Tesis en opción al Título de Máster en La Actividad Física en la Comunidad

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA

Y EL DEPORTE "MANUEL FAJARDO"

FACULTAD: VILLA CLARA.

ACCIONES PARA INCREMENTAR LA PARTICIPACIÓN DE LOS JÓVENES EN ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS DE LA CIRCUNSCRIPCIÓN 75 DEL CONSEJO POPULAR RODRIGO-AMARO DEL MUNICIPIO SANTO DOMINGO.

Tesis presentada en opción al Título Académico de Master en Actividad Física en la Comunidad

Autora: Lic. Ysmely Fonseca Montes de Oca.

Tesis en opción al Título de Máster en La Actividad Física en la Comunidad

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA

Y EL DEPORTE "MANUEL FAJARDO"

FACULTAD: VILLA CLARA.

SUM: SANTO DOMINGO

Tesis en opción al Título de Máster en La Actividad Física en la Comunidad

ACCIONES PARA INCREMENTAR LA PARTICIPACIÓN DE LOS JÓVENES EN ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS DE LA CIRCUNSCRIPCIÓN 75 DEL CONSEJO POPULAR RODRIGO-AMARO DEL MUNICIPIO SANTO DOMINGO.

AUTOR: Lic: Ysmely Fonseca Montes de Oca.

TUTOR: MSc. Amelia Domínguez Ventura.

MSc. Urbano Blas Rodríguez Martínez.

2011
Año 53 de la revolución

Tesis en opción al Título de Máster en La Actividad Física en la Comunidad

PENSAMIENTO

"Fomentemos el espíritu de estudio, el espíritu de trabajo, de la diversión sana, de la alegría merecida, del ejercicio físico, del deporte".

Castro Ruz, F. 24 de octubre de 1961

Tesis en opción al Título de Máster en La Actividad Física en la Comunidad

DEDICATORIA

A mi madre que llevaré por siempre en mi corazón y recuerdo.

A mi pareja que con amor, me apoya y da fuerzas para no desistir en la obra emprendida.

A mis profesores, que con su ejemplo personal y labor constante, nos permiten perfeccionar la labor científica y profesional.

A la Revolución cubana, por darnos el derecho a subir peldaños superiores en la formación integral.

Tesis en opción al Título de Máster en La Actividad Física en la Comunidad

AGRADECIMIENTOS

Resulta muy difícil agradecer a todas las personas que de alguna forma contribuyeron con su ayuda a la realización de este trabajo pues siempre correría el riesgo que alguien se quedara sin mencionar. Por ello agradezco a todos por formar parte de este empeño, directa o indirectamente, dedicando su tiempo libre, entera disposición y con sus métodos, hacer posible la realización del presente trabajo.

A pesar de ello quisiera agradecer especialmente a mis tutores MSc. Amelia Domínguez Ventura y al MSc. Urbano Blas Rodríguez Martínez, además a quien me brindó su ayuda incondicional para llegar al final de esta investigación mi amiga y familia Nuvia, así como al resto de toda mi familia que me ofreció su apoyo, confianza y dedicación.

A todos, mis más sinceros agradecimientos.

Tesis en opción al Título de Máster en La Actividad Física en la Comunidad

RESUMEN

El presente trabajo aborda el tema de la Recreación Física relacionado con la participación de los jóvenes en estas actividades, he aquí la importancia del mismo: tratar un grupo etáreo de tanta significación en el desarrollo de nuestro proyecto social y una actividad vital en la formación y desarrollo de los jóvenes.

Siendo el objetivo diseñar acciones físico-recreativas para aumentar la participación de los jóvenes en esta actividad en la circunscripción 75 del Consejo Popular Rodrigo-Amaro, transcurriendo por las tres etapas fundamentales de la investigación, el diagnóstico, la aplicación y la evaluación, utilizando métodos y técnicas que avalan el proceder científico entre los que destacan, el analítico sintético, la revisión documental, la observación, la entrevista, la encuesta, el criterio de especialistas, la distribución empírica de frecuencias y la media aritmética.

Lográndose una buena utilización del tiempo libre, así como una educación en función del uso de este con el empleo de acciones físico recreativas, quedando diseñadas de manera tal que se satisfacen los motivos físico- recreativos de los jóvenes del contexto seleccionado y teniendo buena aceptación por parte de estos y reconocido por los especialistas consultados con un alto nivel de pertinencia y factibilidad.

Tesis en opción al Título de Máster en La Actividad Física en la Comunidad

ÍNDICE

Página

INTRODUCCIÓN. 1

Capítulo I: Fundamentación Teórica. 7

I.1 Los jóvenes y sus características. 7

I. 2 La Recreación y el tiempo libre. Contextualización. 10

I. 3 La Comunidad 29

I.4 La participación en el trabajo comunitario 34

CAPITULO 2 Diseño Metodológico 38

2.1 Población y muestra 38

2.2 .Métodos y Técnicas 40

2.3 Diagnóstico de la situación actual 45

2.4 Propuesta de solución.Acciones para lograr la incorporación de jóvenes a las actividades Físico-Recreativas 52

2.5 Evaluación mediante el criterioespecialistas……60

2.6 Evaluación de lasactividades……61

CONCLUSIONES 66

RECOMENDACIONES 67

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 68

BIBLIOGRAFÍA 69

ANEXOS.

Tesis en opción al Título de Máster en La Actividad Física en la Comunidad

INTRODUCCION

La recreación constituye un complejo fenómeno en el que han de considerarse numerosos factores interactúantes, tales como la estructura y contenido del tiempo libre, el sistema de valores declarado por la población, el tipo de modelo recreativo, la educación y autoeducación para el empleo del tiempo libre y el desarrollo de la recreación. .

En las actuales condiciones de perfeccionamiento del modo de vida socialista en el proyecto social cubano el problema de la Recreación adquiere mayor relevancia, sobre todo dirigido al enriquecimiento de la calidad de vida.

Satisfacer las necesidades de ocupación del tiempo libre de los jóvenes en una comunidad no es tarea fácil, si para ello no comprometemos a los diferentes factores, (FMC, CDR, UJC, Pioneros, Cultura, Deporte, Salud y estructuras del gobierno).

El ejercicio es una necesidad corporal básica, si se renuncia a este el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas, por tanto, se deteriora la vida. Un cuerpo que no se ejercita utiliza sólo alrededor del 27% de la energía posible de que dispone, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta 56% con la práctica regular de ejercicio físico, este aumento de crecimiento orgánico podrá ser apreciado en todos los ámbitos de la vida.

Los estudios sobre la recreación de la población en el contexto del eficiente empleo del tiempo libre cobran en la sociedad actual cada vez una mayor importancia porque ha venido perfilándose como regularidad esencial de la época contemporánea cada vez más las actividades pasivas recreativas del hombre post-moderno. Existe consenso entre los estudiosos de la recreación cuando plantean que la sociedad post-moderna se encuentra en una profunda crisis, producto de esta tendencia general hacia la existencia de modelos recreativos pasivos, con menores actividades motrices, en que poco o nada intervienen los motivos físicos recreativos.

Tal situación daña la calidad de la vida, pues también se reconoce en teoría lo imprescindible que resulta para el hombre buscar un equilibrio entre lo físico y lo espiritual. Las causas de tales tendencias se encuentran en la supercivilización, en el

consumo de bebidas alcohólicas, cigarros y otras sustancias nocivas que dañan la salud de los jóvenes, en el predominio de los medios técnicos como video, en fin en numerosos adelantos tecnológicos que han ido condicionando que cada vez más la recreación se conciba en espacios cerrados y climatizados. Existe otro problema de carácter teórico relacionado con que la mayor parte de las aproximaciones al hecho recreativo se centran en el juego y en la diversión y se absolutiza la animación, portando una concepción reduccionista de la recreación. Estos modelos recreativos así orientados generan dependencia de sus participantes y generalmente desarrollan el consumismo y no el protagonismo.

La recreación a nivel mundial es algo a lo cual no todos tienen derecho, en los países latinoamericanos a pesar de existir un amplio cúmulo de áreas e instalaciones donde recrearse, la gran mayoría de los niños, adolescentes y jóvenes queman esta etapa de recreación sana por tener que ayudar a su familia en la manutención de sus hogares.

Aunque Cuba no es un país altamente desarrollado, tampoco escapa a la regularidad apuntada, hoy nadie duda de la importancia de la actividad física, de la recreación y por tanto se acepta la incorporación de motivos físico recreativos al discurso teórico de la recreación, sin embargo este reconocimiento se produce esencialmente en este nivel discursivo.

La necesidad recreativa forma parte de la gran necesidad social de reproducción que tiene el hombre y se caracteriza porque se expresa individualmente, condiciona socialmente a través de intereses individuales y su especificación radica en las actividades u objetos que satisfacen la necesidad, es el consumo de bienes culturales, recreativos, realizadas en determinadas condiciones socioeconómicas, y disponibilidad de tiempo, que asegura una opción y por lo tanto la expresión de la individualidad.

En la práctica la recreación en general discurre cada vez más hacia estilos pasivos, lo cual es confirmado por diversos investigadores como R. Zamora, Aldo Pérez y Desiderio Sosa, este último aborda sobre todo en los estudios efectuados del 80 al

94 en la región central del país pudo establecer un conjunto de resultados en el campo de la recreación. Entre éstos podemos citar problemas organizativos para enfrentar los eventos físicos recreativos, bajos niveles de participación en la recreación física, deficientes recursos y escasas instalaciones recreativas en centros educacionales y otras entidades estatales, falta de tiempo libre entre semana y tiempo suficiente para la recreación en fines de semana e insuficiente número de promotores recreativos.

La recreación física constituye una línea de trabajo importante dado su encargo social por lo que debe estar encaminada a satisfacer las necesidades de inversión de tiempo libre de la población en actividades sanas y educativas partiendo de sus gustos y preferencias. La Cultura Física tiene que obrar conjuntamente a todos los factores que intervienen en el trabajo comunitario y así realizar un diagnóstico con sus individualidades, pero a su vez basado en características generales de la población.

Llevar a cabo proyectos comunitarios es hoy todo un reto si se tiene en cuenta que la comunidad entendida como el eslabón primario de todo proceso participativo, de cohesión interpersonal y de sentimientos compartidos, constituye un ámbito complejo y vital en todo proceso de desarrollo social. La prolongación de vida y la capacidad de trabajo es uno de los problemas sociales más importantes en las que debe incidir el profesional de la Cultura Física y el Deporte en la lucha por la salud y la longevidad. En una comunidad hay relaciones interpersonales de acuerdo a necesidades, costumbres e identidad cultural, lo cual conlleva a dar solución de una forma particular a los problemas para así ayudar al mejoramiento de las relaciones sociales dentro de la población.

Desde esta concepción y en sus fundamentos se aprecia que en muchos modelos recreativos actúan estructuras y contenidos de tiempo libre de carácter estereotipado, se enseñan juegos y técnicas expresivas, se ejecutan campamentos y se despliegan diversas actividades con un carácter hedonístico, en sentido solo de placer, que olvida un sentido más esencial de formación de las personas para el empleo de su tiempo libre. De modo que puede afirmarse que no existe una

adecuada educación de los individuos para el empleo del tiempo libre. No siempre la escuela, la familia o las instituciones se ocupan de este problema como debieran, lo cual indudablemente tiene relación con los modelos recreativos actuantes que en muchas ocasiones no se comportan a niveles adecuados por tener contenidos eminentemente pasivos y por no portar actividades verdaderamente enriquecedoras para el hombre. Esto no quiere decir que el placer y el juego no puedan formar parte de la recreación, sino que esta no puede únicamente agotarse en estos caracteres, la exigencia se relaciona con la formación de un individuo crítico, educado, en oposición a un consumidor alienado y pasivo. Por las deficiencias detectadas en el nivel facto perceptible y otras de carácter investigativo y la creciente necesidad de focalizar la investigación nos percatamos que los jóvenes están necesitados de actividades deportivas con carácter recreativo que cobran en la actualidad una gran importancia, sobre todo porque la sociedad posmoderna ha impuesto un estilo de vida en el que poco o nada intervienen las acciones motrices, por tanto este debe ser enfocado desde una óptica de educación permanente. Analizando la realidad concreta de la participación de este grupo etáreo en las actividades físico recreativo que se desarrollan en la comunidad es que planteamos como:

Situación problémica:

Insuficiente participación en las actividades físico – recreativas de los jóvenes de la Circunscripción # 75 del Consejo Popular Rodrigo Amaro, municipio Santo Domingo.

Problema científico:

¿Cómo aumentar la participación en las actividades físico-recreativas de los jóvenes de la circunscripción 75 del Consejo Popular Rodrigo-Amaro?

Objeto de estudio de la investigación:

La Recreación Física.

Campo de acción:

La participación de los jóvenes en las actividades físico-recreativas.

Objetivo General:

Diseñar acciones para aumentar la participación en las actividades físico-recreativas de los jóvenes de la circunscripción 75 del Consejo Popular Rodrigo-Amaro.

Objetivos Específicos:

- Diagnosticar las condiciones actuales de las actividades físico-recreativas desarrolladas para los jóvenes en la circunscripción 75 del Consejo Popular Rodrigo-Amaro.
- Elaborar acciones que permitan aumentar la participación de los jóvenes en las actividades físico-recreativas de la circunscripción 75 del Consejo Popular Rodrigo-Amaro.
- Valorar la efectividad de la aplicación de las acciones para el incremento en la participación de los jóvenes de la circunscripción 75 del Consejo Popular Rodrigo-Amaro, mediante el criterio de especialistas.

Métodos utilizados:

Del nivel teórico:

- **Analítico-sintético**: propicia el estudio de la bibliografía consultada, así como de investigaciones realizadas con anterioridad. Permitiendo la descomposición en parte de los elementos conceptuales para su posterior integración, interpretación y análisis de estos.
- **Inductivo-deductivo**: se evidencia al pasar de un conocimiento particular a uno general a través de la inducción. En la deducción transitamos de un conocimiento general a uno particular, lo que se pone de manifiesto al elaborar las acciones a partir de los conocimientos especiales de la recreación.

Del nivel empírico:

- **Entrevista:** Se realiza en dos momentos, en la etapa de diagnóstico y la de evaluación.

- **Observación**: Permite obtener datos mediante la observación directa del objeto de estudio tal y como se manifiesta en el medio.
- **Encuesta:** A los jóvenes para constatar sus gustos, preferencia y el tiempo más factible para su realización.
- **Revisión documental:** Se utilizó para constatar la planificación de las actividades físico-recreativas su variedad e insuficiencias en la atención a los jóvenes.
- **Criterio de especialistas:** Permite evaluar la calidad y valor de las acciones planificadas así como la posibilidad de su aplicación.

Del nivel matemático y estadísticos.

- Distribución empírica de frecuencias: Para la tabulación de los instrumentos aplicados.
- Media aritmética: Permite conocer el promedio de participación en las actividades desarrolladas.

Aporte práctico:

Las acciones diseñadas para lograr la incorporación de los jóvenes de la circunscripción 75 del consejo popular Rodrigo-Amaro a las actividades físico recreativas, sobre la concepción de sus gustos y preferencias; respetando las tradiciones de la zona.

Novedad Científica:

Está dada por la aplicación de actividades amenas, atractivas, que parten del gusto, preferencia y tradición en el territorio, con un carácter práctico pero a la vez diseñadas, estructuradas y organizadas de manera tal que permita su interpretación teniendo como finalidad atraer a los jóvenes hacia las actividades físico recreativas.

La memoria escrita quedó estructurada en dos capítulos, el primero aborda todo el soporte teórico de la investigación y el segundo la parte metodológica transcurriendo por las tres etapas, el diagnóstico, la propuesta de solución y su aplicación para finalmente evaluar la efectividad de la misma; resultados que se sintetizan en las conclusiones y se recomienda continuar esta investigación hacia otros contextos.

Además se acompaña de anexos que ayudan a la comprensión de los resultados obtenidos.

DESARROLLO

CAPÍTULO 1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS.

1.1 Los jóvenes. Sus características.

Los jóvenes son el grupo etário al que va dirigida la mayor cantidad de Programas Recreativos, ya que representan uno de los mayores grupos poblaciones y se encuentran en una etapa de formación y evolución de la personalidad muy compleja, donde la Recreación es un factor coadyuvante en este proceso.

Como primer aspecto en la creación de un programa para los jóvenes deben tenerse presente los aspectos psicopedagógicos más importantes que marcan esta etapa y sobre todo a etapa inicial juvenil, la de la adolescencia, etapa aproximada entre los 13 y 20 años. En esta etapa inicial comprendida entre el fin de la niñez y el comienzo de la edad juvenil adulta, el individuo ha dejado de ser niño, pero aún no es adulto, ello lo hace mover dentro de una ambigüedad en lo fenómeno de madurez sexual y adaptación heterosexual, de la adopción de una filosofía de vida con la consecuente adaptación de una escala de valores, haciéndose sentir con fuerza la necesidad de lograr prestigio y auto - independizarse. (1)

Para programar es muy importante tener en cuenta que en los primeros tiempos de la adolescencia hasta los 17 años aproximadamente, el joven presente un marcado interés- en lo motor - por actividades que se presten al auto-examen, a la superación y a la competencia, así como se produce un afianzamiento de las posibilidades de participación en equipos deportivos.

En el período final de la adolescencia hasta los 20 años aproximadamente las ansias recreacionales ya han tomado estado de plena madurez, los juegos y competencias que se proponen son serios en su mayoría, se busca la exaltación de cualidades o capacidades físicas (más en los varones) o estéticas (más en las niñas). El rendimiento es el elemento fundamental en la estructura diaria. Aquí existe una gran inclinación por las formas rítmicas danzadas, pero siempre adecuadas a lo moderno, a lo última moda a "lo que se usa". A veces se presentan dificultades en la interrelación varón - mujer.

En esta etapa los juegos y actividades recreativas sociales mezcladores, formadores de parejas o compartidos pueden ser muy efectivos.

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

Como ser individual:

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

Como ser social:

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

* Reuniones sociales.
* Participación en labores comunitarias
* Viajes (ómnibus, tren, etc.)

* Integración de grupos estables (escuelas, trabajo, equipo deportivo, etc.)

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

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

Existe un grupo de jóvenes que por causas diversas no han continuado el proceso estudiantil y se han incorporado a la actividad laboral. Muchos de estos jóvenes aún sin la preparación psicológica y la maduración necesaria para enfrentar este cambio del estilo de vida**. (2)**

Por eso debe ser una constante preocupación de los organismos y centros recreativos el dirigir sus actividades a esta juventud que trabaja y eleva su nivel cultural. Las actividades de la Recreación Física deben llenar algunas necesidades por ejemplo el perfeccionamiento de sí mismo, el intercambio con otros jóvenes de ambos sexos, la adquisición o consolidación de hábitos y habilidades truncados como consecuencia del abandono del proceso escolar.

Las actividades más recomendadas para los jóvenes de sexo masculino son las deportivas, entre las que gozan de mayor preferencia el judo, fisiculturismo, el boxeo, el kárate y también los juegos deportivos. En el caso de las muchachas; el baile, gimnasia rítmica, natación, etc. Todos se interesan por los deportes acuáticos, el turismo, etc. Se deben introducir también deportes paramilitares como el tiro, paracaidismo, modelismo, etc.

Un elemento muy importante es que las actividades deben tener cierta contraposición con lo que el joven hace en su trabajo en el aspecto físico, de modo que le sirva de compensación.

Quisiéramos terminar este acápite resumiendo cuatro características fundamentales que presentan los jóvenes y que resultan de una vital importancia para la selección de actividades en un programa de recreación física.

Esta etapa de la vida es un período verdaderamente crítico de la evolución del individuo, y se destaca por:

- Los cambios biológicos.
- El descubrimiento del "yo".
- La formación paulatina de un plan de vida.
- El ingreso dentro de las distintas esferas de la vida**. (3)**

El joven quiere y puede tener una participación activa en la recreación física, participación que no siempre se le otorga, mientras que el niño se conduce frente a las actividades recreativas receptivamente, o activamente pero de un modo imitativo, por causa de su propia existencia dependiente; el joven ha roto ese vínculo de unión o dependencia, desarrolla la reflexión propia y con ella la propia creación cultural, su propia vivencia del universo. Él se encuentra en un proceso de incorporación a la sociedad, pero por decisión propia, con capacidad de engendrar, de producir por sí mismo lo espiritual, de ahí que el se sienta con la capacidad plena de participar en aquellas actividades recreativas que se identifiquen con estas expectativas. **(4)**

1.2 La recreación y el tiempo libre. Generalidades.

Es imposible hablar de Recreación sin referirnos al tiempo social, pues es este marco donde se da el Tiempo Libre. Al referirse a él Carlos Marx señalaba que"... el Tiempo Libre era el tiempo para el ocio y para el desarrollo de una actividad más elevada". Esta actividad es la que denominamos Recreación, la que en el ámbito mundial ha venido tomando fuerza y relevancia en todos los estratos socio económicos, así como en diversos sectores como el educativo, el empresarial y en especial el social- comunitario. Encontrándonos frente a un momento en que, para

nuestras sociedades, el tiempo libre pasa a ser una variable fundamental en las aspiraciones a una calidad de vida superior. No obstante, el consumo de este tiempo, en función de los procesos sociales actuales, se caracteriza por ser: exigido, impuesto y en muchos casos establecido.

Es derecho social de todo ciudadano de poder participar en la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre que contribuya a su formación integral a lo largo de toda la vida y le facilite el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

Podemos decir que la recreación (actividades que se realizan en el llamado tiempo libre) va a desarrollarse dentro del espacio en general, el cual puede ser entendido de forma específica como:

Espacio Físico: Ámbito donde se mueve el hombre, la vivienda, el barrio, la comunidad, la ciudad, el medio, y que constituye en sentido sustancial el marco de realización de las actividades recreativas, los lugares que enmarcan y determinan la concurrencia del hombre, la interrelación con el espacio cultural y social.

Espacio Cultural: Ámbito de realización de la vida espiritual del hombre. Es el marco en el cual el individuo se realiza, en la creación, en el intercambio de intereses, en la cual desarrolla hábitos de participación cultural.

Espacio Social: Ámbito en el cual el hombre establece su intercambio, la comunicación social, y en el se desarrollan las relaciones sociales entre los individuos y que en nuestras condiciones de sociedad socialista muestran una amplia esfera, dado el dinamismo y amplitud que posee la actividad social.

La alternativa está en la reivindicación del valor de uso de la recreación; definiendo al ciudadano como el sujeto del desarrollo social y otorgando prioridad a sus necesidades genuinas, su calidad de vida, las vivencias que genera y, en términos generales, al desarrollo humano.

La recreación como una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, debe ser utilizada como una herramienta pedagógica en el proceso de formación de formadores, toda vez que su desarrollo y aplicabilidad en una educación de calidad está dada, ya que rompe con los esquemas rígidos de la

pedagogía tradicional, permitiendo explorar y desarrollar la potencialidad lúdica y creativa del hombre en un ambiente de goce, placer y satisfacción.

Es de gran importancia en el desarrollo integral de la personalidad del hombre la recreación. Su objetivo principal radica en formar al hombre nuevo, inculcarles las mejores cualidades humanas, elevar sus virtudes en la nueva sociedad acordes con los principios éticos, científicos, ideológicos etc.

La recreación es un fenómeno social que actúa sobre la calidad de la vida de los participantes, es el resultado de un deseo interior, se realiza en el tiempo libre del individuo, luego de liberarse de sus ocupaciones y obligaciones y va encaminado a desarrollar valores, tales como: satisfacción, creación, triunfo, compañía, alegría, cooperación, belleza, experiencia emocional y física, participación, convivencia, sociabilidad, tolerancia, relajación y animación. Su efecto es el desarrollo y educación integral del individuo y la colectividad. Además constituye un complejo fenómeno en el que han de considerarse numerosos factores interactúantes, tales como la estructura y el contenido del tiempo libre, el sistema de valores declarados por la población, el presupuesto del tiempo libre, el tipo de modelo recreativo, la educación y auto educación para el empleo del tiempo libre y el desarrollo de los procesos recreativos entre otros aspectos. (Citado en Sosa. Loy. 1996).

La Recreación no es un fenómeno estático sino dinámico, esencialmente dialéctico, que toma formas y cobra proporciones objetivas cuando es realmente aplicada para las grandes mayorías, para convertirse entonces en una influyente fuerza vital en el desarrollo de los pueblos.

Los componentes de la Recreación se distinguen por cuatro elementos que la caracterizan:

1. El tiempo de la Recreación, tiempo libre: es definido como el tiempo extra laboral donde se realiza la recreación.

2. Las actividades en una función recreativa pueden escogerse libremente y pueden también no seleccionarse, no realizarse, porque aunque se sobreentienda que estas son absolutamente necesarias en la vida del hombre esta necesidad es de otro género, por lo que la sociedad debe contribuir a condicionar los intereses en las esferas de las actividades del tiempo libre.

3. Necesidad recreativa.

4. El espacio para la recreación.

A la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opciones de éstas y la disponibilidad de un tiempo para su realización, dadas como una unidad es lo que denominamos Recreación.

Varios autores han definido la recreación como:

> "El conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales " (Joffre Dumazedier; 1994).
>
> “El desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico – espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización" (Harry A. Overstrut; citado en Sosa, D.; 2000)
>
> "Aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su

propio yo, y que pretenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad". (Convención de 1967; citado en Sosa, D. 2000).

Entre los diversos conceptos de recreación es importante recordar el de George Butler por relacionarlo con que, "es una actividad no dirigida conscientemente a una recompensa, sino que ofrece al hombre una salida para sus posibilidades físicas, mentales, y creadoras a las que el individuo se dedica por un deseo interior y no por compulsión externa. El valor de la recreación para el individuo y la comunidad radica en su contribución a otros importantes intereses y fuerzas humanas y que su principal valor radica en la capacidad de enriquecer la vida de las personas".

Bolaños, plantea que el concepto de recreación se asocia directamente al de actividad, lo cual resulta de interés para el trabajo que se dirige a enfatizar los motivos físicos recreativos y en una dimensión activa del concepto. Para este autor… "la recreación es una experiencia o vivencia necesaria en la que el individuo tiende a preferir de manera libre y voluntaria realizar actividades que no poseen connotación laboral ni económica".

La autora considera que es un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas, intelectuales o de esparcimiento.

Las diferentes definiciones acentúan en uno u otro aspecto según las posiciones que cada autor adopte, pero en todas ellas van aflorando diferentes rasgos que identifican con carácter suficiente al fenómeno que se estudia. En este sentido conviene citar a Cor Vestland cuando expresa la ausencia de un sistema comprensivo de valores en el acto recreativo y la necesidad de que se entienda a la recreación como valor unificador, sobre todo para condicionar a las instituciones sociales para que asuman la posición de que:

“El enfoque de desarrollo de los pueblos, centrado sobre la calidad de la vida es más conveniente que el enfoque centrado en el nivel de vida(...) ser más, tiene más sentido humano que tener más (...) crear es más valioso que consumir ¨.

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.

La recreación tiene características socio – psicológicas y sociopolíticas; estas últimas son el centro de análisis de esta investigación.

Sus funciones son:

1. "El Ocio" que complementa en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo compuesto por descansos pasivos y activos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas y que a tener con las actuales interpretaciones denominaremos reproducción.

2. "La Actividad más Elevada" relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad "Estudio", participación en la recreación en el consumo de los valores espirituales.

El Ocio es el tiempo no ocupado en actividades laborales. Su contenido está determinado históricamente. Para la antigua sociedad griega fue un "tiempo de aprendizaje", pues durante él, las clases dominantes sin la obligación del trabajo, que asumían los esclavos pudieron dedicarse al diálogo y la meditación, que dieron origen al pensamiento filosófico. En la Roma esclavista, el tiempo ocioso (otium) tuvo para los ciudadanos tanta importancia como el tiempo de trabajo o de negocio (necotium).

En el feudalismo el dogma religioso estigmatizó al ocio como "causa de todos los males sociales". Con el capitalismo, el ocio se convirtió en "tiempo de consumo", pues es principalmente durante él cuando los trabajadores pueden dedicarse a consumir lo que producen durante el tiempo de trabajo. Así se sustenta la moderna "cultura del ocio", donde el entretenimiento resulta una mercancía más en la sociedad de consumo, determinando una falsa y enajenada interpretación del "tiempo libre".

En los tiempos modernos aparece vinculado con las concepciones de la animación sociocultural, nacida en la década del 60 del siglo XX de manos del sociólogo francés Joffre Dumazedier, quien formula su conocida "teoría de las 3 D", definiendo al ocio como "tiempo de descanso, de diversión y de desarrollo de la personalidad". (Dumazedier, J. 1994).

Así el ocio, como conjunto de actividades voluntarias y placenteras, cumple con tres funciones: descanso, diversión y desarrollo de la personalidad, que se oponen a las consecuencias generadas por el tiempo obligatorio: cansancio, aburrimiento y automatismos de conducta, por lo que su planteamiento es eminentemente compensatorio o, en términos de F. Munné, contrafuncional".

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

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

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

- El ocio como tiempo libre.

La recreación se define como una actividad integral multifacético, como un fenómeno general, constituido por formas recreativas específicas, actividades culturales, ratificando lo planteado anteriormente acerca que la recreación por su contenido es un fenómeno cultural.

El profesor argentino Manuel Vigo ha caracterizado los requisitos que debiera reunir una actividad para ser considerada recreativa, estas son:

- Es voluntaria, no es compulsada.
- Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.
- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea.
- Posibilita la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los períodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- Es parte del proceso educativo permanente por el que procurarse dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

En la actualidad la recreación es definida como una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance teniendo en cuenta su reciente aparición en las investigaciones científicas.

En el documento Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica (SCIT) del INDER, al definir los escenarios en que actuará el organismo y en relación a la recreación se establecerán las principales líneas en que se proyectará la recreación, lo cual resulta esencial para enfrentar la concepción de recreación que se defiende. Estos aspectos son los siguientes:

- La dinámica de la vida a la que está expuesta la población exigirá actividades recreativas como medio para la compensación y satisfacción del tiempo libre.
- La demanda de la población para la utilización del tiempo libre requerirá un redimensionamiento de su infraestructura.
- Las exigencias e implicaciones de la población en las actividades recreativas demandarán de formas organizativas de participación más novedosas, relacionadas con las estructuras funcionales de la sociedad.

La injerencia de los juegos electrónicos y videos, reclamará de programas recreativos más activos que rescaten las tradiciones de la población.

De la pluralidad de enfrentamientos al concepto de recreación, teniendo en cuenta lo positivo de los diferentes criterios y los propósitos del trabajo la autora considera la recreación como:

“Un conjunto de experiencias voluntarias de los seres humanos en el tiempo libre, expresadas en la diversidad de intereses y otras motivaciones para la satisfacción de necesidades que contribuirán al descanso, la recuperación de las energías físicas y espirituales, la diversión, el perfeccionamiento de la salud, la integración social y con el medio natural, hacia el logro de un estado de bienestar pleno y creador que constituya una vía permanente de educación y formación de la personalidad a partir del protagonismo del sujeto”.

Estos modelos recreativos generan dependencia de sus participantes y casi siempre desarrollan el consumismo y no el protagonismo. Desde el conocimiento común, la palabra recreación es sinónimo de entretenimiento, es decir, actividades placenteras sin otro compromiso, ni participación creadora.

Los modelos recreativos de la actualidad presentan tendencias a la pasividad y al consumismo dejando a un lado el papel que como actores sociales debe asumir el hombre en el empleo del tiempo libre para garantizar una recreación entendida como disfrute pleno de las capacidades humanas. El protagonismo y sobre todo el de carácter físico resulta cada vez más una apremiante necesidad de los seres humanos, por ello es que la aspiración generalizada, de muchas de las sociedades es: incluir y no excluir, integrar y no fragmentar; por lo que, entonces, en el caso de la recreación, la única prioridad no es procurar una actividad rentable o sustentable.

Justamente la recreación, como uno de los núcleos de la práctica social, es aquella actividad que integra no sólo a la persona sino también a la comunidad, en el uso y goce del tiempo libre.

Joffre Dumazedier, ha ido cambiando con el tiempo su concepto de recreación para ir llegando a las conocidas tres D, descanso, diversión y desarrollo de la personalidad en el interior del concepto de recreación. Para él recreación es: "...espacio de un gran número de prácticas sociales cada vez más estereotipadas y variadas, cada vez más seductoras y ambiguas las que limitadas ejercen creciente influencia sobre el conjunto de la vida cotidiana".

Aquí se encuentra el origen de lo que ha denominado, la revolución cultural del tiempo libre, siendo de esta manera los animadores socioculturales "guías de opinión", con actitudes activas e innovadoras.

En Cuba, Zamora, desde la perspectiva marxista expresa: "todo el tiempo libre activo es lo que llamamos recreación y constituye la parte más importante del individuo y la sociedad" y añade que en definición de trabajo, el tiempo libre, es aquel que resta después de descontar el tiempo empleado en realizar el conjunto de actividades propias de un día natural de trabajo o estudio, actividades

biofisiológicas, tareas domésticas, compromiso social y transportación, criterio este que ha sido muy útil para la comprensión del fenómeno recreativo.

Se establece la relación con el tiempo libre porque si bien todo el tiempo libre no constituye recreación, si toda recreación se da en el tiempo libre. Otros autores observan una categoría intermedia entre las actividades obligatorias y las no obligatorias.

Dumazedier las llamó "semiocios" y entre las actividades de trabajo y ocios Anderson las llamó "shoring", término inglés tomado en sentido amplio para referirse al tiempo empleado en atender obligaciones familiares y sociales y reservar el de recreación para el tiempo dedicado al descanso, la diversión y el desenvolvimiento personal.

Grushin también admite un grupo de actividades de trabajo pero no las considera libres, sino obligatorias.

En relación al hecho recreativo se coincide con Waichman cuando expresa que: "...la mayor parte de las aproximaciones está centrada en el juego y la diversión que como se conoce casi siempre resulta una compensación (contra función) a las actividades serias y rutinarias, su componente esencial es la alegría que en realidad concluye cuando acaba la actividad organizada.

La calidad de vida abarca dimensiones como son económica, educacional, ambiental, sociológicas, cultural, habitacional y salud que es precisamente lo que determina el bienestar físico y mental del individuo.

El incremento del tiempo libre en la sociedad actual es una realidad, la cual es expresada y vivida por todas las personas, no solo con el convencimiento de que es un derecho tenerlo, sino como la necesidad de disponer de él para mejorar su calidad de vida. Al referirse al tiempo libre como ese "tercer espacio de tiempo" que queda después de los ratos que dedicamos a cumplir nuestras obligaciones familiares y laborales o escolares. Es un derecho, es algo que el ser humano de la sociedad actual puede y debe exigir, lo discutible es la manera en que cada uno lo

utilice y su aportación a una mejor calidad de vida; en realidad no se trata de que el tiempo sea libre, sino que es la persona la que debería vivir de forma libre y voluntaria ese período temporal.

En los diferentes enfoques sobre la recreación se acentúa en una u otra arista: en relación al tiempo libre, al principio de la voluntariedad, del carácter humanista, de manifestación de interés, de contribución para el participante, de ejecución de actividad física, presencia de lo lúdico entre otros, pero no todas recogen estas intenciones y no pocas carecen del enfoque educativo y del carácter idealmente auto condicionado que debe tener toda recreación. Acercarse a una definición que considere estas perspectivas tendría sentido, sobre todo para una mejor comprensión del fenómeno en su dimensión de disfrute pleno de las posibilidades del hombre.

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

¿Que es? ¿Qué representa en sí?

Entendemos por tiempo libre:

Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas.

Una definición interesante de tiempo libre nos lo brinda el destacado sociólogo soviético en cuestiones de tiempo libre B. Grushin 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 domesticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García 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.

Como sabemos el tiempo libre (TL), es uno de los elementos constituyentes de la recreación (espacio, actividad y necesidad). Muy importante resulta la adecuada utilización de este tiempo, ya que puede constituir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas, o sea, es la primera frontera de la lucha ideológica. La realización de actividades físico-recreativas ocupando el Tiempo Libre, trae consigo, además, un fortalecimiento de la salud del individuo y lo prepara para el pleno disfrute de la vida.

La formación de una cultura del Tiempo Libre, crea en la población, capacidad de disfrutar plena y diversificadamente de las posibilidades que ofrece la sociedad. Permite además la formación de una personalidad creativa, culta y sana que conoce el mundo que lo rodea encontrando vías de realización en diversos campos de la sociedad.

Esta importancia está dada entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen los autores de las más diversas tendencias ideológicas.

El Tiempo Libre en este período histórico, debe cumplir su función más importante:

- Despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras del hombre.
- El logro de una mayor participación popular en la cultura y la recreación.

El interés motriz se encuentra en la base de la recreación física, sin embargo se conoce que este decrece con la edad. Una vía eficaz para cultivar el interés motriz es la de las actividades físico recreativas durante el tiempo libre y ello se logrará culturizando a las personas desde temprana edad, de modo que se prolongue este tipo de actividad hasta edades avanzadas.

Las investigaciones y estudios que demuestran la importancia de la actividad física son abundantes en todas las épocas pero el hombre actual no ha materializado en su modo de vida una actividad física coherente y sostenida.

Una vía puede ser la de la recreación física desarrollando en los individuos motivos físicos recreativos que enriquezcan sus actividades de empleo del tiempo libre y las desplacen de sus atributos esencialmente pasivos.

Desde esta perspectiva y para no perder de vista la orientación teórica de nuestro trabajo precisa relacionarse este grupo de acciones específicas de carácter físico-recreativo, es decir, el subsistema de la recreación física que integra los modelos socioculturales del tiempo libre contra la variada gama de actividades motoras conocidas como Cultura Física, por lo que debe quedar bien sentado la recreación y la recreación física en su relación con el Sistema de la Cultura Física.

El Sistema Cubano de la Cultura Física y el Deporte (SCFD) plantea que: "...ofrece un tratamiento diferenciado en la propia instrumentación de sus prácticas, de la educación física, el deporte para todos, las formas de recreación del pueblo, en la formación de una actitud ante la salud y de manera especial al deporte de alto rendimiento, que por su impacto social y las características del tiempo en que vivimos, urge considerar".

Bárbara Paz aborda la Cultura Física como: "Una categoría de naturaleza filosófica que exhibe el máximo nivel de generalidad, expresa un tipo de saber regular, predictivo, que modela la relación entre el ideal social y las prácticas que se concretan en la actividad física ".

Ideas esenciales para la comprensión de la concepción de la educación para la recreación y de la incorporación al contenido de la misma de los motivos físicos recreativos que se han estado excluyendo en los modelos recreativos actuantes, según se ha tenido oportunidad de establecer.

En la concepción de la Recreación Física como conjunto de actividades físicas definidas por los motivos físicos recreativos que constituyen un subsistema de la recreación y forma parte de la cultura física de la población con énfasis hacia el descanso activo, la salud, la creación de hábitos motores, la diversión y el desarrollo individual creativo. Tal tipo de recreación está caracterizada por cierto nivel de motricidad, lo cual genera un alto nivel de protagonismo físico recreativo.

Entonces podemos expresar dentro de esta línea de acotamiento del concepto que: Recreación Física: Es el conjunto de actividades de contenido Físico- Deportivo, Turístico terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

Como sinónimo de Recreación Física se usan diversos términos, que de una forma u otra, recogen el sentido del mismo.

Objetivo y Principios:

La Recreación Física persigue en la sociedad como objetivo más general, lo siguiente:

La satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia salud y alegría.

Atendiendo a este objetivo la Recreación Física se encauza por los siguientes principios:

- Tiene lugar dentro del tiempo libre de las personas.
- Es una forma de actividad libre, realizada voluntariamente de forma opcional, sin ninguna compulsión.
- Debe cumplir una función educativa y autoeducadora, a la vez que su práctica coadyuva al trabajo y a la vida social.
- Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad. **(5)**

Características de la Recreación Física:

CAGIGAL expone siete características esenciales del o que según él coinciden con las del deporte, las seis primeras son las descritas por DUMAZEDIER, añadiendo él una séptima.

1.-Ocupación voluntaria: Dependiendo del tipo de actividad física, la actitud y asiduidad con que se realice, alcanzarán nivel de intensidad determinado.

Nos encontramos con una realidad, y es que la práctica de actividad física conlleva generalmente un estímulo a la entrega, a la donación de energías gratuita, afición, esfuerzo, pasión.

Una forma de hacer activo el ocio, es ocupándolo voluntariamente, de forma que el individuo se sienta identificado con su propia persona como principal protagonista.

2.- Descanso: Debemos entenderlo más como descanso psíquico que físico.

La evolución surgida por el trabajo en la civilización industrial ha tendido hacia tipos más o menos sedentarios en los que el cansancio es fundamentalmente emocional, psíquico, nervioso.

El ejercicio físico recomienda como forma de descarga de las tensiones y acumulaciones, saca al hombre de la rutina, del hábito., de los estereotipos.

3.- Diversión, recreo: Es de todos conocida la importancia que la diversión, esparcimiento, recreo, distracción tienen para la vida del hombre, y como son constitutivos esenciales de la forma de vida (juego) de los niños.

Como dice CAGIGAL: “Baste el recuerdo de la nota esencial, especificadora de la función de divertir, recrear, que ha de tener el ocio: es el disfrute producido por un cambio de actividad, por una percepción estética, o emocional, o pasional.

El deporte, actividad física - recreativa, constituye un importante agarradero como salida de todo tipo de trabajos, ocupación mental sedentariamente desarrollada. Como posible disfrute emocional o pasional, encuentran en su carácter competitivo, al que ya hemos aludido, una gran posibilidad de realización”.

4. Formación (Información): El deporte recreativo desde el punto de vista físico es imprescindible ante el sedentarismo que se presenta en la actualidad, pero también a nivel intelectual, emocional, aprendemos jugando, sin resentimientos, nuestros límites personales. Es una espontánea educación libre y permanente.

5. Participación social: El tipo de trabajo colectivista que se va imponiendo en la sociedad actual da lugar al mismo tiempo a una mayor integración social. El hombre como un elemento más de este entretejido va ganando su propia identidad.

6. Desarrollo de la capacidad creadora: En la actividad físico - recreativa el hombre ha de poner en juego sus propios recursos, discurrir y ejecutar multitud de

acciones no automatizadas, solucionar los problemas...; en cada jugada existen posibilidades de creativas. El hombre necesita esta sensación de iniciativa, sentirse protagonista.

7. Recuperación: Esta característica es incluida por Cagigal, y supone la recuperación de los estragos del sedentarismo que origina y favorece cardiopatías, anomalías vasculares, enfermedades respiratorias, reumáticas y malformaciones del aparato locomotor, así como también implica la recuperación del cansancio psíquico, canalizado y descargando toda la ansiedad. **(6)**

A la Recreación Física tradicionalmente se le ha querido mirar como una actividad destinada a llenar el tiempo libre del individuo, junto con otras actividades. Sin embargo, estos análisis se han realizado a la luz de concepciones o formulaciones conceptuales que no guardan relación en muchos casos con la valoración que debe tener este concepto en una sociedad contemporánea.

Para nosotros Recreación Física o activa no es una forma de llenar el tiempo libre de quienes lo poseen, no adopta características discriminatorias en sus diversas manifestaciones, ni menos es una mercancía que se ofrece a quien mejor pueda pagarla, muy por el contrario, ella se constituye en una actividad básica en el objetivo de desarrollo armónico e integral del hombre y de la sociedad en su conjunto. **(7)**

Por sus características de voluntariedad, de actividad que produce agrado y satisfacción, por ser básicamente una actividad grupal, es decir social; la Recreación Física se inscribe dentro de las actividades sociales y culturales de la sociedad.

La edad es uno de los aspectos particulares más importantes en el programa de recreación física. Los encargados de esta actividad deben tener muy claras las diferentes características del hombre en su desarrollo endogenético, pues esto es lo que permite especializarse en determinados estratos, desde los más jóvenes hasta la tercera edad y a partir de la consideración de las características particulares de cada grupo de edad, buscar las variantes óptimas para organizar el programa. **(8)** La autora considerando lo antes expuesto enfatiza que en el contenido de las necesidades recreativas en estrecha relación con el grado de desarrollo

biosicosocial de cada grupo de edad es la base para elaborar un programa recreativo - físico educativo y eficiente.

A partir de estas consideraciones se conoce cada grupo de edad, los cuales de manera general se presentan de la siguiente forma:

a.- Niños (0 hasta 14 años)

b.- jóvenes (15 años hasta 30 años)

c.- Adultos (31 hasta 60 años)

d.- Edad avanzada o tercera edad (más de 60 años).

Es algo aventurado establecer límites estrictamente demarcados en cuanto a la tendencia de los niños y jóvenes según su edad hacia las diferentes formas de actividad física - recreativas. **(9)**

La Recreación Física cumple funciones objetivas biológicas y sociales. Entre las de marcado carácter biológico tenemos:

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

Teniendo en cuenta que estas funciones objetivas también tienen repercusiones sociales directa o indirectamente, se pueden mencionar como funciones objetivas sociales las siguientes:

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

- Regulación y orientación de la conducta.

La vinculación entre los objetivos biológicos y sociales es una característica típica de la Recreación Física, la cual tiene grandes consecuencias para su estructura, y para el contenido y la organización finalmente de todos sus procesos básicos. Las funciones sociales y biológicas se condicionan y tienen una interdependencia a la hora de su realización.

El reconocimiento de la recreación como necesidad y como derecho (Declaración de los Derechos Humanos), es incuestionable y como tal se asume como un deber del Estado, facilitar las herramientas y el espacio para que sus programas y servicios sean de acceso equitativo a la población.

Los beneficios que ofrece la recreación se dan en todas las esferas: física, psicológica, biológica, social y cultural.

Los beneficios del ejercicio regular también están documentados científicamente. La práctica regular de aeróbicos ofrece beneficios cardiovasculares por la reducción de los niveles de colesterol y triglicéridos y el incremento de altas densidades de lípidos en la sangre y ayuda a prevenir y controlar la hipertensión. El ejercicio también reduce los problemas espinales, mejora el funcionamiento neurofisiológico, reduce la incidencia de enfermedades y contribuye a mejorar la percepción de bienestar en las personas; también promueven beneficios psicofisiológicos, incluyendo reducción de la tensión y la ansiedad, relajación mental y física, reducción de las hormonas del estrés en la sangre y en la orina, cambios positivos en el estilo de vida y estimula el mejoramiento del desempeño en el trabajo y de las relaciones sociales.

Aunque no está tan bien documentado empíricamente como los anteriormente mencionados, se infiere que también hay beneficios ambientales, pero no es común encontrar evidencia acerca de la contribución del ocio a la protección del ambiente. No obstante, la preservación y creación de oportunidades para la recreación es una de las múltiples vías para proteger no solamente el ambiente natural sino también el urbano, las zonas verdes en las ciudades y también los sitios culturales e históricos. Es lógico asumir que los estudios de la recreación en sitio y fuera de él contribuyen a

promover el aprendizaje medioambiental y una ética orientada a la sostenibilidad y aún ayuda a generar conductas ambientalistas tales como el reciclaje.

Entre los beneficios psicológicos se encuentran algunos que se atribuyen al ocio y la recreación, por ejemplo, la percepción de un sentido de libertad, independencia y autonomía, mejoramiento de la autoestima, auto eficacia, auto confianza y auto seguridad, mejoramiento de las habilidades de liderazgo, mejor habilidad para relacionarse con los otros, tolerancia y comprensión y mejoramiento de la capacidad para ser miembro de un equipo; clarificación de valores, mayor creatividad, expresión y reflexión espiritual, valores y orientación, incremento de la eficiencia cognitiva, incluyendo mayor capacidad para resolver problemas, mayor adaptabilidad y elasticidad, mayor sentido del humor, mayor disfrute de la vida y mejor percepción de la calidad de vida, mayor aprendizaje de la historia, la cultura, las ciudades, una mirada más positiva, cambio de actitudes negativas y reducción del sentido personal de alienación social.

Por último, pero no por eso menos importante, están los beneficios sociales y culturales. Quizá lo mejor documentado es la contribución significativa en relación con el sentido de orgullo y satisfacción de las comunidades y la nación, de sus monumentos, equipos deportivos, etc.

Los beneficios son importantes; hoy nadie duda que el cuerpo y el espíritu deben educarse paralelamente, pues lo físico y lo psíquico se condicionan recíprocamente. La vieja frase latina “Mens sana in corpore sano”, asevera esta relación.

I.3 La comunidad

Un objetivo prioritario de la sociedad hoy es el de: propiciar desde el tiempo libre un desarrollo con inclusión y no un crecimiento con exclusión. Por lo que es fundamental, interpretar los procesos que se dan en el hombre y el entorno comunitario donde se desarrolla, potenciando espacios que, simultáneamente, puedan permitir una recreación compartida.

El valor de uso que se procura, justamente, se refiere a la superación del actual consumo cultural, que se hace del tiempo libre; ya que, aquellos que consiguen incluir la recreación constructiva, educativa y creativa en su vida, tienden a transformarse en personas, que gustan investigar, descubrir cosas nuevas o comprender mejor los hechos que los rodean, creando un ambiente externo más adecuado.

Por lo tanto, se hace evidente la necesidad no sólo de políticas sociales, que atraigan a los ciudadanos, sino también políticas recreativas que integren a la comunidad. Por ello se plantea la articulación entre la participación comunitaria y la gestión estatal, ya que en la sociedad actual, constituye un requisito básico para el ciudadano capacitado: saber lo que piensa, decir lo que siente y generar conocimientos para mejorar el ambiente que lo rodea. Tales habilidades y aptitudes pueden desarrollarse en el tiempo libre, de forma placentera.

Es en lo local donde se materializa esta situación, ya que es allí mismo donde se expresa la escala humana del desarrollo, enriquecida por la realización personal y el espacio relacional humanizado y convivencial.

Reconocer en la comunidad, una entidad social, implica asumir la integración que, al proponerla como hábitat y como ámbito de la recreación integrada de quienes conviven en ella; permitirá atenuar impactos sociales negativos para crecer, con desarrollo social. Por otra parte, y desde la perspectiva recreativa, la tendencia hacia lo local estimula, además, la competitividad entre comunidades; obligándolas a modificar sus estructuras, orientándolas más a la integración social.

Las acciones tendrán un carácter intencional y deberán seleccionarse de acuerdo a las necesidades, motivaciones e intereses de los jóvenes, por lo que se debe tener en cuenta, las tradiciones del lugar, las instalaciones que pudieran utilizarse en este empeño, los recursos con que cuentan los técnicos de recreación y el Combinado Deportivo en cuestión. Teniendo presente un aspecto importante dentro de la intervención comunitaria es el referido a su legitimidad.

Por lo antes expuesto se realiza este trabajo para lograr la mayor incorporación de los jóvenes a las actividades físico-recreativas.
El interés es proponer un conjunto de acciones para el logro de la incorporación de los jóvenes a las actividades físico-recreativas en la comunidad de la circunscripción 75 del Consejo Popular Rodrigo-Amaro por lo que se entiende que se debe tener presente la definición de comunidad.

¿Qué es la comunidad?

Según el grupo ministerial para el Trabajo Comunitario (1995). La comunidad se conforma objetivamente y a partir de ello puede ser definida como:

"…El espacio físico ambiental geográficamente delimitado donde tienen lugar una serie de interacciones socio- políticas y económicas que producen un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de las necesidades."

Un enfoque más amplio sobre este conocimiento básico de la comunidad lo ofrece Ander Egg (1976), quien considera a la comunidad como "una unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo, interés, elemento o función común, con conciencia de pertenencia, situados en una determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interaccionan más intensamente entre sí que en otro contexto".

En Psicología. selección de textos de la compiladora Roxana Castellanos Cabrera, define la comunidad**:** "como un sistema social, diferenciable en la división política, con un entretejido social que permite a partir de la participación social estable, las relaciones interpersonales, la comunicación y con ello la emergencia de intereses comunes y el desarrollo de un componente psicológico que sirve de apoyo a cada uno de sus miembros y cumple funciones de integración y desarrollo, dándole un sentido de pertenencia e identidad con esta".(**10)**

La comunidad puede definirse desde diferentes puntos de vista: geográficos, arquitectónicos, jurídicos, económicos; así, se habla de comunidad a partir del espacio que ocupa, del volumen de la población que la compone, de la actividad económica que caracteriza la localidad, del nivel de desarrollo que posee un territorio dado; de las tradiciones, hábitos y costumbres existentes; de la psicología de sus pobladores y sus leyes. A continuación se darán algunas definiciones, extraídas de El trabajo comunitario: alternativa cubana para el desarrollo social de las autoras María T. Caballero Rivacoba y Mirtha J. Yordi García **(11)**

En otras investigaciones acerca del tema Ezequiel Ander–Egg señala que "el término comunidad se emplea para designar la estructura social de un grupo, a partir del estudio de: sus instituciones, los problemas de los roles, status y clases sociales que se dan en su interior; en este caso, la comunidad es considerada un conjunto de relaciones sociales". **(12)**

T. Porzccsnski en "Desarrollo de la comunidad y su cultura extrae de las definiciones existentes una serie de elementos que se repiten: "vinculación, estructura acabada, medios y fines comunes que son característicos de un grupo social organizado y estructurado en tanto sector de la sociedad global, al que considera comunidad". **(13)**

Por su parte, C. Ware define la comunidad como "una agrupación de personas relacionadas entre sí que cuentan con recursos físicos, personales, de conocimientos, de voluntad, institucionales, de tradiciones", etc. **(14)**

Otra definición es la dada por JM Fernández de la Rota cuando señala que "La Comunidad (…) supone un nosotros, unas relaciones intergrupales sólidas y la organización de las mismas**". (15)**

Si se hace un estudio correcto de la comunidad que nos interesa, entonces es posible desarrollar un trabajo comunitario encaminado al perfeccionamiento del modo y las condiciones de vida de esa comunidad garantizando la unidad entre la población y las autoridades**.**

El conocimiento cada vez mas profundo de cómo se organiza y dirige el proceso educativo en una comunidad le permite alcanzar un dominio de los fundamentos científicos de cuya construcción es partícipe y logra que su actividad resulte más eficiente y creativa.

Después de analizadas estas definiciones se cree oportuno dar la definición de la autora. Se entiende por comunidad: tipo de organización social cuyos miembros se unen para participar con objetivos comunes, es considerada un conjunto de relaciones sociales, agrupación de personas que cuentan con recursos físicos, personales, de conocimientos, de voluntad, institucionales, de tradiciones, etc.

Las comunidades como las personas, necesitan una motivación social que no sea solamente la solución de un problema para vivir mejor, sino para crecer como ser humano.

Vinculada históricamente al tiempo libre, lo importante es que la dimensión lúdica del hombre esté presente en el tiempo como un continuo, en su tiempo libre y no libre, en su período productivo y no productivo, como preparación de los jóvenes, por lo que la recreación comunitaria actúa como metodología de participación comunitaria para que a partir de la sensibilización y formación permanente de la comunidad, ésta se movilice conscientemente en pos de la realización de acciones colectivas que tiendan a afrontar la situación y problemática particular que vive. Para el desarrollo de este sector son fundamentales los espacios recreativos y públicos como elemento integrador de los miembros de la comunidad en su entorno*.*

Además nos vemos en la necesidad de definir lo que es: Intervención Comunitaria:

Según A. Sánchez (1991) se trata de: “(…) la introducción, interposición o intermediación desde una postura de autoridad, de un elemento externo con la

intención de modificar, o interferir con el funcionamiento de un proceso o sistema en una dirección dada (cambio direccional, cesación, desarrollo, etc.) La intervención comporta pues un proceso intencional de interferencia o influencia y persigue un cambio". **(16)**

Al analizar la intervención social comunitaria Roxanne Castellano Cabrera se refiere a que "es un medio fundamental para transformar una determinada realidad social". **(17)**

Es por ello que se precisa recordar que el trabajo comunitario es el proceso mediante el cual se incita a la participación activa y consciente de todos los miembros de la comunidad que están implicados de una forma integradora que tiene como objetivo potenciar los esfuerzos y la acción de la comunidad para lograr un desarrollo orientado a una mejor calidad de vida para su población y conquistar nuevas mentes.

Después de consultar el material bibliográfico referente a intervención social comunitaria se precisa que esta categoría enmarca una actividad dirigida a desarrollar acciones que tienen como finalidad la transformación de elementos en una comunidad, donde ésta juega un papel activo en el proceso de intervención.

La Revolución Cubana considera al ser humano como el fundamento de su razón de ser y encausa sus esfuerzos al desarrollo integral de todos los ciudadanos y en especial de aquellos que por razones económicas, sociales, culturales y de otra índole requieren de una atención diferenciada.

El trabajo comunitario integrado en Cuba constituye hoy la política oficial vigente encaminada a lograr el desarrollo sostenible del Consejo Popular. Ella contiene una serie de retos, cuyo cumplimiento precisa de una práctica social comunitaria.

Consejo Popular: órgano supremo político regido por un consejo de gobierno central. Los Consejos Populares, que representan cada uno a su jurisdicción local, son los responsables del gobierno local. Cada consejo tiene un Comité Popular elegido entre los habitantes del territorio para actuar como ejecutivo, son responsables de las

cuestiones económicas, culturales, deportivas y sociales dentro de su espacio territorial.

Se crean en unidades, pueblos, varios poblados y en zonas rurales y comprenden cinco circunscripciones como máximo, aunque puede tener un número menor atendiendo a causas que lo justifican. Es el lugar de encuentro entre dirigentes, instituciones, ciudadanos que constituyen el ámbito social para convivir colectivamente.

Según Roxanne Castellanos para referirnos a Consejo Popular estaríamos hablando de "una localidad geográfica, un vecindario que es el espacio en el cual se comparten determinados servicios y se establecen relaciones interpersonales como consecuencia de ello y/o de la cercanía en la convivencia cotidiana. En ese espacio se comparten servicios de salud, educacionales, es el espacio en el cual se pueden plantear demandas, necesidades de cualquier orden: constructivas, de transporte, orden pública y otras, y se reciben las respuestas a esa demanda". **(18)**

I.4 La participación en el trabajo comunitario

La participación es una necesidad humana y por consiguiente, constituye un derecho de las personas. Tal como lo enfoca Díaz Bordenave (1985 , 29) , la participación es una importante necesidad humana , representando el camino para satisfacer el deseo de pertenecer y ser reconocido , de autoafirmarse y realizarse, de ofrecer y recibir afecto y ayuda, de crear. Al ser una necesidad y un derecho, debe ser promovida aún, cuando resulte el rechazo de los objetivos establecidos.

Núñez Hurtado (1999,24-26), Aporta una serie de elementos esclarecedores de lo que es una autentica participación, señalando que es un elemento sustantivo de la democracia, pero no podemos quedarnos en esta afirmación, debemos orientarnos hacia cómo promoverla, desarrollarla, profundizarla y resguardarla, es decir, a construirla cotidianamente con la participación de todos.

La autora se afilia al concepto dado por Díaz Bordenave.

A partir de estos criterios cobra fuerza la idea de que es necesario educar la participación, pero no espontáneamente, sino mediante un proceso planificado por

las instituciones u organizaciones sociales, por las esferas políticas y gubernamentales y por la propia comunidad, dirigido a impulsarla a fondo para que trasciendan las concepciones instrumentalistas y garantice una participación sustantiva.

La participación puede ser aprendida y perfeccionada por la práctica y la reflexión, aumentando su calidad cuando las personas aprenden a conocer la realidad y a reflexionar sobre ella, a superar las contradicciones reales o aparentes, a anticipar consecuencias, a distinguir causa y efecto, a manejar conflictos y aclarar sentimientos y comportamientos, a tolerar divergencias y respetar opiniones, a coordinar encuentros y a investigar su realidad concreta.

La participación es un contenido que no se puede trasmitir, sino una mentalidad y un comportamiento que hay que aprender, es una vivencia colectiva y no individual, de modo que solo se puede aprender en la praxis grupal participando. La educación tradicional no puede fomentar este tipo de aprendizaje, esto sólo es posible desde posiciones creativas y participativas, potenciando el pensamiento lateral o divergente y trabajando desde la zona de desarrollo próximo, lo que garantiza que cada persona aprenda y participe de acuerdo a sus niveles de conocimiento, motivaciones e intereses.

Los procesos educativos a que nos referimos son esenciales debido al compromiso que contrae la comunidad cuando se enfrenta a la participación ; reconocimiento, según Núñez Hurtado (1998,25-26) , que la participación es tener la capacidad de decir, controlar, ejecutar y evaluar los procesos y sus proyectos; si no hay capacidad de decisión y de control, estamos hablando al máximo de una participación reactiva…pero nunca sustantiva ,lo que refuerza nuestro criterio de la educación de la comunidad a partir de la puesta en funcionamiento de(propuestas metodológicas) acciones físicas recreativas, como hemos venido desarrollando en el trabajo, con el fin de garantizar una participación sustantiva que emerja de la comunidad.

El desarrollo de los procesos sociales en general y educativos e investigativos en particular en condiciones de participación nos permite potenciar importantes

trasformaciones en la realidad y los sujetos, ya que al implicarlos e involucrarlos en las acciones los hacemos responsables de lo que hacen y cómo lo hacen, dinamizando y haciendo sostenible la actividad.

También los implicados en la búsqueda colectiva del conocimiento de la práctica y la solución de los problemas, lo que permite el despliegue de la inteligencia, la creatividad, la iniciativa, junto a la producción del saber y se estimula la comunicación, el diálogo, el debate constructivo, la confianza en ellos mismos y se desarrolla además otras significativas cualidades y facetas de la personalidad, como la tolerancia, la autoestima, la confianza en sí mismo, la flexibilidad y divergencia.

A partir de los aspectos que se pueden lograr sobre la base de la participación, consideramos que la exclusión social, en cualquiera de las dimensiones de la actividad comunitaria, y especialmente en los procesos educativos, frena el desarrollo pleno de la personalidad, la autorrealización y su crecimiento social.

Hay que atender a que la participación no es indispensable en todas las ocasiones; que un grupo haya adoptado un enfoque participativo no quiere decir que todo el mundo deba participar en todo siempre, el propio grupo debe decidir participativamente cuándo, quién y cómo participar.

Participar presupone como condición necesaria “asistir o estar presente”, pero es además tomar parte, intervenir, implicarse mediante una presencia activa y el compromiso que contrae el sujeto.

Es importante que el grupo se conozca a sí mismo y la investigación acción participativa es la metodología mediante la cual la comunidad o grupo se estudia a sí mismo con la finalidad de usar dicho conocimiento para trasformar su situación, su estado de cosas y convertirse en actores del proceso.

No pueden producirse transformaciones esenciales y radicales en la comunidad o en una realidad concreta, ni en los propios sujetos, cuando las acciones son concebidas desde fuera de su entorno, sin la participación, implicación y compromiso de los actores del proceso.

Los beneficios que ofrece la participación para el desarrollo de procesos endógenos, sugieren tener en cuenta determinadas consideraciones para que los mismos contribuyan efectivamente a solución de las demandas de los sujetos.

Los enfoques participativos en el trabajo comunitario deben estar diseñados para fomentar:

- La representación de los intereses de los sujetos implicados en las acciones, garantizando una participación lo suficientemente amplia como para reflejar las motivaciones de éstos.
- La apertura y la revisión sistemática de los resultados del proceso de los proyectos desarrollados por las partes interesadas.
- La implicación conciente de las partes que se constituyen en grupo en el proceso participativo, lo requiere no solo negociación y compromiso entre los intereses existentes, sino también una redefinición de intereses y valores.
- El aprendizaje social, dado que los sujetos sociales tienen que aprender en el desarrollo de los procesos participativos, todos los factores que incrementen el potencial de conocimientos serán útiles y los prepararán para poder participar.
- El conocimiento científico técnico, es esencial para el desarrollo de proyectos participativos, por lo que necesita ser transformado para que sea adecuado para la toma de decisiones.
- Las estrategias para el desarrollo de los procesos participativos, ya que el objetivo de las mismas es determinar los problemas, diseñar las acciones para la solución de éstos, establecer las prioridades de solución y la orientación del trabajo, definir el alcance de la misma, los sectores económicos que involucra, el foco preciso de su competencia, la evaluación de las soluciones que se van ofreciendo en el desarrollo del proyecto y la definición de nuevas acciones.

Capítulo 2. Marco metodológico de la investigación.

2.1. Población y muestra

Se utiliza la investigación de tipo aplicada. Esta constituye un eslabón intermedio entre el sistema de conocimiento y la utilización práctica. Está dirigida a la aplicación de las teorías y leyes científicas ya comprobadas; a la resolución de los problemas sociales. La investigación aplicada es de gran importancia porque permite eliminar las distancias existentes entre el conocimiento teórico y la actividad de la práctica educacional.

Sobre los paradigmas en una investigación, los diferentes autores han dado sus clasificaciones. En el campo de la Cultura Física resulta interesante el criterio del Doctor Ariel Ruiz Aguilera al plantear que estos constituyen un conjunto de principios o normas investigativas que condicionan una actitud científica, de una época.

Según el paradigma que se adopte, éste va a condicionar los procedimientos de estudios que se siguen en la investigación.

En el acercamiento paradigmático sobre el cual se acoge la investigación realizada es el paradigma Crítico, por ser una investigación de grupo, donde se integran las acciones de transformación para que los sujetos sean capaces de dar solución a sus propios problemas, contribuyendo a la alteración de la realidad, un cambio de los intereses y necesidades de los sujetos que determinan los grupos de investigación.

Es evidente la vinculación directa del investigador al proceso, que promueve la participación de los sujetos involucrados.

Este paradigma en el proceso de aproximación a la realidad, no solo persigue interpretarla, sino también lograr su transformación. Se fundamenta en la teoría crítica de la realidad, asumiendo que esta es dialéctica, dinámica y evolutiva.

Atendiendo a los elementos que encierra este paradigma es que la autora, además de conocer los aspectos que afectan la participación de los jóvenes en las

actividades físico-recreativas, es que propone acciones que persiguen transformar la realidad desde el punto de vista cualitativo y cuantitativo.

La investigación se desarrolla en la circunscripción 75 del Consejo Popular Rodrigo-Amaro del municipio Santo Domingo donde reside la investigadora. La misma se caracteriza por poseer jóvenes que presentan como regularidad poca cultura en la práctica de actividades físico-recreativas. En esta zona existe la tendencia a vicios relacionados con el alcohol, gusta la pesca y se practica generalmente de forma no deportiva. Los juegos de mesa más practicados son el dominó, damas y cubiletes.

Para la investigación se trabaja con una población integrada por 72 jóvenes que oscilan entre 15 y 30 años, de la circunscripción 75 de este territorio y otra población comprendida por 2 profesores de recreación que atienden al Consejo Popular Rodrigo-Amaro en el municipio de Santo Domingo, siendo uno recién graduado de Licenciatura en Cultura Física y el otro cursa el tercer año de la misma carrera, ambos provenientes de los cursos de habilitados con una experiencia de 6 y 3 años respectivamente en la actividad.

Existe una tercera población que son los especialistas consultados (9), tomando como criterios de selección para estos; ser graduados de nivel superior, más de 10 años de experiencia profesional, más de 10 años de experiencia en el trabajo comunitario, más de 10 años de experiencia en el trabajo de la recreación, haber desarrollado investigaciones en el tema, tener evaluaciones profesionales y personales que avalen su prestigio profesional en la esfera que se investiga y personal en la vida social.

La población de nuestra investigación esta constituida por un total de 72 jóvenes.

De ellos 39 son hombres y 33 mujeres, 36 estudiantes, desglosados en la siguiente forma:

16 de Secundaria Básica

13 de Pre Universitario

7 de Enseñanza Técnica

También tenemos:

11 jóvenes que no trabajan ni estudian.

25 jóvenes trabajan en diferentes sectores.

La integración política de los mismos es:

19 jóvenes son militantes de la UJC.

La composición racial es de la siguiente manera:

27 son blancos.

17 son mestizos.

28 son negros.

Por lo general mantienen una actitud correcta ante las tareas que se le asignan por parte de las organizaciones de masa, así como en su núcleo familiar. Aunque los que no tienen vínculo laboral presentan un elevado consumo de alcohol y en determinados momentos proyecciones por vicios incompatibles con nuestra sociedad.

2.2. Métodos y Técnicas.

Durante todo el proceso de investigación se utilizaron métodos del nivel teórico, del nivel empírico y del nivel matemático y/o estadísticos los cuales se encuentran relacionados entre sí.

Para el logro de los objetivos trazados en la investigación los métodos empleados fueron los siguientes:

Del nivel teórico: estos permitieron el procesamiento de las fuentes bibliográficas para la conformación del marco teórico de la investigación y la interpretación del fenómeno en estudio y sus partes para poder mantener un proceder que nos llevara a los logros obtenidos.

- **Analítico-Sintético:** que propicia el estudio de la bibliografía consultada, así como de investigaciones realizadas con anterioridad, mediante el estudio del fenómeno, su desintegración en los elementos que lo componen y su posterior integración para lograr la propuesta y transformación de la realidad.

- **Inductivo-Deductivo:** se evidencia al pasar de un conocimiento particular a uno general a través de la inducción. En la deducción transitamos de un conocimiento general a uno particular, lo que se pone de manifiesto al elaborar la propuesta de acciones, a partir de los conocimientos especiales de la recreación.

Del nivel empírico:

- **Revisión documental**: Se revisaron documentos, indicaciones metodológicas, programas de recreación del INDER, la bibliografía referente al tema, así como los documentos personales y normativos de los profesores de recreación con el objetivo de fundamentar la propuesta y constatar qué se venía realizando con este grupo en cuanto a actividades en la comunidad.
- **Observación**: Fue utilizada en la determinación de necesidades para fundamentar la aplicación de las acciones, a partir de detectar regularidades en cuanto al nivel de participación de los jóvenes en las actividades promovidas por el Combinado Deportivo y en un segundo momento durante la aplicación de las acciones.
- **Entrevista y Encuesta**: Tuvieron como finalidad obtener criterios de los propios miembros de la población seleccionada en la comunidad del Consejo Popular que permitieron determinar las causas de la baja participación de los jóvenes.
- **Criterios de Especialista**: Después de elaboradas las acciones, las mismas fueron sometidas a la evaluación por criterios de especialistas para determinar su factibilidad y pertinencia, a través de entrevistas.

Del nivel estadístico y/o matemáticos:

- **Distribución Empírica de Frecuencias y Media Aritmética** En ambos casos se utilizaron con el objetivo de conocer la cantidad de jóvenes participantes y la asistencia promedio a las actividades, aplicándose en las observaciones a las actividades en la etapa de diagnóstico y de evaluación de la propuesta.

Entre los instrumentos aplicados en los diferentes métodos se encuentran:

- La guía de observación: permitió dirigir la misma hacia aquellos aspectos que evidencian la baja participación de los jóvenes de la localidad y obtener con la mayor veracidad posible por medio de la observación directa al desarrollo de las diferentes acciones a esta importante etapa de la vida.

- Los cuestionarios para la entrevista y la encuesta permitieron obtener respuestas dirigidas al conocimiento sobre las actividades que se realizan, así como conocer si las actividades físico-recreativas presentadas por los técnicos de la recreación estaban afín con sus intereses, necesidades y motivaciones y el nivel de conocimiento que poseían los mismos sobre el programa de la recreación.

- Se aplicó una guía para la evaluación de las acciones por especialistas que permitió conocer la factibilidad y pertinencia de las mismas, así como la posibilidad de su aplicación práctica con los jóvenes de la Circunscripción 75 del consejo popular Rodrigo-Amaro.

La autora a través de la investigación declara diferentes variables, entre ellas:

Variable independiente: Acciones diseñadas.
Constituyen las acciones que posibilitan la capacidad de disfrutar plena y diversificadamente de las posibilidades que ofrece la sociedad. Permiten además la formación de una personalidad creativa, culta y sana.

Variable dependiente: Participación de los jóvenes a las actividades físico-recreativas en la circunscripción 75 del consejo popular Rodrigo-Amaro.

Toda acción de integrar, agregar, unir, adicionar una cosa con otra o a un grupo, en este caso vinculado a la asistencia y participación.

Variables Ajenas:

- Sexo
- Motivación por la participación en las actividades.
- Disponibilidad de instalaciones para la realización de las actividades.
- Nivel de conocimientos de los técnicos.
- Experiencias de los técnicos.

Operacionalización de la variable dependiente:

Dimensión	Indicadores	Índices		
		Alto	Medio	Bajo
(Cognitiva) Conocimiento del programa de la recreación.	Conocimiento de las actividades físico-recreativas para los jóvenes.			
	Participación en la creación de actividades.			
	Conocimiento de la influencia del ejercicio físico para el organismo.			
(Procedimental). Vías para planificar las actividades.	Da sugerencias de actividades dirigidas a los jóvenes.			
	Posibilita la participación de los demás miembros.			
(Actitudinal) Grado de interés y motivación para realizar las actividades	Actitud hacia la actividad.			
	Conciencia de su rol.			
	Nivel de satisfacción que produce la actividad.			

	Papel dentro del grupo.			

Para la primera dimensión relacionada con el conocimiento del programa de la recreación se utilizaron tres indicadores, donde se busca:

Conocimiento de las actividades físico-recreativas para los jóvenes, participación en la creación de actividades y conocimiento de la influencia del ejercicio físico para el organismo. Se le otorgará el nivel alto cuando hacen alusión a todas las actividades que realizan los jóvenes sin dejar de mencionar las actividades físico-recreativas, el nivel medio si mencionan algunas actividades y nivel bajo si desconocen el papel del ejercicio físico como elemento importante para la perfección de sus cualidades físicas y de forma general en el mejoramiento de los niveles de vida

En la dimensión dos, relacionada con la esfera procedimental, titulada Vías para planificar las actividades, se utilizan dos indicadores, los cuales están relacionados con: Da sugerencias de actividades dirigidas a los jóvenes, Posibilita la participación de los demás miembros.

En el indicador uno se le otorga el nivel alto si son partícipes activos en la planificación de actividades que enriquezcan el programa de recreación en la localidad, el nivel medio si en ocasiones intervienen y bajo si solo son participantes receptores. Para el indicador dos, el nivel alto se otorga cuando el joven realiza labor para atraer miembros a las actividades físico-recreativas, el nivel medio si lo realiza de forma ocasional y bajo si nunca lo realiza.

La dimensión tres relacionada con el grado de interés y motivación para realizar las actividades, con los indicadores: Actitud hacia la actividad, conciencia de su rol, nivel de satisfacción que produce la actividad y papel dentro del grupo. El primer indicador se evalúa de alto cuando muestran disposición hacia la realización de las

actividades, medio si lo hacen en ocasiones y bajo si en todo momento necesitan de la orientación. El indicador dos se evalúa de alto si actúan por sí propio y movilizan a los demás miembros, medio si lo realizan ocasionalmente y bajo si no reconocen el porqué de lo que realizan

En el indicador 3 se evalúa alto si hay manifestaciones de satisfacción tales como alegría, deseos de seguir participando, conversaciones de convocatoria para próximas actividades; medio si manifiestan solo complacencia con algunos de los momentos de la actividad y bajo si no aparecen ninguna de estas manifestaciones y se manifiestan quejas e insatisfacciones.

En el indicador 4 se contempla alto según las manifestaciones de liderazgo dentro del grupo, es decir, motiva a sus compañeros durante las actividades, se mantienen a la vanguardia en la participación durante todo el desenvolvimiento de las actividades; medio si solo la participación es intermitente y bajo si en ningún momento estimula al colectivo para el desarrollo de las actividades.

2.3 Diagnóstico de la situación actual.

Para conocer el estado en que se encontraba la participación de los jóvenes en las actividades físico-recreativas en la circunscripción 75 del Consejo Popular Rodrigo-Amaro, en el tratamiento al programa de la recreación, se aplicaron instrumentos que se analizarán a continuación.

La revisión documental: (anexo 1)

Se revisó el Folleto Metodológico de la Dirección Nacional de la recreación que poseen los técnicos de recreación y el documento de los Combinados Deportivos (El proyecto recreativo del Consejo Popular) con el objetivo de obtener información sobre lo que está establecido, normado y reglamentado en las actividades físico – recreativas; de lo cual se pueden resumir los siguientes aspectos:

Dentro del contenido analizado en el folleto, no se ve el protagonismo de los jóvenes; sin embargo en el plan de acción diseñado se defiende la idea de que los mismos tienen necesidad de tomar conciencia de la participación en las actividades desarrolladas en el Consejo Popular.

Existe un programa de recreación en el combinado con sus objetivos y criterios de medidas bien definido, encaminado a cubrir las necesidades de ocupación del tiempo libre en la población en sentido general, no siendo suficiente para cubrir las necesidades y motivaciones de los jóvenes y especialmente los comprendidos entre las edades de 15-30 años. En este sentido es que está la presente investigación para enriquecer y ampliar las actividades físico-recreativas a estos jóvenes y su protagonismo.

Se pudo constatar además que las actividades físico-recreativas eran escasas y no se tenían en cuenta para su planificación los gustos y preferencias de los jóvenes , ni las tradiciones de los mismos, respondiendo éstas mecánicamente, a las orientaciones y los planes municipales, lo que limita la creatividad.

Los aspectos más significativos aportados son:

- Existen potencialidades en la bibliografía y documentos normativos para profundizar en la planificación de las actividades físico-recreativas para este grupo etário.
- No se planifican con sistematicidad actividades físico-recreativas dirigidas a los jóvenes de la circunscripción 75 del Consejo Popular Rodrigo-Amaro.
- Las actividades orientadas carecían en su planificación de atención a las preferencias y gustos de los jóvenes.

Se aplicó una guía de observación (anexo 2) con el objetivo de observar la participación de los jóvenes en las actividades físico-recreativas que se realizan en la circunscripción 75 del Consejo Popular Rodrigo-Amaro municipio Santo Domingo.

En el primer aspecto relacionado con la asistencia y puntualidad a las actividades físico-recreativas que brindan los técnicos de recreación, se determinó que los jóvenes eran inestables en su participación a las actividades, lo que evidencia falta de motivación con las mismas, lo cual conlleva a bajos índices de responsabilidad hacia éstas, reflejando además un bajo promedio de asistencia, mostrando 21 por actividad, confirmado con el hecho de estar incorporados solo el 18% de ellos.

El segundo aspecto, encaminado a la constatación de la disposición para la realización de las actividades muestra el desinterés por las actividades que se les propone mostrándose en su mayoría indiferentes y desmotivados, lo que muestra un bajo interés por actividades propuestas por los técnicos que atienden la recreación en el Consejo Popular.

Las manifestaciones de alegrías son escasas, apreciándose desinterés por las actividades que se proponen pues no se sienten actores de lo que hacen.

En el aspecto relacionado con la creatividad al realizar las actividades, se apreció que la mayoría de los participantes sólo se muestran reproductores y no son capaces de proponer ideas, haciendo las diferentes acciones de la misma manera todos los participantes, no se expresan alternativas posibles a desarrollar en las diferentes actividades que permitan un disfrute pleno de las acciones previstas en función de las particularidades de los participantes como lo es el sexo.

En el aspecto que aborda la situación de las instalaciones deportivas del Combinado Deportivo enmarcadas en el Consejo Popular, se pudo comprobar que el número de ellas no es suficiente para la tarea que nos ocupa, pero que las existentes cumplen con las condiciones mínimas para la realización de las acciones.

Como último indicador, se observó si asumen liderazgo entre los jóvenes participantes a las actividades, lo cual se mostró bajo, pues son muy escasas las posiciones de convocatoria, que hacen ver que no es de interés la calidad de la actividad que les proponen, lo cual trae consigo que no existan lideres entre ellos, se hizo evidente en la observación que no existen esas personas de vanguardia constante en los grupos, sino que se manifiestan aisladas, en función de los intereses personales.

Después de aplicado este instrumento se determinaron como regularidades:

- Asistencia inestable de los jóvenes a las actividades físico-recreativas de la circunscripción 75 del Consejo Popular Rodrigo-Amaro. Solo el 18% incorporados y promediando 21 participantes por actividad.
- Bajo interés por las actividades propuestas por los técnicos de recreación del Consejo Popular. No se muestran creativos en la realización de las actividades.
- Hay muy pocos líderes entre los jóvenes de la comunidad.

Se aplicó una encuesta a los jóvenes de la circunscripción 75 del Consejo Popular Rodrigo-Amaro (anexo 3) para conocer los gustos y preferencias de los mismos y el tiempo más factible para su recreación.

En la pregunta relacionada con el gusto por realizar ejercicios físicos y el conocimiento del efecto de éstos para el organismo, afirmativamente respondieron 32, representando el 44,4% y 40 responden negativamente, lo cual representa el 55,6%. Los que dieron respuesta afirmativa manifiestan que el ejercicio les permite mantener una buena presencia física. Esto nos da la evidencia de que tienen un bajo nivel del conocimiento de las influencias integrales o generales que para la calidad de vida reporta la realización de ejercicios en cualquier etapa de vida del ser humano.

En la pregunta de marcar con una cruz las actividades de la recreación que se realizan en tu Consejo Popular, reconocen la primera (Juegos de Béisbol) 43, representando el 59,7%, la cuarta (Juegos de Fútbol) 41 la reconocen para un 56,9% y 32 jóvenes seleccionan la 8 para un 70%, aunque argumentan la no sistematicidad de las mismas.

En la tercera pregunta que comprende cuándo les gustaría realizar las actividades físico-recreativas y porqué, 65 manifestaron preferir los fines de semana, lo que representa el 86,6%, por ser éste el tiempo de que disponen para recrearse y 7 dicen preferir cualquier día entre semana, representando solo un 9,7% .En cuanto a cómo les gustaría realizarlas, 44 coinciden en que prefieren la interrelación de hembras y varones, para un 61,1% y 28 aluden que les da igual, que lo mas importante es que se les ofrezca una gama mas amplia y permanente de actividades físico-recreativas en que puedan entretenerse, representando el 38,8%.

En la pregunta cuatro, que se refiere a qué actividades le gustaría realizar de conjunto con sus compañeros del barrio, se manifestó una variedad significativa y dentro de las más repetidas están, juegos predeportivos, (béisbol, voleibol, baloncesto), actividades de pesca deportiva, torneos campesinos, excursiones, visita a centros históricos y económicos, caminatas e intercambios de experiencias.

Al aplicar este instrumento se obtuvieron como regularidades:

- Escaso conocimiento del efecto del ejercicio físico en el mejoramiento del estado psíquico y físico del individuo.
- No reconocen la diversidad de actividades físico-recreativas que pueden realizar los jóvenes en la comunidad
- Se muestran apáticos para la incorporación a las actividades.
- Son variadas las preferencias de los jóvenes y se basan en las ansias de conocimiento y diversión.

Se aplicó una entrevista a los técnicos de recreación (anexo 4) que atienden el Consejo Popular Rodrigo-Amaro con el objetivo de conocer la manera en que se planifican y desarrollan las actividades físico-recreativas para los jóvenes de la circunscripción 75 de dicho Consejo Popular.

La pregunta número uno referida ¿En qué se basa para la planificación de las actividades, explicaron que tienen en cuenta los documentos normativos de la Dirección Nacional del INDER y sus indicaciones Metodológicas.
La pregunta referida a la dirección del desarrollo de las actividades fue respondida de forma unánime que ellos dirigían sus actividades, ser ellos los que están capacitados para eso, dominan los objetivos propuestos y conocen las actividades a desarrollar.

Sobre la posibilidad de que los jóvenes transformen las actividades planificadas y hagan cambios en las mismas alegaron que no, porque ellos las desarrollan en correspondencia a los objetivos propuestos.

Los técnicos valoran el nivel de aceptación de las actividades por los jóvenes de la circunscripción 75 de regular teniendo en cuenta la cantidad de participantes que asisten cada una de las que se programan, señalando además que por tal razón no obtienen el logro de los objetivos propuestos en todas.

En la pregunta relacionada con los problemas de incorporación de los jóvenes a las actividades físico-recreativas programadas que sí están incorporados se manifiestan que no asisten con regularidad, considerando que las actividades se realizan en horarios que no se corresponden con su tiempo libre y en su gran mayoría son dirigidas al sexo masculino por ser éste el que más asiste.

Al aplicar este instrumento se obtuvo como regularidades*:*

- No hay una correcta planificación de todas las actividades a desarrollar teniendo en cuenta los gustos y preferencias de los jóvenes para incorporarse a las actividades físico-recreativas
- No tienen en cuenta las opiniones de los jóvenes para la planificación de las actividades.
- Se trabaja en función de las orientaciones recibidas y no en función de la satisfacción de las necesidades de los recreandos.

Se aplicó una entrevista a los 72 jóvenes de la Circunscripción 75 (anexo 5) del Consejo Popular Rodrigo-Amaro con el objetivo de constatar la opinión y aceptación sobre el desarrollo de las acciones físico-recreativas que se realizan en la circunscripción 75 de dicho Consejo Popular.

En la pregunta sobre si te sientes satisfecho con las actividades físico-recreativas que realizan los técnicos de recreación en el Consejo Popular, 11 manifiestan estar satisfechos, representando un 15,2%, 10 expresan estar satisfechos a veces, lo que representa un 13,8% y 51 alegan no estarlo para un 70,8%.

En cuanto a si asisten de forma sistemática a las actividades que realizan los técnicos, 21 responden que sí, para un 29,1% y 51 responden negativamente para un 70,8%. Estos argumentan que no se sienten atraídos ni motivados por no ser estas de su agrado e interés.

En la pregunta si les gustaría que tuvieran en cuenta su criterio para la planificación de las actividades, 43 expresan que sí, para un 59,7% y 29, responden que no para un 40.2%.

Como regularidades de la aplicación de este instrumento se encuentran:

- Bajo nivel de satisfacción con las actividades.
- Bajo índice de participación a las actividades.
- Se muestran desmotivados a la hora de que se tome en cuenta su opinión al planificar las actividades.

Regularidades generales del Diagnóstico:

- No se planifican con sistematicidad actividades físico-recreativas dirigidas a los jóvenes de la circunscripción 75 del Consejo Popular Rodrigo-Amaro y las planificadas carecían de atención a las preferencias y gustos de los jóvenes.

- Asistencia inestable de los jóvenes a las actividades físico-recreativas de la circunscripción 75 del Consejo Popular Rodrigo-Amaro. Solo el 18% incorporados y promediando 21 participantes por actividad.
- Escaso conocimiento del efecto del ejercicio físico en el mejoramiento del estado psíquico y físico del individuo y no reconocen la diversidad de actividades físico-recreativas que pueden realizar los jóvenes en la comunidad.
- Se trabaja en función de las orientaciones recibidas y no en función de la satisfacción de las necesidades de los recreandos.

Luego de haber determinado las regularidades generales como resultado de la aplicación de los diferentes instrumentos, es que se realiza la propuesta de acciones para lograr una mayor incorporación de los jóvenes a las actividades físico-recreativas que se realizan en la circunscripción 75 del Consejo Popular Rodrigo-Amaro.

2.4- Propuesta de solución. Acciones para lograr la incorporación de jóvenes a las actividades físico-recreativas en la circunscripción 75 del Consejo Popular Rodrigo-Amaro.

Los gustos y preferencias en relación con determinadas formas de actividad recreativa a realizar están condicionados por la preparación física y mental del individuo, su nivel cultural, la edad, el sexo, el temperamento, capacidades, posibilidades, motivaciones etc., lo cual exige que los programas de recreación deban caracterizarse por su variedad de modo tal que satisfagan los más variados intereses sociales.

La propuesta de acciones tiene como punto de partida los programas para trabajar con los jóvenes según las orientaciones metodológicas del INDER, a las mismas se le incorporan elementos que permiten una mayor aceptación por parte de este grupo

etário. Otras acciones son creadas a partir de lo tradicional de la zona, tomando como elemento referencial los gustos y preferencias de los sujetos implicados.

Antes de presentar la propuesta de acciones, se considera necesario dar tratamiento a este término. Según Grijalbo Gran Diccionario Enciclopédico, acción es: //Ejercicio de la facultad de actuar.//Efecto de hacer.

Por último, antes de entrar en materia de las acciones en sí, es oportuno aclarar que para aplicar las mismas fue necesario la preparación de los técnicos de recreación que trabajaron todo el tiempo con la investigadora y que se utilizó como marco para ello, las preparaciones metodológicas del Combinado Deportivo “Rodrigo” donde se realizaron todos los análisis pertinentes para determinar cuáles eran las más convenientes a realizar; puesto que las mismas tienen una combinación de actividades tanto deportivas como recreativas que tributan al programa de Recreación y otras novedosas sobre la base de los gustos y tradiciones a partir de su aprobación se trabajó en su estructuración, quedando como se exhibe en la memoria escrita.

Atendiendo a estos elementos es que se proponen acciones para desarrollar actividades amenas, variadas e interesantes que sean del gusto de la población joven de la comunidad.

Las acciones que se proponen para lograr la incorporación de los jóvenes a las actividades físico-recreativas son: (anexo 6)

- Charlas didácticas masivas involucrando a los técnicos de la recreación con los propios jóvenes de la comunidad.
- Voleibol en el barrio.
- Caminatas.
- Excursiones.

- Encuentro de Baloncesto 3 vs 3.
- Quien pone primero el anzuelo.
- Quien captura la pieza mayor.
- Mi perro y yo.
- Cicloturismo.
- Torneo campesino.
- Béisbol a la piña.
- Diversión familiar

Descripción de las acciones:

Acción # 1: Charlas didácticas involucrando activistas, técnico de la recreación física, así como los propios jóvenes de la comunidad.

Objetivos: Lograr estimular a los jóvenes para incidir en la participación y permitir la incorporación a las actividades físico-recreativas.

Organización: Con la presencia de los técnicos de recreación y la autora se convoca a los jóvenes de la comunidad donde se brinda una charla educativa sobre la importancia y placer que brindan las actividades físico-recreativas. Apoyado por el medico de la familia.

Desarrollo: Los técnicos de recreación dan a conocer cuáles son los objetivos que persigue el INDER al ofrecer las actividades físico-recreativas a la población, específicamente a los jóvenes de la localidad donde se encuentra. Seguidamente se les informa sobre las diferentes actividades que pueden realizar para ocupar su tiempo libre y se hace referencia a los efectos del ejercicio físico para el organismo y el bienestar mental que pueden producir.

Forma de control: La actividad será evaluada por criterios de los participantes (PNI), así como por los resultados de la incorporación de los jóvenes a las actividades físico-recreativas.

Acción # 2: Voleibol en el barrio.

Objetivos: Lograr la participación de la comunidad basado en la incorporación de la juventud (M y F) a las actividades físico deportivas con carácter recreativo.

Organización: Con la presencia de los técnicos de recreación se planifica la forma en que se realizarán los juegos.

Desarrollo: Para la realización de la actividad se jugará en un terreno sobre césped natural atendiendo a reglas acordadas por los participantes. Se realizarán preferiblemente los fines de semana.

Evaluación: A través de la consulta a los participantes.

Acción # 3: Caminatas.

Objetivos: Desarrollar caminatas a lugares históricos y recreativos que permitan la activación e incremento de las capacidades físicas en los jóvenes propiciando el mejoramiento de la actividad motriz en los mismos.

Organización: Con la presencia de los técnicos de recreación y la autora se planificará una caminata a lugares históricos y recreativos teniendo en cuenta

Desarrollo: Se convoca a los jóvenes de la circunscripción para efectuar la caminata. Se les pide que en la medida que llevan a cabo la caminata deben apreciar para comentar al final de la misma, los elementos de la flora y la fauna existente y qué papel se podría llevar a cabo para su mejoramiento y conservación. En un área

determinada realizarán la caminata y tendrán la posibilidad de motivar a otros jóvenes a incorporarse a esta actividad fisco-recreativa.

Forma de control: La actividad será evaluada por criterios de los participantes. Cada uno escribirá individualmente lo que resultó positivo, negativo e interesante (PNI)

Acción # 4: Excursión a lugares de interés económico e histórico.

Objetivo: Transmitir a los jóvenes conocimientos sobre la historia y la economía de nuestro país y la zona, siendo protagonistas de esta actividad.

Organización:

El primer paso es: seleccionar los posibles lugares que puedan ser motivo de la excursión, verificar el itinerario con posibles lugares de descanso, agua potable, condiciones del terreno.

Con la presencia de los técnicos de recreación se planificará visitas a sitios de interés económico o lugares históricos invitando a jóvenes de otras circunscripciones que deseen participar.

Desarrollo: Se convoca a todos los jóvenes para efectuar la visita. Se les pide que en la medida que llevan a cabo la visita deba apreciar para comentar al final de la misma los aspectos significativos que más le llamen la atención. En un área determinada los participantes realizarán el intercambio y tendrán la posibilidad de motivar a otros jóvenes a incorporarse a esta actividad y a las demás que se convoquen.

Forma de control: Se le pide a cada participante comentar de forma breve su opinión sobre la actividad.

Acción # 5: Encuentro de Baloncesto 3 vs 3.

Objetivo: Propiciar la motivación y el estímulo entre los participantes tanto femenino como masculino con el encuentro solidario cumpliendo las reglas previstas.
Organización: Con la presencia de los técnicos de recreación se planifica la forma en que se realizarán los encuentros.

Desarrollo: Los encuentros se realizarán los fines de semanas (sábados después de las 3 p.m., domingos a partir de las 10 a.m.). Se confeccionará el listado de equipos a participar y el ganador será el que llegue primero a 15 tantos. Es de destacar que se jugará en el terreno de la secundaria que se encuentra en la localidad.
Forma de evaluación: A través de la consulta a los participantes.

Acción # 6: Quién pone primero el anzuelo.

Objetivo: Incentivar en los jóvenes (F y M) interés por rescatar las actividades tradicionales de pesca deportiva en la zona.

Organización: Se establecerán los avios de pesca a ser utilizados, los posibles árbitros y las reglas, con la presencia de los técnicos de recreación se determinará la zona específica en que se realizará la competencia.
Desarrollo: a partir de la puesta de acuerdo de jueces, árbitros, reglamentos y participantes comenzará la competencia en los lugares y hora señalado por los participantes de manera tal que demostrarán sus habilidades en el arte de la pesca basado en la esencia del disfrute de la competencia recreativa.

Forma de evaluación: Se realizará a través de la consulta a los participantes.

Acción # 7: Quién captura la pieza mayor.

Objetivo: Incentivar en los jóvenes (F y M) interés por rescatar las actividades tradicionales de pesca deportiva en la zona.

Organización: Con la presencia de los técnicos de recreación se determinará la zona específica en que se realizará la competencia de habilidades en la presa Alacranes.

Desarrollo: Se realizará los fines de semana, los técnicos dan la señal de iniciar la competencia, gana el que logre capturar la pieza mayor sobre la base de las reglas acordadas por los participantes.

Forma de evaluación: Se realizará a través de la consulta a los participantes.

Acción # 8: Mi mascota y yo.

Objetivo: Propiciar la práctica de actividades físico-recreativas de jóvenes de ambos sexos con sus mascotas.

Organización: Se planifica la forma y el lugar en que se desarrollará la actividad teniendo en cuenta el criterio de los jóvenes así como la opinión de los técnicos.

Desarrollo: En el área designada por los participantes, se establecerá un orden de presentación, donde dueño y perro demuestran las habilidades, relaciones y todo lo que consideren de interés resaltar, los lugares se determinan por aplausos y consideraciones de los participantes.

Forma de evaluación: La actividad será evaluada por criterios de los participantes. (PNI)

Acción # 9: Cicloturismo.

Objetivo: Motivar en los participantes tanto femenino como masculino, la práctica de esta actividad deportivo-recreativa.

Organización: Con la presencia de los técnicos de recreación se define el lugar hacia dónde se realizará la excursión en bicicleta, teniendo como base los mismos elementos de la excursión terrestre.

Desarrollo: Al llegar al lugar se realizarán diferentes actividades recreativas de su preferencia, estimulando así a los jóvenes espectadores a que se incorporen de igual modo a la práctica de esta actividad.

Forma de evaluación: La actividad será evaluada por criterios de los participantes. (PNI)

Acción # 10: Torneo Campesino.

Objetivo: Rescatar las tradiciones campesinas basado en el uso de las competencias deportivo recreativas.

Organización: Partiendo de la coordinación con las diferentes organizaciones que sustentan el trabajo del campesinado, se establece con la opinión de los propios jóvenes de la zona, las actividades a desarrollar (ensille de bestias, derribe de terneros, la cabeza del pato y la argolla) y la forma de representar (por CDR) y tomando como base los Festivales Deportivo Recreativos se desarrolla la actividad.

Desarrollo: Con la organización prevista se hace la Inauguración con desfile de los participantes y jueces, se desarrollan los eventos según lo acordado ajustándose cualquier necesidad en el momento de comenzar, después de terminar se hace la premiación de cada evento y finalmente se clausura.

Forma de evaluación: Sondeo de opinión.

Acción # 11: Béisbol a la Piña.

Objetivo: Propiciar la recreación sana y la motivación necesaria para con ello fortalecer los vínculos entre los jóvenes del barrio, mediante la práctica de Béisbol.

Organización: Con la presencia de los técnicos de recreación se planifica la forma en que se realizarán los encuentros.

Desarrollo: Los encuentros se realizarán los fines de semanas (sábados después de las 3 p.m., domingos de 10 a.m. hasta 12.30 p.m.), a siete entradas. Participará sólo el sexo masculino y se tendrán en cuenta reglas especiales como: se colocará un rectángulo de cartón que indica los strikes y con dos strikes el jugador es ponchado.

Forma de evaluación: Se evalúa por criterios de los participantes. (PNI)

Acción # 12: Diversión familiar.

Objetivo: Demostrar las posibilidades de diversión en compañía de la familia.

Organización: Se coordina con los jóvenes para reunirse con sus familias y demostrar como pueden hacer actividades en conjunto, previamente se coordina las actividades a desarrollar entre las que se proponen, juegos deportivos, competencias de pesca, actividades culturales como cantos, bailes y confección de alimentos.

Desarrollo: Después de la coordinación existente, se reúnen las familias en el área determinada y se procede a indicar los eventos a desarrollar y cómo proceder, la premiación se realiza por el criterio de los participantes que elegirán los mejores trabajos en cada caso.

Forma de evaluación: Sondeo de opiniones.

Es oportuno señalar que todas las acciones tienen como base que la competencia es el medio y no el fin de la actividad, propiciando y tributando a la educación en sentido de la participación como aspecto fundamental para el disfrute y regocijo.

2.5- Evaluación mediante el criterio de especialistas:

Después de diseñadas las acciones las mismas fueron sometidas al análisis por criterio de especialistas, según aparece en el (anexo 7), buscando la factibilidad y pertinencia de la misma.

En la guía que se aplica a los especialistas (anexo 8), con el objetivo de evaluar la calidad, valor, factibilidad y pertinencia de las acciones planificadas para lograr la incorporación de los jóvenes a las actividades físico-recreativas en la circunscripción 75 del Consejo Popular Rodrigo-Amaro.

Sobre la pregunta relacionada si las acciones son idóneas para la participación e incorporación de los jóvenes a las actividades físico-recreativas, 7 de ellos, que representa el 77,7%, plantean que las actividades profundizan en el papel de la actividad física por lo que es de gran importancia. Los 2 restantes, representando el 22,2 %, consideran que las actividades son de un alto valor y contribuyen a la incorporación de los jóvenes a las actividades físico-recreativas.

Con relación a si la propuesta es viable y lógica para alcanzar los objetivo, el 100 % de los especialistas coinciden en su calidad por los aspectos que contempla y los objetivos previstos. Así mismo las consideran pertinente para su aplicación, en las demás circunscripciones del Consejo Popular. Por las características planteadas de dicha circunscripción y por la necesidad de elevar la actividad físico-recreativa en este contexto.

Desde el punto de vista si las acciones aplicadas manifiestan relación con el proyecto social cubano, el 100% de los especialistas coinciden en que permiten la armonía que debe existir entre los jóvenes de ambos sexos y diferentes edades de la

circunscripción, los técnicos de recreación que atienden este consejo, así como los factores que integran el grupo de trabajo encargado de la recreación a nivel de Consejo Popular, interactuando de este modo todos los miembros de la comunidad ,permitiendo disminuir la tendencia a los vicios que laceran el desarrollo armónico de nuestros jóvenes.

Resumiendo el instrumento planteamos que:

- El 100% de los especialistas consideran que las actividades se ajustan a las necesidades reales de nuestros jóvenes.
- Todos opinan que las actividades diseñadas gozan de pertinencia sobre la base de la satisfacción de los motivos físicos y sociales de nuestros jóvenes.
- Coinciden los especialistas en plantear que tienen estas actividades grandes posibilidades de aplicación por lo fácil de su realización, la poca necesidad de recursos, el problema que atiende y la atención que se le brinda a nuestros jóvenes en sus ratos libres y en el cuidado de su salud.

2.6- Evaluación de las actividades.

Guía de observación:

Se llevo a cabo la guía de observación (anexo 2) en un segundo momento después de aplicada las acciones para conocer la asistencia y participación, a las actividades físico- recreativas. Mediante la aplicación de la guía de observación se arribó a:

El aspecto uno, referente a la asistencia en las actividades, se pudo comprobar que sienten motivación con las mismas lo cual conduce a elevados índices de responsabilidad hacia estas, reflejando además un alto promedio de asistencia mostrando 45 por actividad, para un 62,5% de jóvenes incorporados

El segundo aspecto relacionado con la disposición para la realización de las actividades se consta gran interés por las actividades que se les propone mostrándose en su mayoría interesada y motivada, lo que muestra un alto interés por las actividades propuestas por los técnicos y la autora.

En el aspecto relacionado con la creatividad al realizar las actividades, se apreció que la mayoría de los participantes se muestran autores pues no se desecha ninguna idea que surja en el momento aprovechándose esta para abrir el objetivo propuesto al darle cumplimiento realizando las acciones con diferentes variantes, expresando de este modo alternativas posibles a desarrollar en las diferentes actividades que permitan un disfrute pleno de las acciones previstas en función de las particularidades de los participantes como lo es el sexo.

En el aspecto que aborda la situación de las instalaciones deportivas del Combinado Deportivo enmarcadas en el Consejo Popular, se pudo comprobar que el número de ellas no es suficiente para la tarea que nos ocupa, pero que las existentes cumplen con las condiciones mínimas para la realización de las acciones.

Como último indicador se observó que si asumen liderazgo entre los jóvenes participantes a las actividades, lo cual se mostró alto, pues existen manifestaciones de convocatoria, que hacen ver que son de interés la calidad de la acciones que se les proponen, lo cual dio al traste con que existan lideres entre ellos, a partir de este momento se aprecian personas de vanguardia constante en los grupos, que se manifiestan en función de los intereses del colectivo.

Los resultados derivados de la aplicación de la guía de observación pueden resumirse en:

- La aplicación de las acciones comunitarias permiten una estabilidad en la participación (62%)
- Se aprecia un aumento en la incorporación de los jóvenes a las actividades físico-recreativas 47 como promedio.
- Alto grado de interés por las actividades.
- Se sienten autores y protagonistas de lo que hacen.
- Aparecen los líderes entre los jóvenes.

Entrevista a los jóvenes:

Después de aplicadas las acciones, se realizó una entrevista a los jóvenes (anexo 9) con el objetivo de evaluar las mismas. Arrojando los siguientes resultados:

En la pregunta sobre si te sientes satisfecho con las nuevas actividades físico-recreativas que realizan los técnicos de recreación en la circunscripción, 56 manifiestan estar satisfechos, representando un 77,7%, 11 expresan estar satisfechos a veces, lo que representa un 15,2% y sólo 5 alegan no estarlo para un 6,9%.

En cuanto a si asisten de forma sistemática a las actividades que realizan los técnicos, 51 responden que si para un 70,8% y 21 responden negativamente para un 29,1%, estos argumentan que no se sienten atraídos por no ser todas de su interés.

En la pregunta si le gustaría que tuvieran en cuenta su criterio para la planificación de las actividades, 63 expresan que si para un 87,5% y solo 9, responden que no para un 12,5%.

Como regularidades de la aplicación de este instrumento se encuentran:

- Alto nivel de satisfacción con las actividades.
- Alto índice de participación a las actividades.
- Se muestran deseosos de que se tome en cuenta su opinión al planificar las actividades.

Entrevista a los técnicos:

Posterior a la ejecución de las acciones se vuelve a aplicar la entrevista a los técnicos, (anexo 4) con el objetivo de conocer la manera en que planificaron y desarrollan las actividades físico-recreativas.

La pregunta número uno referida a ¿En qué se basa para la planificación de las actividades?, explicaron que tienen en cuenta los documentos normativos de la Dirección Nacional del INDER con sus indicaciones Metodológicas, prestando gran atención a los gustos, preferencias y tradiciones de los jóvenes en la circunscripción 75 del Consejo Popular Rodrigo-Amaro.
La pregunta referida a la dirección del desarrollo de las actividades respondieron que les da protagonismo para actuar y expresar la forma en que les gustaría realizar la actividad, sin que ello obstaculice el logro de los objetivos propuestos.

Sobre la posibilidad de que los jóvenes transformen las actividades planificadas y realicen cambios en las mismas alegaron que sí; porque ellos las desarrollan en función de ocupar de forma amena y placentera su tiempo libre.
Los técnicos valoran el nivel de aceptación de las actividades por los jóvenes de la circunscripción 75 de buena teniendo en cuenta la cantidad de participantes que asisten cada una de las que se programa señalando además, que por tal razón obtienen el logro de los objetivos propuestos en todas.

En la pregunta relacionada con los problemas de incorporación de los jóvenes a las actividades físico-recreativas programadas manifiestan que asisten con regularidad, considerando que se realiza una amplia variedad de actividades teniendo en cuenta gustos y preferencias, que se ofrecen en horarios que se corresponden con su tiempo libre y en su gran mayoría son dirigidas a ambos sexos lo cual contribuye a una mayor aceptación e interés por participar.

Al aplicar este instrumento se obtuvo como regularidades*:*

- Existe una adecuada planificación de todas las actividades a desarrollar teniendo en cuenta los gustos y preferencias de los jóvenes para incorporarse a las actividades físico-recreativas.

- Se tienen en cuenta las opiniones de los jóvenes para la planificación de las actividades.
- Admiten el protagonismo a los jóvenes para actuar, además trabajan por las orientaciones metodológicas.

Después de aplicados y analizados los diferentes instrumentos se determinan los siguientes resultados generales:

- Existe mayor motivación con las acciones creadas lo cual conduce a elevados índices de responsabilidad entre los jóvenes, reflejándose en un alto promedio de asistencia, 47 jóvenes por actividad, para un 65,27% de incorporados

- El 59% de los jóvenes de la circunscripción 75 se incorporan con estabilidad a las actividades físico-recreativas representando aproximadamente a 43.
- Se sienten satisfechos con las nuevas actividades físico-recreativas que realizan los técnicos de recreación en la circunscripción 75, un 77,7% de los jóvenes.
- El 100% de los jóvenes conjuntamente con los factores que integran el grupo de trabajo encargado de la recreación a nivel de Consejo Popular, lograron disminuir la tendencia a los vicios que laceran el desarrollo armónico de nuestra juventud.
- Se incrementó la oferta de actividades físico recreativas para los jóvenes.

CONCLUSIONES

1. El diagnóstico permitió conocer que no hay sistematicidad en las actividades para atender las necesidades de los jóvenes, ni se tienen en cuenta sus gustos y preferencias, la asistencia a las actividades físico recreativas es inestable y pobre con desconocimiento del efecto del ejercicio físico para la salud.
2. Las acciones para el aumento de la participación de los jóvenes de la circunscripción 75 del Consejo Popular Rodrigo-Amaro se elaboraron sobre la base de los gustos, preferencias y tradiciones de la zona, respondiendo a las necesidades físico-recreativas de los mismos.
3. Según criterio de especialistas las acciones propuestas tienen calidad, valor, factibilidad y pertinencia, se corresponden con las necesidades de los jóvenes de la circunscripción 75 del Consejo Popular Rodrigo-Amaro y tiene en cuenta sus gustos y preferencias lo cual tributa al aumento de la participación en las mismas, demostrando su efectividad con la aceptación de los sujetos reflejándose en un alto promedio de asistencia, 47 jóvenes por actividad, para un 65,27% de incorporados a partir de su aplicación.
4. Las acciones diseñadas responden a las necesidades de los jóvenes sobre la base de la atención a sus motivos físicos recreativos, teniendo como partida sus gustos, preferencias y las tradiciones de la zona, lo que potencia el aumento de la participación de los jóvenes de la circunscripción 75 del Consejo Popular Rodrigo-Amaro en las actividades físico-recreativas.

RECOMENDACIONES

1- Se recomienda que las acciones sean analizadas por los factores del INDER para la aplicación en otros contextos.

2- Aplicar las acciones en otras circunscripciones existentes en el Consejo Popular Rodrigo-Amaro del Municipio Santo Domingo con la finalidad de lograr la incorporación del 100% de los jóvenes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Pérez Sánchez, Aldo. Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos. ISCF: Manuel Fajardo. Departamento de Recreación. __ La Habana 2003. __90 p.
2. Iden. __ 91 p.
3. Iden. __ 92 p.
4. Iden. __ 92 p.
5. Iden. __ 100 p.
6. Iden. __ 101 p.
7. Iden. __ 102 p.
8. Iden. __ 87 p.
9. Iden. __ 88 p.
10. Castellano Cabrera, Roxanne “Psicología. Selección de texto”. Compiladora. Editorial Félix Varela. __La Habana 2003.
11. Caballero Rivacoba, Maria T y Yordi García, Mirtha J “El Trabajo Comunitario”. La comunidad. Editorial Ácana. Camaguey. __33 p.
12. Iden. __ 19 p.
13. Iden. __ 20 p.
14. Iden. __ 21 p.
15. Iden. __ 20 p.
16. Castellano Cabrera, Roxanne “Psicología. Selección de texto”. Compiladora. Editorial Félix Varela. __La Habana 2003. __ 113 p.
17. Iden. __ 113 p.
18. CD, Universalización en Cultura Física. Editorial Deporte, La Habana, 2007.

BIBLIOGRAFÍA

1.Aisanuk. L. (2000). Gestión de Tiempo libre, Barcelona: INDER Publicaciones.

2.Ander Egg, Ezequiel. Diccionario del trabajo social. Buenos Aires. Edit.Humanitas, 1986.

3.Barahona Moreira Ramón. La recreación como fenómeno sociocultural. La Habana.Edit. José Antonio Huelga, 1977.

4.Bolaños Mercado, Tomás E. "Recreación y valores".Colombia. Armenía, 1966.

5.Bolaños Mercado, Emilio, (1996). Recreación y valores: En revista Kineris – Colombia 18:5-30.

6.Brancher. H. (1997) Recreación Física y altura intelectual. Ed. Kapeluz. Buenos Aires.

7.Cantor. H. (1996) Planes de recreación para la comunidad moderna. Ed. Grafica OEMA. Buenos Aires.

8.Cervantes G.J. L. Programación de actividades recreativas. México: Impresora Munguía, 1991.

9.Colectivo de autores. Motivación, programación y participación de actividades físico recreativas en jóvenes de la ciudad y el campo del municipio de Placetas. Tutor. Desiderio A. Sosa Loy 1994.

10. Colectivo. Expresiones de la recreación. Bogotá Funlibre Cerlibre.1996.

11. Colectivo. Tiempo libre y personalidad. La Habana. Edit. Ciencias Sociales, 1982.

12. Contrera. J. L. (1987) Técnicas de Recreación. ED. Stadium. Buenos Aires.

13. Decreto No. 140. Régimen de participación masiva. La Habana. Edit. José A. Huelga, 1988.

14. Díaz Miguel, Mario. El desarrollo profesional docente y la resistencia a la innovación educativa. Servicio de publicaciones. Universidad de Oviedo. Austria, 1993.

15. Dumazedier, Joffre. La revolución cultural del tiempo libre. Sao Pablo Brasil. Edit. Livros Studio Novel Ltda. 1994.

16. Encisco Martínez Hernández y Rico A.C.A. Educación para el tiempo libre. Colombia. Edit. CERLIBRE y FUNLIBRE (Fundación colombiana para el tiempo libre). 1995.

17. Figueroa Valdés Ynilo. El tiempo libre y la participación en la cultura física de la población cubana. La Habana, 1981.

18. García Fernando. M. (1993). Tiempo libre y actividades deportivas de la Juventud en España. Madrid. Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud.
19. Gomes Turbino, Manoel José. El deporte el tiempo libre y el medio ambiente. República de Brasil. Universidad de Panamá. XVII Congreso Panamericano de Educación Física. Julio 1999.
20. González Molina, Antonio. Planificación de Actividades de Ocio, Tiempo Libre Recreación. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.1995.
21. González de la Torre Grisell. Enfoque sistémico de la superación de los recursos humanos. Tesis doctoral. Dra. C. Julia Añorga Morales. Santa Clara 1997.
22. Griessman, B. Maneje su tiempo. Edit. Mc Graw- Hill.1995.
23. INDER (1992) Modificaciones de las funciones del promotor de recreación. La Habana – ONR.
24. INDER Modificaciones de la función del promotor de recreación sobre la base de la nueva política de trabajo de la dirección nacional de Recreación. La Habana. Dir. Nac. De recreación, 1992.
25. Jaen Fuentes, Andrés. Recreación Tiempo Libre y Medio Ambiente para el tercer milenio. República de Panamá. Universidad de Panamá. XVII Congreso Panamericano de Educación Física. Julio 1999.
26. La evolución de las experiencias en la formación del ocio en América Latina. Experiencia cubana. II Forum de Debates. Asociación Latinoamericana de tiempo libre y recreación (ALATIR) UNICAMP. Brasil. 1995. Conferencia.
27. La orientación recreativa y su organización. Libro de resúmenes. Evento internacional XX Aniversario del lNDER. Palacio de las Convenciones. La Habana. Cuba. 1981.
28. Lloy Minshall David. Administración de los servicios recreativos. Bogotá. Edit. COMFENALCO. 1991.
29. Martínez Gómez. M. (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades físicas alternativas. Madrid. Librerías deportivas Esteban.
30. Metodología y práctica de la animación socio cultural. Buenos Aires. Argentina. Edit. Humanitas. 1992.

31 Modificación de la Resolución No. 98. Dirección nacional de recreación. La Habana, 1993.

32. Munné Frederic. Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México. Edit. Trillas, 1984.

33. Orientaciones metodológicas para el desarrollo del curso modular I: Teoría de la recreación y el tiempo libre. Cali. Colombia. Junio 1996.

34. Peralta Berbesi, Héctor. Educación Física. Deportes y recreación. Bogotá. Edit. Arte Publicaciones. 1993.

35. Pérez Aldo. El sistema de la Cultura Física y su influencia en el desarrollo del niño y del joven en Cuba. Informe de investigación. ISCF (CH), 1990.

36. Pérez Sánchez, Aldo. "Recreación". Fundamentos Teóricos Metodológicos" Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". Departamento de recreación, 2005.

37. Pierón, Maurice. El futuro de las actividades físicas y deportivas en el ámbito del tiempo libre. República de Bélgica. Universidad de Panamá. XVII Congreso Panamericano de Educación Física. Julio 1999.

38. Producción informático. CD. Universalización de la Cultura Física. (Recreación Física".

39. Pupo. P.R. la actividad como categoría filosófica. La Habana. Edit. Ciencias Sociales. 1990.

40. Sosa Loy, Desiderio, A. Estudio del tiempo libre y la recreación física de los jóvenes estudiantes y trabajadores de la región central del país. (Sancti Spíritus, Cienfuegos y Villa Clara. Tesis presentada en opción al grado científico de Dr. en Ciencias Pedagógicas. Instituto Superior de Cultura Física. Fac. Villa Clara. 1993.

41. Teoría y Práctica recreativa. Curso de recreación. Instituto Superior de Cultura Física distrital para la recreación y el deporte. Barranquilla. Colombia. Noviembre 1996.

42. Tiempo Libre en la Educación Física. Facultad de humanidades. Universidad Panamá. Panamá. 1999. Conferencia.

43. Tiempo libre. Revista especializada. San Juan Puerto Rico. Edit. CETIL. 1995.

44. Vestland Cor. II Congreso latinoamericano de juventud y tiempo libre. 1985.

45. Waichman Pablo. Tiempo libre y recreación Un desafío pedagógico. Buenos Aires.Argentina, Edith. Pablo Waichman, 1995.

46. Zamora Fernández Rolando, Maritza García. Sociología del tiempo libre... La habana Cuba. Edit. Ciencias Sociales, 1988.

47. Zamora, Rolando. El tiempo libre de los jóvenes cubanos. La Habana. Edit. Ciencias Sociales. 1984.

48. Rodríguez, E. y otros. (I989): Tiempo Libre y personalidad. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.

49. Rodriguez, G. y E. Garcia. (2004). Metodología de la Investigación Cualitativa.La Habana. Felix Varela.

50. Sosa, D. (1993): Estudio del tiempo libre y la recreación física de los jóvenes estudiantes y trabajadores de la región central del país. Sancti Espíritus, Cienfuegos y Villa Clara. Tesis de Grado, (Dr. en Ciencias Pedagógicas). Santa Clara. Instituto Superior de Cultura Física. Villa Clara.

51. -------- (2000): Hacía el necesario tránsito del consumismo al protagonismo como concepción de la recreación. Tesis de grado (Doctor en Ciencias), Santa Clara. Instituto Superior de Cultura Física.

52. Tony, C. Soca. (2004): Cultura Recreativa Santiago de Cuba. Impreso en PRO GRAF.

53. Urrutia, L. (2006): Sociología y trabajo social aplicado. Selección de lectura. La Habana. Editorial Deporte.

54. -------- (2003). Sociología y trabajo social aplicado: selección de lecturas. La Habana. Editorial Félix Varela.

55. Valdés, H. y M. Arroyo. (1994): La investigación de la actividad física. Bogotá. Edit. Formas educativas contemporáneas. (FECOM).

56. Waichman, P. (1995): Tiempo libre y recreación. Un desafío pedagógico. Buenos Aires. Argentina, Edit. Pablo Waichman.

57. Yánez, Y. (2006): El estudio de la participación e los jóvenes en las actividades de la recreación física en la comunidad montañosa de Güinía de Miranda. Trabajo de Diploma. (Licenciatura en Cultura Física). Santa Clara. Instituto Superior de Cultura Física. Manuel Fajardo Villa Clara.

58. Zamora, R. El tiempo libre de los jóvenes cubanos. Editorial de Ciencias Sociales.

59. Zamora, R y M. García. (1988): .Sociología del tiempo libre y estudios de consumo de la población. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.

60 http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap6/Recrear.html

61 http://definicion.de/recreacion/

62 http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/fvilas.html

63 http://www.funlibre.org/documentacion.html

ANEXOS

1.- Guía para la revisión de documentos.

Objetivos: Obtener información sobre lo que está establecido, normado y reglamentado sobre las actividades físico-recreativas, así como constatar las planificaciones de las mismas.

Aspectos a revisar.

- Tipo de documento.
- Generalidades de los documentos revisados que sustentan planificación de las acciones.
- Constatar la existencia de evidencias de atención en las planificaciones a los gustos y preferencias de los jóvenes, así como las tradiciones de la zona.
- Comprobar la existencia de orientaciones para organizar las actividades físico-recreativas de los jóvenes y las potencialidades de las mismas para el desarrollo de estas.

2.- Guía de observación.

Objeto de observación*: Jóvenes que participan en las actividades físico-recreativas de la circunscripción 75 del Consejo Popular Rodrigo-*Amaro *municipio Santo Domingo.*

Objetivo: *Constatar la participación de los jóvenes en las actividades físico-recreativas que se realizan en la circunscripción 75 del Consejo Popular Rodrigo-Amaro municipio Santo Domingo.*

FECHA_____

LUGAR_____

ACTIVIDAD_____

OBSERVADOR_____

1- Asistencia a las actividades físico- recreativas que desarrollan los técnicos de recreación.

- *Puntualidad.*
- *Cantidad de jóvenes en las actividades.*

2- Disposición para la realización de las actividades desarrolladas.

- *Muestran interés por las actividades que se les proponen.*

3- Son creativos al realizar las actividades.

- *Cumplen las tareas asignadas de diferentes maneras.*
- *Aportan ideas para la realización de las acciones propuestas.*

4- Situación de las instalaciones deportivas del Combinado Deportivo enmarcadas en el Consejo Popular.

- *Cumplen las condiciones mínimas para la realización de las actividades.*

5- Asumen liderazgo entre los participantes a las acciones físico-recreativas.

- *Manifestaciones de convocatoria a la realización de las actividades.*
- *Se mantienen constantemente en la vanguardia del desarrollo de las actividades.*

3.- Encuesta a jóvenes.

Objetivo: *Conocer gustos y preferencias de los mismos y el tiempo más factible para su recreación.*

Usted ha sido seleccionado para la realización de una investigación; me gustaría contar con su ayuda dándole respuesta a estas preguntas, no es necesario escribir su nombre.

Muchas gracias.

Cuestionario.

1. *¿Por qué te gustaría realizar ejercicios físicos? ¿Conoces el efecto de ellos en el organismo?*

2. *De las siguientes actividades de la recreación ¿Cuáles son las que se realizan en tu Consejo Popular?*

   __Juegos de Béisbol.

__*Festivales Deportivo- Recreativos.*

__*Juegos de Voleibol.*

__*Juegos de Fútbol.*

__*Caminatas.*

__*Excursiones.*

__*Torneos campesinos. De existir otras. Menciónelas.*

__ *Juegos de mesa*

3. *¿Cuándo y cómo te gustaría realizar las actividades físico-recreativas? ¿Por qué?*

4. *¿Qué actividades te gustaría realizar de conjunto con tus compañeros del barrio?*

4.- Entrevista a técnicos de recreación que atienden el Consejo Popular:

***Objetivo**: Conocer la manera en que se planifican y desarrollan las actividades físico-recreativas para los jóvenes de la circunscripcion75 del Consejo Popular en el municipio Santo Domingo.*

Tesis en opción al Título de Máster en La Actividad Física en la Comunidad

Compañero (a): *Estamos realizando una investigación y necesitamos de su colaboración.*

Muchas gracias.

Tipo: *Estructurada.*

Nombre y apellidos:

_____

Titulo que posee:

_____

Años reexperiencia:

_____

Cuestionario:

1. *¿En qué te basas para la planificación de las actividades con los jóvenes?*

2. *¿Diriges el desarrollo de las actividades que ofreces a los jóvenes? ¿Por qué?*

3. *¿Permites que los jóvenes transformen las actividades planificadas?*

4. *¿Cómo valoras el nivel de aceptación de las actividades en los jóvenes de la circunscripción 75 del Consejo Popular Rodrigo-Amaro?*

5. *¿Cómo analizas los problemas de incorporación de los jóvenes a las actividades físico-recreativas programadas?*

***5.- Entrevista a los jóvenes** del Consejo Popular Rodrigo-Amaro en el municipio Santo Domingo.*

***Objetivo:** Evaluar el nivel de aceptación por los jóvenes de las acciones aplicadas.*

***Tipo:** Grupal.*

***Compañero (a):** Estamos realizando una investigación y necesitamos de su colaboración.*

Muchas gracias.

***Nombre y apellidos**:*

_____

***Estudias:** _____ **Trabajas:**_____ **Edad:** _____*

***Organizaciones a las que perteneces.**_____*

Cuestionario:

1. *¿Te sientes satisfecho con las actividades físico-recreativas que realizan los técnicos de recreación en el Consejo Popular?*

   Si____ No____ A veces____

2. *¿Asistes de forma sistemática a las actividades realizadas por los técnicos de recreación en tu Circunscripción?*

   Si_____ No____ ¿Por qué?

3. *¿Te gustaría que se tuviera en cuenta tú criterio a la hora de planificar las actividades por parte de los técnicos de recreación?*

   Si_____ No_____ ¿Por qué?

6.- Propuesta de Acciones de la intervención comunitaria:

Se propone a través de un conjunto de acciones dar a conocer la importancia de la práctica de ejercicios físicos y las actividades físico-recreativas que pueden realizar los jóvenes, con el apoyo de los técnicos, activistas, así como de los propios participantes, encaminamos a solucionar el problema velando por la adecuada

implementación y uso de los recursos materiales y humanos con la finalidad de cumplir los objetivos del programa a través de:

- *Charlas didácticas masivas involucrando a los técnicos de la recreación con los propios jóvenes de la comunidad.*
- *Voleibol en el barrio.*
- *Caminatas.*
- *Excursiones.*
- *Encuentro de Baloncesto 3 vs 3.*
- *Quien pone primero el anzuelo.*
- *Quien captura la pieza mayor.*
- *Mi mascota y yo.*
- *Cicloturismo.*
- *Torneo campesino.*
- *Béisbol a la piña.*
- *Diversión familiar.*

7.- Relación de Especialistas*:*

1. ***Ismael Moreno Hernández:*** *Licenciado en Cultura Física. Director Municipal del sectorial de Deportes. 33 años de experiencia.*
2. ***Andrés Díaz López:*** *Licenciado en Cultura Física. Jefe de Departamento de Cultura Física, Educación Física y Recreación Municipal. 32 años de experiencia.*
3. ***Miguel Rodríguez Dueñas:*** *Licenciado en Cultura Física. Metodólogo Municipal de Recreación, 25 años de experiencia distribuido de la siguiente manera. 8 años como técnico de recreación. 17 años como metodólogo.*
4. ***Julio Gumá Amador:*** *Licenciado en Cultura Física. Profesor de Recreación. Fue miembro del Departamento de Cultura Física, Educación Física y Recreación Municipal.21 años de experiencia.*
5. ***Luís Augusto Peña Meneses:*** *Licenciado en Cultura Física, 34 años de experiencia, 28 como profesor de Educación Física, profesor asistente, categoría científica Master con una vasta experiencia tanto en la especialidad como en su labor investigativa.*
6. ***Pedro Nilo Castro Caraballo:*** *Jefe de Actividades Deportivas del Municipio, con una vasta experiencia en el sector avalado por sus años de trabajo y dedicación en el mismo, así como en su labor investigativa.*
7. ***Carlos Duardo Lara****: Metodologo municipal de Educación Física, 34 años de experiencia, 26 como profesor de Educación Física.*
8. ***Jesús Gentil Pérez****: Profesor de Recreación. 20 años de experiencia, profesor auxiliar, categoría científica Master.*
9. *Falta…*

8.- Criterios a evaluar por los Especialistas

Objetivo: *Evaluar la calidad, valor, factibilidad y pertinencia de las acciones planificadas así como la posibilidad de su aplicación para lograr la incorporación de los jóvenes a las actividades físico-recreativas en la circunscripción 75 del Consejo Popular Rodrigo-Amaro.*

Compañero Especialista:

La investigación se propone constatar la participación de los jóvenes a través de la aplicación de acciones físico-recreativas. Por su preparación profesional y su experiencia en el trabajo deportivo recreativo, además de los vínculos directos que sostiene con la comunidad, lo hemos seleccionado como especialista para que ofrezca sus valoraciones sobre nuestras propuestas.

Muchas Gracias.

Emita sus reflexiones a partir de analizar las siguientes indicaciones.

1. *¿Consideras que las acciones son idóneas para lograr la incorporación de los jóvenes a las actividades físico-recreativas?*
2. *La propuesta es viable y su lógica permite alcanzar los objetivos propuestos.*

3. *¿Qué relación tienen las acciones aplicadas con el desarrollo del proyecto social cubano?*
4. *Las acciones permitirán, con el interactuar de los miembros de la comunidad, disminuir la tendencia a los vicios que laceran el desarrollo armónico de nuestros jóvenes.*
5. *Si lo desea puede incluir otras valoraciones. Fundaméntelas.*

9.-*Entrevista a los jóvenes* *del Consejo Popular Rodrigo-Amaro en el municipio Santo Domingo.*

Objetivo: *Evaluar el nivel de aceptación por los jóvenes de las acciones aplicadas.*

Tipo: *Grupal.*
Compañero (a): *Estamos realizando una investigación y necesitamos de su colaboración.*

Muchas gracias.

Tesis en opción al Título de Máster en La Actividad Física en la Comunidad

Nombre y apellidos:

_____

Estudias: _____ ***Trabajas:_____*** ***Edad:***

_____

Organizaciones a las que perteneces._____

Cuestionario:

1.- ¿Se sienten satisfechos con las nuevas actividades físico-recreativas que realizaron los técnicos de recreación en la circunscripción?

Muy satisfechos____ Satisfechos____ No satisfechos____

2.- ¿Asistes de forma sistemática a las actividades realizadas por los técnicos de recreación en tu Circunscripción? ¿Consideras que deben ser cambiadas?

Si_____ No____ ¿Por qué?

3.- ¿Se tienen en cuenta tus gustos y criterios por los técnicos a la hora de planificar las actividades?

Si_____ No_____

10.-Distribución de la población de jóvenes de la circunscripción 75 Consejo Popular Rodrigo-Amaro.

	Total	***Blancos***	***Mestizos***	***Negros***	***Perten. a la UJC***
Total	*72*	*27*	*17*	*28*	*19*
Varones	*39*	*15*	*9*	*15*	*6*
Hembras	*33*	*12*	*8*	*13*	*13*
S/Básica	*16*				
P/Universitario	*13*				*4*
T/Medio	*7*				*3*
Trabajan	*25*				*11*
No estud. ni trabaj.	*11*				*1*