



## **Centro de Estudios de Educación**

**Tesis presentada en opción al título académico de Máster en Ciencias de la Educación**

### **Mención Didáctica de la Educación**

**Alternativa recreativa comunitaria para el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes**

**Autora: Lic. Danieyi Felix Rodriguez**

**Guantánamo, 2021**



## **Centro de Estudios de Educación**

**Tesis presentada en opción al título académico de Máster en Ciencias de la Educación**

### **Mención Didáctica de la Educación**

**Alternativa recreativa comunitaria para el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes**

**Autora: Lic. Danieyi Félix Rodríguez**

**Tutor: Dr. C. Rolando Durand Rill (Profesor Titular)**

**Guantánamo, 2021**

## **AGRADECIMIENTOS**

- Al gobierno cubano por darme la posibilidad de formarme y crecer profesionalmente.
- A mi tutor y consultantes por conducir con sus conocimientos y habilidades la investigación, por atenderme con esmero y paciencia, por los regaños y también por los elogios, porque sin ellos esto no hubiera sido posible. Y a aquellos que de una forma u otra contribuyeron a la realización de este trabajo.
- A la Dr.C. Yanet Robles Isnaga por la incondicional ayuda en la realización de este trabajo.

## **DEDICATORIA**

- A mi madre, Consuelo Rodríguez, por apoyarme y guiarme por la vida.
- A mi padre, José Félix, por dotarme del sentido de la responsabilidad del que a veces me quejo.
- A mis hermanos por creer en mí.
- A mi tutor, el Dr. C, Rolando Durand Rill por ser paciente y caminar junto a mí este difícil camino.
- A todas aquellas personas que sin esperar nada a cambio compartieron conocimientos, alegrías, tristezas y me apoyaron a lo largo de estos años.

## **RESUMEN**

La investigación está orientada al estudio de la situación actual de la Recreación Física en el Consejo Popular de Carrera Larga del municipio El Salvador, Guantánamo, encaminado a solucionar uno de los problemas existentes, el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes de 16 a 24 años a través de actividades físicas – deportivas - recreativas acorde a sus gustos, necesidades y preferencias. Durante la aplicación del diagnóstico se arrojó que a estos jóvenes no se les ofertan actividades físicas - deportivas - recreativas de forma sistemática y con una concepción metodológica dirigida a estas edades, por lo que participan en manifestaciones recreativas protagonizadas por adultos donde predomina el alcoholismo y otras tendencias negativas a seguir que reproducen las acciones observadas en los adultos por lo que determinamos como objetivo elaborar una alternativa recreativa comunitaria para el aprovechamiento del tiempo libre en estos jóvenes.

Para revelar el problema existente utilizamos como métodos teóricos el análisis y síntesis, el histórico lógico, el sistémico estructural funcional y el Inductivo deductivo; como métodos empíricos la observación, la entrevista, la encuesta y la consulta a especialistas, y como técnica matemática el cálculo porcentual. En sentido general se considera que los resultados obtenidos a través del método consultan a especialista son satisfactorios y se corresponden con los intereses de la tesis, de resolver una problemática de actualidad. Partiendo de los resultados obtenidos se elaboraron las distintas actividades seleccionadas en la alternativa recreativa propuesta.

## **SUMMARY**

The investigation is oriented to the present-day study of the situation of the Physical Recreation in Tall Carrera's Popular Piece of Advice of the municipality El Salvador, Guantánamo, led to solve one of the existent problems, the use of young people's free time of 16 to 24 years through physical sports activities - recreational I agreed on his pleasures, needs and preferences. You threw yourself during the application of the diagnosis than to these young people do not offer them physical recreational activities of systematic form and with a conception methodological once these ages was directed, which is why they take part in recreational manifestations played the lead in by adults where predominates alcoholism and another negative tendencies to follow that the stock observed in the adults for what we determined like objective reproduce elaborating a recreational communal alternative for the use of the free time in these young people - sports -.

The analysis and synthesis, the historic logician, the systemic utilized like theoretic methods structurally functional in order to reveal the existent problem and the deductive Inductive like empiric methods the observation, the interview, the opinion poll and the consultation to specialists, and like mathematical technique the percentage calculation. In general sense it is considered that they look up the results obtained through the method to specialist music satisfactory and they correspond themselves with the interests of the thesis to solve a problem of present time. Departing of the obtained results the different activities selected in the recreational proposed alternative became elaborate.

## ÍNDICE

	Pág.
Contenidos	.....
Introducción: .....	1
CAPITULO I: Fundamentación teórica que sustentan el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes de 16 a 24 años de edad y el proceso de la Recreación Física Comunitaria.....	9
1.1. Antecedentes históricos que sustentan el aprovechamiento del tiempo libre y el proceso de la Recreación Física Comunitaria.....	9
1.1.2. Fundamentación teórica del plan de actividades físicas - deportivas -recreativas de los jóvenes de 16 a 24 años.....	18
1.1.3. Consideraciones fundamentales sobre el tiempo libre y la recreación de los jóvenes de 16 a 24 años de edad.....	19
1.2. Sustentos filosóficos, psicopedagógicos y físicos deportivos en el proceso de la Recreación Física Comunitaria y el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes de 16 a 24años de edad.....	23
1.3. Diagnóstico del estado actual sobre el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes de 16 a 24 años de edad del Consejo Popular de Carrera Larga del municipio El Salvador.....	34
1.3.1 Análisis de los instrumentos.....	37
Conclusiones de capítulo I.....	40
Capítulo II: Propuesta de una alternativa recreativa comunitaria para el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes de 16 a 24 años de edad del Consejo Popular de Carrera Larga del municipio El Salvador Guantánamo.....	42
2.1. Fundamentación de la alternativa recreativa comunitaria para el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes de 16 a 24 años de edad del Consejo Popular de Carrera Larga.....	44
2.1.1 Alternativa recreativa comunitaria para el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes.....	47
2.2. Fundamentación de la alternativa recreativa comunitaria.....	50
2.3.Determinación de la factibilidad de la alternativa recreativa comunitaria propuesta.....	67
Conclusiones del Capítulo II.....	68
Conclusiones generales.....	69
Recomendaciones.....	70
Bibliografías	
Anexos	

## INTRODUCCION

En la recreación, se ha profundizado, en el esparcimiento, el tiempo de ocio, el tiempo libre, su empleo de forma eficiente por los diferentes grupos etáreos. La recreación posee un carácter superestructural, se caracteriza por el consumo de actividades culturales, las cuales tributan a la superestructura de la sociedad. Es portadora de una gran carga ideológica, en todas las actividades recreativas que se realizan en el tiempo libre existe un mensaje ideológico, desde la simple realización del ejercicio sistemático hasta la lectura, el cine, la informática, televisión, entre otros.

Un aspecto importante es que la misma posee carácter de clase, tiene una dependencia directa con el carácter de las relaciones de producción, lo que implica la distribución del tiempo libre, como riqueza de una determinada formación económica social, es determinante los diferentes estilos de vida propios de cada sistema, son condiciones heredadas y trasmisidas de generación a generación.

Otro elemento fundamental de la recreación es que está estrechamente relacionada con la educación, todas las literaturas consultadas plantean que esta no es sólo la mejor alternativa para pasar el tiempo libre sino para aprovechar este tiempo de forma sana y positiva en la sociedad, de forma que contribuya al desarrollo multifacético de la personalidad del hombre.

En el mundo se han implementado alternativas recreativas desde diversas aristas, en dependencia de los intereses de cada sociedad, enmarcados en diferentes modos de actuar y pensar. La recreación no se manifiesta de igual forma para personas que viven en sociedades desarrolladas, que para otras que viven en países con poco desarrollo económico, estos deben ser ejecutados por diferentes especialistas de la Cultura Física.

En la historia de Cuba existen antecedentes marcados en relación a la tradición heredada de los españoles y los africanos en lo fundamental, de sus elementos culturales, canciones, bailes, juegos, peleas de gallos, fiestas santorales, corridas de toros, caserías, entre otros. A partir de enero de 1959, la recreación se convierte en derecho de todos los pueblos y está encaminada al desarrollo multifactorial del hombre, por su carácter educativo incide en la formación de patrones de conductas positivos, por consiguiente, favorece estilos de vida. El empleo de la recreación, en el tiempo libre abarca diferentes espacios, las instituciones educativas, deportivas y un escenario fundamental: la comunidad. La tarea fundamental en la comunidad es transformarse y transformar a sus miembros en aras de logros sociales.

Emplear la recreación para el disfrute y formación de los mismos, desde la edad preescolar hasta la edad más avanzada, mediante el trabajo comunitario, con acciones conjuntas, con el apoyo de las familias, con todos los factores de la sociedad puestos en función de favorecer un desarrollo armónico es un reto social de gran actualidad e impacto.

Las acciones comunitarias traen como resultados un desarrollo general en todos sus integrantes, aunque estén dirigidas a un solo grupo etario, no se pueden ver aisladas, sino en constante relaciones de intercambio. La comunidad es como la escuela, un marco idóneo para lograr transformaciones en la conducta de los individuos. El trabajo comunitario tiene un carácter preventivo, requiere de un sistemático diagnóstico que permita detectar los problemas, el éxito radica en saber dirigir las acciones a las problemáticas identificadas y utilizar de forma óptima las vías para ofrecer la atención que estas requieran.

Las literaturas consultadas indican que se dirigen acciones comunitarias a los jóvenes, por ser esta etapa definitoria para la formación de los rasgos de la personalidad a partir de sus características biológicas, gustos, preferencias y necesidades específicas. En la juventud como estado transitorio del ser humano, ocurren cambios sustanciales en la formación de la personalidad, es vital en ella la influencia de los patrones que se ofrezcan. Muchas veces, producto al no aprovechamiento del tiempo libre en la comunidad.

La vinculación de las actividades físicas recreativas a desarrollarse hoy en día en la comunidad está bien definida por los Combinados Deportivos que antiguamente fueron llamados Escuelas Comunitarias, estas a su vez poseen una distribución de profesores con la categoría de Licenciado y técnicos en Cultura Física por cada circunscripción, siendo los que programan, planifican, orientan y dirigen las actividades.

El INDER desarrolla a nivel nacional un conjunto de programas en estrecha coordinación con el Ministerio de Salud Pública (MINSAP). Los Combinados Deportivos, eslabón primario en su ejecución, convocan a la participación consciente del hombre en cada uno de ellos, entre los que se encuentran: La Gimnasia para el adulto mayor, para embarazadas, diabéticos, hipertensos, asmáticos, lactantes, entre otros, así como el deporte participativo y la recreación. Este último con el objetivo de aprovechar racionalmente el tiempo libre y satisfacer las demandas recreativas de la población.

En los últimos años con el surgimiento de variadas experiencias de trabajo organizado a escalas comunitarias por diversos sectores e instituciones, entre ellos los propios Órganos

Locales del Poder Popular, se ha tratado con gran énfasis y prioridad el tema del trabajo comunitario, se está hablando para que, y como se necesita realizarlo, así como la inserción de la intersectorialidad comunitaria en las actividades físicas, deportivas recreativas.

El trabajo comunitario es integrado.

Cualquier experiencia de trabajo que se desarrolla al nivel de circunscripción o del Consejo Popular no se puede ver aislada del trabajo que desarrollan allí las organizaciones, instituciones y sectores de la comunidad (Intersectorialidad). La coordinación e integración de los esfuerzos y de las acciones es un elemento básico para obtener resultados efectivos. La dirección y organización del trabajo debe permitir no solo que todos participen, sino que se aborde de forma integral la diversidad de actividades, llámese culturales, políticas, recreativas entre otras; por lo que responden hacia las tareas e intereses que existen en la vida social en cada circunscripción o Consejos Populares.

El Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación ha implementado un conjunto de actividades organizativas, técnicas metodológicas con el objetivo de perfeccionar la labor que desarrollan sus especialistas y activistas desde las escuelas, barrios, asentamientos poblacionales y otros objetivos de la comunidad, con el fin que la recreación física resulte una alternativa permanente y sistemática para el aprovechamiento del tiempo libre de niños, adolescentes, jóvenes en general, de la población cubana.

En el informe de balance del año 1997 de la Comisión para el Desarrollo Comunitario Integrado, creada por el gobierno, señala que existen problemas básicos de estilos y métodos de trabajo en el funcionamiento de las instituciones que deben ejecutar las tareas de desarrollo comunitario que limitan la efectividad de las mismas, caracterizada por insuficiente interrelación entre la intersectorialidad de las instituciones o dependencias que deben actuar mancomunadamente en la solución de un objetivo determinado.

La práctica de actividades físicas recreativas, agrupadas principalmente en las áreas de deporte, educación física y recreación, contribuye a la formación integral del hombre y al incremento de la calidad de vida de los miembros de la sociedad, mediante el esparcimiento y el uso creativo del tiempo libre, que conlleva a su vez a la formación y desarrollo de cualidades y habilidades físicas coordinativas.

El incremento de la participación masiva del pueblo en las actividades deportivas y recreativas ha sido una política de las diferentes instituciones y organizaciones de masas,

especialmente del INDER, como una de las formas para aprovechar el tiempo. Al respecto Fidel (2002) expresó:

"... ningún país del mundo puede desarrollar tanta recreación sana como Cuba y a través de esta elevar la calidad de vida y la cultura general integral de nuestra población..."

La atención al trabajo comunitario, se convierte en una alternativa, por lo que se hace apremiante programar múltiples actividades físicas recreativas con un alto grado de creatividad, que satisfagan el empleo positivo del tiempo libre.

Durante la aplicación del diagnóstico, unido a las vivencias y realidades cotidianas, se detectan las siguientes insuficiencias a través de los instrumentos aplicados en la investigación a diferentes entes de la comunidad y el contacto directo con los jóvenes.

1. Insuficientes ofertas recreativas dirigidas a satisfacer los gustos necesidades y preferencia de los jóvenes.
2. Insuficiente sistematicidad en la práctica de actividades físicas – deportivas recreativas para los jóvenes.
3. Insuficiente aprovechamiento de las fortalezas de los entes comunitarios con que cuenta la comunidad para el aprovechamiento del tiempo libre en jóvenes de 16 a 24 años.
4. La planificación del horario para desarrollar las actividades físicas –deportivas recreativas no se corresponden con las posibilidades de participación de los jóvenes.

**La contradicción fundamental** de la presente investigación radica entre la no existencia de soluciones disponibles y/o satisfactorias sobre aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes y en el conjunto de los conocimientos existentes en el contexto de acción que permita la utilización de la ciencia en función de mejorar los estilos de vida.

Por todo lo antes expuesto, se propone el siguiente **problema científico**:

¿Cómo contribuir al aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes de 16 a 24 años de la Circunscripción # 25 del Consejo Popular de Carrera Larga en el municipio El Salvador, Guantánamo?

Se define como **objeto de estudio**: el proceso de la recreación física comunitaria.

Por tanto, aparece en la investigación como **campo de acción**: el aprovechamiento del tiempo libre en jóvenes de 16 a 24 años de la Circunscripción # 25 del Consejo Popular de Carrera Larga en el municipio El Salvador, Guantánamo?

Teniendo como **objetivo**: elaborar una alternativa recreativa comunitaria para el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes de 16 - 24 años de la Circunscripción # 25 del Consejo Popular de Carrera Larga en el municipio El Salvador, Guantánamo.

**Preguntas científicas:**

1. ¿Cuáles son los antecedentes históricos que sustentan el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes y el proceso de la Recreación Física comunitaria?
2. ¿Qué fundamentos teóricos sustentan el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes y el proceso de la Recreación Física comunitaria?
3. ¿Cuál es el estado actual para el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes de 16 - 24 años de la Circunscripción # 25 del Consejo Popular de Carrera Larga del municipio El Salvador, Guantánamo?
4. ¿Qué propuesta elaborar para el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes de 16 - 24 años de la Circunscripción # 25 del Consejo Popular de Carrera Larga del municipio El Salvador, Guantánamo?
5. ¿Cuál es la factibilidad de la propuesta para el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes de 16 - 24 años de la Circunscripción # 25 del Consejo Popular de Carrera Larga del municipio El Salvador, Guantánamo?

**Tareas científicas:**

1. Análisis de los antecedentes históricos que sustentan el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes y el proceso de la Recreación Física comunitaria.
2. Determinación de los fundamentos teóricos que sustentan el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes y el proceso de la Recreación Física comunitaria.
3. Diagnóstico del estado actual para el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes de 16 - 24 años de la Circunscripción # 25 del Consejo Popular de Carrera Larga del municipio El Salvador, Guantánamo.
4. Elaboración de una alternativa recreativa comunitaria para el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes de 16 - 24 años de la Circunscripción # 25 del Consejo Popular de Carrera Larga del municipio El Salvador, Guantánamo.
5. Valoración de la factibilidad de la alternativa recreativa comunitaria propuesta.

En el desarrollo de esta investigación se utilizaron los métodos **científicos siguientes**:

**Métodos del nivel teórico:**

**Histórico y lógico:** para captar el desarrollo histórico del proceso de recreación física comunitaria, el sistema de leyes que actúan como fundamento de su desarrollo y lo explican.

**Análisis- síntesis:** para analizar la información de la literatura consultada el proceso de recreación física comunitaria, así como los datos obtenidos con la aplicación de los métodos empíricos.

**Inducción - deducción:** para establecer generalizaciones el proceso de recreación física comunitaria, deducir los datos y las teorías existentes sobre las características y relaciones fundamentales del objeto de estudio.

**Sistémico estructural funcional:** para estudiar y caracterizar el orden, la organización del objeto, el análisis de las relaciones causales y sus contradicciones, esto permite la explicación del objeto de la investigación, además de valorar el proceso en el que se desarrolla el aprovechamiento del tiempo libre, a partir de las actividades recreativas. Se convierte, de ese modo, en una vía importante para estructurar y elaborar la alternativa recreativa comunitaria.

#### **Métodos del nivel empírico:**

**Análisis documental:** permitió el estudio y análisis de los contenidos y materiales metodológicos, especialmente relacionados con las actividades físicas deportivo-recreativo en la comunidad que están dirigidas a los jóvenes.

**Observación:** se puntualiza a través de la utilización de una guía para realizar una valoración general de la asistencia, organización y permanencia por parte de los jóvenes en las actividades físicas – deportivas - recreativas, comprobando si se tuvo en cuenta el nivel de motivación durante la planificación, organización, ejecución y control.

**Encuesta:** se les aplicó a jóvenes para diagnosticar y evaluar su estado de satisfacción con respecto a la recreación física comunitaria que realizan en su tiempo libre, así como conocer el estado de aceptación de la muestra objeto de estudio al concluir cada actividad planificada en la alternativa.

**Entrevista:** se les aplicó a los directivos del combinado y los profesores de Recreación Física para evaluar y determinar el conocimiento y las principales opiniones en cuanto a la organización y desarrollo de las actividades físicas deportivas recreativas realizadas en la comunidad en función de aprovechar el tiempo libre en los jóvenes.

**Consulta a especialistas:** para determinar la factibilidad de la alternativa recreativa comunitaria elaborada para mejorar el proceso de recreación física comunitaria.

**De nivel matemático:**

**Técnica porcentual:** para interpretar cuantitativamente los resultados obtenidos en toda la investigación sobre el proceso de recreación física comunitaria.

La investigación se desarrolla en el Consejo Popular de Carrera Larga del municipio El Salvador de la provincia Guantánamo, y en ella participa la siguiente población. (Tabla #1)

Población y muestra: para la realización de este trabajo se utilizó una población compuesta por 183 jóvenes los cuales representan el 100% del universo existente, utilizando como muestra 90 jóvenes, los cuales oscilan entre las edades de 16 a 24 años que representan el 50% de dicha población. Además, 3 profesores de recreación, 2 técnicos de recreación, 5 especialistas de la Dirección Municipal de Deportes de El Salvador y 3 funcionarios del Consejo Popular de Carrera Larga.

Población	Total	Muestra
Jóvenes	183	90
Profesores de Recreación	3	3
Técnicos de Recreación	2	2
Especialistas	5	5
Funcionarios	3	3

**La novedad científica:** está dada en el aprovechamiento del tiempo libre a partir de los gustos, necesidades y preferencias de los jóvenes, así como las potencialidades que brinda la comunidad en función de ocupar el mismo en este grupo etario, a través de las actividades físicas – deportivas - recreativas en el contexto comunitario.

**Significación práctica:** consiste en una alternativa recreativa comunitaria empleando las actividades físicas- deportivas recreativas, que contribuirán al aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes. Tomando en consideración para el diseño las potencialidades que estas ofrecen en el contexto comunitario, al posibilitar la participación de los factores, instituciones y agentes de la misma, mediante acciones concretas desde y hacia la comunidad.

**Como aporte práctico:** una alternativa recreativa comunitaria estructurada en un sistema de procedimientos y acciones por etapas, la cual constituye un material que orienta a los

profesores de Recreación en el trabajo educativo y comunitario para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes de 16 a 24 años.

La tesis está estructurada en introducción, dos capítulos, conclusiones parciales de cada uno y las generales, recomendaciones, bibliografías y anexos.

## CAPITULO I FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA QUE SUSTENTAN EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS JÓVENES 16 A 24 AÑOS DE EDAD Y EL PROCESO DE LA RECREACIÓN FÍSICA COMUNITARIA

En este capítulo se tienen presente los aspectos teóricos vinculados con el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes y el proceso de la recreación física comunitaria, teniendo en cuenta las transformaciones socioeconómicas, políticas y el desarrollo de la práctica de la actividad física de forma sana, controlada y sistemática en el país, además, se hace una caracterización de los aspectos pedagógicos y psicológicos, y los resultados del diagnóstico hasta las conclusiones del capítulo.

### **1.1-Antecedentes históricos que sustentan el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes y el proceso de la Recreación Física comunitaria**

Los orígenes del concepto se remontan en la antigua Grecia en la cual los filósofos destinaban al tiempo libre a aquellas acciones que implicaban el reflexionar sobre la vida, la ciencia y la política.

Por su parte, la civilización romana fue una gran cultivadora del tiempo libre y de la práctica de diversas actividades durante este tiempo. Las élites usaban este tiempo para meditar y contemplar, similar a lo que sucedía con los filósofos griegos, mientras tanto, las personas ordinarias se divertían asistiendo a grandes espectáculos o descansando en lo que duraba ese tiempo.

Luego, con la difusión del cristianismo y de una moral cristiana muy cerrada, en la Edad Media, prácticamente las actividades recreativas no eran promovidas.

Entre los siglos XX y XXI ha habido un incremento en la expansión del tiempo libre, lo cual ha provocado una magnífica diversificación a punto tal de distinguirse en diferentes categorías: nocturnas (asociado a la noche y a todas aquellas actividades que se desarrollan durante la noche: bares, disco), espectáculos (incluye los culturales y los deportivos) deportivo (supone la práctica de algún deporte).

El concepto de tiempo libre ha sido durante un buen tiempo objeto de numerosas discusiones y debates entre economistas, sociólogos y psicólogos. Su definición plantea numerosas interrogantes que hoy en día no están totalmente solucionadas por lo que nosotros, al abordar este concepto daremos nuestra definición teórica, pero también estudiaremos otras definiciones que consideramos objetivas, tanto teóricas, como operacionales y de trabajo que son definiciones muy utilizadas por lo funcional que resultan en la investigaciones, a la vez

que recalcamos que el tiempo libre es una categoría sociológica compleja que siempre al estudiarla requiere un análisis de su esencia y contenido.

Una definición interesante de tiempo libre nos la brinda el destacado sociólogo soviético Grushin O (1966), quien afirma:

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

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García (1986) definen teóricamente el tiempo libre como:

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

Plantean una definición de trabajo:

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

También plantean una definición operacional:

"El tiempo libre se expresa en un universo de actividades recreativas concretas que, dentro de una propiedad común, presentan características diferenciadas". Y hoy, por exceso o por desorientación en el afán inmoderado de diversiones, el hombre se cava en vida su propia sepultura, porque mata en el absurdo, el tedio y el hastío, su espíritu.

Después del estudio bibliográfico realizado el autor asume entonces por tiempo libre: Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no son de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas.

Queremos destacar aquí que la asistencia de un nivel básico de satisfacción de las necesidades humanas es la condición que permite realmente al individuo optar y elegir libremente las actividades a realizar durante su tiempo libre. Esto afirma el hecho de que el

tipo de actividades es seleccionado por el individuo, pero esta es ofertada, condicionada socialmente.

Ahora bien, independientemente de las diversas concepciones que pueden tenerse del tiempo libre, éste cumple una serie de funciones según, el autor Dumazedier, J (1971) ha identificado tres funciones: la función de descanso, la de diversión y la de desarrollo. [6]

Para Dumazedier, la función de descanso, es la primera función del tiempo libre, y quizá la más necesaria, en el sentido de que sin la recuperación de la fatiga nerviosa y física no podría haber tiempo libre. El descanso significa a la vez un reposo y una liberación: un reposo reparador después de la acumulación de las tensiones y la fatiga de una jornada de trabajo; además, la liberación psicológica de los condicionamientos y las obligaciones que pesan sobre el individuo; también la liberación de las obligaciones que emanan no sólo del trabajo, sino de las múltiples tareas que hay que realizar por necesidad o por deber. La psicología del trabajo ha puesto en evidencia todas las funciones de tensión del trabajo moderno. A la fatiga física del trabajo del pasado ha seguido la fatiga nerviosa del actual.

El autor considera desde el punto de vista técnico - operativo la recreación es la disciplina cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), en el cual puede el hombre aumentar su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesional, artístico - cultural, deportivo y social.

Para Dumazedier, la función de diversión, complementa el descanso, le da un contenido más dinámico porque el trabajo y el estilo de vida urbano no sólo engendran la fatiga nerviosa o física; el tedio y las depresiones parecen ser todavía más simbólicas del mundo moderno.

Divertirse significa literalmente hacer algo para obtener diversión; encontrar la manera de olvidar algo por un momento de tedio, emprendiendo una actividad lúdica. La diversión es también lo más cercano a la definición del tiempo libre. El tiempo libre y la diversión suponen la búsqueda del placer, del bienestar. Encontrarse a gusto, vivir de acuerdo consigo mismo, sin frenar las inclinaciones naturales, tal era la moral de los hedonistas.

El autor plantea que dentro de la diversión encontramos asimismo la dimensión del juego como un aspecto fundamental del tiempo libre y en especial en la juventud como un instrumento esencial para la liberación de las tensiones y los impulsos reprimidos por las reglas que se imponen al individuo en su entorno de estudio y trabajo y en la mayoría de las conductas de la vida social.

EL desarrollo actual del tiempo libre entraña la reaparición de esta moral del placer. Placer rechazado durante varios siglos por la ética del trabajo que ha condicionado, y sigue condicionando, todos los valores sociales.

Contrariamente a lo que pensaban todos los sociólogos, el tiempo libre no hace que el trabajo se considere más aceptable, sino que cuestiona los fundamentos de la moral sobre la que descansa. El tiempo libre moderno, genera a su vez una transformación en la personalidad de los jóvenes, susceptible de cambiar nuestros estilos tan radicalmente como lo pudo hacer la revolución industrial del siglo XIX.

Como expresara nuestro Héroe Nacional José Martí en su artículo Un juego nuevo y otros viejos: "Los pueblos, lo mismo que los niños, necesitan de tiempo en tiempo algo así como correr mucho, reírse mucho y dar gritos y saltos. Es que en la vida no se puede hacer todo lo que se quiere y lo que se va quedando sin hacer sale así, de tiempo en tiempo, como una locura." [7]

Para formar estilos de vida saludables, se necesita de un trabajo sistemático y creativo, que contribuya al aprovechamiento del tiempo libre, que posibilite el pleno desarrollo de las potencialidades de estos, que permita transformar al hombre en lo individual, en lo social y al propio entorno en que vive. La posibilidad de modificar realidades sociales y transformar la comunidad, en el empeño de lograr estilos de vida favorables, requiere la cooperación y la solidaridad, que es realidad en una sociedad socialista, donde la acción conjunta logra una participación grupal que nace del compromiso.

Sin embargo, la práctica cotidiana de deportes constituye una de las condiciones más influyentes y beneficiosas para conseguir una vida sana. Sí, tal y como lo leen. Más allá de esas recetas mágicas que por cierto no existen, para luchar contra el sedentarismo, la obesidad, la hipertensión e incluso los problemas cardiacos y mentales están las ejercitaciones del cuerpo y la mente.

A varios o varias personas se les haría muy difícil, casi imposible, dedicar tiempo de su agitada existencia a visitar los gimnasios u otro tipo de instalaciones en las cuáles ¿quemar? grasas o conseguir mejorías circulatorias, pero las excusas y las razones no los deben privar del potencial hogareño, comunitario, de posibilidades que casi nadie explota aun teniéndolas al alcance de la mano.

El practicar un deporte es una posibilidad de liberación física y psíquica; liberación en sentido de que es un acto gratuito que constituye su única finalidad. Al contrario de lo que ocurre con el trabajo, que debe servir y ser útil para el proceso de producción, el deporte es una

descarga gratuita de energía. La actividad lúdica, el tiempo libre, suprime la presión de tener que alcanzar un resultado preciso a toda costa. En las diversiones, se somete uno sólo a las reglas que elige y que le son necesarias para obtener el resultado que se ha fijado. No hay presiones, no hay obligaciones externas que interfieran con esa elección personal.

Por ello se plantea por el autor que el juego, es una actividad esencial que debe ser utilizada en el tiempo libre por los jóvenes ya que mediante él se evade el mundo de presiones, stress que son característicos de las edades de adolescencia, donde lo más importante es el grado de satisfacción y el resultado objetivo de cada actividad; la liberación de las tensiones en un mundo lúdico en el cual se tiene control de las reglas y se acepta liberalmente, el ser una forma de burlarse de la realidad, transformándola en un espectáculo en cual se mueven los hilos de la vida misma.

Por último, la diversión favorece las relaciones interpersonales. La mayoría de los juegos son de carácter colectivo. Los juegos suponen un intercambio dentro del colectivo, en un equipo o en el seno familiar o escolar. Por lo demás, el placer esencial proviene de este intercambio, de esta comunicación.

Aquello de que lo verdaderos placeres son siempre placeres compartidos tienen mucho de cierto, al grado de que muchas veces el juego es sólo un pretexto para enriquecer las relaciones interpersonales afectivas o sociales. El juego sirve de estímulo para las relaciones interpersonales dentro de grupo de personas.

Es bien sabido que los deportes, si olvidamos los excesos a que dan lugar, son excelentes medios para la relación grupal. Los jóvenes que participan en actividades deportivas realizan el aprendizaje de la vida social mucho más rápidamente. En los deportes se aprende el respeto y la sujeción a una meta común, la necesidad de aceptar reglas colectivas el saber del esfuerzo compartido. También puede señalarse que los jóvenes que practican un deporte colectivo se relacionan fácilmente.

Esto sucede con la mayoría de los juegos de conjunto; incluso los juegos frecuentemente criticados, como los deportes individuales tienen cuando menos el mérito de favorecer las relaciones interpersonales y sociales y el intercambio cuya función va mucho más allá de la simple participación en un juego de azar.

El juego facilita igualmente las relaciones sociales, al restarle importancia a las divisiones jerárquicas sociales; muchos juegos permiten un intercambio entre personas que no pertenecen a la misma procedencia. El juego suele ser una oportunidad de salir de un medio social estrecho para penetrar otros universos sociales, otras conductas, otras creencias.

Cuando participan en un mismo juego, aquellos que en su vida de trabajo están separados o no se conocen, se reúnen. Por su puesto, algunos juegos son signos distintivos para el desarrollo de las relaciones interpersonales como por ejemplo el fútbol, el voleibol, baloncesto, balonmano, entre otros.

La función de desarrollo del tiempo libre es la más ambiciosa, la que se presenta con menos frecuencia en las actividades de esparcimiento y la menos extendida. Es la más ambiciosa, porque supone que después de sus horas de trabajo el individuo tiene aún suficiente energía como para dedicarse a actividades que puedan formar parte de su desarrollo intelectual, artístico y físico, y es la menos extendida, ya que depende en parte de la educación y el nivel de escolaridad, en el que se busca o no superación personal. Asimismo, es la más compensadora en relación con el trabajo.

Las dos funciones anteriores de descanso y de diversión representan más bien una elevación por medio del tiempo libre. La búsqueda de un desarrollo personal, podríamos decir, los efectos negativos del trabajo.

No se define como la extensión del interés de un individuo por lo que lo rodea; supone una búsqueda dinámica de todas las actividades que puedan contribuir al desarrollo físico y mental. En efecto, es raro, si no imposible, que uno pueda explotar todas sus potencialidades y aspiraciones en su trabajo. Un trabajo, cualquiera que sea limita siempre la expresión completa de la personalidad; sólo desarrolla determinados aspectos e inevitablemente implica otros que se anulan.

En su función de desarrollo, el tiempo libre permite cierta polivalencia dentro de cada individuo, a fin de evitar las atrofias físicas o intelectuales que engendra un estilo de vida unidimensional.

Por lo que el autor plantea que, el tiempo libre debe fomentar las actividades de aficionado, en el mejor sentido de la palabra, por oposición a la vida profesional. El aficionado, es aquel que encuentra en determinadas actividades no profesionales la oportunidad de desarrollar su personalidad en forma complementaria.

Se hace necesario también referirse a lo importante de educar en y para el tiempo libre, por cuanto el fenómeno del tiempo libre va en aumento, lo que genera la necesidad de saber cómo utilizarlo adecuadamente de manera que contribuya al desarrollo integral del individuo.

Se ve que la mejor forma de alcanzar esto es mediante las actividades recreativas, pero estas están inmersas dentro de una sociedad de consumo, lo que plantea el surgimiento de una educación en y para el tiempo libre, permitiendo que el individuo conozca las alternativas

que existen y pueda elegir, consciente y responsablemente las actividades que realizará dentro de su tiempo libre contribuyendo a su desarrollo personal y social dentro de una comunidad.

Un aspecto conceptual muy importante resulta para nosotros dejar esclarecido la diferencia que existe entre educar en el tiempo libre y educar para el tiempo libre:

Debemos referimos a que educar en el tiempo libre, es aprovechar el tiempo libre como marco de alguna actividad educativa encaminada a formar a las personas involucradas para que su tiempo libre sea más enriquecedor o bien puede ir dirigido a algún objetivo formativo o de aprendizaje alejado del tiempo libre.

Aquí el tiempo libre y las actividades recreativas se convierten en objetivo de la Intervención pedagógica, se pretende preparar a la persona para que viva su tiempo libre de la manera más adecuada y elija con responsabilidad las actividades que realizará.

Es en este sentido que se asigna a las instituciones escolares un papel rector en la concepción, planificación y desarrollo de actividades que favorezcan la utilización racional del tiempo libre en aras de contribuir a la formación armónica y multilateral de la personalidad de los educandos, prestando especial interés a la dimensión intelectual que tiene esta categoría sociológica.

Las familias, se despreocupan lamentablemente y no educan a los hijos en este sentido. La escuela se ocupa y preocupa por dar información y formación a través de muchas materias, ciencias o disciplinas, masivamente, pero no contribuye totalmente a la formación de la personalidad del joven, en el sentido de la utilización provechosa de su tiempo libre.

Los principales antecedentes históricos sobre el estudio del tiempo libre y recreación y su influencia en la formación de los jóvenes así como las estrategias utilizadas para su empleo con un enfoque desarrollador en la comunidad, se han establecido a partir del triunfo de la Revolución y la creación de Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación en el año (1961), primero a través de los Consejos Voluntarios Deportivos que entre sus tareas fundamentales posee la de dar ocupación al tiempo libre de nuestra población y satisfacer sus intereses, para ello se han desarrollado un sin número de programas para desarrollar una mejor calidad de la nueva generación, así se pudo observar la significación que alcanzaron las relaciones familia- escuela- comunidad en el funcionamiento de la organizaciones en el proceso de concreción de los planes de actividades.

Pérez Sánchez (1997), uno de los autores que más ha abordado dicha temática en nuestro país, retoma que recreación: es el estado de regocijo y esparcimiento, no impuesto, pero sí

motivado y dirigido que contribuye a la liberación de tensiones, emociones y energías acumuladas, fomentando el proceso de socialización durante las horas de descanso, brindándole al ser humano una diversidad de actividades que le proporcionan compensación a sus labores rutinarias.

El tiempo de la recreación ocurre fuera de las horas de trabajo, cuando el individuo se encuentra libre para escoger su actividad deseada. Por consiguiente, la recreación se practica durante el tiempo libre.

Un lugar címero dentro de la recreación ocupa, sin dudas los juegos recreativos entendiéndose por ésta, cualquiera forma de juego que es utilizado voluntariamente en el tiempo libre y no hay sobre todo en ellos rigurosidad en la aplicación de reglamentaciones y necesidad de instalaciones muy específicas.

Estos se subdividen en:

Juegos Interiores: Los que se realizan en gimnasios, salas y locales techados.

Juegos exteriores: Los que se realizan en áreas abiertas como parques, plazas, calles, playas, entre otros.

El juego constituye una excelente herencia recreativa que nos viene desde los tiempos más remotos, al principio el hombre jugaba con instrumentos muy simples, después comenzó a experimentar la necesidad de ampliar estos y llevarlo a actividades más complejas, con el pasar de los años los juegos fueron perfeccionándose, hasta llegar a ser parte importante de las formas recreativas de las diferentes épocas.

Los juegos son exponentes de una tradición milenaria de muchas partes del mundo, contribuyen a una formación cultural en las que están presentes cálculos matemáticos, agilidad mental, elementos de estrategia militar e ingeniosos entretenimientos que coadyuvan a la recreación y el intelecto.

Cabe reflexionar y preguntar quién no ha experimentado alguna vez el placer de un juego, a pesar de su edad, cuando la ocupación del tiempo libre ha surgido como una necesidad para reponer las fuerzas y el entusiasmo luego del quehacer diario, bien sea en la actividad (productiva o de defensa, el estudio).

La necesidad del juego surge con la infancia y no desaparece a lo largo de la vida, respondiendo a cada etapa a motivaciones acorde con el desarrollo de las potencialidades físicas e intelectuales del individuo.

Específicamente en la juventud los juegos tienen como característica ser más intelectuales, reformados y muy influenciados por la posición social y el ambiente, propician esencialmente la recreación.

Tomando como base los anteriores presupuestos ,denominamos entonces recreación a las actividades recreativas que pueden escogerse libremente y pueden también no seleccionarse, no realizarse, porque aunque se sobre entienda que estas son absolutamente necesarias en la vida del hombre esta necesidad es de otro género, por lo que la sociedad debe contribuir a condicionar los intereses en la esfera de las actividades del tiempo libre a la interacción existente entre la actividades recreativas, la posibilidad de opción de estas y la disponibilidad de un tiempo para su realización dadas como una unidad .

El tiempo de la recreación y el tiempo libre, más que la existencia de un tiempo cronológico, de un tiempo en hora y minutos, responde a la existencia de condiciones socio-económicas que determinan la relación, a la vez que permite utilizar y disfrutar ese tiempo en actividades recreativas.

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

La calidad de vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas- físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación que presenta el profesor argentino Manuel Vigo sobre las características que debiera reunir una actividad para ser considerada recreativa, estas son según él, cuando:

- a.- Es voluntaria, no es compulsada.
- b.- Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.
- c.- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- d.- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- e.- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al Posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- f.- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.

g.- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.

h.- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.

i.- Es parte del proceso educativo permanente por el que procurarse dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.

j.- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Por consecuencia resulta a la gama de actividades que pueden cumplir una función recreativa, resulta muy amplia, abarcando los diversos sectores de actividad del hombre. Estos principios dejan sentado claramente cuando una actividad cumple una función recreativa.

El autor asume el criterio del autor Argentino Manuel Vigo (1998) y plantea que las actividades recreativas deben ser voluntarias, ya que la persona la elige sin ninguna compulsión. La recreación no es compulsiva, proviene de una motivación intrínseca. La persona es libre para seleccionar el tipo de actividad que más le interesa y que le provea satisfacción personal.

La recreación provee goce y placer. Las actividades recreativas se disfrutan a plenitud. La recreación es en esencia una experiencia personal voluntaria a través de la cual se deriva directamente disfrute y satisfacción. El individuo incurre en una actividad recreativa porque recibe satisfacción o placer de las mismas o porque percibe valores sociales o personales.

Ofrece satisfacción inmediata y directa. La única recompensa para el individuo es la satisfacción que proviene de las actividades recreativas. El impulso o deseo que conduce a los participantes en las actividades recreativas proviene del disfrute y placer que se obtiene inmediatamente de la propia actividad.

Se expresa en forma espontánea y original. Es lúdica, ya que incluye expresiones espontáneas e instintivas, la cual ha de ser del agrado de la persona, es decir, que de dicha actividad se obtendrá satisfacción o placer interno y externo. Se deriva placer de la misma (resulta en satisfacción inmediata e inherente al individuo).1.1.2.-

### **1.1.2- Fundamentación teórica del plan de actividades físicas - deportivas -recreativas de los jóvenes de 16 a 24 años.**

Con el propósito de alcanzar un desarrollo exitoso de nuestro trabajo y garantizando bases sólidas para la argumentación y comprensión de todos aquellos elementos que en mayor o menor grado pudieran incidir en los resultados de esta investigación, fueron utilizados los

elementos más actuales, extraídos de libros, folletos, informaciones, temáticas, recortes, otros., de los cuales trataremos a continuación.

### **1.1.3.- Consideraciones fundamentales sobre el tiempo libre y la recreación de los jóvenes de 16 a 24 años**

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

Analizando las definiciones de los diferentes autores consultados, se asume por el autor:  
**Tiempo libre:** es aquella parte del tiempo reproductivo en el grado de obligatoriedad de las actividades que no son necesidad en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas, en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas. (Pérez Sánchez, A. 2003)

La utilización del tiempo libre se encuentra vinculada al desarrollo de la personalidad socialista. Lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, que por estar dividida en clases y basada en la obtención de mayores ganancias," el tiempo se convierte en un elemento más para el consumo y también en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora" (Rodríguez, E. 1982).

En correspondencia con lo planteado, (Moreira. 1979) asevera que en las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, convierten la recreación y el tiempo libre de las personas en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de éstas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica, imprescindible para aumentar y coordinar las formas de esta lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.

En nuestro país las investigaciones sobre el tiempo libre surgen, como una necesidad indispensable, a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social, a partir del Triunfo Revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción. En estas condiciones, la recreación y el tiempo libre constituyen un

problema práctico, concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener, por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que la practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica.

Es por ello que, con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos, que nuestra Revolución realiza por formar una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros jóvenes, los cuales son el futuro del proceso, por lo que la planificación de actividades recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad, pasa o ser un factor fundamental.

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

La importancia de los juegos recreativos, estableciendo lo que representa para los niños, jóvenes y adultos. Permite obtener una valoración objetiva de lo que reporta para la salud física y mental del hombre, así como para el desarrollo de la vida en la sociedad y la formación de la personalidad. También se da una panorámica completa y concreta de un variado número de juegos recreativos que sin dudas enriquecen el tiempo libre en la escuela, el trabajo, la casa o el campismo popular.

En el libro “La sociología marxista del tiempo libre”, los autores (Rolando Zamora y Maritza García .1988) consideran a los estudios sobre el empleo de este, como parte integrante de los estudios más generales sobre el modo de vida económico- de las formaciones sociales y específicas.

Cuando hablamos de tiempo libre y práctica de ejercicios, necesariamente debemos hablar de calidad de vida, desde hace tiempo se relaciona el ejercicio físico y salud y, por tanto, a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distinta índole, además de como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades, con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen. Por tanto, el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos, tanto cuantitativos como cualitativos, que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable (Powell, 1988).

Así, podemos decir que la calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación. (O G. Petrovich .1980), en su libro “El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad”, consideró a este como una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento mayor del potencial material y espiritual de toda la sociedad.

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

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

La recreación como fenómeno sociocultural de amplia envergadura en las condiciones sociales actuales tiene que ser planificada, ya que ella tiene que cumplir con los objetivos de la sociedad.

En nuestro país el desarrollo institucional se corresponde con el desarrollo alcanzado por la sociedad en todas las esferas de la vida social, lo que ha permitido esta concepción de trabajo teniendo en cuenta los objetivos del fenómeno recreativo, definido por:

- La política nacional de desarrollo.
- Los organismos inherentes a esta actividad.
- La realidad objetiva de cada lugar.

El proceso de planificación recreativa debe ser aplicado siguiendo una serie de etapas fundamentales y con carácter dialéctico, a las más diversas áreas de trabajo y sectores poblacionales del país, abarcando centros educacionales, empresas productivas o de servicios, áreas residenciales, comunidades rurales, centros urbanos, regiones agrícolas, asentamientos de montañas y en cualquier lugar donde se pretenda contribuir a la

incorporación más plena del individuo a la sociedad, encaminando los esfuerzos a disminuir las grandes diferencias entre la ciudad y el campo.

La planificación de la recreación en el tiempo libre, la funciones que ella debe cumplimentar, son las inherentes a las posibilidades que tiene en si el tiempo en que se realizan las actividades recreativas, unido al contenido de ellas.

En este contenido se distinguen dos funciones básicas:

1. Reproducción, su esencia viene determinada por la reposición de las energías gastadas en el reposo productivo, compuestos por descansos pasivos y activos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas, actividades sociales, otros.
2. Actividad más elevada, dado por la posibilidad personal que posee cada individuo de crearse condiciones favorables para la participación consciente, la formación de hábitos, habilidades y capacidades para el disfrute y el entretenimiento en cualquier situación social.

En el libro “Tiempo libre y desarrollo social” del autor (Grushin O .1966) nos plantea “Que el tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resulta una condición necesaria para el desarrollo, es el cambio consecuente de las formaciones socioeconómicas como proceso histórico natural”.

Su estructura se presenta en dos partes fundamentales: el tiempo de trabajo y el tiempo extra laboral que se encuentra fuera de la producción laboral, realmente esta problemática es muy antigua describiendo una trayectoria que parte desde Aristóteles, ideólogo de la sociedad esclavista, pasando por Karl Marx hasta nuestros días en que muchos autores emiten sus puntos de vistas mediante el debate abierto y publicado en diferentes materiales relacionado con el tema.

Cuando hablamos de tiempo libre, es preciso destacar la vinculación directa de este fenómeno con la vida en sociedad, donde se incluye la producción con su naturaleza económica, con los efectos sicosociales que permite el estudio del mismo sobre bases rigurosas.

El tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan diferentes aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política.

El tiempo libre es una necesidad social para el individuo ya que, en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad que se desarrolle.

El uso diversificado y culto del tiempo libre, es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Analizando la importancia de las actividades de tiempo libre, vemos como estas tienen influencia positiva o negativa (o lo que, es decir, educativas - formativas o deformativas), en el individuo durante el proceso de recreación.

En las actividades de tiempo libre, no se adquieren conocimientos mediante una exposición directa o impuesta, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones. Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en los motivos e intereses según las necesidades culturales y recreativas de la población, de sus gustos y preferencias

Cuando hablamos de la formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre, podemos considerarla como profunda e influyente en la psiquis y en los rasgos de la personalidad. La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro inmediato; despierta el ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentiva el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis hacia situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizan las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades de habilidades y capacidades individuales; no tiene fronteras de tiempo o espacio: se lleva a cabo en las distintas esferas de la vida social y económica y múltiples medios en la sociedad.

## **1.2 Sustentos filosóficos, psicopedagógicos y físico deportivo en el proceso de la Recreación Física Comunitaria y el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes de 16 a 24 años de edad**

Cuando se habla de Recreación es necesario referirse al origen etimológico de la palabra el cual viene dado por una raíz latina de la palabra RECREATIV que significa renovar, recuperar y restaurar una situación vivida o vivenciada que generalmente produce una conducta satisfactoria en el ser humano (Ramos, 1986).

Muchos autores internacionales han estudiado la recreación, se pueden mencionar a Dumazedier, J. (1964), Martínez del Castillo, J. (1986), Waichman. (1992), Cervantes, P.

(1993), entre otros; muchos de los cuales la reconocen como un fenómeno social de gran importancia práctica.

En Cuba, autores como Ramos, Rodríguez, E. (1989.) Hernández, A. (2000.), León, O. (2002), Fulleda, P. (2003), Pérez, A. (2003), realizan una aproximación exacta a la conceptualización del fenómeno recreativo, mediante diferentes trabajos de investigaciones. Para establecer un concepto de la Recreación, es obligatorio recurrir al Dr. C. Aldo Pérez, Metodólogo Nacional de Recreación en Cuba, quien defiende el criterio de que esta: es una actividad integral, que como fenómeno social está constituida por formas creativas específicas que se expresan en actividades artísticas, literarias, cognoscitivas, físicas - deportivas - recreativas, educativas y profilácticas, sin olvidar alguna formas particulares que presentan la suma o integración de más de un grupo de actividades señaladas, por ello está estrechamente relacionado con la educación, auto educación, higiene física y psíquica, la cultura y la diversión, que cumplen un papel coadyuvante en la formación de la personalidad en el socialismo. (Pérez Sánchez, A. 2003).

Al analizar los conceptos planteados por los autores mencionados, se puede observar que, aunque dicho de diferentes maneras, ambos concuerdan en el que esta actividad se concibe dentro del tiempo libre de las personas. Aunque la autora del presente trabajo asume el expuesto por el Dr.C Aldo Pérez por considerarlo más completo y actual.

La Recreación Física es un campo de experiencias y actividades que se realizan en el tiempo libre, libremente escogido y posee la potencialidad de enriquecer la vida, ¡mediante la satisfacción de ciertas necesidades básicas del individuo y de cultivar relaciones humanas sanas y armoniosas; es por consiguiente una actividad educativa, que promueve el desarrollo intelectual, psíquico y físico del individuo y de la comunidad, brindándole, además satisfacciones y experiencias placenteras. (Pérez Sánchez, Aldo. 2003).

Se aprueba el criterio de este autor, porque la función más importante de la Recreación Física es brindar al individuo bienestar y sano desarrollo de sus capacidades y expansión de sus horizontes personales. Si se profundiza más en la conceptualización de la Recreación Física, teniendo en cuenta los criterios de los diferentes autores citados, se podría definir como el conjunto de actividades de contenido recreativo, deportivo y/o turístico que el individuo desarrolla voluntariamente en su tiempo libre como descanso activo, de forma individual o colectiva que contribuye a su formación multilateral.

En relación con todo lo expuesto, se considera que la práctica de actividades físicas - recreativas - deportivas debe mostrarse, como una actividad eminentemente lúdica, divertida,

generadora de placer, que, aunque susceptible de establecer de forma sistemática y rigurosa se presenta generalmente como flexible, libremente aceptado, en donde el placer de jugar y el disfrute del propio juego son fundamentales.

Entre los objetivos que debe plantearse el profesional de la recreación se encuentra, el atribuir más importancia a la participación que al resultado final y hacer énfasis en valores educativos tales como la comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, fomentar la creatividad, la educación, ofrecer la diversidad, estimular la cooperación y el espíritu de equipo, respeto a los compañeros.

Ante la perspectiva tradicional del aprovechamiento del tiempo libre en la que el individuo debe adaptarse a normativas y situaciones rígidas y rigurosas surge una perspectiva innovadora, las actividades recreativas.

En esta línea (Camerino y Castañer.1988), definen como actividades recreativas, aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas, técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los procesos comunitarios, que se puede generar la aplicación de un nuevo tratamiento pedagógico y no especialización ya que no se busca una competencia ni logro completo.

Este criterio se acepta, puesto que estas actividades son seleccionadas según los gustos y preferencias de los participantes, por lo que cuando estas dejen de ser interesantes para ellos, deben sufrir cambios que permitan mantener elevada la motivación, la atención y cumplir con los objetivos para las que fueron seleccionadas.

En el desarrollo de la Recreación Física comunitaria se promueve una democracia en donde prima el respeto, la verdad y la justicia. Esta dimensión social se expresa cuando los jóvenes se conocen, se relacionan y se sienten parte de una gran familia, cuando logran hacer contratos de convivencia y promesas que en la medida de lo posible todos ponen en práctica, cuando se comparten recursos comunes, cuando existe la ayuda mutua y se tiene especial atención por los más necesitados, cuando se promueve la sana diversión, cuando a todos se les brinda la oportunidad de una labor significativa de cooperación dentro de la comunidad y cuando se promueve la educación continuada de la comunidad.

Se puede decir que el trabajo comunitario puede ser visto como una tarea, un programa o proyecto, un movimiento e incluso como un concepto. Para el trabajo de los órganos Locales del Poder Popular constituyen ante todo un método. Se trata de una forma de actuar cuando se conciben, se organizan y ejecutan actividades a escalas comunitarias.

Esta idea es clave para comprender el papel de estos órganos con relación a este tema. Este método contiene algunas características sobre las cuales se quieren señalar determinados puntos que se consideran básicos en la definición de este trabajo.

Una comunidad organizada que logre sistematizar el desarrollo de programas recreativos dirigidos a sus habitantes y que, a través de la educación del tiempo libre, sea capaz de fomentar una cultura recreativa que responda a satisfacer sus necesidades e intereses recreativos, en función de la salud individual y colectiva, y la construcción positiva del tiempo libre, se encuentra en el camino para optimizar su calidad de vida y por ende de su propio desarrollo.

Las actividades realizadas dentro de la comunidad, que comúnmente proveen experiencias recreativas, toman una variedad de formas, esto se debe a que el impacto social de la Recreación Física depende de las actitudes e intereses particulares de los jóvenes hacia la actividad. Se trata de la selección de una variedad casi infinita de actividades físicas - deportivas - recreativas.

Las experiencias acumuladas en los últimos años demuestran que existen problemas organizativos cuya solución no es posible sin la participación de la comunidad, por tanto, es necesario establecer como principio que el papel de esta es esencial. Se trata de realizar un trabajo cuya efectividad depende en gran medida del esfuerzo de las personas, organizaciones e instituciones que actúan en el ámbito comunitario y cuyos roles son insustituibles.

Las diferentes investigaciones y trabajos realizados, unido a las vivencias y realidades cotidianas revelan insuficiencias en la oferta, organización y realización de programaciones recreativas, las cuales carecen, en su mayoría de variedad, sistematicidad y calidad, trayendo consigo la insatisfacción de la población y por tanto, una creciente demanda de este tipo de actividades.

El interés por las muchas formas de recreación varía según la edad, intereses, habilidad física, capacidad intelectual y deseos del individuo por cambiar. Por otro lado, algunas actividades pueden ser practicadas y disfrutadas durante toda la vida.

Las sociedades preindustriales, encontramos que la disposición de tiempo libre era reservada a una casta ociosa, que disfrutaba del mismo tal como lo concebían, como derecho de una minoría, que por su linaje y pertenencia podía vivir sin trabajar.

La gran masa no se sustraía del trabajo, salvo en aquellos casos de inactividad forzada, en que por condiciones del clima o por azares del destino, el individuo quedaba excluido de la

cadena productiva. Con el surgimiento de las primeras sociedades industriales, se produce el éxodo hacia las grandes urbes, lugar de asentamiento de las primeras fábricas, y se transforman las condiciones del trabajo aumentando las presiones del mismo sobre el individuo, en función del aumento de la productividad el trabajo se convierte en el valor fundamental del sistema social, instaurándose una verdadera moral del trabajo.

Recién terminada la II Guerra Mundial se materializa el derecho de vacaciones pagas y reducción de las horas de trabajo a las grandes masas de trabajadores, que salen al escenario social para gozar de los derechos que antes eran exclusividad de una minoría, y es así como empiezan a hacerse presentes en aquellos lugares y actividades que antes les estaban vedados.

Se fraccionaron las diversiones, y se establecieron modas, lugares, actividades, deportes, preferencias que fueron el símbolo de la pertenencia a determinada sub - cultura, con códigos y valores propios y específicos.

El profesor de Recreación Física y especialista del deporte debe reflexionar sobre todos estos criterios para poder fundamentar cada acción que realiza durante el cumplimiento de sus funciones en la comunidad.

Además, debe recordar que para una adecuada utilización del tiempo libre se debe ajustar las ofertas recreativas a las necesidades y gustos de los practicantes, de forma tal que ayuden a un mejoramiento de la estructura, haciéndola más variada y racional; debe lograr la formación de una cultura del tiempo libre para desarrollar en la comunidad la capacidad de disfrutar de manera plena y diversificada de las alternativas que la sociedad ofrece; debe orientar el empleo del tiempo libre teniendo en cuenta factores objetivos como: ofertas físicas - recreativas - deportivas, ganar en promoción, calidad, posibilidad de participación y factores subjetivos: hábitos de vida, intereses y formas de concebir los momentos de esparcimiento y debe desarrollar actividades encaminadas a la formación de rasgos sociales que ejerzan una acción formativa indirecta y facilitada por la recreación. (Según la autora)

Esta porción de tiempo a la que llamamos tiempo libre cumple importantes funciones psicológicas en el individuo ya que le permite evadir, hasta donde es posible para cada uno, las actividades de la rutina cotidiana y las exigencias cada vez mayores de eficiencia y eficacia, de perfeccionamiento, a que nos somete el ejercicio del tiempo de trabajo.

Se plantea que el trabajo se torna menos agobiante si se combina con momentos para el descanso y la diversión, lo que traerá como consecuencia un mejoramiento en el rendimiento

físico del practicante. (Pérez Sánchez, A. 2003), afirma que: en relación con la labor de selección que deben hacer los profesores de Recreación Física antes de poner en práctica una sesión de dinamización en el tiempo libre, en la que con bastante frecuencia se acostumbra a usar juegos y otras actividades, pero sin saber por qué la estamos utilizando. En el momento de seleccionar un juego o una actividad determinada debemos pensar en que responda al nivel de desarrollo socio - cultural del practicante, es por ello que se deben tener en cuenta distintos aspectos, tales como:

- ¿Es motivante?
- ¿Permite la mejoría cuantitativa de las actividades motrices?
- ¿Permite conseguir los objetivos propuestos?
- ¿Qué particularidades físicas potencia?

Si los juegos y actividades no contestan estas preguntas hay que tomar algunas de las dos siguientes decisiones: eliminarlos o modificarlos.

Normalmente todas las actividades físicas – deportivas - recreativas pueden responder a las necesidades diferenciales del colectivo, la cuestión radica en la variabilidad adaptabilidad de los diferentes elementos que debe dominar el profesor de Recreación Física para que las actividades seleccionadas estén siempre en función de los objetivos propuestos. Deben jóvenes los que condicionen el juego o actividad y no al revés.

En consecuencia, con lo que acabamos de exponer, (Aguilar L y Paz E. 2002). haciendo referencia al tratamiento (adaptaciones) que hay que hacer a las actividades físicas - deportivas - recreativas, proponen los siguientes criterios: promover la participación del mayor número de persona; promover la participación de todos los jugadores en el juego; establecer la participación de equipos con ambos sexos; evitar la especialización de funciones, hay que jugar; simplificar las reglas del juego, para aprender más fácilmente a jugar; animar a cambiar las reglas según consenso de juego; seleccionar la mejor área de juego dependiendo del número de jugadores implicados; adaptarlo a cualquier lugar por impensable que sea, preferencia por entorno natural; ofrecer muchas formas lúdicas; usar materiales, situaciones y actividades atractivas, con un carácter alto de motivación y

recreación; desarrollar las actividades metodológicamente, de lo sencillo a lo complejo, de lo conocido a lo desconocido.

El espacio no es solo una cuestión física que forma algo externo en el individuo, sino que es una representación mental que el sujeto se hace, es un proceso dinámico de interacción de las niñas y niños en el entorno. De manera que cada comunidad da forma a su propio espacio. Esta interrelación es lo que logra una apropiación del espacio recreativo por parte de los infantes.

En relación con lo antes expuesto, es convincente transcribir las deficiencias de apropiación del espacio relacionado por (Fulleda Bandera, P. 1995), quien considera que: apropiarse de un lugar no es solo hacer de él una utilización reconocida, sino establecer una relación con él, integrarlo en las propias vivencias, enraizarse, organizarlo y devenir actor de su transformación, puede ser también acatarlo para limitar el acceso solo a los elegidos, aceptados y con ello situar su lugar en la sociedad.

Está comprobado y por ello aceptado que el entorno medio-ambiental donde se realizan las actividades físicas - deportivas -recreativas, tiene una influencia positiva en el uso de las mismas, en los beneficios (físicos, psíquicos, sociales, entre otros.) de los usuarios, de tal forma que en entornos hostiles no se favorece la físicas - deportivas -recreativas, y si esto se produce los beneficios antes aludidos no son conseguidos, e incluso se convierten en perjuicios para los usuarios.

Aun siendo consciente de las necesidades de espacio para realizar actividades físicas - deportivas -recreativas que satisfagan las necesidades recreativas de los jóvenes en esta comunidad, este vasto abanico de posibilidades no se aprovecha suficientemente. Las razones son fundamentalmente problemas de falta de concentración social y de iniciativas que persigan una sistematicidad de estas actividades, en definitiva, falta de planificación y organización. (González Rodríguez, N. 2003), afirma que la gran importancia del trabajo físicas - deportivas - recreativas en la comunidad, determina que participar en este grupo es más que estar presente, más que motivar, más que intercambiar criterios y más que opinar. Participar significa tomar parte, implicarse, decidir y actuar comprometidamente, no es solo

trabajo para la comunidad, ni en la comunidad, ni siquiera con la comunidad: soñado, planificado, conducido, ejecutado y evaluado por la propia comunidad.

Se comparte el criterio de esta autora, por considerar de suma importancia que las diferentes agencias y agentes socializadores que participan e inciden en el trabajo físicas - deportivas - recreativas en la comunidad, deben enfrentar este proceso, ser protagonistas y activos ejecutores de esta tarea por la importancia que reviste para la comunidad, pues esta es el medio en que vivimos.

Al analizar los diferentes conceptos y criterios dados por estos autores, nos percatamos que existen varios puntos de coincidencia y entendemos que la comunidad se conforma objetivamente, y a partir de ello puede ser definida como el espacio físico ambiental geográficamente delimitado donde tiene lugar un sistema de interacciones socio - políticas - económicas y físicas - deportivas - recreativas que producen un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de necesidades. (Según la autora)

El profesor de Recreación Física y especialista del deporte debe estar convencido de que las actividades que va a ofertar hayan sido bien seleccionadas y su presentación va a servir para mejorar la situación actual de los jóvenes. En el momento de presentar las actividades físicas – deportivas - recreativas se debe tener en cuenta los siguientes aspectos: reunir a los participantes, agruparlos; definir los nombres de las actividades físicas – deportivas - recreativas; relatar las reglas básicas de las actividades, como se desarrollan.

Se debe recordar que los intereses recreativos se determinan observando las necesidades recreativas, deportivas de los jóvenes de la comunidad, y las dificultades en cuanto a las ofertas de estas actividades, sin que estas llenen los espacios de satisfacción, orientamos y planificamos las actividades ya mencionadas a través de la práctica, con el objetivo de cubrir las demandas con ofertas variadas y el desarrollo de nuevas actividades. (Según Pérez Sánchez, A. 2003).

Las actividades de recreación se plantean como alternativas y los complementos de las perspectivas deportivas tradicionales. En la recreación es la propia actividad, sus formas y espacio de recreación las que deben adaptarse a los intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo, dando una oferta lo más amplio posible.

Los objetivos y las características de las actividades físicas – deportivas - recreativas son múltiples, pudiéndose decir que la misma: es una forma real de satisfacer las demandas de la mayoría de la población y una posibilidad de acceder a las exigencias de una sociedad futura que se está configurando; es una constante promoción de todo, todos pueden participar sin que la edad o sexo se conviertan en limitantes; tiene influencia pedagógica suficiente y capas de permitir la libre proyección de la personalidad, por sus características se podría definir esta actividad como compensatoria de déficit existenciales de la vida. ¡Es más, se puede incluir en el concepto de educación permanente; los diferentes comportamientos motrices implican inherentemente un fin educacional.

Las prácticas recreativas no descartan el buen aprendizaje de habilidades técnicas; potencia la formación de valores, hábitos, habilidades, entre otras; se efectúa libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección, no debe existir obligatoriedad en la participación, la evaluación de las actividades debe permitir que la participación sea activa o pasiva; se realizan desinteresadamente, solo la satisfacción que produce da lugar a la liberación de tensiones propias de la vida cotidiana; se realizan en un clima y con una actitud predominantemente entusiasta, contribuyendo a un espacio ideal para la mejora del contacto social.

Estas actividades no deberán estar sometida a reglamentaciones demasiado rigorosa o encaminadas a la consecución de objetivos que la determinan o encasillen de forma excesiva, las reglas pueden ser creadas y adaptadas (a ellos mismos o a la situación) por los propios participantes, sus opciones y posibilidades son elementos fundamentales a tener en cuenta; han de despertar la autonomía de los infantes, en la decisión de inicio, organización y regulación de la actividad, potenciar la colaboración de todos los participantes en la organización de la actividad.

Conocer las características pedagógicas de estos jóvenes es de gran importancia, y constituye un requisito para que el trabajo de los profesores de Recreación Física y especialista del deporte pueda cumplirse con éxito.

En general la persona dentro de la etapa de la juventud se halla más tranquilo con sigo mismo y con respecto a lo que había sido y sentido en su adolescencia, y aunque no ha

llegado todavía al equilibrio que es característico de la adultez ya se va avanzando en el autoconocimientos y autoaceptación.

Es la mejor época para el aprendizaje, pues la razón y la capacidad de pensar han logrado frenar los excesos de la fantasía y ahora el joven es capaz de enfrentarse objetivamente a la realidad que le rodea. En general en esta etapa de juventud el individuo es capaz de captar la realidad tal y como es.

Si bien dicen que la juventud se lleva en el alma y no en los años vividos, lo cierto es que este periodo está comprendido desde los 19 años hasta los 25. Comienza con la culminación de la infancia, y pasada la etapa de la adolescencia temprana, a pesar de que cronológicamente serían los rangos más aceptados, existen culturas y sociedades que pueden llegar a variar las edades correspondientes a cada periodo.

Tal vez uno de los ámbitos donde los jóvenes suelen resaltar con mayor eficacia a lo largo de la historia, son las artes y todo lo referente a las creaciones y movimientos culturales, de igual forma, el mundo de los deportes es marcado por jóvenes que, gracias a sus asombrosas habilidades, destrezas y fortalezas, consiguen ganar medallas y romper récords año tras año.

El profesor de Recreación Física debe aprovechar al máximo las potencialidades de los jóvenes, y brindarles la oportunidad de conocer la importancia de lo que hacen y porqué lo hacen.

Actualmente la juventud ha pasado a un primer plano. Su poder e influencia es mucho mayor hoy que hace unos años. Los jóvenes constituyen sin duda un sector sobresaliente dentro de la comunidad. Los jóvenes siempre quieren resaltar ante los demás sin importar si lo que están haciendo este bien o mal. Sus pensamientos son faltos de ideas ya que sus mentes solo piensan en la diversión, y se olvidaron de lo realmente importante; mantener siempre su mente en funcionamiento.

El profesor de Recreación Física tiene grandes posibilidades de convertirse en un ejemplo a seguir por los jóvenes, y esto se manifiesta en la actitud que adoptan los mismos durante la actividad que realizan, esto es muy importante porque el interés de ellos hacia la actividad

puede decaer o aumentar si decae o aumenta el prestigio del profesor ante el colectivo. (Según la autora).

En la educación de la personalidad, el carácter y la conducta de los jóvenes la familia adquiere un papel protagónico e insustituible, por ser esta la célula fundamental de la sociedad. (Labarrere G. 1991).

La autora del presente trabajo apoya el criterio expuesto al considerar que en el seno familiar los jóvenes adquieren las primeras vivencias éticas relacionadas con los hábitos, las costumbres y los modos de actuar. Por lo que los padres y demás miembros del seno familiar se convierten en los primeros educadores de los jóvenes.

El ejemplo de la familia influye en la formación ideológica de los hijos, y la participación de la misma en las distintas tareas que deben realizar los niños, resulta de gran importancia y estímulo para él.

Esta relación entre la familia como institución social y la Recreación Física como fenómeno social, es muy importante para el profesor como máximo dirigente del proceso, y para los párvulos para quienes van dirigidos los beneficios de la práctica sistemática y controlada de actividades físicas - deportivas – recreativas. (Según la autora).

Durante el desarrollo de las programaciones recreativas en la comunidad, se deben tener en cuenta las características psicológicas de estos jóvenes, que permitirán determinar con más precisión el carácter educativo, desarrollador y formador de la Recreación Física.

Sin lugar a dudas en la etapa de la juventud se produce una ampliación de los sistemas de actividades y comunicación que determinan el surgimiento de un conjunto de particularidades psicológicas características de este período. De ahí la importancia de dirigir conscientemente las influencias educativas que se ejercen sobre los jóvenes por parte de la familia, escuela, la comunidad y la sociedad en general.

Este principio se traduce en la necesidad de conducir al joven a encontrar el sentido de la vida de forma tal que haga suyos aquellos valores y legítimas aspiraciones sociales y morales de la sociedad que construimos, a través de su asimilación activa y personal.

En este sentido la comunidad juega un rol importante en cuanto a la orientación y planificación de actividades para y por el joven, por tanto, su implicación como una influencia

educativa acertada propiciará en gran medida el aprovechamiento del tiempo libre y el tener una calidad de vida superior.

En la elaboración de la alternativa recreativa comunitaria se tuvieron en cuenta las recomendaciones para el trabajo de la actividad física en los jóvenes, entre las más importantes se encuentran: el convencimiento de que las exigencias que se presentan son justas, necesarias y convenientes, la corrección de los defectos de su personalidad, el estímulo de sus iniciativas e independencias, lograr la comprensión de los movimientos, pues es lo esencial para su correcta asimilación, potenciar el desarrollo de cualidades volitivas en las actividades a realizar entre otras.

A nuestro criterio la juventud transcurre en una década de nuestra vida y se ha considerado por muchos autores un período crítico, precisamente porque en esos años tienen lugar las más complejas transformaciones que ocurren en la vida del ser humano. "Necesariamente no tiene que ser un período tormentoso si se asume debidamente", palabras de la doctora en ciencias (Ortiz Lee. 1895). La cual plantea en el mismo artículo que..." esta etapa se reconoce según la Organización Mundial de la Salud a transcurrir entre los diez y los diecinueve años, aunque está la pubertad en los años iniciales y la juventud que por la misma organización mundial se define dentro de las edades 15 a 25 años".

La calidad de vida es multidimensional, se reconoce por los diversos autores que la vida es multifacética La calidad de vida es un concepto con múltiples orientaciones tanto teórico como práctica, esta se estima en el grado por el que el individuo logra sus deseos.

### **1.3- Diagnóstico del estado actual sobre el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes de 16 a 24 años de edad del Consejo Popular de Carrera Larga del municipio El Salvador**

La investigación se desarrolla en el Consejo Popular de Carrera Larga del municipio de El Salvador de la provincia Guantánamo, y se seleccionaron 183 jóvenes de la circunscripción # 25. De ellos 25 hembras para un 31.25 % y 55 varones para un 68.75 %). Su desarrollo físico está en correspondencia con la edad, así como su estado de salud y su higiene personal. Se seleccionó la muestra de forma aleatoria simple. Participaron, además, 3 profesores de

recreación, 2 técnicos de recreación, 5 especialistas de la Dirección Municipal de Deportes de El Salvador y 3 funcionarios del Consejo Popular de Carrera Larga.

La presente muestra ha sido seleccionada teniendo en cuenta que en ella estén representados los especialistas y los técnicos que de una forma u otra interactúan con los jóvenes durante el aprovechamiento del tiempo libre en la comunidad.

Variable: el aprovechamiento del tiempo libre.

Criterios de inclusión de la muestra:

- Disposición a participar en la investigación.
- La convivencia en la misma circunscripción.
- Tener de 16 a 24 años de edad.

Este grupo de jóvenes, se caracteriza por poseer una gran energía, realizando las actividades con alta intensidad. Manifiestan independencia de sus padres, lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a este. En su mayoría poseen parejas, no específicamente de su edad y poco estables, lo que los hace vulnerables a contraer enfermedades. En este grupo predominan los jóvenes de temperamento sanguíneo, aunque algunos son flemáticos.

Su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades, tanto físicas, como recreativas, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes. Un gran porcentaje de las actividades que realizan es de organización individual (espontáneo).

Se realizó un diagnóstico preliminar que permitió conocer hacia donde orientar la investigación, para ello, tuvimos en cuenta los indicadores siguientes:

1. Características socio - demográficas de la comunidad en estudio.
2. Infraestructura en cuanto a instalaciones deportivas, recreativas.
3. Personal técnico para enfrentar en la comunidad objeto de estudio.

Levantamiento sociodemográfico de la Comunidad de Carrera Larga.

Se constató que la realización de trabajos comunitarios es importante porque desarrollan conocimientos y habilidades que mejoran la efectividad y la eficiencia de los planes de

actividades, satisfacen necesidades espirituales de los comunitarios, genera poder en los participantes y profundiza su identidad y compromiso revolucionario.

También, se observó que mediante el trabajo comunitario que se realiza en la comunidad de Carrera Larga , con el desarrollo de actividades físicas deportivas - recreativas que se ofertan en la comunidad los jóvenes pueden disfrutar de una recreación sana, mejorar su calidad de vida y favorecer el aprovechamiento del tiempo libre, lo que les permitirá alejarlos de actividades inadecuadas, las actividades deben estar planificadas y organizadas de forma tal que contribuyan a la formación y fortalecimiento de valores éticos, morales en correspondencia con el hombre nuevo que exige nuestra sociedad el aprovechamiento del tiempo libre mediante una planificación racional del servicio recreativo.

La comunidad de Carrera Larga tiene una extensión territorial de 48.52 km<sup>2</sup>, con una población de 5 518 habitantes. Se encuentra ubicado en el centro sur del municipio El Salvador a unos 15 km<sup>2</sup> de la ciudad de Guantánamo, tiene entre sus límites al norte el Consejo Popular de Bayate, al este el Consejo Popular Sempré, al sur con la presa Jaibo y al oeste el Consejo popular Cuneira, está dividida en los barrios: Los Edificios, Deportivo, Cantera, CPA. Su economía está basada en la producción de caña de azúcar, café y cultivos varios. En cuanto a Infraestructura a instalaciones deportivas, recreativas la comunidad cuenta con:

- 1- Combinado Deportivo.
- 1- Campo de Beisbol.
- 1- Cancha Baloncesto.
- 1- Cancha voleibol.
- 1- Área de Recreación sana.

Cultura.

Tiene una rica cultura con gran influencia franco - haitiana, changüí, bembé y la fiesta tradicional San José de Banito. Esta fiesta se celebra el 19 de mayo, en la comunidad de Carrera Larga perteneciente a este mismo consejo popular. Se caracteriza por vincularse, a la siembra de primavera y contribuye al rescate y revitalización, ayudando a elevar el nivel cultural.

Se realizan juegos tradicionales de adultos, presentación de los principales exponentes de la Cultura Popular Tradicional, congas y paseos con yuntas de bueyes adornados para la ocasión, carreras de caballos, descarga de Changüí, espectáculos culturales, también se realizan juegos para niños, presentaciones teatrales. Se conoce el origen de esta fiesta desde 1902. Presentan como comidas tradicionales el dulce de toronja, coco, maní tostado boniatillo y turrón de maní.

#### Principales resultados.

Antes de proceder al análisis de las encuestas y entrevistas efectuadas, es necesario aclarar que para la evaluación en Aceptable, Poco Aceptable y No Aceptable de las respuestas ofrecidas, tuvimos en cuenta los datos obtenidos mediante las observaciones hechas, que nos permitieron establecer claves evaluativas confeccionadas a partir de una valoración objetiva de la situación real de la Recreación Física en comunidad de Carrera Larga y el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes muestreados del Consejo Popular donde se investiga, brindándonos elementos para proceder a la evaluación de dichas respuestas.

En el diagnóstico para la constatación del estado inicial de la problemática objeto de investigación. Para ello, se realizó un estudio de determinación de las necesidades recreativas de estos jóvenes. La aplicación de los instrumentos aplicados posibilitó identificar los siguientes elementos.

- La conducta social inadecuada de estos jóvenes en los espacios públicos (parque, calles, áreas de estar, áreas deportivas al aire libre, espacio natural).
- Poca existencia de áreas e instalaciones deportivas, para la práctica sistemática de las actividades físicas deportivas- recreativas.
- Presencia de una conducta social inadecuada en la higiene sanitaria de estos jóvenes durante la práctica de las actividades recreativas.

De forma coincidente (100%) de los jóvenes, corroborado con el resultado de la observación, la encuesta, y la entrevista: (Anexos 1; 2; 3;), reconocen la existencia de situaciones relacionadas con el aprovechamiento del tiempo libre en la comunidad.

#### **1.3.1 Análisis de los instrumentos**

Análisis de la encuesta inicial aplicada a los jóvenes de la muestra (Anexo # 1).

En un primer momento se aplicó la encuesta para determinar los intereses y necesidades recreativas, así como la frecuencia y momentos en que deseaban realizar las actividades en función del aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes. 78 de 90 jóvenes (86,66 %) respondieron que siempre le gusta practicar actividades físicas - deportivas – recreativas, siendo evaluadas las respuestas como Aceptables seis jóvenes (6,66 %) respondieron que a veces le gusta participar en estas actividades siendo evaluada la respuesta como Poco Aceptables, y siete (7.77 %), que nunca le gusta practicar este tipo de actividad.

En cuanto a definir lo referente a si disponen de tiempo libre para participar en estas actividades, 86 jóvenes (95,5 %), respondieron que sí, siendo evaluadas las respuestas como Aceptables solo 4 (4,44 %) del total respondió que a veces disponen de tiempo libre, para realizar estas actividades siendo evaluada la respuesta como Poco Aceptables.

Refiriéndose a que si en la comunidad se les ofertan actividades físicas – deportivas - recreativas que le permitan aprovechar su tiempo libre, 68 (75,55 %) de los encuestados opinan que a veces se ofertan estas actividades, de ellos 32 son féminas y 46 varones, siendo evaluadas las respuestas como Aceptables 21 (23,33 %) plantean que siempre se ofertan, siendo evaluada la respuesta como Poco Aceptables mientras que 17 (18,88 %) opinan que nunca se ofertan actividades físicas deportiva – recreativas, siendo evaluada la respuesta como No Aceptables.

Análisis de la entrevista aplicada a los directivos y profesores de Recreación Física del Combinado Deportivo de Carrera Larga (Anexo # 2).

En el análisis de las entrevistas realizadas, con el objetivo de determinar las principales razones que tienen los directivos del centro relacionados con la organización y desarrollo de las actividades físicas – deportivas - recreativas las cuales se ejecutan con los jóvenes en la comunidad de Carrera Larga, el 100 % de los entrevistados coinciden en que los jóvenes poseen tiempo libre, y añaden que este espacio de tiempo está dado esencialmente, después de terminado el horario docente donde estos realizan actividades ajenas a las planificadas por la escuela, siendo evaluadas las respuestas como Aceptables.

En la segunda pregunta, donde se analiza en si es necesario planificar actividades físicas - deportivas - recreativas para aprovechar el tiempo libre en los jóvenes, el 100 % considera

que existe la necesidad de planificar actividades de este tipo, fundamentando que estas, no satisfacen las expectativas de los jóvenes además, plantean que la práctica de actividades físicas - deportivas - recreativas son una vía factible para aprovechar el tiempo libre de los jóvenes, siendo evaluadas las respuestas como Aceptables.

En una tercera interrogante, al preguntar con qué frecuencia se realizan las actividades físicas – deportivas - recreativas en la comunidad, 6 (6,66 %) entrevistados plantean que se realizan con poca sistematicidad, por la poca cantidad de profesores que laboran en la comunidad donde se investiga teniendo en cuenta las dimensiones de la misma, y se desarrollan fundamentalmente en días no laborables para agrupar mayor cantidad de participantes, siendo evaluadas como Aceptables; mientras que 1 (1,11 %) opina que se realizan con bastante frecuencia, siendo evaluadas como Aceptables teniendo en cuenta que las observaciones realizadas arrojaron otra información.

Se considera que la poca práctica sistemática de estas actividades, limita las posibilidades de recreación de forma controlada y consecuente en los jóvenes, ya que para satisfacer sus necesidades recreativas dependen de situaciones ajenas a la voluntad de los mismos, por lo que se deben planificar las mismas con una frecuencia que permita a los jóvenes satisfacerlas sin depender de factores que afecten sus intereses creativos.

Por último, al interesarnos si se ha instrumentado algún diseño de intervención comunitaria para aprovechar el tiempo libre en los jóvenes mediante actividades físicas – deportivas - recreativas en horario extradocente, manifestaron que no se ha elaborado, agregando que la fuerza técnica de la recreación física que labora en el combinado deportivo está en formación profesional y no poseen los conocimientos técnico – metodológico como para realizar este tipo de investigación, siendo evaluadas las respuestas como Aceptables.

#### Resultados del análisis de la observación participativa (Anexo # 3)

Llevando a la práctica los elementos que aparecen en la guía de observación, se efectuaron las observaciones en 6 momentos entre semana para observar cómo se comportaba la participación y la retención durante las actividades físicas - deportivas - recreativas que desarrollaban los jóvenes antes de la aplicación la alternativa recreativa comunitaria, se

efectuaron 32 observaciones durante la aplicación de la alternativa, de estas, 12 fueron en días de semana y 20 en fines de semana en un período de 4 meses

Las observaciones realizadas inicialmente arrojaron una información concreta con relación al uso que le daban los jóvenes de la muestra a su tiempo libre, comprobándose que la participación se comportó a un 43,31 %, y la retención a un 37,23 % en las actividades, por lo que ambas fueron evaluadas como No Aceptables.

Se puso de manifiesto la desmotivación de los participantes acentuados por las insuficiencias en cuanto a materiales y ofertas acorde a sus gustos y preferencias se refiere, se realizaban actividades carentes de toda planificación, organización e iniciativa, con la realización de juegos espontáneos tales como, animar, carreras y saltos.

En las observaciones realizadas durante el desarrollo de la investigación, la asistencia se comportó a un 88,81 %, mientras que la permanencia fue de un 92,43 %, en cuanto a la calidad de las actividades, se observó una buena organización y creatividad en función de los gustos y preferencias de los participantes, destacándose la Caminata, el Palo encebado y el Beisbol, desde sus inicios hasta su culminación.

Dentro de las actividades que no realizaban y aceptaron de muy buen agrado, en mayor escala, se encontraban los encuentros pre deportivos Inter Comunidad, la Caminata, el Palo encebado y el Beisbol, todo fue posible con el apoyo de los profesores de recreación física, educación física, cultura física, los directivos del combinado deportivo, se hizo posible la correcta ejecución de la alternativa recreativa comunitaria en el Consejo Popular de Carrera Larga.

### **Conclusiones del Capítulo I**

1. En el análisis de la evolución histórica de la Recreación Física en Cuba expone la necesidad de continuar profundizando en el proceso de desarrollo de la Recreación Física Comunitaria para propiciar en cuanto a la planificación, organización, aplicación, control y evaluación de la propuesta.
2. Los fundamentos teóricos que sustentan el proceso de la Recreación Física Comunitaria y el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes requieren de considerar nuevos deberes y

exigencias sociales, qué mejoren las necesidades recreativas contribuyendo positivamente a optimizar su calidad de vida y por ende su propio desarrollo social.

3. Los resultados del diagnóstico mostraron que los jóvenes de 16 a 24 años del Consejo Popular de Carrera Larga no cuentan con ofertas físicas – deportivas -recreativas acordes con sus gustos y preferencias que les permitan aprovechar su tiempo libre de forma sana, controlada y sistemática.

## **CAPITULO II PROPUESTA DE UNA ALTERNATIVA RECREATIVA COMUNITARIA PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS JÓVENES DE 16 A 24 AÑOS DE EDAD DEL CONSEJO POPULAR DE CARRERA LARGA EN EL MUNICIPIO EL SALVADOR GUANTÁNAMO**

En este capítulo se elabora una alternativa recreativa comunitaria, basada en actividades físicas - deportivas - recreativa que permite vincular los enfoques de opiniones, deseos, gustos y preferencias en los jóvenes de 16 a 24 años de edad de la Circunscripción # 25 del Consejo Popular de Carrera Larga, en función de aprovechar el tiempo libre de una forma sana, variada y reproductiva, por lo que se han planificado actividades recreativas que posibilitan la ejecución real de las mismas, contribuyendo además a la formación integral de estos jóvenes.

Además, se ofrecen etapas para el desarrollo de la alternativa elaborada donde se manifiestan los pasos a seguir por quienes la dirigirán para darle cumplimiento a la misma sin descuidar los aspectos pedagógicos de la recreación, los sociológicos y los formativos (la formación integral, partiendo desde el combinado deportivo, la comunidad, los profesores y la familia). Se expone la estructura de la alternativa recreativa comunitaria y su fundamentación.

El término alternativa es empleado de forma frecuente en varias ramas de las ciencias. En este se parte de definir qué se entiende por una alternativa.

Alternativa: altertif – alternatus, del francés Alternative. Opción entre dos o más cosas. Efecto de alternar (hacer algo por turno).

El término alternativa significa opción, elección, disyuntiva. A partir de estas precisiones, se valoró que es la vía a utilizar para darle solución a la problemática identificada.

Castellanos Simona (2005) aborda algunos elementos a tener en cuenta para el trabajo con alternativas. La autora escoge uno de ellos por estar en coherencia con el tema en cuestión y es que el uso de alternativas exige flexibilidad en la selección de sus componentes, ello demanda la familiarización previamente con una diversidad de tareas, situaciones, exigencias y soluciones.

Son muchos los criterios y definiciones de diferentes investigadores sobre las alternativas como resultado científico, existen alternativas didácticas, metodológicas, educativas, todas estudiadas y analizadas para la realización de la que se propone en la investigación que se presenta. Entre las definiciones más representativas se encuentran las pedagogas Sierra (2002), Daudinot (2003) y González (2005).

En el estudio de las alternativas recreativas se tomaron como base teórica los criterios de Freeman Martínez (2008) de ahí que la autora determina que se deben tener en cuenta un conjunto de consideraciones generales para la ejecución de las actividades recreativas de la comunidad, que la estructura de las mismas deberá responder al despliegue de estas consideraciones en etapas, fases y pasos, sin perder de vista la declaración de las premisas, los rasgos y los objetivos de la alternativa recreativa y la forma en que estos objetivos deberán alcanzarse estableciendo un sistema de relaciones de subordinación de dichos objetivos en la medida que la alternativa ayude a conseguirlos.

Se asume la definición de alternativa como el resultado de un proceso intelectual derivado del estudio del diagnóstico de situaciones educativas que se concreta mediante la diversidad de formas, tales como dilemas, actividades, ejercicios, tareas, entre otras para que sean seleccionadas en dependencia de la conveniencia de su efecto transformador en los sujetos una vez determinadas sus necesidades educativas. (Daudinot, 2003).

Para contextualizar la alternativa que se propone, su definición y las etapas para su diagnóstico, diseño y ejecución, control y evaluación se realizó la consulta de los objetivos, variantes y principios de la recreación, del trabajo comunitario, del trabajo con jóvenes y la interrelación entre ellos.

En cuanto al tipo de alternativa que se propone en la presente investigación se ha considerado el estudio de otras bibliografías que abordan el tema de alternativas comunitarias como son la de los Máster en Ciencias (Díaz Rodríguez, M. 2009) para jóvenes en una comunidad rural y el Máster en Ciencias (Nápoles González. 2008) para adultos mayores, de este estudio se ha derivado la fundamentación teórico práctica de la alternativa recreativa comunitaria que se presenta.

En la provincia de Guantánamo referente a esta temática, se encuentran los trabajos de Pelegrín, E. (2011), el que propone. Alternativa metodológica para ocupar el tiempo libre de los niños y niñas de 9 a 12 años de la Comunidad Casimba, municipio Maisí, provincia Guantánamo, Rey. (2015), Propuesta de un plan de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la Comunidad “La Comunal” del municipio El Salvador. Sipre, Y. (2018). “Actividades Físico Recreativa para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes”. Los jóvenes hay que formarlos como sujetos adaptados a los cambios de nuestra sociedad, se hace necesario que desde la comunidad se creen alternativas recreativas que satisfagan las necesidades, gustos y preferencias favoreciendo la masividad del deporte.

## **2.1- Fundamentación de la alternativa recreativa comunitaria para el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes de 16 a 24 años de edad del Consejo Popular de Carrera Larga**

La alternativa recreativa comunitaria para el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes de 16 a 24 años de edad de la Circunscripción # 25 del Consejo Popular de Carrera Larga se sustenta en los presupuestos teóricos conceptuales del diseño curricular cubano, el cual se fundamenta en el paradigma Socio histórico cultural de Vygotsky, L. S. por estar dirigida al hombre como ser social, a partir de su necesidades e intereses, así como, las posibilidades reales que poseen para dirigir con calidad el proceso de solución de problemas.

Haciendo énfasis en uno de sus más significativos aportes: el carácter social del desarrollo y su teoría sobre la zona de desarrollo próximo y potencial.

La alternativa que se presenta pondera el diagnóstico como elemento que permite identificar la zona del desarrollo real o actual de la población con que se trabaja, referida a la información que poseen y los aprendizajes que han logrado para de esta manera los profesores de Recreación física que trabajan en la Circunscripción #25 del Consejo Popular de Carrera Larga puedan trazar acciones de recreación que permitan el óptimo aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes de 16 a 24 dando respuesta a uno de los retos del diagnóstico en los momentos actuales.

Para esta investigación se tuvo en cuenta en, que no solo fue fijar la atención en las necesidades e intereses que se han manifestado en la aplicación de diferentes técnicas e instrumentos, sino, en otros que de forma encubierta inciden en la efectividad del desarrollo óptimo de este proceso de preparación permanente de estos profesores de Recreación que les permitan aprovechar el tiempo libre a estos jóvenes.

Su objetivo es capacitar en lo teórico y entrenar con métodos de intervención a profesores de recreación y otros profesionales en lo referido al aprovechamiento del tiempo libre de jóvenes comprendidos entre los 16 a 24 años.

Se parte de la sensibilización de los diferentes actores sociales para la determinación de los factores que inciden en esta labor, así como de ellos parten las posibles soluciones con la elaboración, seguimiento y control de la aplicación de la alternativa. A partir de las necesidades básicas se realiza un programa de capacitación como una de las acciones de la misma.

#### **Características de la alternativa recreativa comunitaria:**

Son retomadas las características manejadas por la Dra. Z. Matos (2003), J. Daudinot, 2003 y Belkis Casamayor en sus tesis de maestría en el 2008, aplicada por la autora en el Combinado Deportivo del Consejo Popular de Carrera Larga del municipio El Salvador, en función de analizar la situación del objeto de investigación que se trata, al dar tratamiento al trabajo con los jóvenes de 16 a 24 años de edad para aprovechar su tiempo libre, mejor interpretación en la conducción y realización de cada una de las acciones que conforman la alternativa.

**Abierta y dinámica:** reconoce y acepta el carácter complejo, dinámico y dialéctico del proceso de aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes de 19 a 25 años de edad en los diferentes contextos de actuación significativos de los profesores del combinado deportivo.

**Flexible:** reconoce y respeta las características y condiciones concretas de cada familia, cada grupo y territorio, para la aplicación de la alternativa al realizar su labor educativa en el proceso de preparación de los profesores.

**Integral:** reconoce que el trabajo con los jóvenes, tiene en cuenta la labor educativa en dicho proceso como factor social. Lo integral debe generar calidad para el proceso formativo general.

**Enriquecedora y transformadora:** facilita mejorar el proceso en el trabajo con los jóvenes durante el aprovechamiento de su tiempo libre, teniendo en cuenta la labor del profesor y de la familia, en la búsqueda de un estudiante más capaz e independiente.

**Participativa:** permite, desde el combinado, una participación e interacción protagónica, tanto de la familia, como de otros factores en el accionar de la motivación de los estudiantes durante el proceso formativo de este.

La alternativa que se propone está basada en principios para la dirección del proceso pedagógico abordados por García Gutiérrez, citado por (Daudinot, J. 2007).

**Principio de la integración y participación de los factores:** consiste en la necesidad de la integración entre: la familia, la comunidad y la institución como factores sociales. De hecho, es una tarea multifactorial y en la cual el proceso de orientación debe tener al sujeto como centro dinamizador, protagónico, partiendo de sus necesidades, demandas, saberes y potencialidades.

**Principio de la estructuración metodológica:** consiste en que, para cumplir con las exigencias del trabajo con los jóvenes, es necesario articular metodológicamente el trabajo y de hecho enfatizar en la interrelación sistémica de los componentes del proceso y los contextos de actuación.

**Principio de la capacitación de los orientadores:** se centra en la preparación de los especialistas que deben realizar el trabajo con los jóvenes considerados como coordinadores, facilitadores o conductores, de posiciones éticas, como requisitos iniciales para el éxito de este proceso.

En el transcurso de la aplicación de la alternativa recreativa comunitaria se realizan valoraciones a partir de la utilización de las encuestas que se aplican a la muestra de la investigación con el objetivo de conocer criterios en cuanto a las ofertas recreativas que se vienen desarrollando en la comunidad: lugar, participantes, frecuencia y satisfacción así

como los gustos y preferencias, entre otros elementos, además se perfecciona la propuesta a través de la aplicación del método de criterio de especialistas de recreación.

De forma general, con los métodos y técnicas empleados, como el de la observación y la entrevista, se identifica la comprensión y disposición de los agentes comunitarios en relación con la atención del tiempo libre de los jóvenes, se planifican, organizan y desarrollan actividades con ellos, las principales insuficiencias en su atención son las siguientes:

Se hace evidente la falta de planificación de actividades alternativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes, la no existencia de recursos materiales y económicos disponibles que permitan brindar mejores opciones, no se tiene en cuenta los intereses y motivaciones de los jóvenes (edad de grandes transformaciones tanto psíquicas como biológicas). Teniendo en cuenta lo anterior, trabajamos en función de concretar acciones con el objetivo de elaborar una alternativa recreativa comunitaria para el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes de la circunscripción # 25 del Consejo Popular de Carrera Larga del municipio El Salvador.

### **2.1.1 Alternativa recreativa comunitaria para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes**

A partir del diagnóstico de la realidad, de las posibilidades, las características de la recreación y su vínculo con el tiempo libre, la necesidad de implicación de los agentes y factores comunitarios y el objetivo que se persigue, se define la variante de alternativa a emplear. Se determina la necesidad de una alternativa recreativa comunitaria.

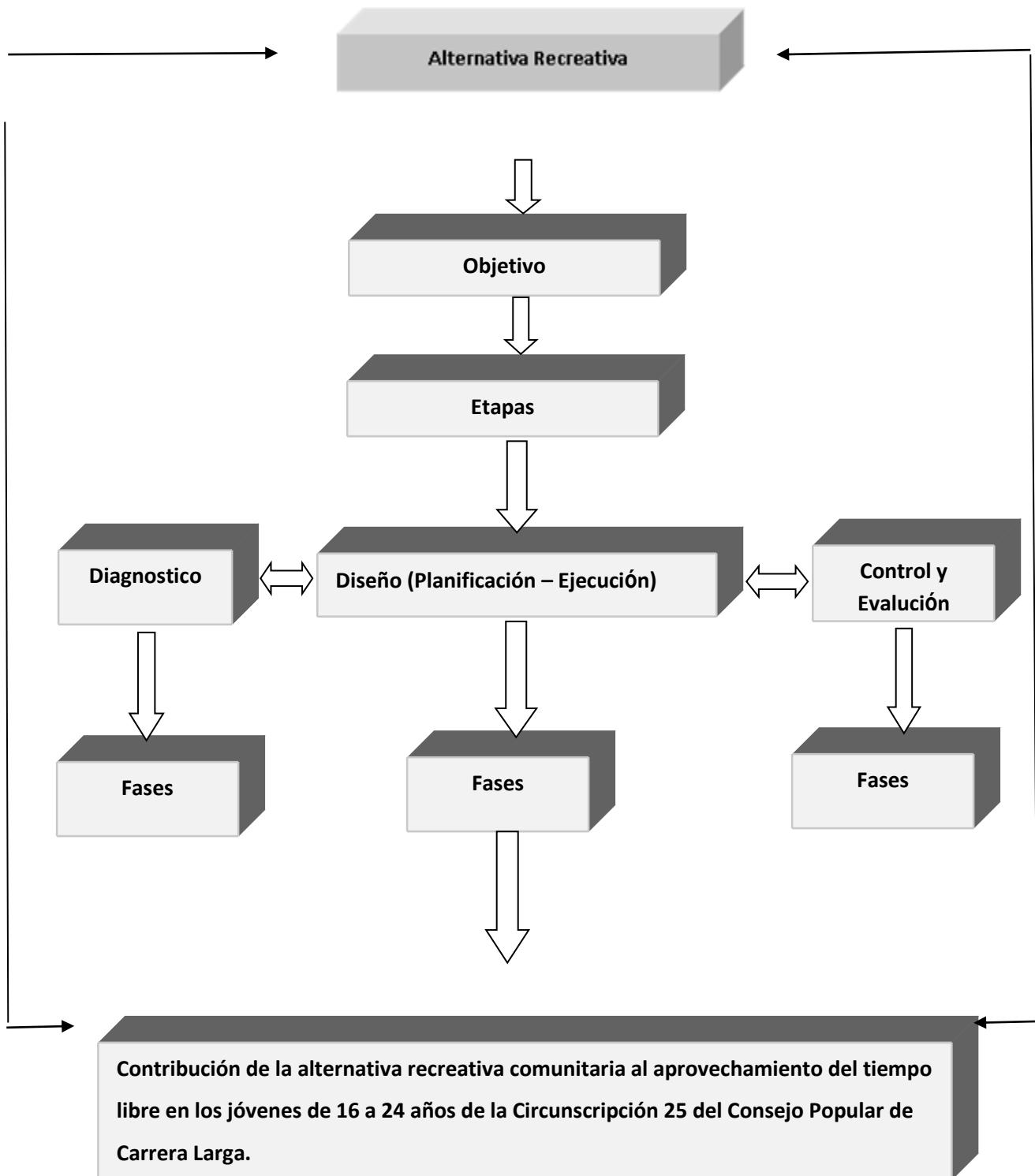
Por lo que se precisa que la alternativa recreativa comunitaria se caracteriza como: las opciones o variantes con que cuenta el subsistema dirigente de la Recreación (Técnicos de Recreación y Cultura Física), para trabajar con el subsistema dirigido (jóvenes), que parte de las características, posibilidades de estos, enmarcada en el espacio de la comunidad, en la que participan los agentes comunitarios (familia, factores, instituciones) para ejercer influencias sobre los jóvenes y contribuir al aprovechamiento útil del tiempo libre.

La alternativa que se propone es contentiva de actividades físicas –deportivas -recreativas, con un carácter educativo, multifactorial, para el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes, incluye la preparación de la familia y los agentes comunitarios, utiliza las

potencialidades que brinda la comunidad en función de lograr este objetivo. En la conformación de la alternativa se incluyen diversos tipos de actividades, a partir de los criterios de los jóvenes, en su planificación (ver anexo 4) y su desarrollo se tiene en cuenta los siguientes aspectos:

- Posibilidades y limitaciones de los jóvenes.
- Necesidades, motivaciones y preferencias de estos.
- Variedad de actividades, relación entre ellas para su ubicación por semanas (Tiempo de duración y contenido de estas).
- Rol activo de los jóvenes en ellas.
- Garantía de los recursos y materiales necesarios para su desarrollo.
- Las características, las tradiciones y las posibilidades con que cuenta la comunidad.
- Aunque en la alternativa recreativa comunitaria se incluyen actividades que se emplean tradicionalmente en diferentes segmentos poblacionales, esta tiene como elementos distintivos los siguientes:
  - Se integran en una actividad varias de ellas, para enriquecer la calidad de las acciones que se desarrollen.
  - Tienen un carácter planificado, donde se prevé la participación de los agentes implicados, los recursos necesarios.
  - Se tienen en cuenta las potencialidades económicas, geográficas e históricas de la comunidad, así como las instituciones y factores sociales de la misma
  - Los Técnicos de Recreación y Cultura Física coordinan todas las actividades y crean las condiciones necesarias para su desarrollo, a partir de los convenios existentes entre las instituciones de la comunidad. Cada actividad tiene, además, un ejecutor directo, en este caso el especialista de cada temática que se aborda en la actividad.

**Fig. 1 Estructura de la Alternativa Recreativa Comunitaria.**



## 2.2- Fundamentación de la alternativa recreativa comunitaria

En el diseño de la alternativa se establecen tres etapas: diagnóstico de la muestra, diseño (planificación, organización) y ejecución, control y evaluación, para su organización, tiene además un carácter sistémico, integrado en aras de cumplir sus propósitos por lo que se adquieren aspectos que admiten redimensionar las diferentes acciones que se desarrollan.

**Objetivo general:** aprovechar el tiempo libre en los jóvenes de 16 a 24 años de edad de la Circunscripción # 25 del Consejo Popular de Carrera Larga de forma sana, controlada y sistemática a través de actividades físicas - deportivas - recreativas acorde con sus gustos y preferencias.

**Objetivos específicos:** brindar ofertas recreativas físicas y deportivas acorde con los gustos y preferencias en los jóvenes investigados.

Caracterizar de forma individual y grupal a los jóvenes a partir de sus potencialidades en la práctica de las diferentes actividades.

Constatar la factibilidad de la propuesta a partir de los criterios de directivos y profesores de Recreación Física del Combinado Deportivo de Carrera Larga y directivos de la comunidad.

Para darle cumplimiento a los objetivos del diseño se debe tener pleno conocimiento de la actividad a desarrollar, el qué, el cómo y el para qué de este componente pedagógico, que el mismo tenga una sola intención y que conlleve al practicante a realizar la actividad de forma consciente y productiva.

El contenido de la alternativa se concreta fundamentalmente en las actividades físicas - deportivas - recreativas que se ofertan, así como otros medios que permitan el desarrollo multilateral de la misma

### **Primera etapa: Diagnóstico de la muestra.**

**Objetivo:** Diagnosticar la situación actual para el aprovechamiento del tiempo libre, las necesidades recreativas, los gustos y preferencias de los jóvenes a través de entrevistas y encuestas

**Fase 1.** Aplicación de los instrumentos para identificar la situación actual del aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes con los cuales se trabaja.

**Fase 2.** Recepción y análisis de toda la información obtenida por el diagnóstico para determinar las fortalezas y debilidades de los profesores en general y de cada joven en particular.

**Fase 3.** Sensibilizar a directivos del INDER, profesores de Recreación Física y otros factores que forman parte de las agencias socializadoras de la comunidad sobre la necesidad del aprovechamiento del tiempo libre, las necesidades recreativas, los gustos y preferencias de los jóvenes con los cuales se trabaja.

### **2da Etapa: Diseño (planificación, organización) y ejecución.**

**Objetivo:** precisar las actividades que se aspiran desarrollar, las metas a alcanzar, los cambios que se esperan obtener en la esfera participativa y motivacional de los jóvenes.

#### **Fase 1. Preparación.**

- Talleres, Seminarios, Conferencias con los profesores y técnicos de Recreación Física.
- **Fase 2.**
- Elaboración de las actividades físicas - deportivas – recreativas.
- Precisar los métodos en correspondencia con el contenido a desarrollar, que posibilite la participación activa de los jóvenes durante el desarrollo de la actividad.
- Seleccionar los materiales adecuados.
- Tener precisado la frecuencia y tiempo para el desarrollo de la actividad.
- Concebir evaluaciones que propicien el desenvolvimiento cognoscitivo sobre el cumplimiento de los objetivos trazados.

#### **3era Etapa: Control y evaluación.**

**Objetivo:** determinar los requisitos de implementación de la alternativa diseñada, considerando como imprescindible la flexibilidad de la misma, el diseño, el control y la evaluación del proceso.

Se prevé controlar los aciertos y desaciertos en la planificación, para así diseñar acciones de mejoramiento. Se deben aplicar estrategias concretas para propiciar las mejoras que se esperan.

#### **Fase 1**

- Incentivar la participación de los jóvenes.

- Evacuar las principales dificultades que se evidencian en el aprovechamiento del tiempo libre y sus causas.
- Hacer los análisis adecuados.

## Fase 2

- Atender la correspondencia entre los objetivos que se evalúan y las necesidades detectadas.
- Validar experiencias sobre la base de determinar el impacto o efectos de la alternativa recreativa comunitaria propuesta.
- Estimular logros y eficiencias.

La alternativa tiene un carácter educativo, dirigida al aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes, incluye la preparación de los profesores de recreación y los agentes comunitarios, utiliza las potencialidades que brinda la comunidad en función de lograr este objetivo. Posibilidades y limitaciones de los jóvenes de la muestra.

Los talleres que se proponen poseen la siguiente estructura:

### **Propuesta # 1 Taller.**

Capacitación a profesores de recreación y los entes comunitarios para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes de 16 a 24 años de la circunscripción # 25 del Consejo Popular de Carrera Larga.

**Objetivo:** promover un proceso de toma de decisiones que les permita enfrentar los problemas relacionados con el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes, en función de perfeccionar el protagonismo de la comunidad a través de la vía no formal, desarrollando una cultura general comunitaria.

**Contenido:** tratamiento a los conocimientos y conceptos básicos para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes.

- Concepto de recreación.
- El tiempo de la recreación, tiempo libre.
- El tiempo libre, su importancia social y su relación con la recreación
- Tiempo libre. Vías, objetivos y fines.
- Tiempo libre, formación y educación,

- Las actividades físicas deportivas – recreativas en una función educativa.
- La necesidad o interés recreativos.

Se abordarán además los siguientes aspectos como vías para lograr el trabajo relacionado con el aprovechamiento del tiempo libre desde la comunidad:

- El aprovechamiento del tiempo libre una alternativa del trabajo comunitario.
- La conducta social de los jóvenes. Papel de la comunidad.
- El profesor de recreación como animador sociocultural de la comunidad.
- Técnicas para el trabajo comunitario.

**Forma de organización:** taller.

**Métodos:** teórico- práctico y trabajo independiente.

**Procedimientos:** conversación, explicación, observación, demostración.

**Sistema de evaluación:**

Se hará de forma sistemática, teniendo en cuenta las habilidades que demuestren los participantes del taller.

### **Orientaciones Metodológicas.**

Para la impartición de este tema se propone que se utilice dos horas de taller por ser la vía que propicie el análisis, reflexión y la participación activa en el aprendizaje de estos conceptos básicos de tiempo libre, para ello consultar el libro **Recreación Fundamentos Teórico Metodológicos. Aldo Pérez Sánchez (2010).**

Esto permitirá el logro de una dimensión más general en la percepción social de los profesores y entes comunitarios en cuanto a: convencimiento de los conceptos de tiempo libre; de los problemas sociales que afectan a la comunidad; así como la necesaria sensibilidad y disposición al cambio.

Es indispensable que el primer concepto que se trate sea el de tiempo libre por ser éste el rector y por la importancia del mismo en la comprensión de los demás.

Deben ser tratados sobre la base de las invariantes fundamentales para su interpretación.

Para los conceptos se sugiere utilizar la técnica - lluvias de ideas y en otra técnica que se apoyarán en las vivencias y el conocimiento empírico, para la cual pueden utilizarse tarjetas, situaciones problemáticas u otras que se consideren necesarias.

Esto permite que se identifiquen con mayor facilidad los problemas sociales que afectan a la comunidad estableciendo causa efecto, lo cual facilitará la comprensión, análisis, reflexión y la clasificación de valores para comprender y accionar en cuanto a la cobertura legal de participación ciudadana.

Para facilitar el debate y la reflexión es necesario orientar algunas actividades independientes e interrogantes a partir de las condiciones concretas de la comunidad.

**Interrogante.** ¿Qué es la cultura del tiempo libre?

**Actividad independiente.**

- Participación de los jóvenes en reuniones sociales.
- Participación en labores comunitaria.
- Manifestación de valores no habituales en la comunidad.
- Cuidado y atención de las áreas deportivas.
- Cuidado del medio ambiente construido (edificación, calle, parque, escuela)

Luego orientar algunas preguntas para provocar el análisis y la reflexión de los próximos talleres.

¿Cuál es la situación actual de la comunidad?

¿Cómo debe desarrollarse la integración de grupos estables (escuela, trabajo, equipo deportivo comunidad)?

¿Cómo enfocar el trabajo relacionado con el aprovechamiento del tiempo libre a partir de la escuela comunitaria?

¿Qué papel le corresponde desempeñar al Consejo Popular y el Combinado Deportivo en todo esto?

-Orientar la evaluación final.

**Propuesta # 2. Taller comunitario.**

**Objetivo:** divulgar experiencias sobre la educación para el tiempo libre desde la comunidad de forma tal que se estimule el desarrollo de la investigación.

**Forma de organización:** talleres.

**Método:** expositivo oral.

**Procedimientos:** conversación, explicación, observación, demostración.

**Sistema de evaluación.**

Se hará de forma individual teniendo en cuenta las habilidades que demuestren los participantes en su exposición oral, con categorías que puede ser cualitativa o cuantitativa según lo determine la comisión del taller.

**Orientaciones metodológicas:**

Se sugiere la búsqueda del espacio donde de forma abierta los participantes expongan sus experiencias sobre el trabajo relacionado con el tiempo libre, donde se obtenga de forma directa información sobre sus puntos de vista y a su vez facilite la actualización del diagnóstico participativo y el banco de problemas.

Es esencial determinar la finalidad del taller para concretar las temáticas con las que puedan participar los involucrados. En la actividad es fundamental la estructuración del taller para que este pueda convertirse en el momento de aprendizaje colectivo e individual del profesor y los entes comunitarios como fundamentales destinatarios.

Es una posibilidad de mayor alcance para generalizar todas y cada una de las experiencias tanto de profesores, jóvenes y entes comunitarios.

**Taller # 3. Planificación de actividades físicas deportivas-recreativas para los jóvenes.**

**Objetivo.** Explicar las normas que deben cumplirse durante la planificación de las actividades que garanticen el buen desarrollo de las mismas y favorecer las relaciones con los jóvenes.

**Forma de organización:** observación.

**Método:** observación, trabajo en equipo y trabajo independiente.

**Procedimientos:** conversación, explicación, observación, demostración.

**Sistema de evaluación.**

La evaluación se hará a través de todas las actividades mediante preguntas y respuestas, en las cuales se evaluará a cada joven que ha participado, con el objetivo de garantizar la solidez y profundidad de la enseñanza.

**Orientaciones metodológicas:**

Se sugiere que se inicie la actividad con una conversación para que los jóvenes expresen aspectos relacionados con el tiempo libre.

**Taller 4.** Metodología para la aplicación de la alternativa.

**Objetivo.** Explicar las normas que deben cumplirse mediante la aplicación de s que garanticen el buen desarrollo de la vida en la localidad y favorecer las relaciones con los jóvenes.

**Forma de organización:** teórico práctico.

**Método:** observación.

**Procedimientos:** explicación, observación, demostración.

**Sistema de evaluación:** Se realiza en el transcurso de la puesta en práctica del sistema de actividades actividad en la cuales se ha ido evaluando a cada participante.

**Orientaciones metodológicas.**

Debatir con los profesores y entes comunitarios los resultados obtenidos durante la aplicación de las actividades y llegar a conclusión de cuáles son los beneficiosos que tiene para la salud aprovechamiento del tiempo libre en este sentido.

Las actividades se planifican todos los días de la semana.

La sesión y la hora para aplicar las actividades físicas deportivas –recreativas que se proponen se obtienen a través de los instrumentos aplicados a la muestra que se investiga.

**Primera etapa: diagnóstico:** es un método que permite al investigador analizar la realidad para reconocerla, con el fin de descubrir posibles soluciones o para tomar decisiones sobre distintas alternativas. Es la interpretación de la realidad, identificando objetivamente problemas, causas, potencialidades y necesidades. (Rubio Lozano, G. 2001).

Constituye el punto de partida de la alternativa recreativa comunitaria, pues su realización permite conocer el estado actual del fenómeno que se investiga, para así poder distinguir aquellos elementos que constituyen fortalezas y oportunidades e identificar las debilidades y amenazas para establecer el diseño de intervención.

Las vías que se deben utilizar para esto son la observación, las encuestas y entrevistas, además del intercambio con profesores, familias y practicantes.

En esta etapa se debe lograr una adecuada comunicación para la comprensión del problema, lo que permitirá asegurar la correcta planificación, organización y ejecución de todas las

actividades diseñadas, con el propósito de motivar a todos los elementos que participan en este proyecto para crear relaciones que propicien un clima favorable.

Es necesario determinar y diagnosticar las necesidades recreativas, así como los gustos y preferencias de los jóvenes de la comunidad donde se investiga.

Al realizar el diagnóstico integral se debe tener en cuenta el estado real del problema, determinar cómo se comporta el objeto del diagnóstico, la situación real que presentan los jóvenes en cuanto al aprovechamiento del tiempo libre. Es una vía para que se desarrolle el diseño y se logren los objetivos propuestos.

En un momento dado se hace referencia al estado del diagnóstico para detectar las posibilidades que poseen cada uno de los actores y lograr la transformación deseada, para solucionar el problema que conlleva a realizar esta investigación.

La evaluación de esta etapa se efectúa a través de métodos y técnicas:

Observaciones

Entrevistas

Encuestas

### **Segunda etapa: diseño (planificación, organización) y ejecución.**

Como habíamos planteado esta es la fase más importante, pues comienzan a ponerse en práctica todas las actividades organizadas y planificadas en fases anteriores por cada uno de los escenarios previstos. Comienza el movimiento de la comunidad, el disfrute de las actividades y es el momento propicio para medir el impacto social que ha tenido cada una de las actividades en la satisfacción de necesidades espirituales, culturales y recreativas.

Esta fase está centrada fundamentalmente en el profesor, se atiende la necesidad de pensar en la interacción didáctica que se produce entre profesor y practicante durante la aplicación y el desarrollo de las actividades, donde hay que tener en cuenta sus particularidades psicológicas, intereses y motivaciones.

Las acciones propuestas en esta etapa posibilitan generalizar conocimientos más favorables sobre el aprovechamiento del tiempo libre.

En correspondencia con lo anterior, la investigadora considera necesario la alternativa recreativa comunitaria basada en actividades físicas – deportivas – recreativas para el

aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes, es pertinente sistematizarla para solucionar los problemas manifestados en el diagnóstico.

### **Tercera etapa: control y evaluación.**

Esta etapa atraviesa todo el diseño y se refleja en las otras fases.

La evaluación formativa es un proceso estrechamente vinculado al logro de los objetivos/metas.

Se debe recordar que el proceso de evaluación es además un proceso grupal, individualizado e interactivo, por lo que desempeña un rol substancial en la relación profesor - practicante, enriqueciendo la motivación de los beneficios, lo que servirá de fuente de intereses para plantearse nuevos proyectos.

La aplicación de la alternativa propuesta para el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes de 16 a 24 años de edad de la circunscripción # 25 del Consejo Popular de Carrera Larga del municipio El Salvador, provincia Guantánamo, debe seguir una secuencia de actuación por parte del profesor para que genere un determinado estilo de actuación por parte de los jóvenes.

Este diseño participativo de intervención comunitaria permite involucrar al practicante en un proceso activo y personal, en las medidas que se establecen relaciones entre las ofertas recreativas, sus gustos y preferencias, lo que permite que el nivel de actividad y comunicación de estas tenga gran significación para ellos.

La alternativa para el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes de 16 a 24 años de edad comienza con un diagnóstico como punto de partida.

En este momento se organizan, planifican y ejecutan cada una de las técnicas investigativas encaminadas a conocer los gustos y preferencias de los muestrados, así como el tiempo libre del que disponen; además de conocer otros aspectos necesarios para la estructuración del diseño.

Los objetivos cumplen la importante función de orientar el trabajo de los profesores que aplicarán la alternativa. Los objetivos proyectan el trabajo del profesor hacia el futuro, al expresar las transformaciones que realmente deben lograrse en la participación y retención

de los jóvenes en las actividades elaboradas. Ellos constituyen el punto de partida de la premisa pedagógica más general.

Por ello, para poner en marcha la alternativa, se deben desarrollar en los practicantes las potencialidades cognoscitivas e instrumentales relacionadas con las diferentes tareas a realizar, las normas de conducta y las convicciones que caracterizan al ser social actual en Cuba. Por tanto, el profesor debe prestar especial atención no solo al desarrollo de las actividades como tal, sino también desarrollar los aspectos anteriormente mencionados.

Para dar solución a esta situación el profesor debe formularse objetivos generales y específicos para el desarrollo del diseño.

**Para la organización de estas actividades se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos pedagógicos:**

- 1. Título:** se refiere al nombre de la actividad propuesta.
- 2. Objetivo:** el fin que se persigue con el desarrollo de cada actividad.
- 3. Tiempo de duración:** es el periodo de tiempo que se destinará para el desarrollo de cada actividad planificada.
- 4. Personal implicado:** todos los previstos a participar, incluye los adolescentes, la familia, los agentes comunitarios
- 5. Especialista que dirige:** personal especializado que debe conducir la actividad que se planifica.
- 6. Recursos necesarios:** materiales didácticos, locales con condiciones ambientales, instalaciones, medios deportivos u otros necesarios para la realización de las actividades.

## **7- Descripción:**

### **No. 1.- Título: Taller**

1. Objetivo: elevar el conocimiento de los jóvenes y grupos comunitarios sobre las tendencias actuales de la inactividad, formas y métodos a emplear en el aprovechamiento del tiempo libre, así como lograr la preparación de la muestra y los entes comunitarios por el importante papel que les corresponden desempeñar en el proceso de prevención social y de formación educacional.
2. Tiempo de duración: una hora y cuarto.

3. Personal implicado: jóvenes y grupos comunitarios.
4. Especialista que dirige: especialista de Recreación.
5. Recursos Necesarios: video Beam y Sala Video.
6. Descripción: para ello se proponen temas variados. Durante el desarrollo de los mismos se aprovecharán los diferentes escenarios, tales como las los barrios debates planificados, la ilustración de videos sobre las principales problemáticas ocasionadas en este grupo etario en cuba, se utilizarán técnicas participativas que permitan el debate y la reflexión. La frecuencia con que se desarrollaran los mismos será de forma mensual y algunos hasta dos veces en el mes, excepto los del círculo de interés de recuperación y creación de medios deportivos y el de encuentro con glorias del deporte de la localidad. El tiempo de duración de los mismos no excede de la hora y media.

**Temas:**

- Tiempo Libre y Ocio
- Los compuestos, los vicios, generan conductas inadecuadas, y trastornos en la juventud.
- Principales vías y formas para un mejor desarrollo fisco y mental de la calidad de vida de los jóvenes a través de la cultura física como rectora en la profilaxis de la salud.
- Crear hábitos de trabajos y formas de organización del mismo, desde las edades de cambios en el carácter y aprovechar los medios para su disfrute en las actividades planificadas.
- Encuentros con las glorias del deporte en función de motivarlos por la práctica del deporte.

**No 2.- Título: “Excursión al río”**

1. Objetivo: favorecer el esparcimiento y el goce de los participantes, en contacto directo con la naturaleza.
2. Tiempo de duración: diez horas
3. Personal implicado: jóvenes y grupos comunitarios
4. Especialista que dirige: Combinado Deportivo, grupo comunitario y técnico de recreación.
5. Recursos Necesarios: logística, implementos deportivos, transporte.

6. Descripción: se efectuarán excursiones río de forma mensual estableciendo un día de la semana fijo para esta actividad, los terceros domingos de cada mes, cada joven podrá ser acompañado de algún integrante de su familia, con vista aprovechar las potencialidades y el disfrute que estas actividades le brindan a la persona participante. Se desarrollarán actividades competitivas, juegos de participación, entre otras acciones con un fin educativo y recreativo.

**No 3.- Título: “Recorrido por instalaciones deportivas”**

1. Objetivo: elevar el conocimiento en estos jóvenes de las diferentes manifestaciones deportivas, así como lograr el Intercambio con atletas internos de su comunidad; mejorando con ello las relaciones interpersonales entre los mismos, además que puedan observar el proceso competitivo del Alto Rendimiento y las exigencias educativas que rigen estos Centros deportivos para un mayor desarrollo de sus motivaciones a la práctica deportiva y el fortalecimiento de la historia de la localidad.
2. Tiempo de duración: tres horas y media
3. Personal implicado: jóvenes
4. Especialista que dirige: relaciones y Propaganda de la dirección municipal de deporte de conjunto con técnicos de recreación y activistas del deporte en la comunidad.
5. Recursos Necesarios: transporte, merienda y almuerzo de ser necesario.
6. Descripción: se propone que los jóvenes visiten las instalaciones y competencias que se estén desarrollando durante los meses de enero y marzo en el la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar, para que puedan ver las principales figuras en el orden competitivo que representan al municipio en eventos provinciales y nacionales, que se les explique y mantengan actualizados en relación con esta importante figuras ya sean de la provincia o el municipio, además favorecer el criterio de las potencialidades para la práctica del deporte que puedan ser explotadas en las comunidad donde habitan.

**No 4.- Título: Matinée juvenil (actividades culturales).**

1. Objetivo: favorecer estilos de vida sanos en los jóvenes para un mejor aprovechamiento del ocio, además crear un espacio para la recreación dirigida de forma sana.
2. Tiempo de duración: tres horas y media

3. Personal implicado: jóvenes, familiares y grupos comunitarios.
4. Especialista que dirige: activista de recreación de la dirección municipal de deporte, el Combinado Deportivo de conjunto con instructores de arte.
5. Recursos Necesarios: aseguramientos de meriendas, alimentos elaborados por los participantes, equipo de sonido, local espaciado, juegos de dominó u otros.
6. Descripción: estas son actividades sanas, sin el consumo de bebidas alcohólicas. En ellas se propone que se inserte la familia y demás factores comunitarios, se desarrollarán juegos de participación, desfile de modas, festivales de poesía, la música, pintura, y arte culinario, además otras actividades a desarrollar con un programa planificado para ese fin, serán cumpleaños colectivos, celebración de fechas importantes (8 de marzo, día de las madres, día de los padres, día de los jóvenes, día mundial de la infancia entre otras.

**No 5.- Título: Simultaneas de Ajedrez.**

1. Objetivo: favorecer la motivación de los jóvenes para su participación en el deporte ciencia como vía para el desarrollo mental en este grupo etario.
2. Tiempo de duración: tres horas y media.
3. Personal implicado: jóvenes y otras personas que se encuentran enmarcadas en el radio de acción de la actividad.
4. Especialista que dirige: activista de recreación de la dirección municipal de deporte y metodólogos.
5. Recursos Necesarios: tableros, mesas, sillas y juegos de ajedrez.
6. Descripción: se organizan los jóvenes de acuerdo al diagnóstico inicial realizado por intereses y nivel de preferencia, además se desarrollarán actividades con aquellos que no dominen este deporte con un fin de enseñanza. Esta actividad se realiza de forma mensual con un fin competitivo para los que dominen y de forma recreativa instructiva para los de menor dominio.

**No 6.- Título: Juegos de Mesa.**

1. Objetivo: crear una ludoteca comunitaria como área fija, donde se realicen actividades de goce y disfrute con un carácter sistemático para los jóvenes, potenciando con ello la participación de los jóvenes en las mismas.

2. Tiempo de duración: cuatro horas doble sección.
3. Personal implicado: jóvenes y grupos comunitarios.
4. Especialista que dirige: especialista de recreación.
5. Recursos Necesarios: juegos de dominó, damas, parchís, fútbol de mesa, rompe cabezas, mesas, sillas.
6. Descripción: el área estará enmarcada en la comunidad, en la misma se ofertarán y organizarán los diferentes juegos de mesa, se realizarán de manera opcional en la sección diurna y tarde.

**No 7.- Título: Acampadas.**

1. Objetivo: favorecer el esparcimiento y el goce de los participantes, en contacto directo con la naturaleza.
2. Tiempo de duración: dos días.
3. Personal implicado: jóvenes y otro grupo de coetáneos que viven en el radio de acción del lugar donde se desarrollara la actividad.
4. Especialista que dirige: especialista de recreación y activista de deporte del grupo comunitario.
5. Recursos Necesarios: logística, hamacas, cartas, parchís, ajedrez, semillas de árboles frutales y maderables, linternas, herramientas para cavar la tierra.
6. Descripción: se visitarán lugares que estén cubiertos de vegetación, donde se pueda observar bien la flora y la fauna del lugar, esta actividad se coordinará con la empresa silvícola. Se plantarán árboles tanto frutales como maderables y contribuir al medio ambiente y la reforestación de la zona, se realizarán actividades de exploración, estimación de distancia, pista y señal, carreras de orientación, cabuyería, entre otras.

**No 8.- Título: Quiquimbol.**

1. Objetivo: elevar el conocimiento a los jóvenes y grupos comunitarios sobre las tendencias actuales de la inactividad, formas y métodos a emplear en la ocupación del tiempo libre.
2. Tiempo de duración: 45 minutos.
3. Personal implicado: jóvenes y grupos comunitarios.

4. Especialista que dirige: especialista de Recreación.
5. Necesarios: Video Beam y Sala Video.
6. Descripción: esta actividad tendrá charlas, debates y se ilustraran videos sobre las principales problemáticas ocasionadas en la juventud cubana en la inutilidad de los espacios recreativos y los malos hábitos de conducta antisociales.

**No 9.- Título: Objetos volantes.**

1. Objetivo: buscar el espacio de divertimento de los jóvenes y sus familiares en función de la integración de esfuerzos individuales y colectivos por las iniciativas innovadoras en la confección de medios volantes.
2. Tiempo de duración: cuatro horas.
3. Personal implicado: jóvenes y grupos comunitarios.
4. Especialista que dirige: técnicos de recreación y activistas del deporte en la comunidad.
5. Recursos Necesarios: pista de aeromodelismo y estímulos.
6. Descripción: esta actividad se realizará los segundos y cuartos sábados de cada mes, en ella se premiarán las novedades de los objetos volantes que compitan en la pista, estará incorporada la población de forma general, y el apoyo de los círculos de interés comunitarios, además de exhibiciones de los medios desarrollados en el taller de medios de los jóvenes y de aviones de aeromodelismo.

**No 10- Titulo: Plan de la calle.**

1. Objetivo: rescatar el espacio de encuentro deportivo competitivo con jóvenes de la comunidad.
2. Tiempo de duración: cuatro horas.
3. Personal implicado: jóvenes y factores de la localidad.
4. Especialista que dirige: técnicos de recreación y activistas del deporte en la comunidad.
5. Recursos Necesarios: medios auxiliares y deportivos recreativos.
6. Descripción: esta actividad se desarrollará los cuartos domingos de cada mes, y se variaran las ofertas recreativas a partir del estudio de gustos y preferencias de los jóvenes.

**No 11- Título: Actividades aeróbicas.**

1. Objetivo: promover la incorporación de los jóvenes y con ello mejorar la capacidad aerobia y rendimiento motor de los incorporados, creando con ello el espacio para las actividades profilácticas y de participación social.
2. Tiempo de duración: 2 horas.
3. Personal implicado: jóvenes y grupos comunitarios.
4. Especialista que dirige: Yodarkis Cardona y Yaniuska Montero.
5. Recursos Necesarios: área fija de Cultura Física y equipo de música.
6. Descripción: esta actividad se realizará diaria en ella se promoverán estilos de bailes, aeróbic, sana banda entre otras actividades de estética y fortalecimiento muscular y de la resistencia de sus practicantes, se realizará dos horarios de una hora cada uno en un primer momento el aeróbic de salón y en otro momento la bailoterapia y manifestaciones de baile.

**No 12- Título: Festival de juegos tradicionales.**

1. Objetivo: rescatar los juegos tradicionales y a su vez de las tradiciones populares sanas y lograr un incremento de la participación activa en las actividades físicas-deportivas - recreativas, no sólo en el gremio juvenil sino de toda la población.
2. Tiempo de duración: 2 horas.
3. Personal implicado: jóvenes y grupos comunitarios.
4. Especialista que dirige: técnicos de recreación y activistas del deporte en la comunidad.
5. Recursos necesarios: área fija de juego, medios auxiliares, implementos deportivos, saco, soga, sillas, caballos, dominó.
6. Descripción: esta actividad se realizará los segundos y cuartos sábados de cada mes se emplean como instrumento educativo en las áreas de juego se pueden observar características de cada uno de los juegos que se proponen, siendo esta una estrategia divertida, en donde las personas que los realizan aprenden y al mismo tiempo se divierten. Algunos de estos juegos son: maratones de sanco, palo encebado, dominó, quien le pone el rabo al burro, tracción de la soga, carrera de caballos, juego de las sillas,

carreras de sacos, exposición de platos y bebidas típicas, rincón del café, bailes populares.

Consideraciones generales acerca de la realización de las actividades y los diferentes tipos de juegos

Los métodos a utilizar son decisivos para la dirección de las actividades a realizar. En ello hay que considerar la relación entre la actividad dirigente del profesor y la participación activa, consciente, independiente y creadora del joven. Hay que destacar que cada método se debe relacionar y aplicar considerando la relación que tienen con los restantes, lo que depende esencialmente de las particularidades de los jóvenes, los objetivos, el contenido y el trabajo creador del profesor.

Los materiales son indispensables para el desarrollo de las actividades, constituyen distintos medios que se pueden confeccionar por el propio profesor, los cuales permiten el desempeño de los practicantes. Estos tienen que estar en estrecha vinculación con los contenidos y los métodos a utilizar.

Para la organización de las actividades el profesor debe tener en cuenta las ofertas, las actividades a realizar, su tiempo de duración, el terreno a utilizar, las condiciones materiales y otros que considere necesarios.

La frecuencia de aplicación está basada en las veces que se realizarán las actividades y el tiempo real para su desarrollo.

El autor de la presente investigación considera que la alternativa diseñada se debe aplicar tres días alternos a la semana y dos fines de semana alternos al mes. Debe conocer de antemano qué actividades realizará según el día en que se planifican las mismas que pueden ser días o fines de semanas.

El tiempo de aplicación los días de semana no debe exceder las dos horas y los fines de semana no deben exceder las cuatro horas.

Mediante el control y la evaluación se comparan los resultados del trabajo, manifestándose en el cumplimiento de los objetivos generales y específicos del diseño, y consecuentemente reorientar el trabajo y decidir si es necesario volver a instrumentar las actividades sobre los

mismos objetivos o sobre parte de ellos con el total de la población infantil del grupo etario donde se investiga.

El profesor debe tener en cuenta que la evaluación, además de ser un proceso grupal e individualizado, es interactivo, por lo que desempeña un papel importante la relación profesor alumno, favoreciendo la estimulación de los logros, lo que servirá de fuente motivacional para formularse otros propósitos.

La evaluación no puede someterse a obtener datos con calificaciones, es algo más amplio, es conocer el nivel de progreso alcanzado en la personalidad desde el punto de vista de la formación de conducta, convicciones, cualidades, valores que promocionan el desarrollo de la personalidad de los jóvenes es la búsqueda de su esencia en metamorfosis de un estado real a uno deseado, para predecir alternativas con nuevas perspectivas de desarrollo.

### **2.3 Determinación de la factibilidad de la alternativa recreativa comunitaria propuesta**

En relación con el análisis del diseño de la alternativa recreativa comunitaria se puede decir que fueron planificados 74 encuentros en los 4 meses de prueba noviembre 2019 febrero 2020), se ofertaron 3 actividades por encuentro.

Para un total de 225, realizándose 198, para un 91% de cumplimiento, pues se incumplieron 15 actividades de las planificadas debido a afectaciones por los profesores, por falta de recursos necesarios para la realización de las mismas y las inclemencias del tiempo fundamentalmente, entre las actividades afectadas se encuentran, los maratones de zancos y encuentros deportivos–recreativos.

Las actividades que se realizaron con mayor frecuencia los días de semana. Son el Kikimball y encuentro de béisbol; mientras que los fines de semana fueron, los encuentros deportivos – recreativos, el palo ensebado e, dominó y la carrera de saco.

En lo que respecta a la asistencia en sentido general, las actividades estaban previstas para un total de 765 participantes, atendiendo a que cada uno de los jóvenes muestreados participaran al menos en una actividad en cada encuentro, participando 701 para un 93% de participación, siendo evaluada de aceptable. La retención en las actividades también arrojó resultados satisfactorios al comportarse a un 96%.

Con el objetivo de determinar la factibilidad del diseño de la alternativa recreativa comunitaria con las actividades físicas - deportivas - recreativas se utilizó el método de consulta a especialistas.

La evaluación de la alternativa recreativa comunitaria se ejecutó a través de la encuesta, 16 especialistas de la dirección municipal de deporte y profesores de Recreación Física de experiencia, los que contestaron cada una de las preguntas según la utilidad que expresa la misma.

Los 16 encuestados (100%) respondieron en la primera pregunta que el impacto de la alternativa es positivo, agregan que la aceptación ha sido amplia y se nota en ellos la satisfacción al participar en las actividades programadas, siendo evaluada de Aceptable (Anexos # 5).

En la segunda interrogante existe discrepancias en cuanto a si las ofertas satisfacen los gustos y preferencias de los jóvenes, 3 encuestados (18,75%) opinan que no satisfacen, mientras que 13 (81,25%) consideran que, siendo evaluada de Aceptable.

En la tercera pregunta también el 100% considera que es aceptable la alternativa que se propone.

En la penúltima interrogante al preguntar si aprueban la alternativa propuesta el 100% de los encuestados informaron que sí, teniendo en cuenta los resultados alcanzados durante la puesta en práctica de la misma, siendo evaluadas de Aceptables.

En la última interrogante coinciden todos (100%) en que la alternativa recreativa comunitaria debe sistematizarse en aras de propiciar una mejor oferta físicas – deportivas - recreativas a estos jóvenes, para garantizar una mejor calidad de vida en los mismos, siendo evaluadas las respuestas como Aceptables.

### **Conclusiones del Capítulo No 2.**

1. La alternativa recreativa comunitaria elaborada expresa un enfoque sistémico e integrador con el objetivo de cumplir sus propósitos, por lo que admite cambios a partir de los resultados que se obtengan en el diagnóstico inicial.
2. Los resultados con la aplicación del método de consulta a especialistas confirmó la factibilidad de la alternativa propuesta.

## CONCLUSIONES GENERALES

Luego del análisis de los resultados obtenidos en la investigación se pudo comprobar que:

1. En la revisión bibliográfica se constató la importancia de las actividades físico deportivas - recreativas como herramienta de valor para favorecer el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes de 16 a 24 años edad de la comunidad de Carrera Larga.
2. El diagnóstico realizado evidenció un insuficiente aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes y la necesidad de implementar variantes o proyectos que faciliten su incorporación a las actividades físicas – deportivas - recreativas desde el contexto comunitario.
3. La alternativa recreativa comunitaria elaborada potencia la incorporación y el nivel de satisfacción de los jóvenes en su aprovechamiento del tiempo libre en la comunidad, en correspondencia con las actuales necesidades y exigencias de la labor educativa.
4. Los resultados obtenidos con la aplicación del proyecto de actividades físico -deportivas - recreativas demostraron la efectividad para el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes de la Circunscripción # 25 del Consejo Popular de Carrera Larga.

## **RECOMENDACIONES**

1. A partir de las potencialidades que ofrece la alternativa recreativa comunitaria, orientar a los profesores de Recreación del Combinado Deportivo, en el trabajo a desarrollar con los jóvenes para el aprovechamiento del tiempo libre.
2. Implementar la alternativa recreativa comunitaria teniendo en cuenta los gustos, preferencias y necesidades recreativas de los demás grupos etáreos de la comunidad.
3. Realizar nuevas investigaciones que faciliten continuar abordando esta línea de investigación en otros contextos y grupos etarios.

## BIBLIOGRAFÍA.

- \_\_\_\_\_. (1998). *Libro de trabajo del sociólogo*. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
- \_\_\_\_\_. (2003). *La Gimnasia y la Educación Rítmica*. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.
- \_\_\_\_\_. (2004). Universalización de la Cultura Física.
- \_\_\_\_\_. (2005). *La Animación recreativa comunitaria*. Holguín.: Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Consideraciones metodológicas para aplicar el presupuesto del tiempo libre en las Comunidades Cubanas*. Holguín: Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo.
- \_\_\_\_\_. (2006). *La Planeación Estratégica de la recreación Física para el trabajo Comunitario*. Holguín: Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo.
- A, Á. (2003). *Psicodiagnóstico*. La Habana: Pueblo y Educación: Editorial Félix Varela.
- A, H. (1995). *Estudio del tiempo libre y la recreación en la comunidad del reparto Piedra Blanca*. Holguín: ISCF.
- A, S. (2010). *Nociones de sociología, psicología y pedagogía*. Editorial Pueblo y Educación.
- A, W. (El Problema del Tiempo libre en nuestro tiempo). 1996. La Habana: Editorial Científico Técnica.
- A., A. R. (s.f.). *Metodología de la Enseñanza de la Educación Física. Tomo 1*. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.
- Álvarez De Zayas, C. (1999). *Hacia una escuela de excelencia*. Ciudad de la Habana: Editorial Academia.
- Álvarez, C. (2006). *Secreto en el deporte cubano*. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.
- Argüelles, J. (2005). *Un Activista de Recreación Física en la comunidad de Piedra Blanca del municipio Holguín*. Holguín: Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”.
- Arias Herrera, H. (1995). *La comunidad y su estudio: personalidad, educación, salud*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Arias, G. (1990). *Psicología General*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Arias, H. (1995). *La comunidad y su estudio*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Armas, A. (2002). *Metodología para el Trabajo con el Activismo de Recreación Física Comunitaria en el Municipio Cauto Cristo. Holguín*. Holguín: Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”.

- Autores, C. d. (1984). *Teoría y Metodología de la Educación Física*. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Briones, G. (1986). *La personalidad y su transformación*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- C, Á. (1998). *Fundamentos de didácticas de la Educación*. Santiago de Cuba: Ed Universidad de Oriente.
- C, V. (2013). *Educación Física y Recreación en el siglo XXI*. Argentina: Revista Educación Física Deportes.
- Caballero, S. M. (1977). *Los 100 juegos del Plan de la Calle. Algunas teorías sobre juegos*. La Habana: Editorial Orbe.
- Camarino, O. (2000). *Deporte Recreativo*. Barcelona: INDE.
- Camerino, O. (2000). *Deporte recreativo*. España: INDE Publicaciones.
- Camerino, O. y. (1988). “1001 Ejercicios y Juegos de Recreación”. Barcelona: Paidotribo.
- Aguilar, L. y Paz, E.
- Camerino, O. y. (1988). “1001 Ejercicios y Juegos de Recreación”. Barcelona: Paidotribo.
- Campos, C. (2000). *Gestión Deportiva*. Argentina: Revista Digital de Educación Física y Deportes.
- Castillo, M. d. (1986). *Actividades físicas y recreación; nuevas necesidades, nuevas políticas. Apuntes de Educación Física*. 4: 9-17. Barcelona: INEFC.
- Castro, R. F. (2001). *Selección de pensamientos*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Deporte.
- CITMA. *Proyecto de Trabajo Comunitario Integrado*. (1996). La Habana.
- Colectivo de autores –: s.e, s. (s.f.). *Recreación*. Pinar del Rio.
- Collazo, Y. (2004). *Propuesta de un Programa Recreativo para los estudiantes del segundo ciclo en la enseñanza primaria del Consejo Popular San Agustín del Municipio Calixto García. Trabajo Diploma*. Holguín: Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo.
- Conade, M. (1989).
- Coto, A. y. (s.f.). *Estudio del tiempo de los estudiantes y profesores de escuelas primarias*.
- De la Paz & de la Cruz, W. (1996). *Manual de Educación Física. 5to grado*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Díaz R, M. (2009). *Para jóvenes en una comunidad rural. Dirección nacional de recreación*, s.a. (s.f.).

- Dirección Nacional Recreación del INDER “documentos rectores de la Recreación física en cuba”. (2000-2003). La Habana, Cuba.*
- Dobler, E. &. (1975). *Juegos Menores. Leipzig*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- , A. L. (2002). *Introducción a la programación de la recreación*. México: Universidad YMCA.
- E, C. M. (2002). *La investigación científica en la actividad física y su metodología*.
- E, O. (2001). *Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación*. Colombia: FUNLIBRE.
- Engels, F. (1845). *La situación de la clase obrero en Inglaterra*.
- F, A. (2006). *Trabajo comunitario*. Revista Varona No 25 julio – diciembre.
- Fulleda Bandera, P. (1995). *Institución de las Ludotecas en Cuba*. . Habana: Editorial Asociación Cubana de Ludotecarios.
- G, A. B. (2006). *Adolescente y desarrollo*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- García, G. (2012). *Algunos aspectos de la historicidad de la Recreación en Cuba. Dirección Municipal de Recreación INDER*.
- García, R. Z. (1988). *La sociología marxista del tiempo libre*.
- González Rodríguez, N. F. (2003). *Trabajo Comunitario*. La Habana: Editorial Félix Varela.
- González, J. N. (2008). *Alternativa recreativa comunitaria para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes*.
- Grushin, O. (. (1966). *Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna*. Centro de Información Científico Técnico sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García.
- Grushin, O. (1966). *Tiempo libre y desarrollo social*. Ciudad de La Habana: Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
- Guerrero, S. (1977). *Los 100 juegos del plan de la calle, algunas teorías sobre juegos*. La Habana: Editorial Orbe.
- Guerrero, S. (1977). *Los 100 juegos del plan de la calle, algunas teorías sobre juegos*. La Habana: Editorial Orbe.
- Gutiérrez, R. (1977). *El juego como elemento educativo*. Madrid: Editorial CCS.
- Hernández Vázquez, M. Y. (1994). “*Marco conceptual: Las Actividades deportivo-recreativas*”. Barcelona: En Apuntes 'Educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC.
- Hernández, L, M. (2010). Tesis de Maestría “*Alternativa Recreativas para favorecer la ocupación del tiempo libre en adolescentes de 11 a 12 años.*”

- I, V. (1991). *¿Cómo instrumentar un programa de actividades comunitarias?* . Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Kotronitski, A. (1997). *Enfoque sistémico de los estudios de la recreación*. Ed. Progreso, Moscú.
- Krispskeen, V. M. (1978). *Fundamentos socio-fisiológicos de la organización de las actividades recreativas*. Ed. Minsk.
- L, Á. (2007). *Recreación, tiempo libre y Educación en el Uruguay*. Uruguay.
- L, V. (1994). *El problema del entorno*. En: Van der Ver, R. y Valsiner, J. (eds): *The Vygotsky Reader*. Oxford: Blackwell.
- L, V. (1999). *Obras completas*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Labarrere Reyes, G. y. (1991). Pedagogía. La Habana.
- Laloup, J. (1969). *El problema del tiempo libre*. Madrid: Ed. Nacional.
- Laloup, J. (2008). *El problema del tiempo libre*. Madrid: Editorial Nacional.
- Lee, O. (1895). *La adolescencia, etapa en la adolescencia y juventud*.
- Louglan, A. J. (1971). *Recreodinámica del adolescente*. Buenos Aires: Ed. Librería del Colegio.
- Malvillea, M. y. (s.f.). *Participación social de las actividades del CDR en las actividades del tiempo libre en el municipio de Regla*.
- Martínez del Castillo, J. (1985). *Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico"*. Barcelona: Inefc.
- Martínez Gámez, M. (1995). *"Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas"*. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz.
- Marx, K. (1966). *"Contribución a la crítica a la Economía Política"*. La Habana: Editora Política.
- Matos, D. Z. (2003). *Alternativa metodológica para potenciar la preparación del personal*.
- Matos, Z. (2003). *Alternativa metodológica para potenciar la preparación del personal*.
- Moreira Barahona, R. (1977). *La recreación un fenómeno socio cultural*. La Habana: Dirección nacional de recreación.
- Moreira, R. (1979). *La Recreación un fenómeno socio-cultural*. La Habana: Impresora José A. Huelga.
- Munne, F. (1980). *Psico-sociología del tiempo libre; un enfoque crítico*. México: Ed. Trillas.

- Nápoles G., J. (2008). *Alternativa recreativa comunitaria para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes*.
- Nezvodovit, E. y. (s.f.). *Empleo del tiempo de las mujeres dirigentes de la FMC*.
- Oliveras, R. (1996). “*El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias*”. La Habana: Grupo para el desarrollo integral de la capital.
- Paz., A. &. (2002). *Introducción a la Programación de la Recreación*. Ciudad de México. México.
- Pérez S., A. (1997). *Recreación.; fundamentos teóricos metodológicos*. La Habana: Editorial Deportes.
- Pérez S., A. (2010). *Recreación Fundamentos Teórico Metodológicos*. ISCF. Ciudad Habana: Departamento de recreación y turismo.
- Pérez Serrano, G. (1990). “*Investigación – acción aplicada al campo educativo*”. Madrid: Editorial Dyckinson.
- Pelegrín, L, E. (2011). Tesis de Maestría. “Alternativa metodológica para ocupar el tiempo libre de los niños y niñas de 9 a 12 años de la Comunidad Casimba, municipio Maisí, provincia Guantánamo”.
- Petrorski, A. V. (1980). *Psicología, pedagogía y de las edades*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Petrovich, O. B. (1986). *Problemas actuales del desarrollo de las investigaciones sociales concretas*. La Habana: Ciencias Sociales.
- Planeación estratégica de la recreación física en la comunidad*. (2013). ISCF. Holguín.
- Powel, B. (1988). *Calidad de vida, salud y ejercicio físico*.
- Propuesta de modelo de recreación física, su intervención por la misión Barrio Adentro en Yaracuy*. (18/12/2009). HTML Document.
- Puig Rovira, J. M. (1985). “*La pedagogía del ocio*”. Barcelona: CEAC.
- Quintana, J. (1993). *Los ámbitos profesionales de la animación*. Madrid: Editorial Narcea.
- R, G. (1997). *Material docente CD Universalización*. Ciudad de la Habana.
- R, P. (2006). *Plan de actividades físico - deportivo recreativo para los niños de 5to y 6to grado del Seminternado Amistad Cuba Holanda Reparto Caribe Moa*. Holguín.
- R, Z. (1998). *Sociología del tiempo libre y consumo de la población*. . La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
- R. Sierra (2003, p. 3. (2003, p. 325). *Tesis doctorales y trabajos de investigación científica: metodología general de su elaboración y documentación*.

- R. Sierra (2003, p. 3. (s.f.). *Tesis doctorales y trabajos de investigación científica: metodología general de su elaboración y documentación.*
- R. Sierra, p. 3. (2003). *Tesis doctorales y trabajos de investigación científica: metodología general de su elaboración y documentación.*
- Ramos. (1986). *La recreación alternativa del desarrollo comunitario.*
- Ramos Rodríguez, A. E. (2002). *Tiempo Libre en el desarrollo.*
- Ramos, R. (2001). *A Las Necesidades recreativo físicas en los consejos populares norte y sur del municipio San José de las Lajas. Ciudad de La Habana, UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal.* La Habana.
- Rappaport. (1980). *Actividades físicas - deportivas – recreativas para el empleo del tiempo libre.*
- Recreación. (1993). *Fundamento Teórico Metodológico.* La Habana: Departamento de Recreación y Turismo.
- Rico, C. A. (3 al 8 de Noviembre1998). *V congreso nacional de recreación; gestión, recreación y desarrollo humano; la búsqueda de nuevas alternativas lúdico - RECREATIVO-ESPACIALES.* Manizales, Colombia.
- Rodríguez, A. (2011). *Relacionada con el empleo del tiempo libre de la población adulta en Matanzas y Villa Clara.*
- Rodríguez, E. (1982). *Tiempo Libre y personalidad.* La Habana: Editorial ciencias sociales.
- Rodríguez, M. D. (2009). *Para jóvenes en una comunidad rural.*
- Ruiz, J. M. (2000). *Organización de jornadas lúdicas en espacios no convencionales.* España: Universidad de Almería.
- S, A. (1999). *La motivación por la clase de Educación Física en escolares de la enseñanza media. España: Memorial I Congreso Internacional de Educación Física y Diversidad.*
- S, R. (1964). *El desarrollo de la psicología, principios y métodos.* La Habana: Ed. Nacional de Cuba. Consejo de Universidades.
- Sipre, L, Y. (2018). Trabajo de Diploma. “Actividades Físico Recreativa para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes”.
- Sierra, R. (2003). *Tesis doctorales y trabajos de investigación científica: metodología general de su elaboración y documentación.*
- Stromilin, S. (1924). *La ocupación del tiempo libre.*
- Szalai, A. (1996). *Ánalisis del comportamiento de las actividades físico-recreativas en el tiempo libre de los estudiantes de secundaria básica.*

- Tabares, J. F. (2001). *El desarrollo humano como marco del análisis del ocio en la actualidad*. Colombia: Colombia: FUNLIBRE.
- Taylor, F. (s.f.). *Acerca del empleo del tiempo laboral*.
- Torres, C, F. (2018). Tesis de Maestría. “Alternativa Metodológica para la preparación táctica defensiva en los atletas de voleibol.
- V, H. (2000). *Manual de conducción recreativa*. Holguín. ISCF.
- V, H. (2004). *Metodología para la organización del campeonato nacional de recreación turística*. Holguín: Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo.
- V, L. (2007). *Meta modelos de la Investigación Pedagógica*. Ciudad de la Habana.
- Wolfgang, B. (s.f.). *Los juegos recreativos*.
- Zamora, R. (1988). *Sociología del tiempo libre y consumo de la población*. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
- Zamora, R. y. (1988). *Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población*. La Habana: Editorial Ciencias Sociales

## **ANEXOS**

### **Anexo # 1: Encuesta a los jóvenes de 16 a 24 años.**

Datos generales:

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

Hola: En este momento nos encontramos efectuando un trabajo investigativo relacionado con el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes a través de actividades físicas – deportivas – recreativas.

El fin de este cuestionario es conocer los criterios que usted pueda poseer acerca del tema a tratar para poder profundizar en el mismo.

Según las preguntas que aparecen a continuación, marque con una X la respuesta correcta:

1. ¿Le gusta participar en actividades físicas–deportivas–recreativas? ¿Cuándo?

Siempre\_\_\_\_ A veces\_\_\_\_ Nunca\_\_\_\_

2. ¿Dispone usted de tiempo libre para participar en estas actividades?

Sí\_\_\_\_ No\_\_\_\_

3. ¿En tu comunidad te ofertan actividades físicas – deportivas – recreativas que te permita aprovechar tu tiempo libre?

Siempre\_\_\_\_ A veces\_\_\_\_ Nunca\_\_\_\_

4. ¿Cuáles actividades físicas – deportivas – recreativas le gustaría realizar? Mencione no menos de tres.

5. ¿Dónde te gustaría realizar estas actividades físicas – deportivas – recreativas para aprovechar su tiempo libre?

Dentro\_\_\_\_ Fuera de la comunidad\_\_\_\_

6. ¿En qué horario del día te gustaría realizar dichas actividades?

Mañana \_\_\_\_ Tarde \_\_\_\_\_ Noche\_\_\_\_\_

**Anexo # 2: Entrevista a directivos, profesores y técnicos de Recreación Física del combinado deportivo de Carrera Larga y entes de la comunidad.**

Objetivo: determinar las principales razones que tienen los directivos del centro relacionado con la organización y desarrollo de las actividades de las físicas – deportivas – recreativas, las cuales se ejecutan con los jóvenes.

Temáticas:

1. ¿Considera que los jóvenes de tu comunidad poseen de tiempo libre? Fundamente.
2. ¿Considera usted necesario planificar actividades físicas – deportivas – recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes de 16 a 24 años de edad? Fundamente.
3. ¿Con qué frecuencia se realizan las actividades físicas – deportivas – recreativas en la comunidad? Fundamente.
4. ¿Se ha instrumentado alguna alternativa recreativa para el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes mediante actividades físicas – deportivas – recreativas en horario extradocente? Fundamente.

### **Anexo # 3: Protocolo de Observación.**

Objetivo: determinar la participación y retención de los jóvenes en las diferentes actividades físicas – deportivas – recreativas.

Objetivo de la observación: determinar el nivel de participación y retención de los jóvenes en las diferentes actividades físicas – deportivas – recreativas.

Cantidad de observadores: 4

Tiempo total y frecuencia de las observaciones: 4 meses, con dos frecuencias mensuales, en la Primera Etapa, (1mes), en la Segunda Etapa, (3 meses), con dos frecuencias mensuales para un total de 32 observaciones.

Tipo de observación: estructurada, no participativa.

Aspectos a observar en la unidad de investigación:

Total de participantes.

Nivel de retención.

Tiempo de duración.

Calidad de las actividades.

Fecha: \_\_\_\_\_ Lugar: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

- Cantidad de jóvenes que asisten a las actividades.
- Cantidad de jóvenes que permanecen en las actividades.
- Cumplimiento de la planificación de las actividades.
- Calidad en la organización de las actividades.
- Ofertas \_\_\_\_\_
- Estas ofertas satisfacen los gustos, necesidades y preferencias recreativas de los jóvenes.

#### **Anexo # 4 Encuesta.**

A la muestra después de aplicada la alternativa recreativa comunitaria.

Objetivo: determinar el grado de satisfacción de los jóvenes después de aplicada la alternativa recreativa comunitaria.

1. ¿Las actividades en la que participaste las considera de?

Buena \_\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_\_ Mala \_\_\_\_\_

2. ¿Están acorde con sus gustos, preferencias y necesidades recreativas?

Siempre \_\_\_ A veces \_\_\_ Nunca \_\_\_

3. ¿Se realizan en horarios apropiados?

Siempre \_\_\_ A veces \_\_\_ Nunca \_\_\_

4. ¿Con la aplicación de las actividades las ofertas mejoran?

Bastante \_\_\_ Un poco \_\_\_ Nada \_\_\_

5. ¿Consideras que debe sistematizarse?

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

6. Escriba en orden de preferencia las tres actividades que más te motivaron.

---

---

---

## **Anexo # 5 Encuesta.**

A los directivos, profesores y técnicos de Recreación Física del Combinado Deportivo de Carrera Larga y entes de la comunidad después de aplicada la alternativa recreativa comunitaria.

Objetivo: determinar la factibilidad de la alternativa recreativa comunitaria.

Compañero, usted ha sido seleccionado por sus años de experiencias y resultados alcanzados en la labor profesional, para evaluar la factibilidad de la alternativa recreativa comunitaria elaborada en esta investigación, por lo que la autora le demanda que ofrezca sus criterios acerca de la misma a través de la entrevista, teniendo en cuenta las preguntas que se relacionan a continuación:

1. ¿Considera usted que el impacto de la alternativa recreativa comunitaria para los jóvenes de la comunidad es positivo? Fundamente.
2. ¿La alternativa recreativa comunitaria, considera que las ofertas satisfacen los gustos y preferencias de los jóvenes de la comunidad? Fundamente.
3. ¿Cómo comprueba usted el nivel de aceptación de la alternativa recreativa comunitaria? Fundamente.
4. ¿Aprueba usted la alternativa recreativa comunitaria para el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes de 16 a 24 años de edad de la comunidad? Fundamente.
5. ¿Considera usted, que debe sistematizarse la alternativa recreativa comunitaria elaborada? Fundamente.