducen en el desarrollo armónico del cuerpo humano y todos sus sistemas, produciendo un incremento general y una compensación al esfuerzo rutinario del trabajo y al stress social en función de su salud. Además contribuye a la consolidación del crecimiento y la inclinación hacia ciertas habilidades y destrezas necesarias para el desarrollo del deporte competitivo y la supervivencia social.

**-Valor Social:** es un fenómeno social a través del cual el hombre canaliza sus inquietudes y expectativas comunitarias para subsistir, constituyendo a formar un ciudadano comunicativo e interesado en sus semejantes convirtiéndose en un elemento o agente facilitador de costumbres, culturas, necesidades e intereses en lo personal como en lo comunitario y al fomentar el fortalecimiento del espíritu de la confraternidad y de la comunicación, y a través del turismo presenta como una alternativa comunicación al entre las comunidades.

**-Valores psicológicos:** la participación en actividades recreativas genera satisfacción, agradabilidad y entrega; convirtiéndose en un mecanismo de liberación de estrés y de energía psíquica así como la liberación catártica al renovar una fuente agotada de presiones sociales por una fuente de energía refrescante. Así mismo la recreación se convierte en una herramienta

terapéutica capaz de lograr un equilibrio psíquico del hombre. Propicia alegría, entusiasmo, autorrealización y auto confianza así como también la oportunidad para despertar inquietudes, enriqueciendo la calidad de vida.

**-Valor económico:** permite el desarrollo de recursos humanos en términos económicos, representa una fuente de ingreso para la sociedad, tal es el caso del Turismo que se proyecta a convertirse, en la primera organización de mayor disponibilidad económica para el desarrollo de una nación; generando nuevas formas de trabajo y alternativas positivas para la sociedad incentivando la creatividad y la continuidad del hombre en el tiempo.

**-Valor Educativo:** se convierte en un laboratorio vivencial de experiencias de aprendizaje ya que el hombre aprende en la medida que se siente satisfecho, pues, las experiencias adquiridas a través de la participación en actividades que generan satisfacción perduran en el tiempo.

**-Valor espiritual:** permite el fortalecimiento del espíritu y de la confianza en sí mismo y se intensifica la comunicación interior, manifestándose de la siguiente manera:

- Búsqueda de identidad social, espiritual y moral.
- Fortalecimiento de la Fe. Creencia en un ser supremo.
- Crecimiento personal en una vida de armonía y tranquilidad.
- Claridad de pensamiento honesto, sincero y desmedido.
- Respeto a sí mismo y a los demás.
- Admiración por la naturaleza y la importancia de su conservación.

**-Valor Ambiental:** preservación del medio ambiente, lo que se traduce en el mantenimiento de nuestra esencia biológica y al mismo tiempo de la especie

humana así como también el mantener una limpieza social de nuestras formas de vida social sin olvidar la preservación del equilibrio ecológico.

### **1.3 Formas de participación en la recreación física.**

El autor considera que se hace necesario referirse a las diferentes forma en que la población participa en las actividades que se organizan, para ello hace referencia a lo citado por Pérez, A (33, 101) cuando plantea que “La recreación física en la comunidad tiene que integrar las diferentes formas organizativas de participación, buscando el justo equilibrio en el uso educativo, activo y creativo del tiempo libre de la población”. En la recreación física existen dos formas fundamentales de participación:

**a) La individual:** Es aquella en que el iniciador y organizador de la actividad, es un individuo o grupo, los cuales se deben garantizar todos los medios técnicos, recursos y poseer un buen dominio técnico de la actividad, en esencia esta forma se caracteriza porque el papel de organizador e iniciador de la actividad es asumido por el participante.

#### **Ejemplo de actividades:**

- Gimnasia matutina.
- Caminatas.
- Ciclo turismo.
- Carreras y trotes.
- Natación.

Para el desarrollo de este tipo de recreación, se necesita una mayor preparación física, experiencia y desarrollo por parte del participante.

La recreación individual de manera sistemática posibilita al ejecutor un higiénico estilo de vida, recreación activa en el tiempo libre, buen descanso, creando condiciones para el desarrollo de una personalidad de tipos activa - creativa.

La recreación individual debe tratar de popularizarse por su valor educativo y amplios valores socio-sicológicos que posee.

**b) La organizada:** En la sociedad contemporánea la recreación física del mismo modo que otras esferas de la vida responde a parámetros de organización y planificación consciente, forma mediante el cual se logra dar cumplimiento a los objetivos que la enmarcan.

El autor considera importante hacer referencia a cómo se debe planificar las actividades recreativas atendiendo a la participación de los grupos poblacionales, basado en las características de las edades. La práctica recreativa en cada individuo tiene una función diferente; es necesario tratar de generar un modelo de funciones aplicables a todos los grupos poblacionales y culturales.

Según al criterio emitido de Pérez, A. ( 33, 45) el cual define un grupo de edades para favorecer la planificación de las actividades recreativas.

#### **Edad de 6 a12 años.**

La participación de las actividades recreativas crea en los niños un importante hábito de trabajo individual y precedente en la fijación de sus intereses. Las actividades voluntarias crea en el niño la necesidad de pasar el tiempo libre creativamente. El trabajo fuera de la escuela llevada por la recreación física, es la ampliación del proceso didáctico, un indicador metodológico muy importante, es tratar a todos los niños por igual, sin tener en consideración sus

capacidades físicas y sus intereses deportivos. Estas actividades deben tener un contenido muy variado y no prolongado.

### **Edad de 13 a 16 años.**

En esta edad se encuentran en una etapa de formación y evolución de la personalidad muy compleja, donde la recreación es un factor coadyuvante en este proceso. Es por ello que a la hora de la programación de la recreación física se deben de tener presentes los aspectos psicopedagógicos más importantes que marcan esta etapa.

En esta etapa los jóvenes presentan un marcado interés por lo motor por actividades recreativas 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 período final de la adolescencia las ansias recreacionales ya han tomado estado de una cierta madurez, los juegos y competencias que se proponen son serios en su mayoría, se busca la exaltación de cualidades o capacidades físicas.

### **Edad de 17 a 30 años.**

Se entra en la etapa de la vida humana en que la suma de incidencias socio culturales, crean en el hombre ansias expectativas que determinan las que podríamos denominar, en general, necesidades del ser humano y que constituyen las pautas imprescindibles a tener en cuenta en la realización de un programa recreativo en estas edades.

El trabajo recreativo con jóvenes es bien recibido siempre que se logre unir las formas deportivas con las formas artísticas y de diversión. Estas actividades recreativas representan un ítem para la ejercitación y desarrollo de



las cualidades físicas e intelectuales, así como para reafirmación de vínculos sociales.

### **Edad de 31 a 60 años.**

Las esperanzas de las exigencias de las personas adultas sobre la recreación física son diferentes, a los objetivos y problemas de la escuela o de los grupos recreativos juveniles, estas vienen a un centro recreativo, por su propio interés en la mayoría de los casos dedicando su tiempo libre con dificultad.

Para que las actividades en este grupo etario cumplan su objetivo esencial, decir, que constituyan al mismo tiempo descanso activo, diversión y un elemento más en la formación de la personalidad.

Las actividades para personas adultas deben ser de mediana intensidad pero no muy largas en el caso de la actividad recreativo física a realizar sistemáticamente, el promedio de duración debe ser de 60 a 90 minutos.

Un aspecto importante de la recreación física de esta etapa es que a los adultos gustan en su mayoría de las actividades en condiciones de cierta intimidad no les gusta ser observados durante la ejecución de juegos o ejercicios.

### **Edad más de 60 años.**

Las actividades recreativo físicas para las personas de edad avanzada se deben realizar en lugares especiales para ellos, por ejemplo, casa de cultura, parques especiales, asilos, clubes de jubilados, etc.

Este estilo de vida se caracteriza por un aumento considerable del tiempo libre lo que da al grupo particularidades especiales para la realización de actividades recreativas físicas moderadas, utilizada de forma profiláctica o de

conservación de la salud, y las capacidades para la diversión y lograr realizar actividades independientes.

Para la vejez los programas recreativos deben ser flexibles y poco intensos, esto significa que debe ser extendido en el tiempo, incluyendo las actividades recreativo físicas para esa edad, muchas veces en coordinación con el médico.

En consecuencia, los programas de recreación deben ser incluyentes, y permitir una práctica conjunta de géneros, así como la consideración directa de poblaciones con capacidades diferenciadas, lo que posibilitan también la vinculación entre los individuos para formar sociedades multiculturales y evitan el etnocentrismo y fomentan la igualdad entre los participantes.

Las actividades deportivo-recreativas deben considerar políticas de impacto de conocimiento y cuidado ambiental en el desarrollo de sus tareas, así como considerar los elementos que se requieran para ofertar servicios con carácter sostenible. Éstas serán eficientes y eficaces sólo cuando para su elaboración se consideren los intereses, necesidades y motivaciones de los usuarios y evitar las barreras aparentes de la edad y la cultura.

#### **1.4. La gestión de las actividades recreativos físico.**

Según Fullea, P (20,4) señala que “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.

Este mismo autor señala que estas deben observarse de la siguiente manera.

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

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

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

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

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 de actividades físicas recreativas.

La edad es uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta a la hora de valorar las necesidades, intereses, gustos y preferencias del hombre en general para llevar a cabo el programa de actividades físicas recreativas.

### **1.5. Organización y gestión de los proyectos recreativos.**

Según Pérez, A. (33, 7) precisa en la reunión nacional de recreación, “que un proyecto, es una tarea innovadora, que involucra un conjunto ordenado de antecedentes, estudios y actividades planificadas y

relacionadas entre sí, que requieren la decisión sobre el uso de recursos que apuntan a alcanzar objetivos definidos, efectuada en un cierto período, en una zona geográfica delimitada y para un grupo de beneficiarios, solucionando problemas, mejorando una situación o satisfaciendo una necesidad y de esta manera contribuir a los objetivos de desarrollo de un país”.

El autor asumiendo los criterios de este autor expone un grupo de principios a tener en cuenta para la elaboración de un proyecto muy ajustado a la presente investigación.

### **Principios para la elaboración de un proyecto.**

- Organización.
- Racionalidad.
- Compatibilidad.
- Coherencia.

### **Estructura general del proyecto comunitario**

1. Portada.
2. Contraportada.
3. Aprobación.
4. Dedicatoria.
5. Agradecimientos.
6. Tabla de Contenido o índice.
7. Introducción.

### **Cuerpo del trabajo conformados los siguientes capítulos:**

1. Capítulo I. Los socios indicadores.
2. Capítulo II. Diagnóstico de la Comunidad.
3. Capítulo III. El Proyecto.

#### 4. Capítulo. IV. Resultados.

##### **Páginas Finales:**

1. Conclusiones.
2. Recomendaciones.
3. Bibliografía.
4. Anexos.

Aldo Pérez (33, 70) señala que “al tener fijados los objetivos de la programación, se procede con los datos que se poseen, a seleccionar las actividades recreativas que se afectan”. Más adelante el propio autor refiere: “Con las actividades seleccionadas, teniendo en cuenta la anterior valoración se procede a poner en ejecución el programa recreativo creado (oferta recreativa), en éste es condición primordial la utilización objetiva de la infraestructura existente, a la creación esencial de lo que verdaderamente se necesita”

Este autor precisa que “El programa de recreación es el resultado de la programación y de él se derivan los proyectos y actividades.”

Con este planteamiento se confirma que la planificación estratégica debe conformarse a nivel local.

Ramos A. (35 ) plantea que “la planificación operativa es la desagregación del plan estratégico en programas y la de estos en proyectos. Constituye la etapa final del proceso de planificación y consiste en establecer compromisos específicos para poner en práctica la visión de futuro, la misión, los objetivos y estrategias institucionales diseñadas en la planificación estratégica.

La planificación estratégica proporciona los grandes lineamientos y orientaciones de todo el proceso de la recreación física para el largo plazo, en cambio, la planificación operativa proporciona los detalles para cada sector o área funcional para el corto plazo”.

### **1.6. Relación del medio ambiente con la cultura física y el deporte.**

Cejas, A. (6, 8) cita a Corrales Salguero, A. que se refiere al interés por todo lo relacionado con la naturaleza es un hecho. La simbiosis de estas dos tendencias da lugar al aumento de actividades deportivas y de cultura física en general en el medio natural como actividades de ocio. La población no se conforma con realizar actividades en el medio natural pasivas (descanso u observación), sino que también quieren realizar actividades que impliquen un conocimiento activo del medio. Y asistimos a la proliferación de variedad de actividades singulares que consiguen despertar en los practicantes sensaciones y vivencias únicas, y que van formando parte de un nuevo concepto de ocio activo.

En medio de estas tensiones medio ambientales el deporte se acerca cada vez más a todo lo ecológico. Podemos enumerar diferentes factores que podrían estar influyendo en un aumento cada vez mayor de la relación entre el medio ambiente y el deporte, destacando:

- La mayor afluencia de población al medio natural.
- La crisis del modelo de ciudad moderna.
- La importancia del ocio activo.
- El desarrollo del concepto de ecología deportiva.
- El aumento de los medios para el desarrollo de una educación ambiental.
- La accesibilidad a la práctica deportiva en el medio natural de toda la población.

- La protección de los espacios naturales, reglamentación del uso y disfrute de estos.

- Y la proliferación de empresas de actividades en el medio natural con una mayor dimensión profesional y comercial.

Este aumento de la relación entre el medio ambiente y el deporte posibilita un fenómeno social, que consiste en el traslado masivo y de forma temporal al medio natural, coincidiendo este traslado con las temporadas que conocemos por vacaciones de verano, semana santa, navidad, fines de semana, etc. La influencia masiva de personas que huyen de las ciudades hacia parajes naturales, no viene condicionada únicamente por el desarrollo técnico de las comunicaciones y medios de transporte, sino también y fundamentalmente, por las agresiones a que se ven expuestas en el medio ingrato en que se ha convertido la ciudad.

Racionero (1987), compara las características de un ecosistema sano en relación a otro enfermo de la siguiente forma. El primero estaría caracterizado por su complejidad, diversidad, simbiosis, estabilidad, alto número de especies y baja entropía. El segundo se caracteriza por su simplicidad, uniformidad, autarquía, inestabilidad, bajo número de especies y alta entropía.

Podríamos aplicar estas definiciones al entorno natural y urbano. De esta forma consideramos que las urbes actuales son ecosistemas enfermos y esta es una de las razones por la que pueda haber un traslado masivo de población de las ciudades al medio natural. Y así podemos argumentar que hay necesidad de entornos urbanos que sean y sigan siendo ecosistemas sanos donde poder vivir con calidad.

Fullea (20, 8) cita a Rebollo cuando destaca que "la ciudad posmoderna tendrá que responder a la necesidad del ciudadano de crear una oferta divertida y



atrayera de actividades deportivas y de los equipamientos necesarios para esta práctica: canales artificiales de aguas bravas, carriles bicis, itinerarios físico-turísticos, rocódromos, actividades recreativas en plazas y bulevares, etc. Actividades puntuales y permanente para todas la población y adecuándose a las necesidades de esta. Para esto los espacios urbanos deberán aprovecharse al máximo, remodelarse y actualizarse. La ciudad del siglo XXI tendrá que ser plástica, multifuncional, habitable, con calidad en sus servicios. Consideramos que para la consecución de estos objetivos el respeto al medio ambiente tiene que estar muy presente en cualquier actuación”.

Al respecto el autor cita a Pérez, A. cuando se refiere a que “la unión del medio ambiente y el deporte comienza a tener protagonismo en la llamada civilización del ocio. Pero la idea de ocio ha cambiado mucho a través de los tiempos, tanto en un sentido cuantitativo como cualitativo. Hoy en día podemos asumir el concepto de ocio como el tiempo libre dedicado al descanso, diversión y el desarrollo formacional. El deporte como actividad de ocio cobra cada vez más importancia en el ranking de actividades realizadas en el tiempo libre”.

El autor coincide en que al mismo tiempo el interés por todo lo relacionado con la naturaleza es un hecho. La simbiosis de estas dos tendencias da lugar al aumento de actividades deportivas en el medio natural como actividades de ocio. La población no se conforma con realizar actividades en el medio natural pasivas (descanso, observación...), también quieren realizar actividades que impliquen un conocimiento activo del medio. Y asistimos a la proliferación de variedad de actividades singulares que consiguen despertar en los practicantes sensaciones y vivencias únicas: hidrobob, rafting, puenting... etc. Y que forman parte de ese concepto de ocio activo de finales de siglo XXI.

Tenemos que destacar, en el auge de actividades ociosas en el medio natural, la práctica física de aventura en la naturaleza. Este tipo de actividad ha presentado un notable auge en las sociedades postindustriales avanzadas. La tecnología ha facilitado los recursos e instrumentos pertinentes para el desarrollo de estas actividades recreativas. Actividades que nos permiten deslizarnos por el agua, el aire y la tierra, provocando notables sensaciones de placer, riesgo y aventura en función de las expectativas de cada cual.

Y así el entorno natural nos ofrece un marco idóneo para el desarrollo psicofísico integral. La época de las vacaciones significa un periodo de libertad y de naturaleza, siendo la playa y la montaña sus símbolos más convencionales. La naturaleza es el marco idóneo para el desarrollo de actividades recreativas que rompen con el universo mecanizado y urbanizado, pero la realidad nos demuestra que se explota y expolia, a la misma sin piedad, buscando en muchas ocasiones intereses lucrativos o desahogos egoístas. Las modas y la publicidad inundan las playas junto a los plásticos, botellas, papeles, etc. Por esta razón es conveniente que se sigan desarrollando normas para la protección de los espacios naturales y reglamentos de uso y disfrute de estos. Esta tarea debe de ser una labor prioritaria de los gobiernos y en general de todos los ciudadanos.

Además de la norma consideramos que hace falta un referente o modelo a seguir que conduzca el comportamiento colectivo en este ámbito: una Educación Ambiental, una educación solidaria para la supervivencia debería de potenciar en todas nuestras actividades un modelo que nos ayude a: comprender el entorno biofísico y socio-cultural, tomar conciencia de que el hombre es una parte de la naturaleza y que depende directamente de ella, elaborar una nueva escala de valores con respecto al uso y abuso de la naturaleza, así como una incentivación

en la protección del entorno, ver la naturaleza como algo delicado y sustento de vida y descubrir y solucionar problemas ambientales. A través de la práctica deportiva también se puede conseguir esta educación ambiental y cabe poner como ejemplo el carácter interdisciplinar en los contenidos de la enseñanza institucionalizada.

Atendiendo a esta conceptualización García M. ( 22, 6) enfatiza que “el deporte se vincula estrechamente al medio ambiente y en las condiciones contemporáneas se manifiestan las siguientes tendencias”

- Incremento de las prácticas deportivas y Aumento de actividades físico - deportivas en el medio natural como actividades de ocio.
- Dinamismo del sector deportivo que se manifiesta en lo que podemos denominar "turismo deportivo" relacionadas en especial con deportes de naturaleza e íntimamente relacionados con el llamado "turismo verde".
- Desarrollo de las actividades físicas deportivas con fines recreativos, e intereses lucrativos o egoístas e Impacto al medio ambiente
- Desarrollo teórico en torno a la relación ecología y deporte y la aparición del término ecología deportiva
- Conocimiento no profundo respecto a esta relación y una falta de conciencia ecológica.

Existen diversos factores que sin duda están afectando el medioambiente, y dentro de esto se encuentra la degradación de los recursos naturales, la contaminación del medio, destrucción de los bosques afectando la diversidad biológica, etc.

Es por esto que se toman medidas necesarias para establecer el equilibrio entre el ser humano y su medio y establecer una sana relación entre el progreso

económico, naturaleza y equidad social, lo que se denomina desarrollo sustentable.

Considera Cejas, A. (6, 4) que la utilización eficaz de los diversos espacios físicos existentes y el desarrollo de cualquier tipo de actividad que se pretenda desarrollar en los mismos, debe disponer de una gestión ambiental efectiva para proteger y conservar el medioambiente, en la misma deben de intervenir unas series de actores, así como un conjunto de actividades, auxiliados por mecanismos, instrumentos a fin de garantizar el uso racional de los recursos existentes en cada localidad.

Plantea el autor que otros de los elementos a tener en cuenta son las acciones de rehabilitación, monitoreo del medioambiente y el control sobre la actividad del ser humano en esta esfera a través de un enfoque multidisciplinario, teniendo en cuenta el acervo cultural, pues estas acciones mitigan los impactos negativos que influyen en el ser humano como en la naturaleza.

El impacto provocado por las actividades físico-deportivas en el medio puede convertirse en positivo en dependencia de:

- Las características de la actividad que se desarrolla.
- El número de practicantes.
- La concientización y conductas durante la actividad.
- Los medios técnicos utilizados.
- La fragilidad del ecosistema.

Refiere Benítez, citado por Cejas, A (6, 33), que las transformaciones que han experimentado los espacios de las actividades físicas en sus diferentes manifestaciones, tienen singular importancia en la búsqueda de un escenario más

variado y dinámico, en correspondencia con los actuales objetivos de satisfacción y ocio activo del hombre, y es por ello que a los espacios físicos recreativos se les conceden una gran significación.

Este mismo autor ha resaltado que en nuestro país, con índices de desarrollo económico y social que lo sitúan en el tercer mundo, se ha producido un desarrollo acelerado del sector turístico y de otras actividades de cultura física, recreación y deportes, a veces sin la debida planificación ni la gestión adecuada.

En la actualidad se le concede gran atención a las opciones del ocio, generalmente tendientes a un fuerte desarrollo de las actividades recreativas, deportivas y de cultura física en general, y se utilizan diversas instalaciones integradas y actividades, en sus múltiples manifestaciones. El espacio de la actividad (físico-recreativa), es la construcción o adaptación de una o varias superficies reglamentadas o naturales destinadas a la práctica de las manifestaciones de la actividad física-recreativa en intervalos de tiempos diferentes o simultáneos, asistidos por otros espacios auxiliares, aditamentos y materiales deportivos.

Los objetivos y elementos dinamizadores que tiene la ciencia la innovación tecnológica en Cuba, están encaminados a elevar la eficiencia de la economía, elevar la calidad de vida de la población, crear las condiciones para la asimilación y desarrollo de la tecnología del futuro y enriquecer el conocimiento universal de las concepciones y resultados investigativos actuales.

Las tendencias actuales abogan por una máxima explotación de las instalaciones (físico-recreativas) pero en ocasiones se objeta el pobre conocimiento sobre la importancia del ejercicio físico y el descontrol en la aplicación de reglamentos y

alternativas de actividades, todo lo cual limita el acceso de la población a los establecimientos deportivos y de cultura física.

El autor coincide con otros autores, en que la población mundial cada día crece y demanda recreación y prácticas de actividades físicas en espacios y áreas funcionales que cumplan los más mínimos requisitos ambientales sin contaminarlos para beneficio de la salud. Los espacios de la actividad física deben considerarse en todo su entorno, pero es necesario acondicionar o reconstruir estos espacios bajo un esquema de gestión ambientalista, lo que requiere de una cultura ambiental integral.

Desde la proyección antes citada hay que tener presente los siguientes elementos:

- 1-Proyección de la institución que dirige la instalación y las actividades (como órgano rector)
- 2-Ubicación geográfica de la instalación y con respecto a la puesta-ocultamiento del astro rey.
- 3- Contribuir con un plan de ahorro de energía, agua y recursos naturales, para minimizar los impactos asociados
- 4- Reforestar con árboles idóneos con fines estéticos y ecológicos
- 5-Emprender tareas de mantenimiento según el espacio físico y el deporte
- 6- Recogida sistemática de los residuales dentro de la instalación y de su entorno
- 7- Poseer un plan de alarma y actuación ante peligros y catástrofes

La norma ISO14001 plantea que para encaminarse en el proceso de la sostenibilidad, una sociedad debe buscar, en lo ecológico y ambiental:

- Mantener la diversidad de ecosistemas, de especies y genética.

- Mantener la permanencia y el equilibrio dinámico de los ecosistemas.
- Garantizar el funcionamiento adecuado de los ciclos ecológicos.
- Adaptarse a los ritmos de la naturaleza.
- Reaccionar adecuadamente a las características esenciales de la naturaleza
- Regirse por el criterio de mínima perturbación de la naturaleza.
- Mantener niveles adecuados de austeridad.
- Mantener niveles adecuados de calidad y disponibilidad de bienes como el aire, agua, suelo, clima y energía.

Desde los puntos de vista económico y social se debe:

- Fomentar un intercambio equitativo entre los diferentes sectores sociales.
- Hacer un uso eficiente de los recursos.
- Aprovechar eficientemente los servicios ambientales.
- Ejercer valores, que generen comportamientos armónicos con la naturaleza y entre los seres humanos.
- Mantener niveles satisfactorios de educación, capacitación y concientización.
- Garantizar una situación de equidad entre el hombre y la mujer.
- Facilitar la creación y diversidad cultural.
- Promover la solidaridad ente personas y comunidades.
- Facilitar la participación de niños y jóvenes en tareas y beneficios sociales.
- Difundir ampliamente el saber y descentralizar el quehacer científico y tecnológico.
- Promover la utilización de fuentes renovables de energía, y eliminar el uso de tecnologías y prácticas dañinas o peligrosas.

## **1.7 Caracterización de las playas del litoral Norte de la Bahía de Matanzas.**

Se encuentra situada en la costa norte de la isla con aproximadamente cinco millas de largo por casi tres de ancho, posee un importante puerto, abierto hacia el norte, con una profundidad de unos 33 metros cerca del litoral y en el llamado paso libre llega a más de 200 metros. Por ello, los barcos de mayor calado pueden ser acomodados en esas aguas.

### **Situación geográfica.**

La Bahía de Matanzas se encuentra ubicada en la costa norte de la provincia al este noreste de la Ciudad de Matanzas, en los 23 o 05' latitud norte y los 81 o 31' longitud oeste, municipio Matanzas. Por el suroeste limita con la sub región Habana - Matanzas y por el suroeste con las Alturas de Bejucal, Madruga, Coliseo.

### **Características. Bahía de Matanzas.**

-Largo máximo: 14 km

-Ancho: 7 km

-Profundidades máximas: Canal de entrada: 1 8 5, 0 m

-Fondeaderos: 2 7, 4 m.

-Muelles: 10,3 m. Abierta y profunda, penetra entre las puntas Rubalcaba y Maya. Sus costas tienen un perímetro de aproximadamente 19 km, y un espejo de agua de 35,8 km<sup>2</sup> y almacena un volumen de 7 618 000 000 000 de m<sup>3</sup> de agua.



El fondo de arena y coral, en la porción suroeste se vuelve arenoso. Existen tres bajos, a menos de cinco metros de profundidad, que están señalizados.

Las costas son abrasivas y acantiladas, excepto en el interior que son acumulativas.

**El municipio de Matanzas consta de 8 playas en las que se detallan:**

- 1- Tenis
- 2- Allende
- 3- Caridad
- 4- Bahía
- 5- Yugoslavia
- 6- Buey Vaca
- 7- El Mamey
- 8- El Coral

Todas las playas del litoral son idóneas para desarrollar actividades recreativas para todas las edades, según sus características, se pueden adaptar variantes de juegos acuáticos en agua poco profundas y profundas, en dependencia de la creatividad del profesor con los participantes, además de actividades pasivas y deportivas recreativas que se pueden desarrollar en tierra.

## **Capítulo II. Estrategia metodológica de la investigación y análisis de los resultados.**

En este Capítulo se presenta una descripción general de la zona del litoral de la Bahía de Matanzas, por ser el caso de estudio que se desarrolla en el presente trabajo, en el que a partir de una secuencia metodológica que abarca diferentes momentos y métodos de investigación, se presentan y analizan resultados de la etapa de diagnóstico y se formula la propuesta de un proyecto recreativo con diferentes juegos y actividades que responden a las necesidades de la población que frecuentan estos lugares.

### **2.1. Diseño y secuencia metodológica de la investigación.**

Para el desarrollo de la presente investigación se siguió un diseño secuencial, que abarcó diversas etapas, y en cada una de ellas se activaron los métodos y técnicas apropiadas.

En la presente investigación las etapas son:

- Etapa Caracterización.
- Etapa de Diagnóstico.
- Etapa de propuesta del Proyecto Recreativo.
- Etapa de recomendaciones para la implementación y seguimiento.

Esta secuencia metodológica valora como necesaria y suficiente cada una de las etapas, e identifica como eje fundamental la conformación del proyecto de actividades recreativas para lograr el objetivo esencial de la investigación que, tal y como fue enunciado antes, es Elaborar un proyecto con actividades recreativas, tomando como caso de estudio el litoral Norte de la Bahía de Matanzas.

Para este desarrollo secuencial de la investigación se tuvo muy en cuenta:

- La integración de las actividades de Recreación Física que se ofertan en los diferentes Combinados Deportivos del municipio.
- La integración de las actividades de Cultura Física en general con las actividades recreativas comunitarias, bajo las ideas rectoras de los Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución, que última instancia persiguen la adopción de un nuevo modelo socio-económico y cultural

De esta forma, y partiendo de una fase de Caracterización y Diagnóstico, se llegó a la etapa propositiva de un Proyecto Recreativo adecuado a las particularidades de las diferentes playas del litoral para la adecuada articulación de las actividades recreativas y de Cultura Física en su contribución a la formación de una cultura ambiental, considerando las normas legales y los sistemas de procedimientos establecidos para estas tareas por las entidades científicas y técnicas del deporte y la recreación.

Es muy importante resaltar que estas etapas de la investigación se conciben muy interrelacionadas entre sí, y un ciclo sistemático que persigue finalmente una mejora continuada.

### **Etapa de organización de la investigación y caracterización de la zona de trabajo.**

En la etapa de organización previa y caracterización, se recopilaron diferentes fuentes de información, incluyendo Tesis de maestrías y doctorados enfocadas al tema en general y al territorio de interés en específico, y se estudió el marco político-normativo, institucional y teórico-metodológico en relación con la Recreación Física y el desarrollo de una cultura ambiental en su contexto.

De especial interés es la recopilación de mapas relacionados con la temática, incluyendo las imágenes satelitales actualizadas, a los efectos de poder delimitar espacialmente la zona de trabajo, y sus características más relevantes.

También se realiza el estudio de la bibliografía básica, así como de documentos y materiales seleccionados como relevantes, a los efectos de precisar el estado del arte en el tema, especialmente los aspectos teóricos fundamentales, los conceptos, antecedentes históricos y la actualidad e importancia del tema. Junto a todo lo anterior, el trabajo de campo directo, mediante recorridos sistemáticos, en diferentes épocas del año, fue muy significativo para lograr una caracterización físico-geográfica y social integral del litoral, antes de entrar de lleno en la imprescindible fase de diagnóstico.

### **Etapa de diagnóstico y selección de la muestra.**

En la etapa de diagnóstico se identificaron y priorizaron los problemas y asuntos claves para el trabajo, partiendo de sus objetivos específicos, para lo cual, además de la consulta de estudios anteriores y documentos de utilidad, se aplicaron entrevistas y encuestas con los diferentes actores del proyecto, así como con autoridades de la Recreación Física y el Deporte, y representantes de las comunidades y del gobierno a nivel de Consejos populares, entre otros.

Esta etapa de diagnóstico se orienta hacia tres direcciones:

- Diagnóstico del nivel de conocimientos, actitudes y comportamientos relacionados con las actividades recreativas que se desarrollan en la comunidad seleccionadas en la muestra.
- Diagnóstico de los problemas ambientales de la zona de trabajo y determinación de los parámetros y aspectos ambientales de mayor interés, entre

los que se priorizaron las condiciones ambientales, acceso a las playas, vegetación la protección de la flora y la fauna, como elementos de la biodiversidad y de la mejor imagen del paisaje y en particular las condiciones para el desarrollo de las actividades recreativas. Es importante que esta determinación de parámetros y aspectos ambientales de interés no se ciñen al interior de las instalaciones deportivas, sino que se analizaron con una visión espacial amplia y sistémica.

- Revisión de las potencialidades que realmente existen para vincular las actividades recreativas, con énfasis en las actividades de juegos recreativos y deportivo.

### **Selección de la muestra de la investigación.**

Para realizar la presente investigación se seleccionó las 8 playas ubicadas en el litoral Norte de la Bahía de Matanzas, que brindan servicio en la etapa de verano, ellas son:

- 1- Tenis
- 2- Allende
- 3- Caridad
- 4- Bahía
- 5- Yugoslavia
- 6- Buey Vaca
- 7- El Mamey
- 8- El Coral

También fueron muestreados 6 profesores de recreación destinados a la atención a las playas en la época de verano, 3 directivos de la dirección municipal de deportes y 450 personas más de 12 años, para un total de 459 personas.

Como otros participantes en la investigación, se seleccionaron un grupo de 6 profesionales con experiencia en la actividad en los que se encuentra un integrante del grupo de investigación del CIMAT que participaron en la técnica Focus Grup.

Como investigadores participaron:

- Un estudiante de Cultura Física de 6to año de la carrera.
- Dos técnicos de Cultura Física que laboran en el Combinado Deportivo Playa.
- Dos Doctores en Ciencias de la Cultura Física
- Un Doctor en Ciencias Geográficas, especialista en medio ambiente.

Las playas seleccionadas fueron de forma intencional, atendiendo a las características geográficas, a la afluencia de personas de diferentes edades y las posibilidades de realizar actividades recreativas que sirvan de entretenimiento y diversión.

El autor consideró necesario realizar la investigación en estas playas, puesto que se hace evidente la insuficiencia de actividades recreativas para las diferentes edades, lo que incide en la satisfacción de los intereses recreativos de los grupos poblaciones que visitan las playas del litoral.

Por esta razón el autor considera necesario determinar en la investigación las actividades físicas recreativas que se pueden integrar en el proyecto en cada una de estas playas, atendiendo a sus características y considerando los gustos y preferencias de la población, posibilitando una mejor gestión para el

desarrollo de las mismas y la explotación de los recursos naturales de cada lugar. Donde se lleve a cabo la aplicación de un proyecto que integre ofertas de actividades recreativas variadas con vista a satisfacer las necesidades recreativas de quienes visitan estas instalaciones balnearias.

### **Etapa de propuesta del proyecto de actividades recreativas.**

En la etapa de propuesta del proyecto de actividades recreativas se diseñan las mismas, siempre enfocadas en actividades que se vinculen al ambiente natural y que responda a las necesidades recreativas de la población que frecuenta estas playas atendiendo a sus características.

Se procura que las actividades que se diseñan tendrán una óptica interdisciplinaria y una estructura sistémica, orientadas hacia la sostenibilidad ambiental, y priorizando la participación de la población atendiendo a sus gustos y preferencias.

La etapa de diseño parte de la interpretación del diagnóstico, a partir del conocimiento del estado inicial relacionado con la incorporación de las actividades recreativas y deportivas en particular, buscando estimular el papel activo de los profesores dentro del proceso, y su función orientadora basadas en la observación, el intercambio, la investigación y la implementación práctica.

### **Etapa de recomendaciones para la implementación y seguimiento.**

Como cierre de la investigación el autor consideró pertinente esbozar algunas recomendaciones, o lineamientos generales, como ayuda a la fase de implementación, control y monitoreo del proyecto de actividades recreativas propuesto, lo cual será factible una vez que tales actividades hayan sido realmente aplicadas.

En este caso, el objetivo es contribuir a la implementación y recomendar vías para controlar el grado de factibilidad y efecto de las diferentes actividades que componen la

propuesta.

## **2.2. Métodos de investigación.**

En el desarrollo de la investigación, y a lo largo de su secuencia metodológica anteriormente descrita, se utilizaron diversos métodos teóricos y empíricos, que se resumen a continuación.

### **Métodos Teóricos.**

#### **Enfoque sistémico.**

Este es uno de los métodos fundamentales de la presente investigación, ya que la zona objeto de la investigación, y el proyecto que se toma como caso de estudio, y todo el sistema de acciones que se propone han sido concebidos y analizados desde una visión sistémica, en que cada porción espacial, cada elemento y cada acción constituyen una realidad integral, en que se interrelaciona los componentes y procesos, cumpliendo determinadas funciones, que sólo se cumplen en esa interacción, y no de forma aislada.

#### **Histórico– lógico.**

El método histórico-lógico ayuda a establecer y vincular el surgimiento y las distintas etapas del proceso y proyecto estudiado. Es imprescindible conocer la evolución y desarrollo del objeto o fenómeno de investigación, y se hace necesario revelar su historia, las etapas principales de su desenvolvimiento y las conexiones históricas fundamentales.

También se aplica al estudio de la bibliografía relacionada con la Recreación Física, incluyendo los deportes, y al caracterizar y diagnosticar la zona de trabajo



y el proyecto de estudio, lo que ayuda a pronosticar las tendencias históricas y futuras de los procesos.

### **Análisis y síntesis.**

Este es un método de amplia utilización en la actividad de investigaciones, y ayuda a determinar las influencias por separado y en sus relaciones e interrelaciones de los diversos factores que condicionan el buen desarrollo de la Recreación Física y el deporte recreativo en su articulación con los asuntos ambientales.

### **Inducción y deducción,**

Para el análisis de la información de las fuentes consultadas y la obtención de regularidades sobre la influencia de la realización de actividades de la Recreación Física y el deporte recreativo, particularizando en la organización de las mismas a través de un proyecto recreativo, para arribar a conclusiones teóricas y metodológicas esenciales, y su valor práctico.

### **Métodos empíricos:**

#### **Análisis de documentos.**

El mismo se utilizó de forma intensiva durante la organización previa de la investigación, así como en la revisión y valoración del estado del arte y de las orientaciones de los programas de Recreación Física y los deportes recreativos en el mundo, en Cuba y en el contexto específico de la investigación.

Abarcó también el análisis de mapas e imágenes satelitales que permitieron precisar el marco espacial de la investigación, así como entender las

particularidades físico-geográficas y funcionales desde el punto de vista de las actividades recreación.

### **Método de observación.**

Fue un método fundamental, que permitió conocer, analizar y valorar las diferentes actividades actuales de la zona de trabajo y del proyecto a aplicar.

La observación es un elemento fundamental en cualquier proceso ya sea investigativo u otro que se quiera llevar a cabo. Consiste en observar atentamente un hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis. Es precisamente en esta técnica que los especialistas se apoyan para obtener el mayor número de datos. Constituye un método primario de recopilación de información, basado en la percepción sistemática o global del objeto. Se utiliza cuando se quiere recopilar determinada información en un período de tiempo largo, para su posterior análisis.

En la presente investigación se realizaron 6 observaciones directas de actividades de forma intencionada, en diferentes puntos de playa y épocas del año, y para ello se utilizó una guía basada en los parámetros y aspectos que se priorizaron para la etapa de caracterización y diagnóstico.

- la protección de la flora y la fauna, como elementos de la biodiversidad y de la mejor imagen del paisaje.
- Los espacios para el desarrollo de las actividades.
- Condiciones para el desarrollo de las actividades náuticas y terrestres.

### **Técnica de la entrevista.**

Este es un método básico que permitió obtener información confiable sobre orientaciones, potencialidades, realizaciones y perspectivas futuras de las actividades recreativas.

La entrevista es una conversación con un propósito definido entre la persona que entrevista y él o los entrevistados. Dentro de sus ventajas se encuentran, que permite una comunicación más íntima, no se necesita tanto tiempo como en la observación, ya que la información se encuentra sintetizada y se puede profundizar en el tema a abordar. Se utiliza cuando se quiere:

- ✓ Obtener determinada información
- ✓ Ofrecer o facilitar información
- ✓ Influir en aspectos conductuales del entrevistado

La entrevista constituye una técnica que obtiene información de una forma amplia y abierta, en dependencia de la relación entre entrevistador y entrevistado.

El entrevistador debe tener con anterioridad y bien claro, cuáles son los objetivos y cuáles son los problemas o aspectos importantes sobre los que le interesa obtener información y se debe ejecutar con precisión y dinámicamente la conducción de la entrevista.

Hay tres criterios para clasificar las entrevistas:

**1. Según la relación que se establece entre el entrevistado y el entrevistador:**

- ✓ Telefónica
- ✓ Cara a cara

**2. Según la forma que adopta la entrevista:**

- ✓ Estandarizada (o entrevista-cuestionario)
- ✓ No estandarizadas.

- ✓ Semi-estandarizadas.

### 3. Según los objetivos de la investigación:

- ✓ Exploratoria
- ✓ Entrevista para la comprobación de hipótesis

En la presente investigación se describe la entrevista como tipo cara a cara, estandarizada y enfocada a comprobar las preguntas científicas aplicadas, y se aplicó a 6 profesores de recreación que trabajan en las áreas designadas para su trabajo que coordinan y participan activamente en la elaboración del proyecto, y a 3 directivos de la dirección recreación, sobre todo vinculados a las actividades recreativas.

La misma se consideró importante, ya que es un procedimiento verbal muy utilizado por los investigadores, que como particularidad tiene el enfrentamiento "cara a cara" entre el investigador y los diferentes actores, en calidad de entrevistador y entrevistado, y para lo cual se cumplieron los aspectos metodológicos para la aplicación de esta técnica en cuanto a condiciones de lugar y de tiempo..

#### **Técnica de encuesta:**

La encuesta es un conjunto de preguntas que se le formulan al encuestado (que es directamente quien responde), cuyas respuestas constituyen la información necesaria para el investigador. En cualquiera de sus variantes es una de las formas más complejas de comunicación socio-psicológica. El vínculo entre sus principales participantes (el investigador y el que responde) se garantiza mediante distintos eslabones intermedios, los cuales influyen sobre la calidad de los datos obtenidos.

La utilización de esta técnica permite que la información provenga completamente del encuestado, ya que por su carácter impersonal y directo no ocurre el riesgo de provocar con la acción del que la aplica cambios en su respuesta. La misma resulta factible para la investigación en el hecho de que es menos costosa y además, porque se aplica a personas que están involucradas de manera directa en el proyecto, con utilización de un menor tiempo.

En la presente investigación se encuestaron a aplicó a 450 personas mayores de 12 años, que frecuentan las playas, para obtener información sobre conocimientos, actitudes, comportamientos y preferencias por las actividades recreativas, se procuró abarcar ambos sexos, desarrollándose de forma grupal, con predominio de preguntas abiertas, que nos permitiera obtener las opiniones y criterios que pudieran dar repuesta a los objetivos propuestos en la investigación.

De esta forma, esta información ayuda a conocer los criterios y las formas de pensar de los visitantes a las playas del litoral matancero.

En esta fase se cumplieron tres tareas básicas:

- Elaboración del cuestionario.
- Aplicación de la encuesta.
- Recopilación, procesamiento de los datos y análisis de resultados.

### **Técnica FocusGrup.**

Para valorar la pertinencia y elaboración correcta del proyecto se pidió opinión a un grupo de especialistas, donde se propuso por parte del autor utilizar la Técnica FocusGroup, conocida también como trabajo en grupo de discusión, cabe resaltar la participación activa de dos técnicos de Cultura Física que laboran en el Combinado Deportivo Playa, dos Doctores en Ciencias de la Cultura Física y un

Doctor en Ciencias Geográficas, especialista en medio ambiente, con todos los cuales se analizaron los siguientes elementos:

- Tipo de actividades recreativas y acciones que se pueden realizar en dependencia de todas las condiciones físico-geográficas, ambientales, de infraestructura y técnico-materiales, así como la factibilidad de integración de objetivos.
- Diseño de las actividades y acciones, de acuerdo a las edades y particularidades psicológico-educativas de los niños, jóvenes y adultos.
- Posibilidades de extrapolar y generalizar actividades recreativas a otros lugares de la zona de trabajo.

Cabe destacar que todos los datos obtenidos a través de los diferentes instrumentos metodológicos y técnicas en la presente investigación fueron procesados, obteniéndose la sumatoria y los valores porcentuales, con apoyo en el programa computarizado Excel sobre plataforma de Windows.

### **2.3. Análisis de los resultados.**

#### **Caracterización general de la zona objeto de la investigación.**

Como se ha dicho en el acápite anterior, en un primer momento del desarrollo de la secuencia metodológica de la presente investigación se estudiaron y sintetizaron las características físico-geográficas y sociales más relevantes de la zona de trabajo, como preámbulo necesario para entrar en la fase de diagnóstico.

La zona está estrechamente vinculada a la emblemática Bahía de Matanzas, abrazada por la ciudad de Matanzas, y que se distingue por su topografía irregular, por ser amplia y abierta, con unos 5 km de ancho en su boca y más de 9 km hacia su interior, y un perímetro de aproximadamente 19 km, para un área

total de 35.8 km<sup>2</sup>, y una profundidad máxima de 712 m, con una amplitud media de marea de 0.60 m

A la Bahía tributan sus aguas tres importantes cuencas hidrográficas: Yumurí, San Juan y Canímar, cuya interacción e incidencia en la Bahía y en su zona costera es muy significativa, y se ha destacado también su poder de autodepurador, gracias a las corrientes y flujos que propician su propia estructura geomorfológica.

Para facilitar el diagnóstico de la investigación fue necesario estudiar el litoral por tramos, entre los que se encuentran el tramo del litoral del El Tenis, tramo que integra las playas de Allende- Bahía- La Caridad- Yugoslavia, tramo Buey Vaca- El Mamey – El Coral

Según estudios realizados a este litoral por los tramos seleccionados demuestran que de forma general, presenta rasgos físico-geográficos que lo identifican como una típica zona costera, pues está desarrollada sobre superficies jóvenes, de origen marino, desarrolladas mayormente sobre rocas carbonatadas, con predominio de procesos cársicos, en partes recubiertas por sedimentos jóvenes (Instituto de Geografía, 1989, en Nuevo Atlas Nacional de Cuba).

Las formaciones vegetales originales, típicamente costeras, eran los matorrales xeromorfos y bosques siempre verdes micrófilos en las partes rocosas, además de los uverales y complejos de vegetación de costa arenosa en playas, pero todo ello ha sido muy alterado por las infraestructuras y actividades humanas, que han dado lugar a una zona totalmente antropizada.

El litoral se caracteriza por una temperatura media anual de 24,3 °C, registrándose los valores más elevados del año en los meses de julio (26.3 °C), y agosto (26.1°C), El análisis de las temperaturas medias extremas,

nos muestra a julio y agosto como los meses más cálidos (31.4 y 31.3 °C) respectivamente y como los meses más fríos febrero y enero con (15.6 y 15.7 °C) respectivamente, de temperatura mínima promedio.

En esta zona objeto de nuestra investigación hemos distinguido tres tramos fundamentales.

- **Tramo de la playa El Tennis**, centro de una intensa actividad de baño y recreación de la población, especialmente durante la época veraniega, que también integra el área de El Beisbolito, que funciona como un eje de las actividades de cultura física y deportivas, un área intermedia entre las dos anteriores, que en realidad es una superficie de relleno asociada al Viaducto de Matanzas, pero que se ha constituido cada vez más en un área intensiva de actividades de cultura física, deportes y recreación.



Figura 1. Imagen satelital y fotos de los 3 sectores del área perteneciente al tramo del Tennis.



Tal y como se aprecia en las fotos generales de cada uno de estos tres subsectores toda esta zona mantiene un alto valor paisajístico, y constituye una interface espacial que sirve como corredor urbano y turístico-recreativo entre la parte oeste y este de la ciudad de Matanzas, por lo que se ha creado un escenario único para las actividades de cultura física y turístico-recreativas.

Desde el punto de vista socio demográfico, esta zona pertenece al Consejo Popular Playa, y en ella se concentra una significativa parte de la población de la ciudad. Cabe resaltar la presencia de numerosas escuelas de los niveles primario y secundaria básica, donde la cultura física juega un papel importante.

La actividad humana transformadora ha sido muy significativa en esta zona de estudio, y se pueden clasificar diversos tipos de usos: como soporte del desarrollo urbano, con una elevada concentración de viviendas, instalaciones e infraestructuras, y como zona emisora-receptora de residuales, principalmente líquidos y sólidos (basuras), pero al mismo tiempo no puede perderse de vista que se trata de una zona de interface tierra- mar, y que como tal cumple importantes funciones eco sistémicas de regulación y de defensa ante los eventos extremos.

### **El tramo que integra las playas de Allende- Bahía- La Caridad- Yugoslavia.**

Las playas que se encuentran en este tramo en la época veraniega cuenta con una gran demanda de la población, que también integra varias áreas para la práctica de las actividades de la cultura física y desarrollar actividades recreativas, en el caso específico de la playa Allende, permite desarrollar actividades acuáticas preferentemente con niños por la poca profundidad, cuenta con una plazoleta y mini parque infantil disponible para el desarrollo de actividades recreativas y juegos de participación.

En el caso de la playa del Bahía a pesar de que tiene pocas posibilidades para el desarrollo de las actividades de baño sobre todo para los niños, cuenta con una amplia extensión de terreno propicia para el desarrollo de actividades recreativas, esta zona también en la época veraniega es asistida por gran cantidad de personas, cuenta además con un paisaje donde predomina poca vegetación preferentemente de coco, poca arena, abunda el suelo risco, que permite el fácil acceso al agua con condiciones favorables para el desarrollo de actividades recreativas preferentemente acuáticas, sus aguas son transparentes idóneas para desarrollar el snorkel como actividad fundamental.

La playa La Caridad atendiendo a su ubicación, presenta características peculiares para la práctica de actividades recreativas, cuenta con instalaciones gastronómicas recién construidas, esta zona a pesar de las transformaciones constructivas mantiene un alto valor paisajístico, y constituye una interface especial que sirve como corredor urbano y turístico-recreativo, cuenta con una amplia extensión por lo que se ha creado un escenario único para las actividades de cultura física y la práctica de algunos juegos pre deportivos -recreativos.

Atendiendo a las características de esta playa y que predomina un paisaje de poca vegetación preferentemente de Uva Caleta, poca arena, abunda como suelo el risco, que permite el fácil acceso al agua, se presta para el desarrollo de actividades recreativas preferentemente acuáticas, sus aguas son transparentes idóneas para desarrollar el snorkel como actividad fundamental.

La playa Yugoslavia, presenta un paisaje donde predomina poca vegetación preferentemente de Uva Caleta, poca arena, abunda como suelo el risco, que permite el fácil acceso al agua, la principal potencialidad que tiene esta playa, es la naturaleza, la claridad de sus aguas para el desarrollo de actividades

en aguas poco profundas y la práctica del snoker, es un área de baño idónea para realizar las actividades recreativas acuáticas y desarrollar encuentros deportivos en el placer entre la carretera y la playa.

Desde el punto de vista socio demográfico estas playas pertenecen al consejo popular Playa y Reinol García.

### **Tramo que integra las playas de Buey Vaca- El Mamey y El Coral.**

Las playas que se encuentran en este tramo costero, se caracterizan por una alta demanda poblacional en la época veraniega, se caracterizan por poseer grandes extensiones de terreno para la práctica de actividades recreativas, sobre todo para el desarrollo de juegos predeportivos.

La playa Buey Vaca presenta un paisaje donde predomina una vegetación preferentemente de Uva Caleta, aunque presenta poca arena tiene un espacio arenoso y entorno asequible para cualquier actividad recreativa terrestre, atendiendo a su forma de bolsa, sus aguas son transparentes y se pueden desarrollar actividades acuáticas en aguas poco profundas en todas las edades, el entorno se presta para desarrollar juegos de carácter recreativo y deportivo, además presenta un mini parque para niños.

Por sus características, permite el fácil acceso al agua con condiciones para el desarrollo de actividades recreativas preferentemente acuáticas, sus aguas son transparentes idóneas para desarrollar el snoker como actividad fundamental.

La playa el Mamey, es una de las playas más frecuentadas por familias, se caracteriza por poseer poca profundidad, un espacio arenoso y entorno asequible para cualquier actividad recreativa terrestre, su forma de bolsa y sus aguas son transparentes permiten desarrollar actividades acuáticas en aguas

poco profundas para todas las edades, presente un amplio espacio para desarrollar juegos de carácter recreativo y deportivo, además presenta un mini parque para niños, por su ubicación permite realizar diferentes excursiones por senderos eco turísticos para la observación de la flora y la fauna endémica del lugar, el fácil acceso al agua permite desarrollar el snoker como actividad fundamental.

Playa El Coral, presenta un paisaje donde predomina una vegetación preferentemente de Uva Caleta, presenta poca arena tiene un espacio arenoso y entorno asequible para cualquier actividad recreativa terrestre, se desarrolla fundamentalmente snoker como actividad fundamental, posibilita la práctica del ecoturismo.

### **Principales resultados de las observaciones realizadas.**

#### **- Aspectos e impactos ambientales presentes en la zona de trabajo.**

Según el resultado de las observaciones de forma general, relacionadas con las condiciones higiénico-ambientales, se pudo detectar que entre los problemas e impactos ambientales señalados los que más están presentes y afectan significativamente las playas y su entorno, se destacan los problemas con la recogida y manejo de los residuales sólidos, falta de limpieza y de gestión integrada para el mejoramiento de las playas, se detectan problemas de deforestación, introducción de especies invasoras y consecuente afectación a la biodiversidad, la aglomeración de instalaciones y actividades, así como ruidos que pueden afectar el adecuado desarrollo de las actividades que se ofertan, deficiente protección de la flora y la fauna, como elementos de la biodiversidad y de la mejor imagen del paisaje, desatención de los espacios para la realización de

actividades recreativas y de descanso.

### **Resultados de las encuestas. (450 personas). Ver Anexo 2**

Llama la atención que de los 450 encuestados 211, consideran que el estado ambiental general de la zona costera es Regular, para un 46,8% y el resto que son 239 lo valoran de Bueno, lo que significa un 53,1%.

**Sobre los principales atractivos** que llaman tu atención de las playas, 327 encuestados señalan lo cercano de la casa, lo que representa un 72,6%, el resto que son 123 señalan el entorno natural, para un 27,33%.

Como se puede apreciar ninguna de las personas encuestadas, señalan las actividades recreativas que se ofertan esto se debe a que en estas playas no se realizan actividades recreativas.

Con relación a la **frecuencia de actividades recreativas** que se realizan en las playas, de los 450 encuestados, solo 125 señalan que algunas veces se realizan lo que representa un 27,7%, 325 señalan que nunca se realizan actividades relacionadas con la recreación, lo que representa un 72,2%, esto se debe a que las actividades que se realizan son realizadas por los propios participantes de forma opcional.

Al preguntar sobre cuáles **son las actividades recreativas que más se desarrollan** en las cercanías de las playas, de los 450 encuestados, 237 señalan señalan que juegos de futbol, pelota a la mano, Voleibol, lo que representa un 52,6%, el resto que son 213 señalan que se realizan festivales recreativos sobre todo en la playa el Tenis y juegos de participación lo que significa un 47,33 %. Como se puede apreciar el mayor por ciento de estas edades,

prefieren realizar actividades que incluyan juegos con pelotas como son el Voleibol, mini fútbol y otros.

Con relación a la pregunta dirigida **sobre las principales actividades que prefieren realizar**, el 100%, señalan los juegos con pelotas, juegos libres, juegos de participación y juegos acuáticos.

### **Resultado de la entrevista a los profesores de recreación.**

En la entrevista realizada a los profesores de recreación, el 100% de los entrevistados, expresan que el apoyo que se les presta es poco desde el punto de vista material, por la carencia de implementos.

Todos coinciden en que no existe un programa de actividades recreativas dirigidos a las playas, solo se dan orientaciones puntuales.

Solo en la etapa vacacional son ubicados profesores, en cada una de las playas con unos pocos implementos, como pelotas de voleibol, juegos de domino, ajedrez y dama.

Coinciden en que no conocen de alguna proyección para mejorar las actividades recreativas en las playas, que solo se realiza un plan para la etapa de verano que incluyen actividades diversas, precisan que solo se le da aseguramiento al cruce de la bahía.

Sugieren que se hace necesario incluir en los programas recreativos actividades recreativas que se ajusten a las playas y a las necesidades recreativas de los usuarios.

Mencionan entre las actividades las siguientes:

- Planificación de excursiones en los contornos de las playas.
- Organizar juegos de participación.

-Organizar variantes de juegos terrestres y acuáticos.

### **Resultados de la entrevista a autoridades municipales del INDER municipal.**

En el análisis realizado a la entrevista de las autoridades y de representantes comunitarios, se pudo constatar que es posible y necesario desarrollar un programa de actividades específicas para cada playa y ampliar los conocimientos a los profesores sobre actividades específicas acuáticas, argumentan que para ello es necesario trabajar en conjunto con profesores de la facultad de Cultura Física, para lograr resultados positivos en esta zona costera, además de desarrollar actividades conjuntas y precisar en las reuniones que se desarrollan en los combinados deportivos temas relacionados con las actividades recreativas en las playas.

Los directivos coinciden en que se aprecia un buen clima y disposición por parte de los directivos y profesores para actuar en función de modificar la problemática de las playas en ejecución y planificación de actividades recreativas, precisan que la elaboración de un proyecto de actividades recreativas contribuye mucho al desarrollo y satisfacción de las necesidades recreativas de la población que frecuenta estas playas, ya que esto ayudaría a la prevención del medioambiente en esta zona, ayudaría a mantener las instalaciones en buen estado, se daría un uso racional al tiempo de trabajo.

## **Criterio emitido por los participantes que participaron en la técnica Focus Group.**

Los resultados emitidos a partir del criterio de los especialistas que participaron en esta técnica, expresan que:

La confección del proyecto responden a las necesidades recreativas de la población que se investiga y las actividades que se presentan en el proyecto se ajustan a las condiciones naturales de cada una de las playas, las cuales están diseñadas acuerdo a las edades que se investigan, las actividades que se ofertan pueden contribuir a la satisfacción de las necesidades recreativas de los visitantes y que el presente proyecto es pertinente y aplicable, pudiéndose generalizar a otras instalaciones recreativas del litoral.

### **2.4. Proyecto de actividades recreativas para las playas del litoral norte de la Bahía de Matanzas.**

**Título del proyecto: Recréate en mis Playas.**

**Entidad ejecutora principal:**

- Dirección Municipal de deportes Matanzas.
- Combinado deportivo "Playa"

**Director de la entidad ejecutora principal que aprueba el proyecto.**

- Director Municipal. MsC Gilberto Chang Muñoz

**Jefe del proyecto.**

- Carlos Alberto Ramos Correa



**Entidades participantes:**

- Facultad de Cultura Física Matanzas
- Dirección de deportes Matanzas.
- Combinados deportivos
- Consejo Popular.
- UJC.
- CDR.
- OPJM.
- FMC
- Educación.
- Cultura.
- PNR.

**Beneficiarios del proyecto:**

Diferentes grupos poblacionales entre los que se encuentran:

Niños, Adolescentes, Jóvenes, Adultos y Adultos mayores.

**Duración:**

**Fecha de inicio:** 1ro de Julio 2017

**Fecha de culminación:** 30 de Agosto 2018

**Fundamentación**

La forma de utilización del tiempo libre constituye un aspecto de la vida, que juega cada vez mayor importancia para el hombre, reflejándose en todas las formas de su vida, pues contiene la vida cultural, recreativa, cognoscitiva y deportiva del hombre el cual puede en su tiempo libre integrarse a pleno gusto a las actividades recreativas para satisfacer el interés del placer, de esparcimiento entre otras manifestaciones.

Para realizar el presente proyecto recreativo se seleccionaron 8 playas ubicadas en el litoral norte del municipio Matanzas, por sus características socio demográficas y necesidades recreativas de la población que visita las mismas de realizar actividades físicas recreativas como forma de entretenimiento y aprovechar así el tiempo libre de una forma creativa y sana.

### **Problema a resolver.**

Incrementar las ofertas de actividades recreativas en las playas ubicadas en el litoral Norte de la Bahía de Matanzas.

### **El proyecto.**

El proyecto cuenta con variadas ofertas de actividades recreativas para las diferentes edades que son de su agrado, atendiendo a los gustos y preferencias de los grupos poblacionales, que están en correspondencia con los resultados del diagnóstico aplicado.

Se tuvo en cuenta las sugerencias y la colaboración de Metodólogos y profesores de recreación que en todo momento mostraron su interés y apoyo para su desarrollo.

## **Fundamentación**

El proyecto responde al mejoramiento de la planificación de las actividades recreativas que se realizan en las playas del litoral norte del municipio de Matanzas, para satisfacer las necesidades recreativas en las diferentes edades, contando con la oportunidad de aprovechar áreas recreativas que se encuentran disponibles, aprovechando la infraestructura de la localidad.

Se elaboró teniendo en cuenta el resultado de los gustos e intereses recreacionales que sobresalieron en el diagnóstico de las necesidades recreativas.

### **El objetivo general que se persigue en el proyecto es:**

- Incrementar actividades recreativas en las playas para la satisfacción de las necesidades recreacionales en las diferentes edades.

### **Organización del proyecto.**

#### **Personal que va a trabajar en el proyecto.**

<b>Nombre y apellidos</b>	<b>Cargo</b>	<b>Entidad a que pertenece</b>	<b>Dpto. o área</b>	<b>% de Participación</b>
Eliseo Suárez García	Profesor de recreación	Facultad de Cultura Física	Recreación	100%

Carlos Alberto Ramos Correa	Estudiante	Facultad Cultura Física	Recreación	100%
Ariel Romeu Martínez	Profesor de Recreación	Facultad Cultura	Recreación	100%
Otros Profesores de apoyo	Profesores de Recreación	Municipio Matanzas	Recreación	100%

**Acciones a tener en cuenta para desarrollar el proyecto.**

<b>N0</b>	<b>Acciones.</b>	<b>Fecha</b>	<b>Responsable</b>
1	Elaboración del documento	Febrero /2016	Jefe del Proyecto y colaboradores
2	Diagnóstico.	Marzo/2016	Jefe del Proyecto y colaboradores
3	Selección y aprobación del personal que va a trabajar en el proyecto.	Febrero /2016	Jefe del Proyecto y colaboradores
4	Inventario de los recursos Fundamentales que se disponen para el desarrollo del proyecto.	Marzo /2016	Jefe del Proyecto y colaboradores

5	Análisis y aprobación del Proyecto	Abril /2016	Director de deportes del municipio
6	Capacitación del personal técnico que va a trabajar en las actividades.	Mayo-Junio/2016	Jefe del Proyecto y colaboradores
7	Confección del diseño de actividades fundamentales a realizar en cada zona seleccionada.	Mayo-Junio/2016	Jefe del Proyecto y colaboradores
8	Evaluación y fiscalización del Proyecto	Todo el tiempo que dure el	Jefe del Proyecto y colaboradores

### **Capacitación del personal técnico que va a trabajar en el proyecto.**

La capacitación de los profesores que laboraran en el proyecto estará dirigida a los juegos recreativos que se deben aplicar a las diferentes edades.

La capacitación se realiza 2 veces en semana los lunes y viernes en el horario de las 3 a 4 tarde.

### **Programa para la capacitación.**

<b>Temas:</b>	<b>Días de la semana</b>	<b>Hora y lugar.</b>	<b>Responsable.</b>	<b>Observaciones.</b>
Los juegos	Lunes	3:00 pm Combinado	Jefe de proyecto	

Construcción de medios a emplear	Viernes	3:00 pm Combinado deportivo	Jefe de proyecto	
Los juegos	Viernes	3:00 pm Comunidad	Jefe de proyecto	
Animación Recreativa.	Lunes	3:00 pm Comunidad	Jefe de proyecto	

**Inventario de los recursos fundamentales que se disponen para el desarrollo del proyecto.**

- Personal disponible.
- Materiales a utilizar.
- Condiciones de las áreas donde se va a trabajar.

**Principales actividades a realizar en las playas según las edades.**

**Juegos acuáticos.**

- Competencias de natación.
- Juegos de Relevé.
- Búsqueda de objetos.
- Competencias con equipos inflables.
- Snoker.

**Juegos terrestres.**

- Voleibol. Con variantes
- Mini Fútbol. Con variantes.
- Carrera en sacos.

- Tracción de la soga.
- Pelota a la mano.
- Juegos de lucha.
- Juegos al quemado.
- Senderismo.

### **Juegos de mesa**

- Dominó.
- Dama.
- Ajedrez.
- Parchís.

### **Juegos de participación.**

- Transportar vasos de aguas sin utilizar las manos, bien en la cabeza o en la boca.
- Armar o desarmar una tienda de campaña.
- Saltar la cuerda (suiza) colectiva y contabilizar el número de saltos.
- Mantener el equilibrio sobre latas, ladrillos, cajas de cartón.
- Hacer circuitos con un balón utilizando solo: las manos o los pies o ambos.
- Realizar circuitos con distintos obstáculos y grados de dificultad.
- Comer en determinado tiempo: pan viejo, galletas, melón, etc.
- Conduciendo pelotas.
- Tocar primero.
- Lanzando pelotas.
- Competencias en balsas.
- Competencias de equilibrio.

- Tesoro escondido.

### **Resultados esperados en la aplicación del Proyecto.**

- Incrementar las ofertas de actividades recreativas en las playas que contribuyan a satisfacer las necesidades recreacionales en las diferentes edades en función de garantizar un mejor uso del tiempo libre.

**RECURSOS FINANCIEROS:** Este tipo de proyecto se realizara con esfuerzos propios de los trabajadores, activistas y miembros de la comunidad.

### **RECURSOS MATERIALES:**

Los recursos a invertir son implementos que se encuentran en desuso y materiales reciclables.

### **CONCLUSIONES DEL PROYECTO.**

Las actividades que se proponen en el presente proyecto están sustentadas en métodos de carácter científico, los cuales se relacionan con las necesidades recreativas de la población estudiada.

Las actividades planificadas responden a la formación política e ideológica basada en la formación de valores.

### **RECOMENDACIONES DEL PROYECTO.**

- Ampliar las ofertas de actividades físicas recreativas a otras edades priorizando los gustos y preferencias.



- Exigir a los colaboradores del proyecto por el cumplimiento de las actividades que se proponen.
- Generalizar la experiencia del proyecto a otras playas similares de la provincia.

## **CONCLUSIONES.**

-El análisis de la literatura especializada permitió establecer el marco teórico que sustenta el proyecto de actividades, profundizándose en los tipos de juegos y otras actividades que se pueden desarrollar.

-Los resultados del diagnóstico permitieron reafirmar la deficiente ofertas de actividades recreativas en las playas, ubicadas en el litoral Norte de la Bahía de Matanzas.

-Se logra la elaboración de un proyecto de actividades recreativas para las playas, ubicadas en el litoral Norte de la Bahía de Matanzas

-Las actividades y juegos que fueron seleccionados y que integran el proyecto para las playas, responden a la satisfacción de los gustos y preferencias en las diferentes edades y pueden ser generalizado a otras playas de la provincia de Matanzas.

.

## **RECOMENDACIONES.**

1.-Publicar y divulgar los juegos y actividades que se proponen en el proyecto resultados de esta investigación para contribuir a que se pueda utilizar por los profesores de Recreación del municipio de Matanzas en función de satisfacer los gustos y preferencias en las diferentes edades.

2.-Instrumentar un ciclo de preparación para los profesores que laboran en estas actividades relacionadas con las actividades recreativas que se desarrollan en las playas.

3.-Continuar investigando sobre la temática para aportar nuevas actividades y juegos recreativos relacionados con las actividades que se desarrollan en las playas en función de satisfacer los gustos y preferencias en las diferentes edades.

## **BIBLIOGRAFIA.**

1. ADENAT (1994) El impacto de las actividades deportivas y de ocio/recreo en la naturaleza. (Por Hilario Villaba). España.
2. Algunas teorías sobre los juegos. ED Escuela Buenos Aires.1974.- 74p.
3. Águila Cornelio. El ocio en el marco sociocultural de la posmodernidad, Una aproximación desde las prácticas de los jóvenes universitarios. Tesis de doctoral, Almería 2 de diciembre de 2004.
4. Alexis Conrado, Fierro. Ofertas de actividades físicas, deportivas y recreativas que puedan dar un mejor uso del tiempo libre en la comunidad rural los Alpes del consejo popular "Australia" del municipio de Jagüey Grande. Tesis para optar por el título de Máster de la Actividad Física en la Comunidad. Matanzas, 2010.
5. Castro, Ruz, F. 2001. Discurso en la inauguración de la Escuela Internacional de Educación Física y Recreación.
6. Cejas. A. Conjunto de actividades físicas -recreativas vinculadas al medio natural que eleven el conocimiento y amor por la naturaleza para niños y niñas de 11 a 16 años del Consejo Popular Agramonte. Tesis para optar por el título de Máster de la Actividad Física en la Comunidad. Matanzas, 2010.
7. Colectivo de autores. Juegos Deportivos Tradicionales. Centro de la Cultura Popular Canaria, 1994.- 227 p.
8. Chang Muñoz, P.G. La utilización del tiempo libre en el municipio de Martí. Recomendaciones para su optimización; Trabajo de diploma presentado en opción al título de Master en Dirección Empresarial. Matanzas 2004.

9. Cuba. Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (s.f.). Orientaciones técnico-metodológicas de la Dirección Nacional de Recreación. CD Universalización. Ciudad de la Habana. Cuba.
10. \_\_\_\_\_ (s.f.). Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física CD Maestría Actividad física Comunitaria. Ciudad de la Habana.
11. D' ORAZIO y col. (s/f) Grandes Juegos, disponible en: <http://www.nuestrosninos.com> consultado el 23 de Agosto de 2008.
12. Derry, J.A and Phillips, D.A. (2004). Comparasions of selected student and teahcer variables in all-girls and coeducational Physical Education Environments. Phsycial Education Environments. Physical Educator, 61, 23-34.
13. Digital Tiempo Libre y Recreación. CD
14. Dirección Nacional de Recreación. Lineamientos para el deporte para todos. La Habana.
15. Dirección nacional de recreación del INDER "Documentos rectores de la Recreación Física en Cuba" (La Habana, Cuba. Años 2000-2003).
16. Dumazedier, J. (1988). Revolution culturrelle du temps libre. París: Meridiens Klincksieck.
17. "El estudio de mercado en los proyectos". Disponible en: <http://preparacionyevaluacionproyectos.blogspot.com> (2009).
18. Facultad de Cultura Física (1999) Programa Director Educación Ambiental Universidad de Ciego de Ávila Cuba.
19. Fullea, P. 2004. Recreación Física: El Modelo Cubano. VIII Congreso Nacional. Bogotá, Colombia.

20. Fullea P. y col. (s.f.). Recreación Comunitaria. Dirección Nacional de Recreación del INDER.
21. Fuentes L. (2011) Trabajo diploma, Proyecto de actividades acuáticas y terrestres para los puntos de Playa, el Mamey, Yugoslavia, y Buey Vaca.
22. García M. 2001. Estrategia participativa desde la comunidad educativa dirigida a eliminar manifestaciones de violencia en adolescentes. Tesis (en opción al grado científico del doctor en ciencias de la educación) – Ministerio de educación superior. Ciudad de la Habana.
23. 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.2009.
24. Hernández, Mendo, A. y Anquera, M. T. 1999. Evaluación de la temporalidad de los programas de actividad física. Séptimo Congreso de Actividad Física y Deporte. (Consulta: 25 enero 2002).
25. Herrera López y Adriana Aguilar Rodríguez. 2005. Monografía 2, tiempo libre y recreación en el desarrollo local, San José de las Lajas, La Habana, Cuba, Centro de Estudios de Desarrollo Agrario Rural. 123p.
26. Hurtado Víctor. Conjunto de acciones para elevar la incorporación a la práctica de actividades deportivas a los estudiantes del primero al cuarto semestre en CECYTES plantel Sahuaripa. Tesis en opción al Título de Máster en Ciencias y Juegos Deportivos. Hermosillo, Sonora 2009.

27. Los juegos y los deportes alternativos en Educación Física. José C. Barbero Álvarez. Revista Digital. Buenos Aires. No 22. Junio 2000.
28. Monzón, A. & López, M.E., (2004). "La planificación conjunta de usos de prácticas". VI Congreso de Ingeniería del Transporte, Zaragoza, España.
29. Monereo, Carlos y otros. 1988. Estrategias de Enseñanza y Aprendizaje en el aula. Biblioteca del normalista de la SEP. México.
30. Monzón Sardiñas, Yunier. Estrategia para la Conservación y Fomento de los Juegos Populares Tradicionales infantiles en niños de quinto y sexto grados en la escuela primaria Juan Vitalio Acuña del municipio Cárdenas. Trabajo de diploma para optar por el título de licenciado en cultura física, Matanzas, 2009
31. Munne, F. 1980. Psicología del Tiempo Libre; un enfoque crítico. México. Ed , trillas.
32. Murrieta Pino, F.A. Estrategia Metodológica para potenciar la correcta aplicación, por los docentes, del nuevo programa de Educación física para el nivel secundario, en el municipio de Magdalena de Kino, Sonora. Tesis en opción al título de Master en Ciencias y Juegos Deportivos. Universidad de Matanzas. Cuba. 2008.
33. Pérez, A. 2010. Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos. México.
34. Ramos, A. y colaboradores. 2004. Proyección Estratégica de la Recreación Física en el Municipio. Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y rural. La Habana.
35. Ramos, A. y colaboradores. 2004. Sistema de Información y Conocimientos de la Recreación Física en el Municipio. Boletín Científico por

un Desarrollo Local Sostenible. Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y Rural. La Habana. Publicaciones Mercurio.

36. Ramos, A. y colaboradores, 2004 Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo local. Monografía. Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y Rural. La Habana. Publicaciones Mercurio.



## **Anexos.**

### **Anexo 1. Observación a los impactos ambientales presentes en la zona de trabajo.**

**Nombre de la playa:**

**Consejo popular a que pertenece:**

**Principales aspectos a observar.**

- Aspectos ambientales que afectan la zona del litoral.
- .-Recogida y manejo de los residuales sólidos
- Tipo de vegetación que abunda en la zona.
- Tipos de instalaciones que se encuentran cerca a las playas y condiciones de las mismas.
- Espacios para la realización de actividades.
- Tipo de paisaje
- Condiciones de las aguas para la práctica de juegos acuáticos.

## **Anexo 2. Encuesta a las personas mayores de 12 años que visitan a las playas del litoral Norte.**

### **Estimado visitante:**

La Facultad de Cultura Física de Matanzas, se encuentra realizando una investigación sobre las actividades recreativas que se realizan en las diferentes playas del litoral Norte de la Bahía de Matanzas, con el objetivo de satisfacer sus gustos y preferencias, por lo que rogamos que responda lo más honestamente posible las preguntas que a continuación realizamos.

Muchas gracias.

### **Nombre de la Playa:**

### **Edad:**

1. Consideras el estado ambiental de la zona costera.

Bueno \_\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_\_ Malo \_\_\_\_\_

2. Señale con una X, cuales son los principales atractivos que llaman tu atención de las playas del litoral Norte,.

- Lo cercano de la casa \_\_\_\_\_
- El entorno natural \_\_\_\_\_
- El paisaje \_\_\_\_\_
- La fauna \_\_\_\_\_

3. Según su consideración señale con una X la frecuencia de actividades recreativas que se realizan en las playas.

- Siempre \_\_\_\_\_ Algunas veces \_\_\_\_\_ Casi nunca \_\_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_\_

4. Si tienes algún conocimiento sobre cuáles son las actividades recreativas que más se desarrollan en las playas , señálela con una X.

-Juegos de minifutbol \_\_\_\_\_

- Pelota a la mano\_\_\_\_\_

- Voleibol recreativo\_\_\_\_\_

-Juegos recreativos\_\_\_\_\_

-Festivales recreativos\_\_\_\_\_

-Juegos de animación \_\_\_\_\_

-Juegos acuáticos\_\_\_\_\_

6. Señale con una X cuales son las principales actividades que prefieres realizar cuando visitas las playas..

-Juegos de minifutbol \_\_\_\_\_

- Pelota a la mano\_\_\_\_\_

- Voleibol recreativo\_\_\_\_\_

-Juegos recreativos\_\_\_\_\_

-Festivales recreativos\_\_\_\_\_

-Juegos de animación \_\_\_\_\_

-Juegos acuáticos\_\_\_\_\_

-Juegos en la arena\_\_\_\_\_

### **Anexo 3. Entrevista a los profesores de Recreación.**

**Objetivo:** Valorar los criterios de los profesores de recreación sobre las actividades recreativas que se ofertan en las playas del litoral norte de la provincia de Matanzas.

**Fecha**

**Centro de trabajo:**

**Preguntas.**

- 1- ¿Qué apoyo brinda la Dirección de Deportes Municipal a través del departamento de recreación a las actividades que se realizan en las diferentes playas del litoral de la bahía?.
- 2- ¿Tiene usted conocimiento de algún un programa de actividades recreativas dirigidos a las playas?
- 3- ¿Cuál es la frecuencia de ubicación de los profesores en las playas del litoral?
- 4- ¿Cuáles son los implementos de que disponen para realizar las actividades recreativas?'
- 5- ¿Qué proyecciones existen para mejorar las actividades recreativas que se desarrollan en las playas?
- 6- ¿Qué actividades recreativas sugiere usted para incluir en los programas recreativos que se ofertan en las playas?

#### **Anexo 4. Entrevista a autoridades municipales del INDER municipal.**

**Objetivo:** conocer los criterios de los directivos de la dirección municipal de deportes sobre la atención a las playas del litoral Norte de la Bahía de Matanzas.

**Fecha**

**Centro de trabajo:**

**Preguntas.**

1. ¿Considera usted necesario desarrollar un programa de actividades específicas para cada una de las playas?.
2. ¿Cuáles son las temáticas que deben profundizar los profesores que atienden las playas?
3. ¿Cómo valora la disposición de los profesores de para enfrentar el trabajo en las playas?
4. ¿Considera que la elaboración de un proyecto de actividades recreativas pueda contribuir al desarrollo y satisfacción de las necesidades recreativas de la población que frecuenta estas playas?

## **Anexo 5. Aspectos a debatir en la técnica Focus Group.**

- Tipo de actividades ofertar y que se puedan realizar en dependencia de las condiciones de cada playa.
- Diseño de las actividades de acuerdo a las edades.
- Las actividades que se ofertan satisfacen las necesidades recreativas en las diferentes edades.
- Es pertinente y aplicable las actividades que se ofertan en el proyecto que se presenta.