



**UNIVERSIDAD CENTRAL "MARTA ABREU" DE LAS VILLAS  
FACULTAD CULTURA FÍSICA**

Título: Actividades físico-recreativas dirigidas al incremento de la participación de los jóvenes entre 15 y 18 años de la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara.

**Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura Física.**

**Autor:** Yalniel Blanco Pentón

**Tutores:** MSc. Urbano Blas Rodríguez Martínez  
MSc. Amelia Domínguez Ventura.

**2016**

## **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*



## **DEDICATORIA**

- A mi padre, madre, hermana, novia, que me han apoyado desde el comienzo.
- A todas las personas que de una forma u otra han tenido que ver con que este sueño se realice.
- A la Revolución por haberme dado la oportunidad de hacerme un profesional de la Cultura Física.

## **AGRADECIMIENTOS**

A mis tutores MSc. Urbano Blas Rodríguez Martínez, MSc. Amelia Domínguez Ventura, por su paciencia y ayuda.

A mi padre, madre, hermana, novia, abuelos, que me han apoyado desde el comienzo.

A todos los profesores que me ayudaron a lo largo de estos 6 años.

A todos mis amigos.

## RESUMEN

El presente trabajo aborda el tema de la Recreación Física relacionado con la participación de los jóvenes entre 15 y 18 años de la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara en estas actividades, he aquí la importancia del mismo, tratar un grupo etario de tanta significación en el desarrollo de nuestro proyecto social y una actividad vital en la formación y desarrollo de la juventud.

Teniendo como objetivos: diagnosticar la situación, diseñar actividades físico-recreativas dirigidas al incremento de la participación en ellas de estos jóvenes y valorar la implementación de estas, 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, el Inductivo-Deductivo, la Revisión Documental, la Observación, la Entrevista, la Encuesta, la Distribución Empírica de Frecuencias y la Media Aritmética.

Lográndose el incremento de la participación de los jóvenes en estudio en las actividades físico-recreativas a partir de una buena utilización del tiempo libre, quedandodiseñadas 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 directivos consultados.

## SUMMARY

This paper addresses the issue of Physical Recreation related to the participation of young people between 15 and 18 years of constituency 59 of the People's Council Anton Diaz in Santa Clara in these activities, here is the importance of it, treat an age group so significant in the development of our social project and a vital activity in the formation and development of young people. With the objectives diagnose the situation, designing physical and recreational activities aimed at increasing the participation in them of these young people and assess the implementation of these, passing by the three basic stages of research, diagnosis, implementation and evaluation, using methods and techniques that support the scientific proceed among which, the Analytical Synthetic, Inductive-Deductive, the Document Review, Observation, Interview, Survey, Empirical Frequency Distribution and Media Arithmetic. Achieving increased youth participation in study in physical and recreational from a good use of leisure time activities being designed so that the physical and recreational reasons youth selected context are satisfied and having good acceptance by these and recognized by the executives surveyed.

## ÍNDICE

INTRODUCCION .....	1
I. DESARROLLO.....	5
CAPÍTULO 1 FUNDAMENTOS TEÓRICOS.....	5
1.1 Los jóvenes. Sus características.....	5
1.2 La Recreación y el Tiempo Libre. ....	7
1.3 La comunidad .....	21
1.4 La participación en el trabajo comunitario .....	26
CAPÍTULO 2. MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN. ....	30
2.1. Población en estudio. ....	30
2.2 Métodos y Técnicas. ....	31
2.3 Diagnóstico de la situación actual. ....	33
2.4 Propuesta de solución. Actividades para lograr la incorporación de jóvenes entre 15 y 18 años de edad a las actividades físico-recreativas en la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara. ....	40
2.5 Valoración de la implementación de las actividades físico-recreativas dirigidas al incremento de la participación de los jóvenes entre 15 y 18 años de la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara. ....	45
III. CONCLUSIONES.....	49
IV. RECOMENDACIONES.....	50
V. BIBLIOGRAFÍA .....	51
VI. ANEXOS .....	53

## **INTRODUCCION**

Durante toda la historia de la humanidad el hombre ha sentido la necesidad de recrearse, aunque no haya sido directamente su objetivo o el nombre propiamente de Recreación, lo cierto es que durante la realización de estas actividades se satisfacían necesidades físicas, psicológicas y espirituales.

La Recreación constituye un complejo fenómeno de carácter multifactorial, donde se relacionan la estructura y contenido del tiempo libre, los valores manifiestos 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 del bienestar de la sociedad.

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

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 las actividades recreativas del hombre post-moderno cada vez más pasivas. 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 físico-recreativos.

Tal situación daña el bienestar de la sociedad, 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 súper civilización, 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 el video-juego, en fin, numerosos adelantos tecnológicos que han ido condicionando que cada vez más la Recreación se conciba en espacios cerrados y climatizados con tendencia a la falta de movimiento.

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.

La necesidad recreativa forma parte de la gran necesidad social de reproducción que tiene el hombre y se caracteriza porque se expresa individualmente, condicionada 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.

La práctica de la Recreación en general discurre cada vez más hacia estilos pasivos, lo cual es confirmado por diversos investigadores como R. Zamora, A Pérez y D. Sosa.

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 partiendo de sus gustos y preferencias. La Cultura Física tiene que obrar conjuntamente con 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 los que debe incidir el profesional de la Cultura Física y el Deporte en la lucha por la salud y la longevidad.

Desde esta concepción 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 sentido solo de placer, que olvida un sentido más esencial de formación de las personas para el empleo de su 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 pasivo.

Por las deficiencias detectadas a nivel comunitario, otras de carácter investigativo y la creciente necesidad de focalizar la investigación se aprecia que los jóvenes están necesitados de actividades deportivas con carácter recreativo que cobran en la actualidad una gran importancia, sobre todo porque la sociedad actual 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 de edades (entre 15 y 18 años) en las actividades físico-recreativas que se desarrollan en la

circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara es que se plantea como situación problemática; insuficiente participación de los jóvenes entre 15 y 18 años en las actividades físico-recreativas desarrolladas en la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara, la que conduce a definir el problema científico de la investigación de la siguiente manera: ¿Cómo contribuir a incrementar la participación de los jóvenes entre 15 y 18 años en las actividades físico-recreativas desarrolladas en la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara?

Para darle solución al problema planteado los objetivos de este trabajo fueron:

Diagnosticar la situación actual de la participación de los jóvenes entre 15 y 18 años en las actividades físico-recreativas desarrolladas en la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara.

Diseñar actividades físico-recreativas dirigidas al incremento de la participación de los jóvenes entre 15 y 18 años de la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara.

Valorar la implementación de las actividades físico-recreativas dirigidas al incremento de la participación de los jóvenes entre 15 y 18 años de la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara.

Utilizándose métodos y técnicas de los diferentes niveles entre los que se encuentran, del nivel teórico Analítico-Sintético y el Inductivo-Deductivo, del nivel empírico la Revisión Documental, la Observación, la Encuesta y la Entrevista, también del nivel estadístico matemático la Distribución Empírica de Frecuencias y la Media Aritmética.

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 valorar 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.

# **I. DESARROLLO**

## **CAPÍTULO 1 FUNDAMENTOS TEÓRICOS.**

### **1.1 Los jóvenes. Sus características.**

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

La maduración es un proceso fisiológico, mediante el cual los seres vivos sufren transformaciones funcionales, morfológicas y psicológicas de manera que evolucionan hacia una nueva forma de configuración y conducta diferente al anterior, numerosos cambios cualitativos se producen en corto tiempo, dejando atrás la niñez y arribando a la adolescencia donde ocupan gran parte de su tiempo en la actividad escolar y estudio pero sienten necesidad de otros aspectos de la vida, participan en distintas actividades sociales, integran diferentes grupos: el familiar, el escolar, el de amigos, sin embargo, su grupo preferido es el de su misma edad, lo que responde a una fuerte necesidad de comunicarse, relacionarse y ser aceptado entre ellos.

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 la 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 el 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. (Pérez A. 2003)

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 por actividades que se presten al auto-examen, a la superación y la competencia, así como se produce un afianzamiento de las posibilidades de participación en equipos deportivos.

En el período 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 la 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 mezcladoras, formadoras de parejas o compartidos pueden ser muy efectivos y 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. Como ser individual es importante tener en cuenta que las acciones y actividades físico- recreativas para estas edades satisfagan expectativas como:

- \* 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.

Pero, por encima de todas las necesidades parciales descritas se debe 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 vigentes 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.

Para terminar este acápite se resumen 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. (Pérez A. 2003)

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 él se sienta con la capacidad plena de participar en aquellas actividades recreativas que se identifiquen con estas expectativas. (Pérez A. 2003)

## **1.2 La Recreación y el Tiempo Libre.**

Es imposible hablar de Recreación sin mencionar al tiempo social, pues es

estemarco 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 se denomina 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. Se está en un momento en que, para las 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.

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.

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 de acuerdo 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 interactuantes, 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. ( 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 extralaboral 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 se denomina 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; 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”.

El autor 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 profesionales, artístico-cultural, deportivos y sociales.

La Recreación tiene sus funciones, vistas de la siguiente manera:

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 se denomina 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 multifacética, 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 conceptual de Recreación, teniendo en cuenta lo positivo de los diferentes criterios, la actualidad, vigencia y los propósitos del trabajo el autor considera asumir para la investigación el concepto del Dr.C. Desiderio Alberto Sosa Loy que 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 burgueses, anteriores al modelo físico recreativo del Dr.C. Sosa Loy 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.

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.

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.

En Cuba, R 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 comose 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 tiempo libre por lo tanto es una parte específica del tiempo de la sociedad.

### **¿Qué es? ¿Qué representa en sí?**

Se entiende 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 la 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 domésticas, 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 condicionada.

Como se sabe el tiempo libre (TL), es uno de los elementos constituyentes de la Recreación. 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.

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 físico-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 este trabajo precisa relacionarse este grupo de actividades 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: "...ofreceun 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".

En la concepción de la Recreación Física como conjunto de actividades físicas definidas por los motivos físico-recreativos que constituyen un subsistema de la Recreación y forma parte de la Cultura Física de la población con énfasis hacia eldescanso 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 se puede 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.

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, 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. (Pérez A. 2003) El autor considerando lo antes expuesto enfatiza que en el contenido de las necesidades recreativas en estrecha relación con el grado de desarrollo biopsicosocial de cada grupo de edad es la base para elaborar un programa físico-recreativo, 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. (Pérez A. 2003)

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

- Regeneración del gasto de fuerza.
- 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. 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.

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.

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.

### **1.3 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 la Recreación.

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.

Reconocer en la comunidad, una entidad social, implica asumir la integración que, al proponerla como hábitat y como ámbito de la Recreación 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 profesores de Recreación y el Combinado Deportivo en cuestión.

Todo lo antes expuesto fundamenta la realización de este trabajo para lograr la mayor incorporación de los jóvenes a las actividades físico-recreativas.

### **¿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 entretrejo 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”.(Castellano. R 2003)

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 territoriodado; de las tradiciones, hábitos y costumbres existentes; de la psicología de sus pobladores y sus leyes.

En otras investigaciones acerca del tema Ezequiel Ander-Egg en 2007 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”.

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”. (Caballero. R 2007)

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. (citado por Caballero R 2003)

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”. (Citado por Caballero R 2003)

Entre tantas definiciones el autor de este trabajo considera oportuno, por la importancia que tiene y la relación con el proceso investigativo que se describe, por ser la concepción asumida en el mismo, explicitar la concepción expresa por Alonso en el 2004 cuando dice que comunidad es un grupo social que comparte espacio donde la participación y cooperación de sus miembros posibilita la elección consiente de proyectos de transformación dirigida a la solución gradual y progresiva de las contradicciones potencializadoras de su autodesarrollo.

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 más 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.

Además existe 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”. ( Castellano R 2003)

Al analizar la intervención social comunitaria Roxanne Castellano Cabrera en 2003 se refiere a que “es un medio fundamental para transformar una determinada

realidad social". Es por ello es oportuno 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 del análisis 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.

El Consejo Popular es el 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.

Según Roxanne Castellanos para referirse a Consejo Popular se estaría 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”.

El autor hace uso de todo este arsenal teórico descrito para lograr la intervención durante el proceso de investigación.

#### **1.4 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 auténtica participación, señalando que es un elemento sustantivo de la democracia, pero no se puede quedar solo en esta afirmación, se debe orientar hacia cómo promoverla, desarrollarla, profundizarla y resguardarla, es decir, a construirla cotidianamente con la participación de todos.

El autor se afilia al concepto dado por Fernando de la Riva por su actualidad y relevancia en relación con las necesidades comunitarias y las perspectivas del proceso investigativo; partiendo de que este maneja la participación como: algo más que asistir o estar presente aunque esto sea una condición necesaria para que se produzca la participación. Participar es tener o tomar parte, intervenir, implicarse, supone en consecuencia que la presencia es activa, comprometiendo a la persona, en mayor o menor medida.

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 transmitir, 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 se refiere el trabajo son esenciales debido al compromiso que contrae la comunidad cuando se enfrenta a la participación ; reconocimiento, según Núñez Hurtado 1998, que la participación es tener la capacidad de decidir, controlar, ejecutar y evaluar los procesos y sus proyectos; si no hay capacidad de decisión y de control, se está hablando al máximo de una participación reactiva...pero nunca sustantiva ,lo que refuerza el criterio de la educación de la comunidad a partir de la puesta en funcionamiento de actividades físico-recreativas, como se ha 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 permite potenciar importantes transformaciones en la realidad y los sujetos, ya que al implicarlos e involucrarlos en las actividades se hacen responsables de lo que hacen y cómo lo hacen.

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, se considera 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 transformar 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 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 implicación consciente 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 en estudio.**

La investigación se desarrolla en la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara. La misma se caracteriza por poseer jóvenes entre 15 y 18 años de edad 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, el cigarro, se practica la pesca pero no de forma deportiva.

Para la investigación se trabaja con una población integrada por 57 jóvenes que oscilan entre 15 y 18 años, de la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara y otra población donde aparecen 2 profesores de Recreación que atienden al Consejo Popular Antón Díaz en el municipio de Santa Clara, siendo uno recién graduado de Licenciatura en Cultura Física y el otro cursa el último año de la misma carrera, el médico que atiende la propia circunscripción, el Jefe de Cátedra del Combinado, el Director y Subdirector del citado centro, el Presidente del Consejo Popular y el coordinador de la Zona de los Comité de Defensa de la Revolución (CDR).

La población de jóvenes entre 15 y 18 años de esta investigación está constituida por 30 masculinos y 27 femeninas de ellos 36 son estudiantes, desglosados de la siguiente forma:

16 de Secundaria Básica

13 de Pre Universitario

7 de Enseñanza Técnica

También:

21 jóvenes que no trabajan ni estudian.

La integración política de los mismos es:

13 jóvenes son militantes de la UJC.

La composición racial es de la siguiente manera:

27 son blancos.

17 son mestizos.

13 son negros.

Por lo general mantienen una actitud correcta ante las tareas que se le asignan por parte de las organizaciones de masas, así como en su núcleo familiar. Aunque los que no tienen vínculo laboral presentan 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 estadístico matemático en estrecha relación. Dentro del nivel teórico se encuentran el Analítico-Sintético que propicia el estudio del fenómeno, mediante su desintegración en los elementos que lo componen y su posterior integración para lograr la propuesta y transformación de la realidad, así como el Inductivo-Deductivo evidenciándose al pasar de un conocimiento particular a uno general a través de la inducción. En la deducción se transita de un conocimiento general a uno particular, lo que se pone de manifiesto al elaborar las actividades.

Del nivel empírico:

- Entrevista: se realizan dos tipos, una estructurada a la segunda población en dos momentos, en la etapa de diagnóstico y para la valoración de las actividades después de su implementación y una grupal a la primera población para conocer la aceptación de las actividades.
- Observación: Permite obtener datos mediante la observación directa del objeto de estudio tal y como se manifiesta en el medio, realizada en dos momentos una en la etapa de diagnóstico y otra en la implementación.
- Encuesta: A los jóvenes para constatar sus gustos, preferencias y el tiempo más factible para la realización de las actividades físico-recreativas.

- Revisión documental: Se utilizó para constatar las características y potencialidades para la planificación de las actividades físico-recreativas.
- Sondeo de opinión: Se utilizó en la valoración de la implementación de las actividades diseñadas mediante un resumen de lo positivo, negativo e interesante (PNI) que refirieron los jóvenes en estudio.

Del nivel estadístico matemático.

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

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.
- Los cuestionarios para la entrevista y la encuesta permitieron obtener respuestas dirigidas al conocimiento sobre las actividades que se realizan, si las actividades físico-recreativas presentadas estaban de acuerdo con sus intereses, necesidades, motivaciones y el nivel de aceptación de las actividades.

El autor a través de la investigación declara diferentes variables, entre ellas:

Variable independiente: Actividades diseñadas.

Estas constituyen las acciones que posibilitan el pleno disfrute y la diversificación de las posibilidades que ofrece la sociedad. Permiten además la formación de una personalidad creativa, culta y sana, así como la formación de una cultura para el uso del tiempo libre.

Variable dependiente: Participación de los jóvenes a las actividades físico-recreativas en la circunscripción 59 del consejo popular Antón Díaz en Santa Clara.

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.

### **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 de la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara, 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 profesores de Recreación, la Resolución 54 del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación, el proyecto recreativo del Consejo Popular, además de los documentos personales de las planificaciones de actividades de los profesores de Recreación y el médico de Familia con el objetivo de obtener información sobre lo que está establecido, normado y reglamentado para el desarrollo de 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 15-18 años.

La Resolución 54 aborda en sentido general todas las características de los programas a desarrollar por los profesores de Recreación pero no particulariza ni en el cómo desarrollarlos ni en las particularidades de las edades a convocar para el desarrollo de dichos programas.

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

Los aspectos más significativos aportados son:

- En la documentación existe la orientación generalizada para realizar actividades físico-recreativas pero no particulariza (ejemplo Resolución 54).
- No se planifican con sistematicidad actividades físico-recreativas dirigidas a los jóvenes de la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara.
- No existe atención a los motivos físico-recreativos de este grupo de edades en las actividades planificadas.

Se aplicó la observación (anexo 2) con el objetivo de observar la participación de los jóvenes en las actividades físico-recreativas que se realizan en la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara.

El primer punto referido a la asistencia a las actividades físico-recreativas que brindan los profesores de Recreación, evidenció insuficiencias pues la puntualidad fue mala y la asistencia fue pobre, mostrando como mayor cantidad en una actividad la cifra de 18 jóvenes para un 31 % del total de estos y promediando 13 jóvenes por actividad.

El segundo aspecto, encaminado a la constatación de la disposición para la realización de las actividades, evidencia que esta no es buena, las manifestaciones de alegrías son escasas, apreciándose el desinterés, no se sienten actores de lo que hacen, se observa en su mayoría indiferentes y desmotivados por las actividades propuestas por los profesores que atienden la Recreación en el Consejo Popular.

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, además no se observa ningún movimiento en función de crear un estado de predisposición positivo para el desarrollo de las actividades.

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 actividades físico-recreativas y no son explotadas en todas sus posibilidades.

Después de aplicado este instrumento, se determinaron como regularidades de este:

- Baja asistencia a las actividades, la mayor fue de 18 jóvenes para un 31% y un promedio de 13 jóvenes por actividad.
- No hay buena disposición para el cumplimiento de las tareas.
- Nula implicación y creatividad en el desarrollo de las actividades.
- Pobre ambiente en función del logro de un estado de predisposición positivo para el desarrollo de actividades físico-recreativas.
- Pocos recursos disponibles para desarrollar las actividades físico-recreativas.

Se aplicó una encuesta a los jóvenes de la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara (anexo 3) para conocer gustos y preferencias de los jóvenes en estudio y las características para el uso del tiempo libre en actividades físico-recreativas.

En la primera pregunta que comprende cuándo les gustaría realizar las actividades físico-recreativas y porqué, 52 manifestaron preferir los fines de semana, lo que representa el 91% y 43 que representa el 75 % plantean que también pueden hacerlo los días entre semana a partir de las 4:30 pm, por ser éste el tiempo de que disponen para recrearse y 5 dicen preferir cualquier día de la semana, representando solo un 9%.

En la pregunta de marcar con una cruz las actividades que le gustaría realizar en su Consejo Popular, el 50% de los jóvenes o más reconocen como primera las Competencias Deportivas (Beisbol y Fútbol) un total de 36 de los jóvenes en estudio, representando el 63%, en segundo lugar seleccionan las Excursiones con un total de 35 jóvenes que representa el 61%, montar bicicleta fue adicionada por un total de 32 jóvenes para un 56% de representación, la Pesca fue elegida por 30 de los jóvenes que representa el 52% y finalmente 29 de los jóvenes, que representa el 50%, seleccionaron dentro de sus preferencias los Juegos de Participación.

La tercera pregunta relacionada con lo variado de la actividad, la atención a los motivos físico-recreativos y si le agradan o no las actividades físico-recreativas realizadas responden 51 de los jóvenes, que representa el 91%, que hay poca variedad en dichas actividades, 43 de los jóvenes que representa el 77% no consideran atendidos sus motivos-físico-recreativos y 48 jóvenes que representa el 85% no consideran de su agrado las mismas.

Obteniendo como regularidades:

- Los jóvenes seleccionan como momento para las actividades físico-recreativas, entre semana después de las 4:30 pm y los fines de

semana.

- Entre las actividades de su preferencia aparecen:
  - Competencias deportivas (Beisbol y Fútbol)
  - Salir de excursión
  - Montar Bicicleta
  - Pescar
  - Juegos de Participación
- Reconocen poca variedad en las actividades ofertadas.
- No consideran atendidos sus motivos físico-recreativos (gustos y preferencias).
- No consideran de su agrado las actividades ofertadas.

Se aplicó una entrevista (anexo 4) a la segunda población con el objetivo de conocer la manera en que se planifican y desarrollan las actividades físico-recreativas para los jóvenes de la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara.

La primera pregunta referida a la importancia de la planificación de actividades físico-recreativas para el grupo de jóvenes en estudio, unánimemente reconocen que es extremadamente importante por las características de la adolescencia y la importancia de la actividad física en la misma, además para la formación de la personalidad; también relacionan las características de vulnerabilidad de la edad en la formación de la nueva generación, haciendo énfasis en los valores y las relaciones interpersonales, refieren además que por esta una zona rural la influencia del medio los lleva a relacionarse con hábitos nocivos para la salud como el alcohol y el tabaquismo y las actividades físico-recreativas permiten enfrentar de la mejor manera estos malos hábitos .

En el segundo aspecto tratado que se refiere a condiciones existentes en la zona para el desarrollo de las actividades físico-recreativas y la explotación de estas, plantean que no son muchas áreas pero que las que existen tienen condiciones

mínimas para este tipo de actividades, considerando que la dificultad más significativa está en la explotación de las mismas.

En cuanto a la valoración de asistencia y participación de este grupo de jóvenes a las actividades físico-recreativas de los jóvenes de la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara, plantean que no asisten con regularidad, considerando que las actividades se realizan en horarios que no se corresponden con su tiempo libre, no están concebidas para ese grupo de edades y en su gran mayoría son dirigidas al sexo masculino; también se expresa que no son convocados para la planificación de las mismas y como consecuencia no se tienen en cuenta sus criterios ni inquietudes, tampoco pueden transformar las propuestas.

Sobre las consideraciones sobre si se ejerce una buena influencia en la formación de una cultura en el uso del tiempo libre sobre estos jóvenes a partir de las actividades físico-recreativas desarrolladas en la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara, los entrevistados plantean que en primer lugar casi no asisten y si no asisten es imposible influir, además al no estar en función de ellos y no darle un nivel de participación en la planificación y no estar atendidas sus inquietudes, no puede ser mucha la influencia.

Quedando como regularidades del instrumento que:

- Los funcionarios y directivos encargados de garantizar el desarrollo de las actividades físico-recreativas en la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara Tienen conciencia de la necesidad de atender este grupo de edades.
- No se explotan los pocos lugares disponibles para la práctica de actividades físico-recreativas.
- Consideran insuficiente la asistencia de los jóvenes en estudio a las actividades físico-recreativas.
- Consideran pobre la participación e implicación de este grupo en el desarrollo de las actividades físico-recreativas desarrolladas en la

comunidad.

- Opinan que hay poca influencia en la formación de una cultura en el uso del tiempo libre.

Resumen de la situación inicial sobre la participación de los jóvenes entre 15 y 18 años en las actividades físico-recreativas en la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara:

- Pocos recursos disponibles y áreas fijas no explotadas debidamente para el desarrollo de actividades físico-recreativas en la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara.
- Pobre implicación de los jóvenes en la planificación de las actividades físico-recreativas en la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara.
- Escasa participación de los jóvenes entre 15 y 18 años en el desarrollo de las actividades físico-recreativas de la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara.
- Existen necesidades y motivos físico-recreativos de los jóvenes entre 15 y 18 años de edad sin atención en las actividades físico-recreativas de la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara.
- Tendencias al uso del tiempo libre en actividades que no favorecen la formación de la personalidad.
- Las preferencias deportivo-recreativas están relacionadas con competencias deportivas de beisbol y de fútbol, las excursiones, montar bicicleta y los juegos de participación.

Luego de haber determinado las regularidades generales como resultado de la aplicación de los diferentes instrumentos, es que se realiza la propuesta de actividades para lograr una mayor incorporación de los jóvenes a las actividades físico-recreativas que se realizan en la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara.

## **2.4 Propuesta de solución. Actividades para lograr la incorporación de jóvenes entre 15 y 18 años de edad a las actividades físico-recreativas en la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara.**

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 y motivaciones etc. Esto exige que los programas de recreación deban caracterizarse por su variedad, de modo tal que satisfagan los más variados intereses sociales.

La propuesta de actividades 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 etario. Otras son creadas a partir de iniciativa y creatividad de los sujetos implicados tomando como elemento referencial los gustos y preferencias.

Atendiendo a estos elementos es que se proponen desarrollar actividades amenas, variadas e interesantes que sean del gusto de los jóvenes en estudio.

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

- Campeonatos deportivo-recreativos.
- Encuentros deportivos.
- Creación de grupos de Excursionismo Deportivo.
- Realización de excursiones.
- La tarde de la bicicleta.
- Competencia de pesca deportiva.

- Juego jugando.

### **Descripción de las actividades:**

**# 1: Campeonatos deportivo-recreativos**, involucrando activistas, profesores de Recreación Física, así como los propios jóvenes de la comunidad.

**Objetivo:** Lograr estimular a los jóvenes para incidir en la participación y permitir la incorporación a las actividades físico-recreativas a partir de la satisfacción de sus motivos físico-recreativos.

**Organización:** Se establecen las convocatorias y las bases de los campeonatos a celebrarse en los deportes convocados (Beisbol y Fútbol). Apoyado por el médico de la familia, los directivos de las organizaciones de masa y el gobierno.

**Contenido:** De acuerdo a las convocatorias y bases establecidas se desarrollarán los campeonatos planificados, estos se efectuarán en los horarios elegidos por los participantes y podrán hacerles ajustes según necesidades o sugerencias.

Recursos y Medios: Silbato, áreas con posibilidades según deporte, balón o pelotas y guantes según corresponda, personal médico, personal para jueces y árbitros.

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

### **# 2: Encuentros deportivos.**

**Objetivo:** Lograr la participación de la comunidad basado en la incorporación de los jóvenes (M y F) a las actividades físico-deportivas con carácter recreativo.

**Organización:** En coordinación con los diferentes factores de la zona se realizarán los encuentros de los deportes que se convoquen y con las características acordadas por los participantes

**Contenido:** 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.

**Recursos y Medios:** Silbato, áreas con posibilidades según deporte, balón o pelotas y guantes según corresponda, personal médico, personal para jueces y árbitros.

**Evaluación:** A través de la consulta a los participantes (PNI).

### **# 3: Creación de grupos de Excursionismo Deportivo.**

**Objetivo:** Crear grupos de Excursionismo Deportivo sobre la base de la mejora de las relaciones interpersonales, el conocimiento de las técnicas de campismo para incrementar la participación de los jóvenes en las actividades físico-recreativas.

**Organización:** Cumpliendo con las orientaciones del INDER, se establecerá todo lo referente a la oficialización de la creación y desarrollo de estos grupos.

**Contenido:** Se convoca a los jóvenes de la circunscripción, se les explica las posibilidades de desarrollo con la participación en estos grupos de Excursionismo deportivo, así como el funcionamiento y sistema de participación de los mismos.

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

**Recursos y Medios:** Local, medios para escenificar y ejemplificar las formas de participación del grupo de Excursionismo Deportivo.

### **# 4: Realización de excursiones.**

**Objetivo:** Desarrollar caminatas a lugares históricos, naturales y recreativos que permitan la activación e incremento de las capacidades físicas en los jóvenes propiciando el conocimiento de la flora y la fauna, para el disfrute y conservación de estas en función de la formación de la cultura general del individuo.

**Organización:** Según las orientaciones del Departamento Nacional de Recreación para el desarrollo de esta actividad, creando todas las comisiones necesarias y

desarrollando su trabajo cada una para el éxito de la excursión con el incremento de la participación de los jóvenes.

**Contenido:** 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, jóvenes a incorporarse a esta actividad físico-recreativa.

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.

**Recursos y Medios:** Silbato, cuerdas, bordón, botiquín, personal médico, medios de transporte (de ser necesario), avituallamiento en sentido general.

**Forma de control:** La actividad será evaluada por criterios de los participantes con una entrevista grupal.

#### **# 5: La tarde de la Bicicleta.**

**Objetivo:** Propiciar la participación de los jóvenes entre 15 y 18 años de la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz de Santa Clara en actividades físico-recreativas que son de su preferencia.

**Organización:** Con la presencia de los Profesores de Recreación y la coordinación de los factores se garantiza las condiciones para el desarrollo de la actividad, entre ellas, el cierre de la calle, los jueces y árbitros, la visualización de la meta y salida, la garantía del médico.

**Contenido:** Se desarrollarán todas las competiciones previstas según las reglas acordadas y por el orden que garantice la recuperación de los participantes. Se podrán, previa coordinación, proponer acciones dentro de la propia actividad.

- Desfile de concursantes (bicicletas y participantes)

- Premiar la iniciativa más original de ambientación a la bicicleta.
- Carrera de relevo en bicicleta. (se mantiene la bicicleta)
- Carrera de velocidad pura con eliminatoria sencilla por grupos de a cuatro.
- Carrera ¿Quién es el más lento?
- Carrera de relevo de ida y vuelta, dos en la misma bicicleta.
- Carrera de circuito.
- Premiaciones y reconocimientos.

**Recursos y Medios:** Silbato, objetos que sirvan de obstáculos para delimitar áreas, equipo de audio, personal médico, personal para jueces y árbitros.

**Forma de evaluación:** A través de la consulta a los participantes (PNI).

#### **# 6: Competencia de pesca deportiva.**

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

**Organización:** Se establecerán los avíos de pesca a ser utilizados, los posibles árbitros y las reglas, con la presencia de los profesores de Recreación determinarán la zona específica en que se realizará la competencia.

**Contenido:** 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 pescabasado en la esencia del disfrute de la competencia recreativa.

Se harán iniciativas tales como seleccionar para premiar la pesca más original, la pieza mayor, la mayor cantidad y tantas iniciativas como consideren los participantes.

**Recursos y Medios:** Avíos de pesca (varas, carretes, carnada, etc.) personal médico, personal para jueces y árbitros.

**Forma de evaluación:** Se realizará a través de la consulta a los participantes mediante entrevista grupal.

#### **# 7: Juego jugando.**

**Objetivo:** Motivar a los jóvenes entre 15 y 18 años mediante los juegos de participación al incremento de la participación para la práctica de actividades físico-recreativas.

**Organización:** Partiendo del intercambio con los propios jóvenes en estudio, se establecen los juegos a tener en cuenta y la forma de participar.

**Contenido:** Se desarrolla de acuerdo a las sugerencias de los participantes y se van disponiendo los juegos en función al disfrute y posibilidades de los participantes. El Sastre, Aguador, Tradiciones Campesinas, La Soga, Pasando la moneda, Tres en Uno, El Maniquí, La Bruja de la escoba.

**Recursos y Medios:** Silbato, cubos de agua, vasos, chancletas triples, cuerda, escoba y equipo de música.

**Forma de evaluación:** Sondeo de opinión (PNI).

### **2.5 Valoración de la implementación de las actividades físico-recreativas dirigidas al incremento de la participación de los jóvenes entre 15 y 18 años de la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara.**

#### **Observación**

Se llevó a cabo la observación (anexo 2) en un segundo momento después de aplicada las acciones para conocer la asistencia y participación, a las actividades físico-recreativas.

El primer punto referido a la asistencia a las actividades físico-recreativas que brindan los profesores de Recreación, evidenció mejoras con respecto a las de la etapa anterior a la implementación de las actividades, pues la puntualidad fue excelente llegando la mayoría de los jóvenes antes del comienzo de las actividades

y preparando las condiciones para el desarrollo de las mismas, la asistencia fue muy buena, mostrando como mayor cantidad en una actividad la cifra de 52 jóvenes para un 91% del total de estos y promediando 44 jóvenes por actividad.

El segundo aspecto, encaminado a la constatación de la disposición para la realización de las actividades, puso de manifiesto la alta disposición de los mismos mostrándose muy alegres, con mucho interés para la realización de las acciones que componen las actividades y alto sentido de identificación con lo que hacían, lo que evidencia que están motivados por las actividades desarrolladas.

En el aspecto relacionado con la creatividad al realizar las actividades, se apreció que la mayoría de los participantes sólo se muestran creativos y proponen ideas tanto antes de la actividad como en el desarrollo de la misma, tratando de ponerle identidad cada cual a lo que hace, además se observa un movimiento en función de crear un estado de predisposición positivo para el desarrollo de las actividades que va desde las propuestas hasta el aporte de medios para el desarrollo de las actividades.

En el aspecto que aborda la situación de las instalaciones deportivas del Combinado Deportivo enmarcadas en el Consejo Popular, se pudo comprobar que se mueven las actividades en función de los recursos y áreas disponibles, teniendo variedad en las mismas y explotando todas las posibilidades existentes.

Después de aplicado este instrumento, se determinaron como regularidades de este:

- Incorporación de recursos para desarrollar las actividades físico-recreativas.
- Buena asistencia a las actividades, la mayor fue de 52 jóvenes para un 91% y un promedio de 44 jóvenes por actividad.
- Buena disposición para el cumplimiento de las tareas.
- Alta implicación en el desarrollo de las actividades.
- Buen ambiente en función del logro de un estado de predisposición positivo para el desarrollo de actividades físico-recreativas.

### **Entrevista a los jóvenes**

Se entrevista (Anexo 5) a los jóvenes entre 15 y 18 años para conocer cómo estos aceptan las actividades diseñadas para el incremento de su participación en las actividades físico-recreativas. Arrojando los criterios siguientes.

En cuanto a la primera interrogante que se refiere a si se sienten satisfechos con las actividades, el 100 % expresa que sí están satisfechos.

Se hizo también un sondeo de opiniones con un PNI como otra vía de obtener información, donde reconocen como positivo la variedad en las actividades, el apoyo de las instituciones y que les gustan las actividades desarrolladas; negativo que esto no se hiciera anteriormente e interesante poder uno mismo elegir las actividades a desarrollar en su tiempo libre y compartir con la gente.

### **Entrevista a profesores y directivos de la zona**

Se realizó una entrevista a los profesores y directivos de la zona que aportó los siguientes resultados.

La primera pregunta referida a la importancia de la planificación de actividades físico-recreativas para el grupo de jóvenes en estudio, unánimemente se mantiene el reconocimiento de la importancia por las características de la adolescencia y la importancia de la actividad física en la misma, además para la formación de la personalidad; también relacionan las características de vulnerabilidad de la edad en la formación de la nueva generación, haciendo énfasis en los valores y las relaciones interpersonales. Por ello consideran vital este trabajo y el intercambio constante con los jóvenes.

En el segundo aspecto tratado que se refiere a condiciones existentes en la zona para el desarrollo de las actividades físico-recreativas y la explotación de estas, plantean que no son muchas áreas pero que la variedad de las actividades ha llevado a la explotación de todas las que tienen posibilidades.

En cuanto a la valoración de asistencia y participación de este grupo de jóvenes a las actividades físico-recreativas de los jóvenes de la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara, plantean que asisten con gran entusiasmo y se

ocupan de los recursos para garantizar los recursos para el éxito, considerando que es muy importante para ello el hacerlo coincidir con los horarios de tiempo libre que se tiene y concebidas para ese grupo de edades con diversidad para la participación de hembras y varones.; también se expresa al ser convocados para la planificación de las mismas y como consecuencia tienen en cuenta sus criterios e inquietudes, en la transformación de las propuestas.

Sobre las consideraciones sobre si se ejerce una buena influencia en la formación de una cultura en el uso del tiempo libre sobre estos jóvenes a partir de las actividades físico-recreativas desarrolladas en la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara, los entrevistados plantean que se logra satisfactoriamente puesto que se le ofrecen varias herramientas para que pueda realizar las actividades que desee, como desee y con quien desee.

Después del análisis de estos instrumentos se puede resumir diciendo que:

- Se incrementa la participación de los jóvenes entre 15 y 18 años en las actividades físico-recreativas; pues de un 31% de asistencia y promedio por día de 13, ha subido a 91% de asistencia y 44 de asistencia promedio.
- Gozan de buena aceptación las actividades físico-recreativas diseñadas.
- Se utilizan todas las áreas y posibilidades de la zona.
- Hay atención a los motivos físico-recreativos de los jóvenes en la planificación de las actividades.
- Se mejoran los niveles de implicación y compromiso con las actividades físico-recreativas.

### III. CONCLUSIONES

1. La situación actual al iniciar el proceso de investigación evidenció la pobre participación de los jóvenes entre 15 y 18 años en las actividades físico-recreativas desarrolladas en la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara; basada en la no atención a los motivos físico-recreativos de estos.
2. Se diseñaron actividades que atendieron los motivos físico-recreativos de los jóvenes entre 15 y 18 años en las actividades físico-recreativas desarrolladas en la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara, entre los que destacan los encuentros de Beisbol, Fútbol, excursiones y actividades en bicicletas.
3. Las actividades diseñadas fueron valoradas de buenas a partir de su implementación puesto que lograron incorporar a los jóvenes al desarrollo de actividades físico-recreativas, así como que demostraron tener una variedad que satisfizo la diversidad de motivos físico-recreativos; además de ser reconocidas por los directivos y personal de la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz de Santa Clara y tener la aceptación de los participantes.

#### **IV. RECOMENDACIONES**

1. Aplicar acciones en otras circunscripciones existentes en el Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara con la finalidad de lograr la incorporación del 100% de los jóvenes a las actividades físico-recreativas.

## V. BIBLIOGRAFÍA

- Aisanuk, L. (2000). *Gestión de Tiempo libre*. Barcelona: INDER Publicaciones.
- Barahona Moreira, R. (1977). *La recreación como fenómeno sociocultural*. LaHabana: Editorial José Antonio Huelga.
- Bolaños Mercado, T. E. (1966). *Recreación y valores*. Colombia: Editorial Armenia.
- Brancher, H. (1997). *Recreación Física y altura intelectual*. Buenos Aires: Editorial Kapeluz.
- Caballero Rivacoba, M.T. y Yordi García, M. J. (s.a). *El Trabajo Comunitario. La comunidad*. Camagüey: Editorial Ácana.
- Cantor, H. (1996). *Planes de recreación para la comunidad moderna*. BAires: Editorial Grafica OEMA.
- Castellano Cabrera, R. (2003). *Psicología*. Selección de texto. Compiladora. La CD, Universalización en Cultura Física. (2007). La Habana: Editorial Deporte.
- Decreto No. 140. *Régimen de participación masiva*. (1988). La Habana: Editorial José A. Huelga.
- Dumazedier, J. (1994). *La revolución cultural del tiempo libre*. Sao Pablo Brasil: Editorial Livros Studio Novel Ltda.
- Expresiones de la recreación. (1996). Bogotá Funlibre: Editorial Cerlibre.
- Figuroa Valdés, Y. (1981). *El tiempo libre y la participación en la cultura física de lapoblación cubana*. La Habana: Editorial Deporte.
- García Fernando, M. (1993). *Tiempo libre y actividades deportivas de la Juventud en España*. Madrid. Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud. GRAF.
- Griessman, B. (1995). *Maneje su tiempo*. Editorial Mc Graw- Hill.Habana: Editorial Félix Varela.
- Martínez Hernández, E. y Rico A.C.A. (1995). *Educación para el tiempo libre*. Colombia: Editorial CERLIBRE y FUNLIBRE (Fundación colombiana para el tiempo libre).

- Pérez Sánchez, A. (2005). *Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos*. Villa Clara: ISCF “Manuel Fajardo”. Departamento de recreación.
- Pérez, A. (1985). *El sistema de la Cultura Física y su influencia en el desarrollo del niño y del joven en Cuba*. (Informe de investigación) ISCF “Manuel Fajardo”.
- Rodríguez, G. y García. E. (2004). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. La Habana: Editorial Félix Varela.
- Sociología y trabajo social aplicado. Selección de lecturas. (2003). La Habana: Editorial Félix Varela.
- Sosa Loy, D. A. (1993). *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 de Doctorado). Villa Clara: ISCF. “Manuel Fajardo”.
- Sosa Loy, D. A. (1999). *Hacia el necesario tránsito del consumismo al protagonismo como concepción de la recreación*. (Tesis de Doctorado). Santa Clara: ISCF. “Manuel Fajardo”.
- Tony, C. S. (2004). *Cultura Recreativa*. Santiago de Cuba: Impreso en PRO
- Urrutia, L. (2006). *Sociología y trabajo social aplicado. Selección de lectura*. LaHabana: Editorial Deporte.
- Waichman, P. (1995). *Tiempo libre y recreación Un desafío pedagógico*. Buenos Aires. Argentina: Editorial Pablo Waichman.
- Zamora Fernández, R. (1998). *Maritza García. Sociología del tiempo libre*. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

## **VI. ANEXOS**

### **1.- Guía para la revisión de documentos.**

**Objetivo:** 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 actividades físico-recreativas.
- Constatar la existencia de evidencias de atención en las planificaciones a los motivos físico-recreativos de los jóvenes en estudio, 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 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara.

**Objetivo:** Constatar la participación de los jóvenes en las actividades físico-recreativas que se realizan en la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara.

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 y/o se gestan acciones en función del logro de un estado de predisposición positivo para el desarrollo de actividades físico-recreativas.
- Aportan ideas para la realización de las acciones propuestas.

4- Situación de los recursos e instalaciones disponibles para desarrollar actividades físico-recreativas.

- Cantidad de áreas e instalaciones para desarrollar actividades físico-recreativas.
- Calidad de los recursos disponibles para desarrollar actividades físico-recreativas.

### 3.- Encuesta a jóvenes.

**Objetivo:** Conocer gustos y preferencias de los jóvenes en estudio y las características para el uso del tiempo libre en actividades físico-recreativas.

Usted ha sido seleccionado para la realización de una investigación; ayúdenos con sus sinceras respuestas. Muchas gracias.

#### Cuestionario

1. ¿Cuándo te gustaría realizar las actividades físico- recreativas? ¿Por qué?

2. ¿Cuáles de las siguientes actividades te gustaría realizar en tu tiempo libre?

Juegos de Béisbol, Voleibol, Fútbol

Festivales Deportivo- Recreativos.

Excursiones.

Juegos de mesa.

Competencias deportivas de \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

Torneos campesinos. De existir otras. ¿Menciónelas?

Juegos de participación.

Otras \_\_\_\_\_

3. De las actividades físico-recreativas que se desarrollan en tu comunidad:

a) Aprecias que tienen mucha variedad \_\_\_\_\_ o poca variedad \_\_\_\_\_ en cuanto a oferta.

b) Consideras atendidos tus motivos físico-recreativos.

sí  no

c) Consideras de tu agrado estas actividades  sí  no.

#### **4.- Entrevista a la segunda población, donde aparecen profesores y directivos.**

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

**Objetivo:** Conocer la manera en que se planifican y desarrollan las actividades físico-recreativas para los jóvenes de la 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara.

**Nombre y apellidos:** \_\_\_\_\_

**Título:** \_\_\_\_\_ **Años de Experiencia:** \_\_\_\_\_

**Tipo:** Estructurada.

#### **Cuestionario**

1. ¿Consideras importante la planificación de las actividades físico-recreativas para este grupo de jóvenes? ¿Por qué?
2. Valore las condiciones existentes en la zona para el desarrollo de las actividades físico-recreativas y la explotación de estas.
3. ¿Cómo valoras el nivel de asistencia y participación en las actividades físico-recreativas de los jóvenes de la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara?
4. ¿Consideras que las actividades físico-recreativas desarrolladas en la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara ejercen una buena influencia en la formación de una cultura en el uso del tiempo libre?

**5.- Entrevista a los jóvenes** de la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara.

**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:** \_\_\_\_\_

**Cuestionario:**

1. ¿Te sientes satisfecho con las actividades físico-recreativas que se han realizado en la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara?

Sí \_\_\_\_\_

No \_\_\_\_\_

En parte \_\_\_\_\_

2. ¿Consideras que las actividades físico-recreativas realizadas en tu circunscripción atienden tus motivos físico-recreativos?

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

3. ¿Te gusta que se tengan en cuenta tus criterios a la hora de planificar las actividades físico-recreativas?

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_ ¿Por qué?