

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

“MANUEL FAJARDO”

Facultad de Villa Clara



TRABAJO DE DIPLOMA

**\*Título:** Acciones físico-recreativas para incrementar la participación de los jóvenes de 15 a 18 años de la circunscripción # 5 del Consejo Popular de Zulueta.

**\*Autor:** Lidiesky Diaz Pérez

**\*Tutor:** MS.c: Marcos Ramón Echemendía Meleros

**Curso 2011-2012**

**Pensamiento.**

“Al venir a la tierra, todo hombre tiene derecho a que se le eduque, y después, en pago, el deber de contribuir a la educación de los demás”

José Martí

## **Agradecimientos.**

- Largo y difícil ha sido el camino recorrido para llegar al final de este trabajo, y muchas las personas que han colaborado de una forma u otra en el cumplimiento de sus objetivos, a ellos va nuestro agradecimiento eterno.
- Muchas gracias por el apoyo de todos mis compañeros de estudio, gracias a todos aquellos que compartimos en el cuarto 10-2 (Frank Omar, Guillermo Martínez, Denis Toriza, Amiris González, David Hernández, Jesús Correoso, Yorlen González, Arley González, Ranses Martines, Manuel Alejandro, Zenany Macado y por ultimo Osmany Pérez que no pudo terminar su carrera).
- Agradezco a mi tutor por toda la dedicación y esfuerzo demostrado en la realización de este sueño.
- Un agradecimiento especial para mi familia, a mis padres por el apoyo tan grande que me dieron, a mi hermano le doy gracias por su apoyo incondicional
- Quiero agradecer a mi novia y a mis amigos por toda la confianza que siempre me profesaron y por todo el apoyo incondicional brindado.
- Y agradezco a la Revolución por haberme dado la oportunidad de estudiar y convertirme en un profesional.

## **Dedicatoria.**

### **Dedico este trabajo**

- A mis padres, a mi hermano que con tanto amor y dedicación me han apoyado en el transcurso de la vida.
- A mi novia y mi familia en general y amigos por su dedicación.
- A los que contribuyeron con su vida a la obra de la Revolución, y a los que hoy permiten que sigamos adelante.

## **Resumen:**

En la actualidad, existe una necesidad de encontrar fórmulas novedosas dirigida a satisfacer las necesidades recreativas de la población, en particular la dirigida a los jóvenes, el tema de la presente investigación surgió a partir de la poca participación de los jóvenes de 15 a 18 años en las actividades físico-recreativas de la circunscripción # 5 del Consejo Popular Zulueta, motivada por las limitadas opciones recreativas, la falta de diversidad en las ofertas, poca divulgación e insuficiente integración para realizar las actividades físico-recreativas, a partir de esta situación se planteó como **problema científico** ¿Cómo incrementar la participación de los jóvenes de 15 a 18 años de la circunscripción # 5 del Consejo Popular Zulueta a las actividades físico-recreativas?, proyecta como **objetivo general**, Diseñar acciones físico-recreativas que contribuyan a incrementar la participación de los jóvenes de 15 a 18 años, a partir del diagnóstico de sus gustos y preferencias en las actividades de la recreación física, durante su desarrollo se utilizaron diferentes **métodos y técnicas** de la investigación científica tales como, analítico-sintético, inductivo-deductivo, estudio de documentos, observaciones, encuesta, entrevista, que permitió elaborar un plan de acciones dirigido a incrementar la participación de los jóvenes a las actividades físico-recreativas, caracterizado por una mayor propuesta de las ofertas, en correspondencia con sus gustos y preferencias y en correspondencia con las exigencias de la recreación en la actualidad.

## Índice:

<b>I</b>	<b>Resumen</b>	
<b>CAPITULO#I</b>	<b>Introducción.</b>	<b>1</b>
<b>CAPTULO#II</b>	<b>Desarrollo.</b>	
<b>1.1</b>	Fundamentos Teóricos.	6
	Recreación.	7
	Recreación física.	8
	Objetivos de la recreación física.	8
	Tiempo libre.	9
	Trabajo comunitario.	10
	Autogestión comunitaria.	12
	Características generales de los jóvenes de 15 a 18 años.	13
	Características generales de la circunscripción # 5	15
<b>1.2</b>	Metodología Empleada.	
	Población, Escenario y sujeto	16
	Métodos y/o técnicas	17
<b>CAPTULO#III</b>	<b>Análisis de los resultados</b>	
	Resultados del Estudio de documentos.	20
	Resultados de la Observación.	20
	Resultados de la Encuesta	21
	Resultados de la Entrevista	22
	Propuesta de acciones físico-recreativas	23
	Resultado del modelo Control de Participación	
	Valoración de las acciones aplicada	
<b>II</b>	<b>Conclusiones.</b>	<b>27</b>
<b>III</b>	<b>Recomendaciones.</b>	<b>28</b>
<b>VI</b>	<b>Bibliografía.</b>	
<b>v</b>	<b>Anexos.</b>	

## **CAPITULO # 1**

### **Introducción:**

En Cuba, la cultura física es un derecho del pueblo, como dimensión de la cultura nacional, asegurada por las condiciones socioeconómicas, está llamada a desempeñar un papel esencial en la vida del pueblo por su valor específico, por ofrecer opciones, las cuales pueden potenciar el auto desarrollo. Esta debe llegar a constituir una escuela formadora de conciencia, un adecuado y eficaz instrumento para la elevación del nivel cultural integral del pueblo.

Cuando hablamos de Cultura Física, vista como ese conjunto de valores materiales y espirituales creados por el hombre en las ramas de los Deportes, La Educación y Recreación Física, debemos considerar la magnitud social de este fenómeno y su repercusión en los grupos sociales.

El hombre contemporáneo vive en las condiciones difíciles para su salud y se expone cada vez más a las consecuencias de un acelerado proceso de industrialización, urbanización y deterioro de las condiciones ambientales de vida, todo lo que hace que en busca de un equilibrio biológico y psicológico, la cultura física se convierta en una excepcional ayuda para lograr este objetivo.

La importancia creciente de la cultura física en el mundo se determina, por una parte, por las variaciones en el modo de las personas, lo que conduce a la necesidad del aumento de la actividad física de las mismas y por otra parte por el creciente potencial de la Cultura Física como un vector en desarrollo de la economía nacional.

Después de ubicar a la Recreación Física en el contexto general de la Cultura Física y en al marco del tiempo libre así como ver su importancia y relación con otras

direcciones, realizaremos el análisis de las particularidades de este fenómeno, pero antes de presentar una aproximación conceptual, queremos dejar esclarecido que como todo concepto, éste tiene varias interpretaciones con relación a diferentes autores, sin embargo, de forma general todos coinciden en la esencia del mismo y en relación al papel que cumple este fenómeno dentro de la vida contemporánea y su ubicación dentro del tiempo libre. Los estudios realizados sobre la evolución de las prácticas deportivas hasta la actualidad, la actividad física se ha incrementado. A raíz de la revolución industrial se desencadenó un proceso de aumento de tiempo libre siendo rápidamente aprovechado por la sociedad para crear un "Ocio consumista".

Como nos demuestran cuando hablamos de cultura física, vista como ese conjunto de valores materiales y espirituales creados por el hombre en las ramas de los Deportes, la Educación y Recreación Física, debemos considerar la magnitud social de este fenómeno y su repercusión en los grupos sociales.

Una de las consecuencias del progreso científico - técnico en estos momentos es como se conoce la reducción de las cargas físicas en el proceso, tanto de la actividad productiva, como doméstica en las condiciones del crecimiento intensivo del consumo de productos alimenticios y de la elevación de su valor calórico, la disminución de la actividad física conduce a la alteración del equilibrio de la alimentación, lo que por si solo puede servir como causa de fenómenos patológicos, no hablando ya acerca de la influencia estimulante

Dentro de la actividad física existía el deporte como fenómeno independiente el cual no es considerado en el tiempo libre; así podremos decir que la aparición de la actividad física de tiempo libre es prácticamente un fenómeno de nuestros días; no obstante no llega aún a cuajar en su carácter liberatorio, gratuito, hedonístico y

personal a los que hacen referencia Dumazedier y Ripert sino que se limita (y esto ya es un factor importante) a cubrir las necesidades sociales aprovechando el tiempo libre para preparar o facilitar la integración social.

La necesidad de proporcionar una generación saludable, físicamente preparada, multilateral y armónicamente desarrollada, esta determinada por la vida, por las exigencias de las sociedades que construyen el socialismo. Cada vez más la Cultura Física en sus diferentes manifestaciones Educación Física; Deporte y Recreación Física se convierte en una necesidad de cada individuo, en una necesidad de toda la sociedad y especialmente en las comunidades.

Elevar el nivel de vida de los jóvenes y de la población en general constituye un reto que, de una forma u otra, estará dado por la influencia de todos los fenómenos sociales. En ese sentido desempeñan un papel de gran importancia las actividades de carácter físico, deportivo y recreativo.

La Educación Física, el Deporte y la Recreación componentes básicos de la Cultura Física, son parte de la revolución cultural y educacional que se está implementando en nuestro país, con el propósito de desarrollar una cultura comprensible para todos los ciudadanos; que mejore la capacidad funcional y la estructura biológica y social del ser humano, a partir de habilidades, aptitudes, valores e ideas, en correspondencia con nuestra condición de productores de una sociedad nueva.

En la recreación resulta imprescindible un diagnóstico profundo donde se recopilen datos socio- demográficos tales como: sexo, edad, condiciones de la infraestructura recreativa así como las posibilidades que brinda el espacio.

Luego de haber realizado diferentes visitas a todas las áreas recreativas y ver que existe poca participación de los jóvenes de 15 a 18 años de la circunscripción # 5 en

las actividades de la recreación-física en el Consejo Popular Zulueta, así como falta de diversidad en las que se realizan, poca divulgación, Insuficiente integración para realizar las actividades comunitarias en las que participen los profesores de recreación, promotores culturales, instructores de arte, activistas voluntarios y otros gestores que intervienen en este proceso físico geográfico para efectuar programaciones recreativas en correspondencia con los gustos y necesidades de los participantes.

**Situación problemática:**

Poca participación en las actividades físico-recreativas por los jóvenes de 15 a 18 años de la circunscripción # 5 del Consejo Popular Zulueta.

**Problema científico:**

¿Cómo contribuir a incrementar la participación de los jóvenes de 15 a 18 años de la circunscripción # 5 del Consejo Popular Zulueta en las actividades físico-recreativas?

**Objetivo general:**

Diseñar acciones físico-recreativas que contribuyan a incrementar la participación de los jóvenes de 15 a 18 años de la circunscripción # 5 del Consejo Popular Zulueta.

**Objetivos específicos:**

- Diagnosticar el estado actual de la participación de los jóvenes de 15 a 18 años de la circunscripción # 5 del Consejo Popular Zulueta en las actividades físico-recreativas.
- Elaborar acciones físico-recreativas para satisfacer los gustos y preferencias de los jóvenes de 15 a 18 años de la circunscripción # 5 del Consejo Popular Zulueta.
- Valorar mediante la implementación práctica la efectividad de las

acciones físico-recreativas aplicadas a los jóvenes de 15 a 18 años de la circunscripción # 5 del Consejo Popular Zulueta.

**Reseña de los métodos y/o técnicas utilizadas en la investigación:**

**\*Nivel teórico:** Analítico – sintético, Inductivo - deductivo

**\*Nivel empírico:** Estudio de documentos, Observaciones, Encuesta, Entrevista.

## **CAPITULO # 2**

### **Desarrollo:**

#### **Fundamentación teórica:**

En las condiciones del socialismo, la recreación y el tiempo libre devienen un problema práctico concreto: su participación en la elevación del nivel cultural de los jóvenes de hoy.

Una de las leyes fundamentales de la sociedad es satisfacer de forma racional las crecientes necesidades materiales y espirituales de la población. El desarrollo socioeconómico y tecnológico exige el tiempo necesario para la libre actividad vital de los hombres en sus tres niveles temporales, es decir, entre dos jornadas de trabajo, el fin de semana y el tiempo de vacaciones; a la vez, la actividad libre está vinculada directamente al nivel de intereses, preferencia y otras motivaciones de la población.

Se conoce que el tiempo social del día natural solo alcanza 24 horas, de las cuales debe destinarse un lapso al desarrollo de actividades sanas, enriquecedoras, saludables, como por ejemplo la lectura, la cual constituye una forma de elevar el nivel cultural y educacional en las comunidades. De ahí la necesidad de la presencia de iniciativas recreativas diversificadas y activas que garanticen el protagonismo de los habitantes de cada comunidad.

La recreación debe representar una fuerza activa que, lejos de ser una evasión de las rutinas que impone el trabajo, sea una actividad para el desarrollo pleno del individuo. Por tanto, la recreación debe dirigirse al cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece, profundiza su concepción del mundo.

Sobre esta base es que se toma para esta investigación las definiciones de

recreación dadas por diferentes actores:

BOUET afirma la gran dificultad para precisar la conceptualización de las actividades físicas del tiempo libre constituidas por un amplio espectro de funciones, papeles y aplicaciones al deporte así como por las motivaciones de los deportistas.

DUMAZEDIER diferencia entre práctica y espectáculo, distinguiendo en prácticas las realizadas por amateurs (propias del tiempo libre), por profesionales (profesores, entrenadores...- trabajo) y por alumnos (educación). Las prácticas realizadas por amateurs pueden ser organizadas o no y las organizadas pueden ser o no con competiciones.

J. PIEL define así mismo la ambigüedad de los términos deporte y actividad deportiva afirmando la necesidad de utilizar un concepto mucho más extenso de actividad física, aquel que incluyera los vocablos danza, yoga, expresión corporal, pesca, jardinería... y pone en cuestión si es necesaria la existencia de la competición para considerar una práctica corporal como deportiva. Plantea la diferencia entre deporte para todos y deporte de masas.

### **Recreación.**

Aldo Pérez (1997) El profesor Aldo Pérez Sánchez refiere otro concepto de gran aceptación. En el mismo expone: "Recreación es la actividad efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre, y brindarle la oportunidad de emplear su tiempo libre en una ocupación espontánea y organizada que le permite volver al mundo vital de la naturaleza incorporándolo al mundo creador de la cultura, que sirve a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo que propende en última instancia a su plenitud y a su felicidad."

## **Recreación Física.**

La Recreación Física “Es el 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”. (Sosa, 2000).

La Recreación Física representa para las niñas y niños un medio, que contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual. Para el joven representa la acción, la aventura, la independencia, y para el adulto, un elemento higiénico y de descanso activo, generalmente se escogen formas tradicionales de recreación, tales como asistir a un concierto, recorrer una muestra de pinturas y esculturas, leer, participar como espectador de eventos deportivos y recreativos.

### **Objetivos de la Recreación Física:**

Contribuir al desarrollo multilateral del individuo. Proporcionar a través de la participación sistemática, un nivel de preparación física general superior. Contribuir a la incorporación de hábitos socialmente aceptables como son: respeto a las reglas establecidas en las actividades, la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido de responsabilidad. Dar oportunidades por medio de la participación para la formación moral y el desarrollo socio- político e ideológico. Facilitar durante el desarrollo de actividades, la observación de la naturaleza y la sociedad, la vinculación del conocimiento cultural y técnico en el contexto común que permite la profundización en la concepción científica del mundo.

### **Tiempo Libre:**

Si consideramos que el tiempo libre, es aquel perdido que está a completa disposición del individuo después de haber terminado su labor y cumplido sus otras obligaciones, se nos presenta como la ocasión para completar al hombre por las muchas exigencias de la vida contemporánea, pero no debe ser una simple compensación, sino que su mayor valor sigue siendo la posibilidad de enriquecer al ser humano, utilizando como medio las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza, obteniendo los mejores resultados por la participación gozosa del hombre. Derechos Humanos al Tiempo Libre. (Ginebra, 1970).

Aldo Pérez (1997), considera además que desde el punto de vista técnico - operativo la Recreación es la disciplina cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), en el cual puede el hombre aumentar su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesional, artístico - cultural, deportivo y social, por lo tanto la recreación está ligada con la educación, auto educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura general de las personas.

Este mismo autor considera el tiempo libre como uno de los elementos constituyentes de la recreación (espacio, actividad y necesidad), experimentando que la estructura y variedad del tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo sociocultural. La formación de una cultura del tiempo libre es la creación de la población de la capacidad de disfrutar plena y diversificadamente de las alternativas que la sociedad ofrece; formándose una personalidad creativa, culta y

sana.

Rolando Zamora, en sus estudios sobre tiempo libre con la población cubana, expresa desde la perspectiva marxista que, 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. (Zamora, 1984: 8)

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 el: "(...) 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". (1994: 30)

"Las actividades el tiempo libre deben convertirse en las herramientas que le permitan al recreador ayudar a entrar o ampliar su proceso de recreación, el cual involucra diversas actividades que van desde lo lógico hasta su participación social y que pretende lograr una relación armónica con el individuo y con su entorno (el otro, el medio ambiente) y un desarrollo integral de la persona que ha sido protagonista de la recreación como sujeto y objeto". (Clavijo, 54)

Este mismo autor considera que la recreación se realiza a través de acciones concretas que bien pueden ser denominadas actividades en el tiempo libre y que tienen como características que son: libremente escogidas y aceptadas, ejecutadas

con resultados placenteros, una manera que le permite al participante su socialización y un complemento integral como ser humano, necesario que se encuentren en equilibrio y de manera dosificada, para que de forma armónica respondan a la necesidad del individuo (Clavijo, 54).

### **El trabajo comunitario.**

González Rodríguez (1998) plantea que el trabajo comunitario es el que tiene como objetivo central fortalecer la defensa de la Revolución en todas las formas en que ella se expresa, consolidando así el proyecto cubano de desarrollo socialista, mediante la cohesión de los esfuerzos de todos para lograr el mejor aprovechamiento de las potencialidades de la comunidad. Para ello se dirige a:

- Organizar y movilizar a la comunidad propiciando su participación en la identificación, toma de decisiones y elaboración y ejecución de soluciones a problemas y respuestas a necesidades de la propia comunidad.

- El desarrollo de relaciones de colaboración y ayuda mutua entre sus miembros; entre distintas comunidades y entre la comunidad y la sociedad en general.

- Reforzar el sentimiento de identidad cultural como vía de valoración y apropiación de lo universal, lo nacional y lo focal, frente a las tendencias globalizadoras.

- Propiciar la expresión e intercambio de ideas y opiniones entre los miembros de la comunidad.

- Crear expectativas positivas objetivas de desarrollo social y personal que contribuyan al bienestar y equilibrio emocional de las personas que viven en la comunidad. Principio de trabajo comunitario:

La acción del profesional debe estar orientada a gestar vínculos de naturaleza comunitaria entre sus pobladores mediante un proceso de participación y cooperación

cada vez más consciente, (Alonso, F 2004) de ahí que el principio sobre el cual debe sustentarse, según ha venido demostrando el Centro de Estudios Comunitarios de la UCLV, es el del auto desarrollo comunitario, un desarrollo de la conciencia como premisa de la disposición al cambio y una nueva actitud ante la realidad.

El profesional debe dirigir su acción hacia una modificación de la realidad comunitaria como acto creativo teniendo en cuenta las circunstancias y las potencialidades internas, además de fomentar la sostenibilidad, donde el avance inmediato sea la búsqueda de la potencialidad latente, premisa del futuro.

### **La autogestión comunitaria.**

En aras de un acercamiento a la autogestión comunitaria se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Tener un conocimiento de la comunidad en todos sus aspectos.
- Procurar un acercamiento a su cotidianidad mediante un vínculo intensivo que permita el establecimiento de relaciones estrechas con la población.
- Promover un ambiente adecuado para la reflexión crónica en torno a la problemática sobre la que se realiza el proceso de intervención.
- Explicar y difundir ideas, principios, metodicas y elementos técnicos para su utilización por la propia población.
- Propiciar el despliegue de procesos de participación y cooperación comunitarias, edad del individuo y a su desarrollo integral.
- Tener conocimiento acerca de actividades que forman parte del programa Recreación Física: Juegos tradicionales, construcción de medios, caza deportiva, a jugar, pesca deportiva y planes de la calle.

## **Caracterización de los jóvenes comprendidos en las edades de**

### **15 a 18 años.**

Todos sabemos que los límites entre los periodos evolutivos no son absolutos y están sujetos a variaciones de carácter individual, de manera que el profesor puede encontrar en un mismo grupo escolar, estudiantes que ya manifiestan rasgos propios de la juventud, mientras que otros mantienen todavía un comportamiento típico del adolescente. Muchos consideran el inicio de la juventud como el segundo nacimiento del hombre; entre otras cosas, ello se debe a que en esta época se alcanza la madurez relativa de ciertas formaciones y algunas características psicológicas de la personalidad.

En lo que respecta al desarrollo físico es necesario señalar que en la juventud el crecimiento longitudinal es más lento que en la adolescencia; aunque comúnmente entre los 15 y 18 años ya los jóvenes han alcanzado una estructura muy próxima a la definitiva. En estas edades es muy característico el predominio de la tendencia a realizar apreciaciones sobre todas las cosas, apreciación que responde a un sistema y enfoque de tipo polémico, que los alumnos han ido conformando, así como la defensa pasional de todos sus puntos de vista.

Las características de los jóvenes deben ser tomadas en consideración por el profesor en todo momento. A veces nos olvidamos de estas peculiaridades de los estudiantes de preuniversitario y tendemos a mostrarles todas las verdades de la ciencia, exigirle el cumplimiento formal de patrones de conducta determinados; entonces los jóvenes pueden perder el interés y la confianza en los adultos, pues necesitan decidir por si mismo.

En la etapa juvenil se alcanza una mayor estabilidad de los motivos, intereses,

puntos de vista propios de manera tal que los alumnos se van haciendo más consciente de su propia experiencia y de la de quienes lo rodean; tiene lugar así la formación de convicciones morales que el joven experimenta como algo personal y que entran a formar parte de su concepción moral del mundo.

Las convicciones y punto de vista empiezan a determinar la conducta y actividad del joven en el medio social donde se desenvuelve, lo cual le permite ser menos dependiente de las circunstancias que lo rodean y ser capaz de enjuiciar críticamente las condiciones de vida que influyen sobre el y participar en la transformación activa de la sociedad en que vive.

De gran importancia para los educadores (familiares y profesores) puedan ejercer una influencia positiva sobre los jóvenes, es el hecho de que mantengan un buen nivel de comunicación con ellos, que los escuchen, los atiendan y no les impongan criterios o les den solamente consejos generales, sino que sean capaces de intercambiar ideas y opiniones.

La función de los educadores es exitosa sobre todo cuando poseen profundo conocimiento de sus alumnos. En el caso específico de la comunicación óptima con los estudiantes, es fundamental el conocimiento acerca de sus preferencias comunicativas, de los temas que ocupa el centro de sus intereses y constituyen el objeto de las relaciones de los alumnos entre sí y con otras personas.

En investigaciones especialmente diseñadas para conocer las preferencias comunicativas de los jóvenes y encaminadas a profundizar en las regularidades psicológicas de los escolares cubanos, se puso de manifiesto que en la actualidad los temas de conversación más frecuentes entre los estudiantes de preuniversitarios están relacionados con el amor y el sexo; el tiempo libre y la recreación los estudios y

la proyección futura de estos.

Analizando las relaciones interpersonales entre los alumnos y la fundamentación que hacen de por qué acepta o rechazan a sus compañeros, encontramos que ellos prefieren la vinculación personal que logren entre si, como resultado de la aceptación y la amistad que establece con un destacado carácter recíproco: “la prefiero por su actitud ante la vida por su forma de pensar”.

Al igual que en la adolescencia el contacto refuerza su necesidad de autorreflexión de conocerse, valorarse y dirigir en cierta medida su propia personalidad. Es importante que en este análisis el joven alcance cierto grado de auto estimación de aceptación de su personalidad al cual pueden contribuir los adultos, padres y profesores en sus relaciones con él y sobre todo en las valoraciones que hacen de él. El joven necesita ayuda, comprensión pero también busca autonomía, decisión propia y debe permitírsele que lo haga. (Programa. – Orientaciones metodológicas. 2001, pág.2)

### **Caracterización de la circunscripción # 5 del Consejo Popular Zulueta.**

Población general: 238

Biblioteca comunitaria: 1

Consultorios médicos: 2

Instalaciones deportivas: 3 (voleibol y baloncesto, mini fútbol).

Escuela Primaria: 1

Ludotecas escolares: 1

Peñas de dominó: 2

-1era peña (de jóvenes de 15 a 25)

-2da peña (de 25 años en adelante)

Peñas de damas: 1

Cantidad de discapacitados: 1

### **Metodología de la investigación.**

#### **Población**

Esta investigación se realizó en la circunscripción # 5 del Consejo Popular de Zulueta, que posee dificultades en la participación de los jóvenes de 15 a 18 años en las actividades físico-recreativas, donde se trabajó con un total de 28 jóvenes, de ellos 16 son varones y 12 hembras, de 15 años tenemos 2 de cada sexo, de 16 años 3 hembras y 5 varones, de 17 años 3 hembras y 4 varones, y de 18 años 4 hembras y 5 varones. También se trabajó con un 2do grupo de 5 profesionales distribuidos de la siguiente forma:

- El director del INDER,
- El Delegado de la circunscripción # 5
- 1 profesor de la educación física,
- 2 profesores de recreación,
- 1 profesor de deporte,
- 1 promotor cultural,
- El médico de la circunscripción # 5,
- 1 enfermera,
- El jefe de sector,

## **Escenarios y sujetos.**

### **Escenario:**

Circunscripción # 5 del Consejo Popular Zulueta.

### **Sujetos:**

1er Grupo: 28 Jóvenes, comprendidos en la edad de 15 a 18 años, los cuales estudian en diferentes instituciones educativas y algunos no se encuentran en estos momentos estudiando: 4 en el IPU seminterno Mártires del Moncada, 4 en la escuela de Economía del municipio de Remedios, y 3 en la escuela de Agronomía también del municipio de Remedios, 3 en la escuela pedagógica formadora de maestro Manuel Ascunce Domenech, 3 Instructores de Artes, 5 esperando el llamado para el cumplimiento del Servicio Militar, 4 que ya están cumpliendo con el mismo y 2 desvinculados. Estos fueron seleccionados por ser aquellos comprendidos en estas edades existentes en la circunscripción # 5

### **Métodos y/o técnicas utilizadas en la investigación:**

#### **Del Nivel Teórico**

Analítico -sintético:

Este método se usó en la investigación, primeramente al hacer un análisis por separado de toda la información y proceder posteriormente a una integración que permite establecer regularidades y en el proceso de los resultados. Además se aprecia en la revisión del material especializado que aborda la problemática y objeto de estudio.

#### **Inductivo-deductivo:**

Permitió la combinación del movimiento de lo particular a lo general (inductivo), lo que posibilitó el establecimiento de generalizaciones con el movimiento de lo general

a lo particular (deducción). Así, desde la concepción teórica general se determinaron los fundamentos teóricos y metodológicos que caracterizan la contextualización de la propuesta y el grado de preparación del profesional de cultura física.

### **Del Nivel Empírico:**

#### **Estudio de documentos oficiales:**

Se empleó con el objetivo de conocer lo que está establecido, normado, reglamentado y planificado sobre las actividades de la recreación física dirigidas a los jóvenes de 15 a 18 años de la circunscripción # 5 del Consejo Popular Zulueta.

-Los documentos revisados fueron:

- Plan de recreación del INDER.
- Plan de recreación de la comunidad.

(Anexo # 1)

#### **Observación:**

Se utilizó para caracterizar las condiciones actuales en la comunidad para la elaboración de las acciones físico-recreativas, ver el comportamiento de las habilidades y participación de los jóvenes de 15 a 18 años durante las actividades físicas-recreativas en el contexto comunitario. (Anexo # 2)

#### **Entrevista a los profesores de recreación del Combinado deportivo:**

La entrevista a los profesores de recreación se empleó con el objetivo de conocer como es el desarrollo de la recreación física de la comunidad, y en especial como hacen llegar la misma hasta la circunscripción # 5, también para conocer su criterio sobre las causas que llevan a la poca participación de los jóvenes de 15 a 18 años de esa circunscripción hacia las actividades físico-recreativas planificadas, y como último

punto de la entrevista se recogieron algunas sugerencias de los mismos profesores para darle solución al problema existente en la circunscripción (Anexo # 3).

**Encuesta a los jóvenes:**

Esta encuesta se aplicó con el objetivo de conocer los gustos y preferencias de los jóvenes de 15 a 18 años de la circunscripción # 5 del Consejo Popular Zulueta de manera que expresen libremente con espontaneidad y franqueza sus ideas relacionadas con las actividades recreativas que son de su preferencia. (Anexo # 4)

### **CAPITULO # 3**

Análisis de los resultados.

#### **Resultados de la revisión de documentos:**

Al realizar la revisión de documentos oficiales como son los planes de recreación de la comunidad y el plan de recreación del INDER, se pudo constatar que existe poca participación de los jóvenes de 15 a 18 años hacia las actividades física recreativa, así como poca variedad de las mismas en la circunscripción # 5 del Consejo Popular Zulueta teniendo en cuenta que cuentan con una variedad de implemento e instalaciones para la realización de las mismas.

#### **Resultados de la observación:**

-Se observó que existen las condiciones adecuada para la aplicación de las acciones físico-recreativas propuestas para incrementar la participación de los jóvenes de 15 a 18 años de la circunscripción # 5 del Consejo Popular Zulueta ya que por su ubicación posee buenas características.

\* Por ejemplo (terrenos deportivos, áreas recreativas (parque y sala de video))

-Existen implementos adecuado para la realización de las acciones físico-recreativas propuestas para incrementar la participación de los jóvenes de 15 a 18 años de la circunscripción # 5 del Consejo Popular Zulueta.

-En cuanto a la existencia de profesores es suficiente para la realización de las acciones físico-recreativas propuestas para aumentar la participación de los jóvenes de 15 a 18 años de la circunscripción # 5 del Consejo Popular Zulueta.

**Resultados de la encuesta realizada a los jóvenes de 15 a 18 años de la circunscripción # 5 del Consejo popular Zulueta.**

Esta técnica fue aplicada a 28 jóvenes de 15 a 18 años de la circunscripción # 5 del Consejo Popular Zulueta. Los resultados obtenidos arrojaron los siguientes datos:

1- En relación con la participación de los jóvenes en las actividades, se pudo apreciar que participan 5 con un 17 %; no asisten 9 con un 32 % y algunas veces 14 para un 50 %.

2- En cuanto a los gustos y preferencias de los jóvenes, se tiene que:

a-) De los juegos predeportivos 16 prefieren mini fútbol y voleibol recreativo para un 57%, 8 quiquinbol para un 28% y 4 baloncesto para un 14%.

b-) Dentro de los juegos deportivos, 20 prefieren baloncesto, voleibol y fútbol para un 71%, y 8 el béisbol con un 28%.

c-) En relación con los juegos de mesa, tienen mayor aceptación, 17 prefieren dominó, dama española y parchís para un 60%, 3 la dama china y el ajedrez para un 10 %, y 8 el mini billar para un 28%.

3- De las actividades de la recreación física, 20 quieren festivales deportivos recreativos para un 71%, 5 prefieren pesca, Turismo deportivo para un 17%, y 3 recreación turística para un 10%.

4- De la cultura artística y literaria, a 22 de ellos lo que mas les gusta es participar en ruedas de casino, visitar lugares históricos para un 78%, 6 prefieren asistir a la sala de video y leer para un 21%.

5- Por ultimo aparecen otras actividades que proponen los jóvenes para mejorar las ofertas recreativas en la circunscripción. Un total de 18 que representa el 64% proponen juegos recreativos entre circunscripciones, galas culturales con los

instructores de arte, 6 proponen realizar una variedad de actividades en el campismo popular, música por las noches y los fines de semana para un 21%, y 4 proponen excursiones para un 14%.

**Resultados de de la entrevista aplicada a los profesores de recreación del combinado deportivo:**

-Los entrevistados presentan gran interés en la aplicación de sus planes recreativos los festivales deportivos recreativos, juegos deportivos como, baloncesto, fútbol, voleibol.

-También plantearon que la poca práctica de las actividades físico-recreativas se debe a la escasa propaganda que existe en el centro así como la planificación de actividades novedosas a desarrollar en los programas que se desarrollan.

-Además cuentan con poco tiempo, puesto que las actividades se realizan en horario extraescolar por lo que se hace necesario realizarlas los fines de semanas en la escuela, el parque y otros lugares propicios para llevarlas a cabo.

-Especificaron que se cuentan con los implementos necesarios para realizar las actividades.

**Acciones físico-recreativas propuestas para incrementar la participación de los jóvenes de 15 a 18 años de la circunscripción # 5 del Consejo Popular Zulueta:**

	Acciones	Participantes	frecuencia	Responsable	Medios o recursos	Observación
<b>Juegos predeportivos</b>						
1	Juego de quiquimbol	Jóvenes de 15 a 18 años	Una vez por semana	Profesores de recreación	Balones	Motivación Participación
2	Juego de fútbol tenis	Jóvenes de 15 a 18 años	Una vez por semana	Profesores de recreación	Balones de fútbol	Motivación Participación Aceptación
<b>Juegos deportivos</b>						
1	Competencia de fútbol	Jóvenes de 15 a 18 años	Una vez por semana	Profesores de recreación	Balones de fútbol	Motivación Aceptación Participación
2	Competencia de béisbol	Jóvenes de 15 a 18 años	Una vez por semana	Profesores de recreación	pelotas , guantes y bates	Motivación Aceptación Participación
3	Competencia de voleibol	Jóvenes de 15 a 18 años	Una vez por semana	Profesores de recreación	Balones de voleibol	Motivación Aceptación Participación
4	Competencia de baloncesto	Jóvenes de 15 a 18 años	Una vez por semana	Profesores de recreación	Balones de baloncesto	Motivación Aceptación Participación

	Acciones	Participantes	frecuencia	Responsable	Medios o recursos	Observación
<b>Actividades físico-recreativas</b>						
1	Excursiones al río La Justa (incluye baños)	Jóvenes de 15 a 18 años	Una vez al mes	Profesores de recreación	Llevar un adecuado vestuario ya sea para la excursión y el baño	Observaciones Directa Participación Motivación
2	Realizar para bailar	Jóvenes de 15 a 18 años	Cada 15 días y una vez al mes	Profesores de recreación	Pista de baile , equipo de audio y sonido	Observaciones Directa
3	festivales deportivos recreativos	Jóvenes de 15 a 18 años	Una vez por semana	Profesores de recreación	Todos los medios necesarios	Motivación Participación Aceptación
4	Torneo de juegos recreativos de mesa	Jóvenes de 15 a 18 años	Cada 15 días	Profesores de recreación	Local para su realización tableros , mesa	Motivación Participación Aceptación
	Realizar estas actividades también entre otras circunscripciones	Jóvenes de 15 a 18 años	En los que se realicen fuera del horario de clases	Profesores de recreación	Medios de los alumnos	Participación Motivación

**Resultado del modelo Control de Participación:** Se analizó la participación de los jóvenes en las actividades realizadas en la circunscripción

Modelo de Control de participación.( I Momento):

#	Actividades dirigidas a los jóvenes de 15 a 18 años.	A. Participar	Participaron	%
1	Juegos predeportivos	28	14	50
2	Actividades físico-recreativas.	28	18	64
3	Juegos deportivos.	28	20	71

Modelo de Control de participación. (II Momento):

#	Actividades dirigidas a los jóvenes de 15 a 18 años.	A. Participar	Participaron	%
1	Juegos predeportivos	28	22	78
2	Actividades físico-recreativas.	28	25	89
3	Juegos deportivos.	28	27	96

### **Valoración de las acciones aplicadas:**

Los resultados del modelo control de participación en un primer y segundo momento podemos afirmar que las acciones físico-recreativas aplicadas se evidencia un incremento en la participación de los jóvenes de 15 a 18 años, se cumplió de manera satisfactoria los objetivos de la planificación de las acciones, incrementándose con estas la participación activa de casi todos los jóvenes de la circunscripción, además de esta forma contribuir al desarrollo físico motor, desarrollo de habilidades motrices, un mayor grado de satisfacción y sumándose a estas actividades jóvenes de estas edades de otras circunscripciones mediante la realización de torneos competitivos, contribuye a mejorar las relaciones interpersonales entre ellos, enriquece valores de compañerismo, disciplina tanto en lo individual como colectiva además de la diversión que proporciona, calidad de vida, liderazgo en los juegos competitivo, es parte del objetivo general de recreación, del sistema nacional de salud, brinda opciones recreativas adecuadas para el tiempo libre de forma sana y educativa como parte esencial de la recreación física.

### **Conclusiones:**

1- El diagnóstico desarrollado nos permitió conocer los intereses, gustos y preferencias de los jóvenes de 15 a 18 años en la circunscripción # 5 del Consejo Popular Zulueta.

2- Con la elaboración de las acciones físico-recreativas se incrementa la participación de los jóvenes de 15 a 18 años en la circunscripción # 5 del Consejo Popular Zulueta.

3- Los resultados finales de nuestra investigación evidencian, satisfacción y una mayor incorporación de los jóvenes de 15 a 18 años a las actividades físico-recreativas concebidas para la circunscripción.

**Recomendaciones:**

1-Continuar con otras investigaciones relacionadas con la recreación dirigida a los jóvenes en el Consejo Popular Zulueta, para contribuir con su participación en actividades sanas, cultas y útiles que le permitan una utilización correcta de su tiempo libre.

## **Bibliografía:**

1. Alonso, F. (2004) El auto desarrollo comunitario. Crítica a las mediaciones Sociales recurrentes para la emancipación humana. Santa Clara, Editorial Feijoo. 134 p.
2. Ander- Egg, E. (1992) Metodología y Práctica de la Animación Sociocultural. Buenos Aires, Editorial Hymanitas. 255 p.
3. Estévez Cullell, Migdalia. , Margarita Arroyo Mendoza y Cecilia Gonzáles Ferry. (2004) Las Investigaciones científicas en la actividad física: su metodología. La Habana, Editorial Deporte. 318 p.
4. Estrada Betancourt, José Luís. (2007). Tomar al Toro por los Cuernos. Juventud Rebelde (La Habana) 21 de enero del 2007: 3
5. Garcías Ríos, Julieta. (2007). Tiempo Libre I, Proponer no es imponer. Juventud Rebelde (La Habana) 16 de junio del 2007: 4
6. Gómez Anoceto, Omar. (2006).Estudio de la Cultura Física en la Comunidad propuesta de un Modelo de Intervención. Tesis de Doctorado (Doctorado en Ciencias de la Cultura Física). La Habana, ISCF"Manuel Fajardo".
7. González Aguilar, Ariel. (2005). El Modelo de Recreación Física y su intervención en el sector urbano"Los Sirios" de la ciudad de Santa Clara. Trabajo de Diploma. Villa Clara, ISCF"Manuel Fajardo".
8. González Rodríguez, Nidia. (2002) Selección de lecturas sobre trabajo comunitario. Ciudad de la Habana. CIE "Graciela Bustillos"Asociación de Pedagogos de Cuba. 254 p
9. Iglesias Rodríguez, Osmany. (2005). Actividad físico deportiva y la comunidad: una alternativa para el desarrollo local. Acción: Revista Cubana de la Cultura Física. (La Habana) 2:

10. Mesa Anoceto, Magda. (2006) Asesoría Estadística en la investigación aplicada al deporte. Villa Clara, Editorial José Martí.
11. Moreira Barahona, Ramón. (1977) La Recreación como un fenómeno socio-cultural. Ciudad de la Habana, U.I."José A. Huelga". 38 p.
12. Cuba. Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación. (2001) Programa y orientaciones metodológica de la educación física PRE universitario. La Habana, Editorial Deportes. 61 P.
13. Pérez Sánchez, Aldo y col. (1997) Recreación Fundamentos-Teóricos Metodológicos. México D.F, Editorial Talleres Gráficos Instituto Politécnico Nacional. 180p.
14. Ramos, Alejandro y Col. Recreación Física Comunitaria En: La universalización de la Cultura física. Material digitalizado. (CD-ROM) La Habana, ISCF Manuel Fajardo.
15. Rivas Rodríguez, Jorge. (2005). La recreación no constituye un fin: un medio para promover procesos de desarrollo y mejoramiento de la calidad de vida. Trabajadores (La Habana) 26 de diciembre: 11
16. Sánchez Paz, Bárbara. (2004) Sistema cubano de Cultura Física y Deporte. La alternativa. Ciudad Habana, Editorial Deportes. 150 P
17. Sosa Loy, Desiderio Alberto. (2000). Hacia el necesario transito del consumismo al protagonismo como concepción de la Recreación. Tesis de doctorado (Doctorado en ciencias de la cultura física y el deporte). La Habana, ISCF"Manuel Fajardo".
18. Urrutia Barroso, Lourdes de. (2003) Sociología y Trabajo Social Aplicado: selección de lecturas. La Habana. Editorial Félix Varela. 129 p.
19. Zamora Fernández, Rolando. (1984) El tiempo libre de los jóvenes cubanos. La Habana, Editorial Ciencias Sociales. 98 p.

## **Anexo: 1**

### **Guía para el Estudio de Documentos.**

**Objetivo:** Obtener información sobre lo que está establecido, normado y reglamentado sobre las actividades físico-recreativas dirigidas a los jóvenes de 15 a 18 años de la circunscripción # 5 del Consejo Popular de Zulueta.

### **Aspecto a revisar.**

\*Tipo de documento.

\*Características del documento.

\*Orientaciones para la organización y planificación de las actividades físico-recreativas destinadas a satisfacer los gustos y preferencias de los jóvenes de 15 a 18 años de la circunscripción # 5 del Consejo Popular de Zulueta.

## **Anexo: 2**

### **Guía de observación:**

**Objeto de la observación:** Condiciones en la que se encuentra la circunscripción # 5 del Consejo Popular Zulueta para la elaboración de acciones físicas recreativas.

**Objetivo de La Observación:** Caracterizar las condiciones existentes en la escuela para la elaboración del plan de acciones físicas recreativas. .

### **Aspectos a Observar:**

-Observar las condiciones del terreno donde se puedan realizar la propuesta de actividades físico-recreativas.

-Observar la existencia de implementos para la ejecución de las actividades físico-recreativas

-Observar los medios de propaganda y divulgación de las diferentes actividades físico-recreativas

-Observar si asisten suficientes profesores para realizar las actividades físico-recreativas de la circunscripción.

-Observar la participación de los jóvenes en las actividades físico-recreativas desarrolladas en la circunscripción.

**Tipo de Observación:** Estructurada.

### **Anexo # 3**

#### **Entrevista a los profesores de recreación del Combinado deportivo:**

- 1-¿Cómo es el desarrollo de las actividades físico recreativas en la comunidad?
- 2-¿Cómo es el desarrollo de las actividades físico recreativas específicamente en la circunscripción # 5?
- 3-¿Cómo se comporta la participación de los jóvenes de 15 a 18 años de la comunidad hacia las actividades físico-recreativas y haz énfasis en la circunscripción # 5?
- 4-¿Usted como profesional de la cultura física y el deporte cuales considera que sean las causas de la poca participación hacia las actividades físico-recreativas de los jóvenes de 15 a 18 años de la circunscripción # 5?
- 5-¿Usted como profesional de la cultura física y el deporte que medidas tomarías para aumentar la participación hacia las actividades físico-recreativas de los jóvenes de 15 a 18 años de la circunscripción # 5?

#### **Anexo # 4:**

### **Encuesta realizada a los jóvenes de 15 a 18 años de la circunscripción # 5 del Consejo popular Zulueta.**

Estamos realizando una investigación donde nos gustaría que participaras con nosotros en la preparación de distintos tipos de juegos para que ustedes puedan divertirse, realizando un buen aprovechamiento de su tiempo libre, para ello puedes contestar las siguientes preguntas (Muchas gracias)

Estudiante: \_\_\_\_\_ trabajador \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_.

Organizaciones a las que perteneces:

UJC: \_\_\_\_\_ PCC: \_\_\_\_\_ FEU: \_\_\_\_\_ FEEM: \_\_\_\_\_ CDR: \_\_\_\_\_ FMC: \_\_\_\_\_

1. ¿Participa usted en las actividades que se realizan en el consejo popular?

Sí \_\_\_ No \_\_\_ Algunas veces \_\_\_

2- De las propuestas que a continuación te ofrecemos, las actividades físicas recreativas y deportivas que prefiere realizar en su tiempo libre (margue con una x) y de un orden de prioridad.

a-) Juegos Predeportivos.

\_\_\_ Mini Fútbol.

\_\_\_ Quiquimbol.

\_\_\_ Voleibol 2 vs.2.

\_\_\_ Voleibol Recreativo.

\_\_\_ Baloncesto Recreativo.

b-) Juegos Deportivos

\_\_\_ Béisbol.

\_\_\_ Voleibol.

\_\_\_ Baloncesto.

\_\_\_ Fútbol.

c-) Juegos de Mesa.

\_\_\_ Dominó.

\_\_\_ Dama Española.

\_\_\_ Dama China.

\_\_\_ Ajedrez.

\_\_\_ Parchí.

\_\_\_ Mini billar

3-De las actividades de la recreación física, ¿cuáles te gustaría participar?

1\_\_\_Festivales deportivos recreativos.

2\_\_\_Recreación turística

3\_\_\_Pesca

4\_\_\_Turismo deportivo

4-De las siguientes actividades relacionadas con la cultura artística y literaria, ¿cuáles prefiere?

1\_\_\_Participar en ruedas de casino.

2\_\_\_Leer.

3\_\_\_Participar en encuentros con escritores.

4\_\_\_Visitar museos.

5\_\_\_Visitar lugares históricos.

6\_\_\_Asistir a la sala de video.

7\_\_\_Participar en galas artistas organizadas por los instructores de

Arte.

5- ¿Qué otras actividades propones para mejorar las ofertas recreativas en la circunscripción?\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Anexo # 5:**

Modelo de Control de participación.

#	Actividades dirigidas a los jóvenes de 15 a 18 años.	A. Participar	Participaron	%
1				
2				
3				