



Universidad de Cienfuegos

“Carlos Rafael Rodríguez”

Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

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

Propuesta de actividades físicas, dirigida a elevar las opciones recreativas en los
jóvenes

Autor: Julio César Froy Hernández

**Tutor: Lic .M.sC .Profesor Asistente Guillermo Villegas
Suarez**

2024

PENSAMIENTO.

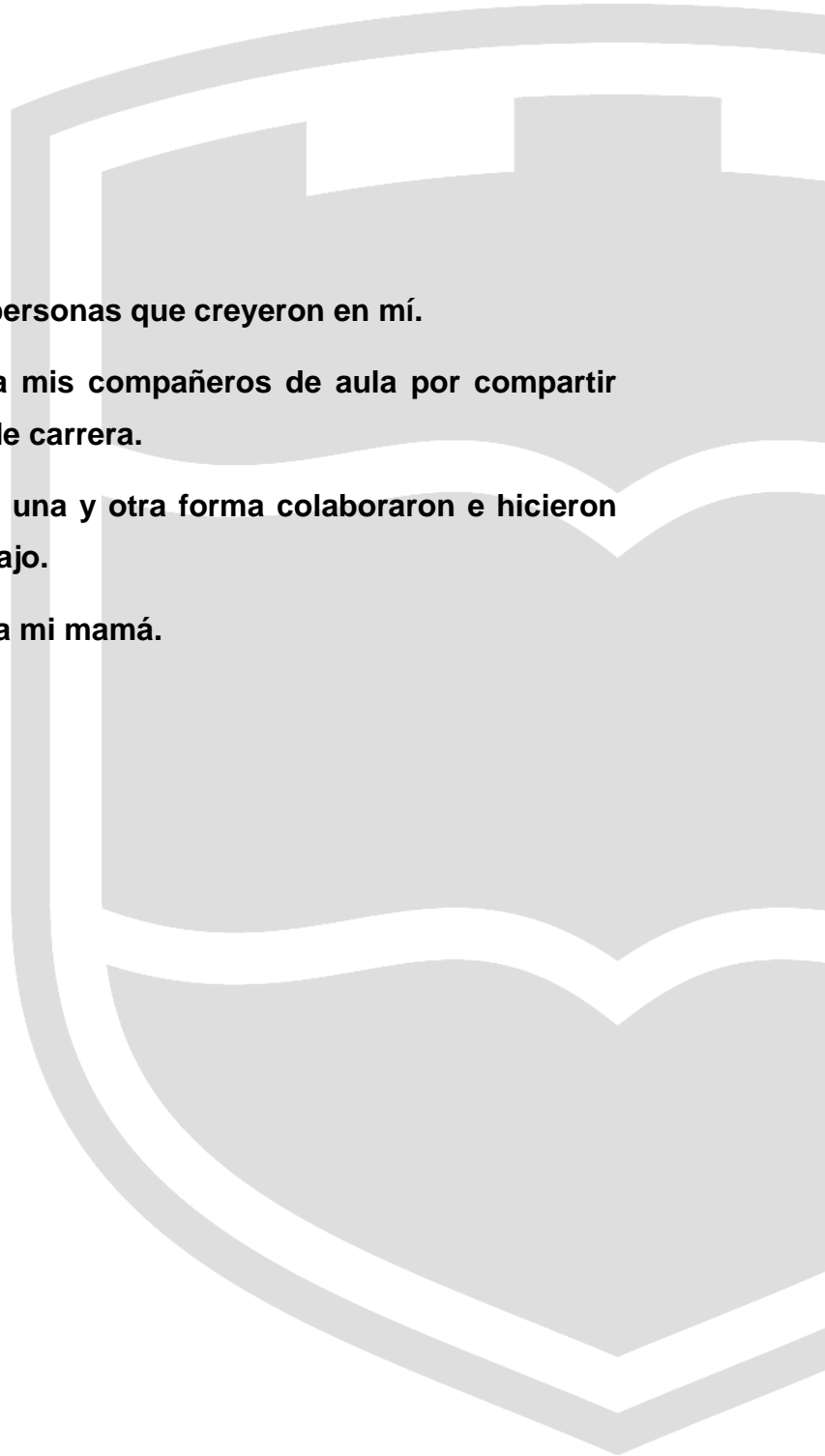
<<...lo que importa no es solo que las personas vivan muchos años, sino que vivan bien, que se sientan bien, que se sientan saludables, que se sientan atendidos, que se sientan seguros, que se sientan dignos>>.

Fidel Castro Ruz



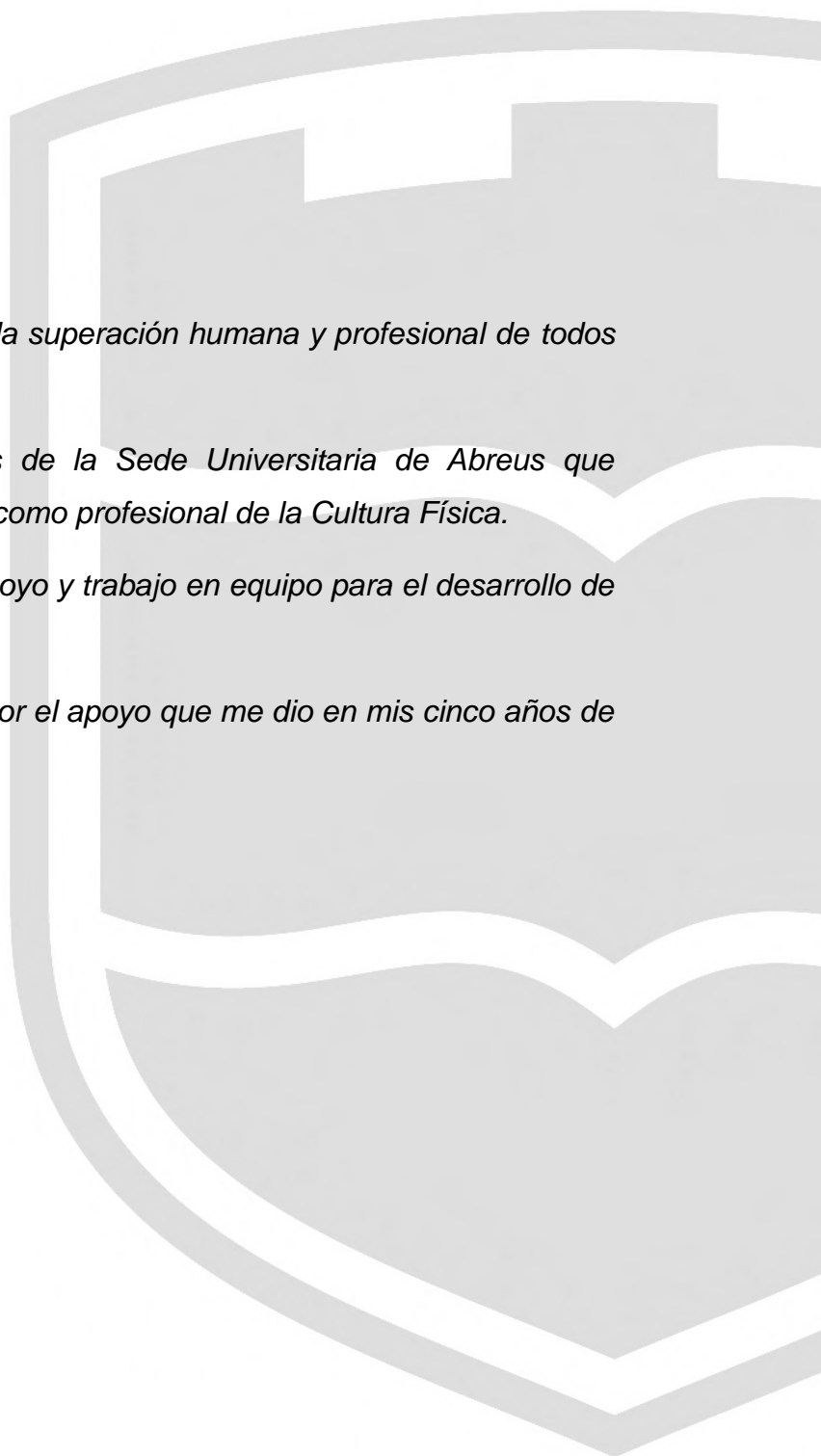
DEDICATORIA.

- **A mis padres y a todas las personas que creyeron en mí.**
- **Dedico esta investigación a mis compañeros de aula por compartir conmigo estos cinco años de carrera.**
- **A todas las personas que de una y otra forma colaboraron e hicieron posible la realización del trabajo.**
- **A mi familia y especialmente a mi mamá.**



AGRADECIMIENTO

- *A la Revolución por hacer posible la superación humana y profesional de todos los cubanos.*
- *A todo el claustro de profesores de la Sede Universitaria de Abreus que tuvieron que ver con mi formación como profesional de la Cultura Física.*
- *A mi tutor por su incondicional apoyo y trabajo en equipo para el desarrollo de la presente investigación.*
- *A alguien en especial, mi familia, por el apoyo que me dio en mis cinco años de carrera.*



RESUMEN

Se realizó un estudio en torno al fenómeno físico- recreativo en la comunidad Gustavo Machín Hoed de Beche creada por el Asentamiento Horquita a partir de las deficiencias detectadas, para la incorporación de los jóvenes en las actividades recreativas para determinar los factores objetivos y subjetivos. Se diagnosticó la necesidad de incrementar estas opciones durante su tiempo libre y se elaboró una propuesta de actividades físicas. Para el desarrollo de la investigación se utilizaron métodos del nivel teórico como el analítico-sintético, inductivo- deductivo e histórico-lógico y del nivel empírico, la observación, la entrevista y la encuesta. La novedad de la propuesta consiste en incorporar a los técnicos de la Recreación y demás factores, con el fin de aplicar una correcta planificación, ejecución y control de las actividades físico- recreativas en la comunidad seleccionada. La propuesta fue sometida a criterio de especialistas, donde se valoró su factibilidad, validez y pertinencia social recomendando aplicar dicha propuesta por la vía experimental, en la muestra seleccionada. Recomendando que se planifique un plan de actividades físicas recreativas teniendo en cuenta los servicios recreativos, basado en las ofertas y las demandas recreativas.

Palabras claves: Actividades recreativas. Ofertas, actividades físicas recreativas

ABSTRACT

A study was carried out on the physical-recreational phenomenon in the Gustavo Machin Hoed de Beche community created by the Horquita Asentamiento based on the deficiencies detected, for the incorporation of young people in recreational activities to determine the objective and subjective factors. The need to increase these options during their free time was diagnosed and a proposal of physical activities was elaborated. For the development of the research, methods of the theoretical level such as analytical-synthetic, inductive-deductive and historical-logical were used, and of the empirical level, observation, interview and survey. The novelty of the proposal consists in incorporating Recreation technicians and other factors, in order to apply a correct planning, execution and control of physical-recreational activities in the selected community. The proposal was submitted to the criteria of specialists, where its feasibility, validity and social relevance were evaluated, recommending the application of this proposal by experimental means, in the selected sample. It is recommended to plan a plan of physical recreational activities taking into account the recreational services, based on the recreational offers and demands.

Key words: Recreational activities. Offers, physical recreational activities.

INDICE

Epígrafe	Contenido	Página
	Pensamiento	
	Agradecimientos	
	Resumen	
1.	Introducción	1
2.	Desarrollo	7
2.1	-Marco teórico	7
2.1.1	Beneficio de las Actividades Recreación	7
2.1.2	Importancia de la recreación para la salud	7
2.1.3	Principios básicos de la recreación	8
2.1.4	Tipo de Recreación	8
2.1.5	Características socio-psicológicas de la Recreación	8
2.1.6	Elementos constituyentes del fenómeno recreativo	9
2.1.7	Los servicios recreativos	10
2.1.8	Organización de la recreación en el territorio.	10
2.1.9	La preparación de los factores de la comunidad para enfrentar la recreación.	14
2.	MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS	16
2.2.1	Diseño Metodológico	16
2.2.2.	Población y Muestra.	17
2.2.3	Métodos y Técnica	18
2.3	Análisis de los resultados	19
2.3.1	Resultados de la encuesta estructurada a los jóvenes	19
2.3.2.	Actividades deportivas – recreativas	23
3.	Conclusiones y Recomendaciones	26 Y 27

3. 1 Conclusiones	26
3. 2 Recomendaciones	27
Bibliografía	28
Anexos	



1. INTRODUCCIÓN

La recreación como fenómeno socio cultural ha constituido a través de los tiempos un medio que permite caracterizar el desarrollo alcanzado por determinada nación. En nuestro país el estado cubano ha priorizado dentro de lo posible este fenómeno en todas sus manifestaciones.

El deporte, la cultura física y la recreación son una de las fuerzas mayores que tiene Cuba para salir adelante en su desarrollo, por cuanto a través de ella se logra un apoyo al avance armónico en el estado de salud y social de la población.

La preparación física logra ennoblecer al hombre y permite lograr su disciplina, su sentido de compañerismo, de tenacidad, de sacrificio, de entender que para lograr un resultado se necesita de mucho esfuerzo, todos estos son valores que se van adquiriendo y conforman una personalidad con cualidades que engrandecen la imagen del hombre y que son precisamente las cualidades que se tienen que formar en los niños, jóvenes y adolescentes.

El trabajo de la recreación física se encamina hacia objetivos superiores, a partir de las nuevas exigencias planteadas por la dirección de la Revolución para brindar adecuadas alternativas a la ocupación provechosa del tiempo libre de la población, para contribuir a la elevación de su calidad de vida dentro de los programas dirigidos al desarrollo de una cultura general integral.

De ahí que el término recreación, se considera como el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad. Otro aspecto a considerar a la hora de la planificación de las actividades es el ambiente que se crea, donde prime el clima grupal, de colaboración entre todos, para favorecer el reforzamiento de valores y se cultive la ética entre los participantes.

La recreación se considera comúnmente como un tipo de experiencias, una forma específica de actividad, una actitud o estado de ánimo, una fuente de vida rica y abundante, un sistema de vida para las horas libres, una expresión de la misma naturaleza del hombre, un movimiento organizado.

La relación de la actividad física, la recreación con la calidad de vida, la salud de las personas son evidentes, y se ha demostrado durante todo el decursar de la vida del hombre. La planificación, organización y control de las actividades recreativas han tenido un sentido tanto positivo como negativo.

Esto se aprecia a través de hechos tales como personas que han logrado encontrar sentido a la vida, el amor, la amistad verdadera, e incluso su verdadera vocación, en vínculos establecidos durante

actividades recreativas. La participación de los vecinos en las actividades físico recreativo crea y desarrolla: Buenas relaciones sociales, sentido de pertenencia zonal, conciencia y hábitos de práctica de las actividades físicas, preservación de la propiedad social y el medio ambiente, conciencia de participación por la comunidad, contribuye a favorecer estilos de vida saludables.

La recreación física constituye una línea de trabajo importante para el organismo y debe estar encaminada a satisfacer las necesidades de inversión del tiempo libre de la población en actividades sanas y educativas, partiendo de sus gustos y preferencias. La educación para el tiempo libre es una parte fundamental de la formación integral del hombre, pues durante el mismo es donde se logra con mayor eficacia una mejor formación física, cultural e ideológica, se asimilan valores, normas de conducta, opiniones y conocimientos, los cuales contribuyen al fortalecimiento de la personalidad.

Le corresponde al Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) velar por el desarrollo de una de sus manifestaciones: la Recreación Física; siendo su objetivo principal la satisfacción de las necesidades del movimiento y goce espiritual del hombre en su tiempo libre. Relacionado con ello el presidente de los consejos de estados Fidel Castro Ruz señaló:

...” Hablar de Educación Física y Deportes no es hablar de campeones olímpicos y mundiales, es hablar de plenitud de salud, capacidad de estudio y trabajo, es hablar de una ciencia universal. Es la antítesis de las drogas, del alcoholismo, es el remedio preventivo de numerosas enfermedades que matan; es hablar de calidad de vida...”

(6) Fidel

El técnico de Recreación de esta manera, logrará un mayor desarrollo de actividades comunitarias y apoyo para la obtención de recursos de desechos de las empresas del territorio para la creación de su propia base material constituyéndose en un agente de cambio social capaz de transformar significativamente el uso del tiempo libre de la población.

En las actuales condiciones de perfeccionamiento del modo de vida socialista en el proyecto social cubano, el problema de la Recreación adquiere mayor relevancia, sobre todo, dirigido al enriquecimiento de la calidad de vida. Satisfacer las necesidades de ocupación del tiempo libre de los jóvenes en una comunidad no es tarea fácil, si para ello no se compromete a los diferentes factores (FMC, CDR, UJC, Pioneros, Cultura, Deporte, Salud y estructuras del gobierno). Esto requiere de un estudio profundo de lo que se quiere proponer, y a quién se le va a proponer, por lo que debe ser un trabajo integrador.

Los estudios sobre la recreación de la población en el contexto del eficiente empleo del tiempo libre cobran en la sociedad actual cada vez una mayor importancia porque ha venido perfilándose como regularidad esencial de la época contemporánea cada vez más las actividades pasivas recreativas del hombre post-moderno. Existe consenso entre los estudiosos de la recreación cuando plantean que la sociedad post-moderna se encuentra en una profunda crisis, producto de esta tendencia general hacia la existencia de modelos recreativos pasivos, con menores actividades motrices, en que poco o nada intervienen los motivos físicos recreativos. Tal situación daña la calidad de vida, pues también se reconoce en teoría lo imprescindible que resulta para el hombre buscar un equilibrio entre lo físico y lo espiritual. Las causas de tales tendencias se encuentran en la super civilización, en el consumo de bebidas alcohólicas, tabaquismo y otras sustancias nocivas que dañan la salud de los hombres, en el predominio de numerosos adelantos tecnológicos que han ido condicionando que cada vez más la recreación concebida en espacios cerrados y climatizados.

Aunque Cuba no es un país altamente desarrollado, tampoco escapa a la regularidad apuntada, hoy nadie duda de la importancia de la actividad física y de la recreación, por tanto se acepta la incorporación de motivos físicos recreativos al discurso teórico de la recreación, sin embargo, este reconocimiento se produce esencialmente en este nivel discursivo, pues en la práctica, la recreación en general discurre cada vez más hacia estilos pasivos, lo cual es confirmado por diversos investigadores como R. Zamora, Aldo Pérez y Dr. Desiderio Sosa, este último aborda sobre todo en los estudios efectuados del 2015 al 2018 en la región central

del país donde pudo establecer un conjunto de resultados en el campo de la recreación. Entre estos se pueden citar problemas organizativos para enfrentar los eventos físicos recreativos, bajos niveles de participación en la recreación física, deficientes recursos y escasas instalaciones recreativas en centros educacionales y otras entidades estatales, falta de tiempo libre entre semana y tiempo suficiente para la recreación los fines de semana e insuficiente número de promotores recreativos. La creciente necesidad de focalizar la investigación en estas temáticas hizo pensar y precisar en el problema relacionado con la recreación y el empleo eficiente del tiempo libre desde lo físico-recreativo que cobra en la actualidad una gran importancia, sobre todo, porque la sociedad post-moderna 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, es decir, de educación de los jóvenes para perfeccionar sostenidamente la calidad de vida.

Es de señalar que la motivación para la realización de esta investigación es debido a la escasa participación de los jóvenes en las actividades físico-recreativas en la comunidad Gustavo Machín, del Consejo Popular Horquita y veíamos la necesidad de trabajar teniendo en cuenta las ofertas y demanda de la población, basado en los gustos y preferencia de los mismos.

Por todo lo antes expuesto, se planteó como

Problema científico: ¿Cómo elevar las opciones recreativas en los jóvenes de la comunidad Gustavo Machín Hoed de Beche, del Consejo Popular Horquita?

OBJETO DE ESTUDIO DE LA INVESTIGACIÓN: las opciones recreativas

CAMPO DE ACCIÓN: las actividades físicas recreativas en los jóvenes de la comunidad Gustavo Machín Hoed de Beche, del Asentamiento Horquita.

OBJETIVO GENERAL: Diseñar una Propuesta de actividades físicas, dirigida a elevar las opciones recreativas en los jóvenes de la comunidad Gustavo Machín Hoed de Beche, del Asentamiento Horquita.

Objetivos Específicos:

- Determinación de los referentes teóricos y metodológicos que fundamenta una propuesta de actividades físicas, dirigida a elevar las opciones recreativas en los jóvenes de la comunidad Gustavo Machín Hoed de Beche, del Asentamiento Horquita.
- **Diagnosticar el comportamiento de las** actividades físicas, dirigida a elevar las opciones recreativas en los jóvenes de la comunidad Gustavo Machín Hoed de Beche, del Asentamiento Horquita.
- Diseñar una propuesta de actividades físicas, dirigida a elevar las opciones recreativas en los jóvenes de la comunidad Gustavo Machín Hoed de Beche, del Asentamiento Horquita.
- Validar la conformación del programa de actividades mediante el criterio de especialistas.

IDEA A DEFENDER: Una propuesta de actividades físicas, dirigida a elevar las opciones recreativas en los jóvenes de la comunidad Gustavo Machín Hoed de Beche, del Asentamiento Horquita.

DEFINICIONES DE TRABAJO

Actividades recreativas: Se define como actividades recreativas a todas aquellas acciones que un individuo realiza con el propósito de distraerse y/o relajarse de sus labores o responsabilidades diarias, haciéndolas de manera entusiasta y sin ningún tipo de obligación.

Actividades Deportivas- Recreativas: Consisten en la práctica no profesional de un deporte, o sea, de practicar un deporte por el gusto del deporte en sí mismo.

Actividad Física: Es cualquier actividad que haga trabajar el cuerpo más fuerte de lo normal.

Preferencias: son las actividades que los jóvenes optan con preferencias para su realización.

Oferta: está basada en todos los servicios recreativos en los cuales participan los jóvenes.

Demanda: está basada en la cantidad de jóvenes que participan en los servicios recreativos que se ofertan en la comunidad.

Epígrafe 2. DESARROLLO.

2.1 Marco teórico

2.1.1 Beneficio de las Actividades Recreación

Favorece la relajación y disminuye la ansiedad, mejora la circulación, la respiración, la digestión y el metabolismo; estimula la concentración, la memoria y el aprendizaje; fortalece los huesos, el sistema inmunológico, la motricidad, el equilibrio y el tono muscular. 6 ago 2020

2.1.2 Importancia de la recreación para la salud

La salud tiene en la recreación un aliado de importancia, ya que le sirve al ser humano para generar un estado mental libre de tensiones, así como le provee actividades que favorecen sus relaciones personales, habilidades, destrezas y movilidad y, al mismo tiempo, la satisfacción de vivir.

2.1.3 Principios básicos de la recreación

Los principios de la recreación, según la Asociación Nacional de Recreación de los Estados Unidos, y condensados en el libro Técnicas de recreación, de Juan Carlos Cutrera, de la editorial Stadium, Buenos Aires (Argentina) 2013, son:

- Toda persona debe aprender a tener costumbres activas; a respirar a todo pulmón, al aire libre y al sol.
- Toda persona debe ser animada a tener uno o más boleos.
- El descanso, el reposo, la reflexión y la contemplación son por sí mismos forma de recreación y nunca deben ser reemplazados por formas activas.
- Toda persona debe ser educada en el ritmo, ya que sin este, el hombre es incompleto.
- Todo niño necesita descubrir qué actividades le brindan satisfacción personal. Debe ser ayudado a que adquiera habilidades esenciales en ellas.

2.1.4 Tipo de Recreación

- Actividades deportivas- Recreativas
- Actividades al aire libre
- Actividades lúdicas
- Actividades de creación artística y manual
- Actividades culturales participativas

2.1.5 Características socio-psicológicas de la Recreación

Entre las principales características socio - psicológicas de la recreación en todas sus formas, están las siguientes: Ramos (2014).

- Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa.
- Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.
- El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.
- La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface.
- Elementos esenciales que conforman la recreación

De esta manera se distinguen dos elementos que en esencia constituyen las funciones de la Recreación: Mensoney Liben Rosalba y Gerardo Sutherland Lemes (2010)

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

Esta finalidad de reproducción general a la que nos referimos la cumple la recreación por su contenido cultural y su ubicación en la superestructura.

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.

Es sumamente importante la observación de Marx con relación al hecho de que el tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual y de esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción no ya como su apéndice, sino como su organizador y director.

2.1.6 Elementos constituyentes del fenómeno recreativo.

Como todo fenómeno la Recreación tiene partes componentes, elementos que la forman y para analizarla como fenómeno socio - cultural se distinguen cuatro elementos constituyentes que la caracterizan, definen y dan forma; siendo estos: Ramos (2015).

- El tiempo de la Recreación, tiempo libre.
- Las actividades en una función recreativa.
- Necesidad recreativa.
- El espacio para la recreación.

2.1.7 Los servicios recreativos

La recreación debe de ser promovida no solo como mera actividad de entretenimiento, sino como un programa y un servicio recreativo, los programas de recreación que el profesor de educación física promueve más reflejan el contenido que ha tenido en su formación, es decir la Recreación Físico Deportiva, Recreación Lúdica, Recreación acuática y Recreación al aire libre, por lo que deben de implementarse cursos que incrementen el contenido de la recreación en sus contenidos sociales, culturales y comunitarios.

Las necesidades recreativo físicas de la población del municipio y los consejos populares es parte de la gestión estratégica para satisfacer las necesidades de movimiento de la población de los distintos grupos de edades, debido a que las actividades recreativas como fenómeno local difieren de un consejo a otro, de un municipio a otro, pues dependen de un grupo de factores que hacen diferenciar la estructura del tiempo libre de una zona a otra.

Ahora bien, el conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos no sólo es lo que se llama gestión de las actividades recreativo físicas, en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Esa diversidad de la que se habla anteriormente es, precisamente, uno de los condicionantes que más van a exigir nuevas fórmulas organizativas y de

gestión para las actividades físicas de tiempo libre, a fin de coordinar la correcta interacción entre oferta y demanda deportiva.

En estas investigaciones se corroboró la idea de la falta de estereotipos recreativos de la juventud lo cual se evidenciaba en su falta de cultura en el empleo del tiempo libre, ello se debe según se pudo determinar al deficiente trabajo de la familia, la escuela y demás instituciones lo que unido a la limitación por la COVID, implicaron las deficiencias detectadas tanto en los modelos ideales como en los actuantes en el período analizado.

La demanda surge como resultado de la conjugación de las necesidades individuales y sociales, las cuales se complementan e influyen dialécticamente.

La satisfacción de la demanda se intenta solucionar a través de la oferta de actividad física y deportiva que realizan las organizaciones básicas del sistema de cultura física y deporte.

Asimismo, puede mencionarse a A. N. Montieu que ve la necesidad como una carencia de organismos, pero que por sí solo es imposible que provoque una actividad orientada. La función de este citado interno es sólo la activación de la conducta, pero en el primer momento, mientras desconozca su objetivo de satisfacción, se objetiviza, es capaz de orientar y regular la actividad.

La demanda de actividades recreativas es prácticamente la necesidad, su satisfacción está relacionada con la necesidad, así como con la posibilidad de medios y servicios recreativos.

2.1.8 Organización de la recreación en el territorio.

Para realizar el análisis de esta temática es necesario que se definan términos esenciales que están estrechamente ligados al trabajo de la recreación en la comunidad. A continuación se expresa su definición a partir del análisis de los postulados de diferentes investigadores.

Consejo Popular: Es el órgano del poder del pueblo local de carácter representativo investido de la más alta autoridad para el desempeño de sus funciones, comprende una demarcación territorial dada, apoya la Asamblea Municipal en el ejercicio de sus atribuciones, facilita el mejor conocimiento y atención de las necesidades de los pobladores de su área de acción.

El Asentamiento no constituye una instancia intermedia a los fines de la división político-administrativa y sin disponer de estructuras administrativas subordinadas, ejerce las atribuciones y funciones que le otorgan la constitución y las leyes, con la participación activa del pueblo en interés de la comunidad y de toda la sociedad. Representa a la demarcación donde actúa y es, a la vez, representante de los órganos del Poder Popular municipal, provincia y nacional ante la población, las instituciones y entidades radicadas en ellas.

La participación popular en la actividad del Asentamiento, constituye la vía fundamental para realizar su labor, está presente desde la identificación de los problemas, necesidades y sus posibles soluciones, hasta la adopción de las decisiones, así como en la planificación, desarrollo y evaluación de las principales acciones que se ejecutan en la demarcación.

Cuando se habla de desarrollo comunitario, Roxana Castellanos, se refiere a la organización y acción en la comunidad para resolver sus propios problemas, utilizando sus propios recursos materiales y humanos. "Permite la participación social, 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 cumplen funciones de integración y desarrollo

dándole un sentido de pertenencia”.

La comunidad puede definirse desde diferentes puntos de vista; a continuación se darán algunas definiciones extraídas de El Trabajo Comunitario: Alternativa Cubana para el desarrollo social.

Ezequiel Ander -Egg señala que "el término comunidad se emplea para designar la estructura social de un grupo, a partir del estudio de sus instituciones, los problemas de los roles, status y clases sociales que se den en su interior; en este caso, la comunidad es considerada un conjunto de relaciones sociales”.

T. Porzcsnski en desarrollo de la comunidad y subcultura 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 la comunidad”.

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”.

Otra definición es la dada por J.M. Fernández de la Rota cuando señala que “la comunidad (...) supone un nosotros, unas relaciones intergrupales sólidas y la organización de las mismas”.

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

Sobre la utilización de las capacidades instaladas, la optimización de los recursos materiales y la fuerza técnica que disponga el territorio se programan las siguientes acciones:

Elaborar en coordinación con los promotores de recreación, el plan de actividades a desarrollar cada trimestre distribuido por meses. Se apoyará en el promotor mínimo exponente de la nueva proyección de la recreación en el territorio, el que debe mover alrededor de los activistas que seleccionan y controlan su trabajo.

Se planificarán para el área territorial o comunidad, actividades tales como: encuentros deportivos, recreativos entre centro de trabajo, entre escuelas, festivales en instalaciones deportivas y circunscripciones, actividades de caza y pesca, etc.

2.1.9 La preparación de los factores de la comunidad para enfrentar la recreación.

La persona que por sus funciones dirige los procesos y adopta las principales decisiones es la que puede delegar autoridad en la organización educativa para lograr su desarrollo. Sería imposible imaginar directivos de una institución sin organizar el accionar de esta, de forma aislada, sin tener en cuenta la integración de cada una de las acciones, por lo que el papel de las estructuras del Asentamiento y circunscripción son muy importantes para saber de qué dispone y así aprovechar sus potencialidades.

Al respecto **Marx** (s.a), plantea “que todo trabajo directamente social o colectivo en gran escala requiere en mayor o menor medida de una dirección que establezca un enlace armónico entre las distintas actividades y ejecute las funciones generales que brotan de los movimientos del organismo productivo total, a diferencia de los que realizan los órganos individuales”.

Se evidencia que el presidente de un Asentamiento y el delegado deben ser aquellos individuos que estén preparados para hacer cumplir la tarea encomendada y saber cumplirla para que sus miembros junto a él lleven adelante la misión dada.

Haciendo un análisis del estudio realizado en la bibliografía, además de la experiencia se considera que el presidente es el encargado de establecer un sistema armónico que penetren todos los programas de la comunidad y sea capaz de controlar y evaluar la efectividad de las acciones proyectadas. Dentro de las cuestiones medulares que debe caracterizar la preparación de la estructura de la circunscripción se encuentra:

- Político -Ideológico.
- Técnico -Administrativo.
- Coordinación con organismos y organizaciones.
- Trabajo Preventivo.

Político- Ideológico: Esta preparación permite organizar y orientar todo el trabajo encaminado al estudio y dominio de los documentos emanados del PCC, así como los documentos de las reflexiones del Comandante Fidel Castro Ruz dirigidas al papel que debe desempeñar la actividad física y la recreación como una vía de lograr la unidad del pueblo y su cohesión. Toda la labor de preparación política de las estructuras de dirección de los consejos populares en la base permitirá garantizar una recreación sana y la elevación de la calidad de vida de nuestro pueblo.

Trabajo Preventivo: Le permite dar un aseguramiento desde su sistema de trabajo a los principales indicadores que miden la efectividad comunitaria, así como el perfeccionamiento del sistema de relaciones interpersonales y de comunicación con sus subordinados. Es prioridad en este componente la atención especializada y sistemática al cumplimiento de los deberes de los jóvenes que aparecen a continuación.

- Jóvenes que no participan en actividades.
- Jóvenes desvinculados.
- Jóvenes con manifestaciones incorrectas en el comportamiento.
- Jóvenes que no cuidan las instalaciones deportivas

La participación no es una casualidad ni un hecho espontáneo; para que esta se produzca es necesario un conjunto de condiciones que tienen que ver con la comunidad, con las personas, con el grupo, con el contexto social e histórico, con los valores que dominan en la sociedad, los medios y los recursos disponibles, aspectos que orientan la motivación de los ciudadanos en el proceso de participación, pero a su vez debe garantizarse la formación de estos para que sepan participar, organizar a los sujetos y la comunidad para que puedan participar.

Anexo # 2. Condiciones para la participación

Condiciones para que se produzca la participación



Que las personas quieran participar a partir de sus motivaciones, sus intereses, de la satisfacción socio-afectiva, lo que refuerza su sentimiento de pertenencia al grupo y la percepción de la utilidad de la participación para la satisfacción de sus necesidades e intereses.

Que las personas a quienes está dirigida la participación se organicen para poder hacerlo, puesto que en esa organización es donde se establecen al interior del grupo las influencias, afloran los conflictos o las necesidades, por lo que hay que atender a su estructura de funcionamiento y al desarrollo de acciones eficientes y eficaces que faciliten poder participar.

Que las personas tengan preparación, formación para saber participar, es decir, que cuenten con los conocimientos y capacidades necesarias para ello, para la comunicación y la cohesión del grupo y para organizar el funcionamiento de éste en la participación.

EPÍGRAFE 2 MÉTODOS Y PROCEDIMIENTO

2.2.1 Diseño Metodológico

Nuestra investigación se desarrolló en la Comunidad Gustavo Machín Hoed de Beche enmarcada, en La puntilla perteneciente al Asentamiento Horquita, la cual desarrolla un estudio de determinación de necesidades, la misma se apropia de una perspectiva fundamental cualitativa, con un diseño descriptivo/ correlacional y va dirigida a la conformación de una propuesta de actividades físicas, dirigida a elevar las opciones recreativas en los jóvenes de la Comunidad Gustavo Machín Hoed de Beche.

En la investigación se emplea un **estudio descriptivo**. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis (Dankhe, 1986).

Tipos de **diseño no experimental** pueden abarcar varios grupos o subgrupos de personas, objetos o indicadores de acuerdo con el número de momentos o puntos en el tiempo en los cuales se recolectan los datos (dimensión temporal). En estos casos el diseño apropiado (bajo un enfoque no experimental) **es el transversal o transaccional**, recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único.

2.2.2. Población y Muestra.

Selección de la muestra: La misma fue intencionada

Nuestra investigación se desarrolló en la Comunidad Gustavo Machín Hoed de Beche perteneciente al Asentamiento Horquita. Una población de 15 jóvenes, seleccionados entre las edades de 14 a 18 años representando el 100 %. De ellos 8 son masculinos y 7 femeninos, desglosado de la siguiente forma: 7 femeninas de ellas 5 estudian, 1 trabaja y 1 no trabaja; 8 masculinos, 5 estudian y 3 trabajan.

Tabla # 1

Población	Muestra	%
15	15	100

Rango	Cantidad de Jóvenes				Total	%
	Femenino	%	Masculino	%		
14 - 18	7	46.66	8	53.33	15	100

2.2.3 Métodos y Técnicas

Para el desarrollo de la investigación se emplearon los siguientes métodos:

Métodos

Nivel teórico:

Teóricos

Histórico-Lógico: se utilizó para determinar los antecedentes del trabajo, así como la búsqueda de los fundamentos que antecedieron al problema científico tratado, los resultados históricos obtenidos, su desarrollo, significación y su incidencia en los resultados actuales.

Analítico-Sintético: se empleó para determinar los distintos criterios acerca de los principios del trabajo, durante el proceso de consulta de la literatura, la documentación especializada y en la aplicación de otros métodos del conocimiento científico. Primeramente, al hacer un análisis por separado de toda la información y proceder posteriormente a una integración que permite establecer regularidades y el proceso de los resultados.

Inductivo – Deductivo: Este método se utilizó para la interpretación de los datos empíricos; así como descubrir regularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación.

Empíricos

Observación: Es uno de los métodos más utilizados en la investigación científica. Permite conocer realidad mediante la percepción directa de los objetivos y fenómenos en sus condiciones naturales a partir de objetivos previamente establecidos y utilizando medios científicos.

Encuesta: Esta se efectuó con el objetivo de conocer las necesidades, gustos y preferencias de los jóvenes en la Comunidad Gustavo Machín Hoed de Beche perteneciente al Asentamiento Horquita a las actividades deportivas - recreativas, así como la incorporación de los mismos y sus manifestaciones en el Asentamiento. (Anexo 3)

Entrevista: se utilizó para conocer si se brindan servicios recreativos en la escuela, con el objetivo de conocer el trabajo desempeñado por los técnicos para el desarrollo de las actividades deportivas recreativas. (Anexo 4)

Criterio de especialistas: se utilizó para conocer la opinión de los especialistas con respecto al programa de ejercicios elaborado y enriquecerlo o ajustarlo en correspondencia con sus valoraciones y las necesidades reales y sentidas de los adultos mayores con los que se trabajaría.

Matemático – Estadístico: Se empleo para el procedimiento de la información en números, por cientos, tablas y graficas.

Estadísticos: Permitieron determinar la muestra de sujetos a estudiar, tabular los datos empíricos obtenidos y establecer las generalizaciones apropiadas. Para ser procesados los datos se utilizó el paquete estadístico Microsoft Office Excel versión 2007, utilizando el método estadístico distribución empírica de frecuencia y dentro de este, el cálculo porcentual.

2.3 Análisis de los resultados

2.3.1 Resultados de la encuesta estructurada a los jóvenes

No se aplicaban vías que despertaran el interés y la motivación en los jóvenes y los apartara del consumo de bebidas alcohólicas y otras actividades no saludables para los jóvenes. Además, se le aplicó una entrevista al promotor que atiende el Asentamiento en la Comunidad Gustavo Machín Hoed de Beche para conocer si tiene en cuenta los gustos, preferencias y necesidades de estos jóvenes para llevar a cabo las actividades físicas recreativas.

Las causas por las cuales los jóvenes no participan sistemáticamente en las actividades recreativas que se realizan en la comunidad, obteniendo los resultados según las respuestas de las encuestas realizada a los jóvenes, refieren no estar motivados a las mismas. Es importante destacar que la falta de motivación e interés vienen acompañado por el desconocimiento, y de que las ofertas no son del agrado por a la edad de jóvenes, las mismas no son de sus gustos y preferencias. A la hora de seleccionar una actividad, debemos pensar que esté en consonancia con el nivel de desarrollo del individuo. Es por ello que para seleccionar una actividad se debe tener en cuenta distintos aspectos tales como:

¿Es motivante?

¿Permite una capacidad de trabajo suficiente?

¿Permite la mejora cuantitativa de las actividades motrices?

¿Permite conseguir los objetivos propuestos?

¿Qué particularidades psíquicas y afectivas potencia?

¿Potencia las acciones denominadas "básicas"?

Los trabajadores entrevistados plantean que la oferta recreativa existente en la comunidad no está en correspondencia con los gustos y preferencia de los jóvenes y que las actividades que se ofertan tienen poca asistencia ya que no se tiene en cuenta la relación oferta demanda para poder mejorar la recreación en el asentamiento. Creen que con este estudio se mejora la recreación y habrá una mayor participación de los jóvenes.

Actividades que se desarrollan en el Asentamiento por lo que no están motivados por las mismas. Tabla # 2 La no participación sistemáticamente en las actividades recreativas.

Actividades	Total de Participantes	%
➤ Programa A Jugar	9	60
➤ Tesoro escondido	6	40
➤ Competencia de bolas y trompos	8	53
➤ Acampadas	7	46
➤ Festival de juegos pasivos	6	40
➤ Tacción de la soga	9	60
➤ Juegos predeportivos.	8	53

En este caso se trata de que los jóvenes que se sienten motivados a participar, cuenten con los mecanismos para poder hacerlo, ejecuten sus tareas orientadas hacia sus objetivos y a partir de esto garantizar el conocimiento y la comunicación de los miembros del grupo, su funcionamiento, la solución de las tareas, la administración de sus recursos, el establecimiento de su identidad, el mantenimiento de relaciones externas al grupo, con su entorno, con las estructuras de la sociedad y con otras instituciones.

En las observaciones realizadas hemos expuesto que la participación de los jóvenes a las actividades de su gusto y preferencias, su comunicación que abre a la información y al diálogo y la motivación son aspectos esenciales para que esta se produzca. Tabla # 3.- Actividades que gustan y prefieren los jóvenes

ACTIVIDADES	TOTAL = 15	%
Torneo de fútbol sala	11	73
Juegos de béisbol	12	80
Festivales deportivos - recreativos	10	66
Acampadas	10	66
Excursiones a cuevas	12	80
Competencia de Kikimball	11	73
Liga del taco	11	73
Competencias en bicicletas	13	87

Los jóvenes plantearon sentirse insatisfechos con las actividades que se encuentran realizando, aspecto este que ayuda a deducir una propuesta de actividades físicas, dirigida a elevar las opciones recreativas en los jóvenes de la comunidad Gustavo Machín Hoed de Beche, del Asentamiento Horquita.

Se realizó entrevista a 7 personas, de la comunidad entre las que se encuentran: la Trabajadora Social, el Presidente del Asentamiento, el profesor de recreación de la comunidad, directora del centro educacional, Militantes de la UJC y OPJM y PCC,

De los entrevistados 6 plantearon que los jóvenes no participan sistemáticamente en las actividades que se planifican, debido a que los mismas no son de su agrado y preferencias, y en ocasiones no son motivados, ni interesados por las mismas, ya que muchas veces no son de su gusto, representando el 85 %.

De los entrevistados 7 plantean que los jóvenes no se sienten satisfechos con las actividades convocadas, representando el 100 %.

Por último, se la hace una explicación a las 7 personas para la realización de un plan de actividades teniendo presente los gustos y preferencia de los jóvenes, los entrevistados plantearon que se encontraban satisfechos con la propuesta de actividades físicas, dirigida a elevar las opciones recreativas en los jóvenes de la comunidad Gustavo Machín Hoed de Beche, del Asentamiento Horquita, lo que contribuye al beneficio de los jóvenes, a que se incorporen a las actividades sanas en su tiempo libre, representando el 100 %

Por otra parte, se comprobó:

- Que las actividades que realizan los jóvenes no eran acorde a la edad.
- Las actividades son organizadas y guiadas por el profesor de recreación de la comunidad.

2.3.2. Actividades deportivas – recreativas (Propuesta de solución de la problemática)

Tabla # 4

Actividades	Día	Hora	Lugar	Responsable
Competencia de Kikimball	Domingos	9.00 am	Cancha de Baloncesto.	Profesor de recreación
Juego de fútbol entre los asentamientos	Sábados	9.00 am	Terreno Beisbol	Profesor de recreación
Juego de Béisbol.	Sábados	9.00 am	Terreno Béisbol	Profesor de recreación
Festival Deportivo Recreativo	Domingos	9.00 am	Cancha de Baloncesto	Profesor de recreación

Competencia de habilidades del fútbol	Sábados	9.00 am	Terreno Beisbol	Profesor de recreación
Plan de la Calle	Domingos	9.00 am	Cancha de Baloncesto	Profesor de recreación
Copa de fútbol Sala	Sábados	9.00 am	Terreno Beisbol	Profesor de recreación
Competencia de juegos pasivos	Sábados	9.00 am	Cancha de Baloncesto	Profesor de recreación
Competencias en bicicletas	Domingos	9.00 am	Consejo Popular	Profesor de recreación
Beisbol cuatro esquinas	Sábados	9.00 am	Cancha de Baloncesto	Profesor de recreación

El diseño del plan de actividades física recreativas están comprendidos en tres fases: la planificación del plan, desarrollo y valoración interna, y por último valoración externa criterio de usuarios, donde se determinan los objetivos de la actividad.

Valoración de los especialistas: Permitió conocer la factibilidad y pertinencia del sistema de actividades, así como la posibilidad de su aplicación. (Tabla # 5) Resultado de la encuesta a los especialistas.

Indicadores	5	%	4	%	3	%	2	%	1	%
Posibilidad real de insertar el proyecto deportivo - recreativo	9	81,8	2	18,2	0	0	0	0	0	0
Ayuda a resolver un problema de la práctica	10	90,9	1	9,1	0	0	0	0	0	0
Adecuada estructura del proyecto deportivo - recreativo	8	72,7	3	27,3	0	0	0	0	0	0
Las actividades responden a los gustos y preferencia de los niños	9	81,8	2	18,2	0	0	0	0	0	0
El proyecto responde a los objetivos propuestos de la investigación	8	72,7	3	27,3	0	0	0	0	0	0
El proyecto es aplicable.	11	100	0	0	0	0	0	0	0	0

El proyecto es viable.	9	81,8	2	18,2	0	0	0	0	0	0
El proyecto es relevante	10	90,9	1	9,1	0	0	0	0	0	0

Crterios emitidos por los especialistas.

Valoran de satisfactorio la propuesta de actividades físicas, dirigida a elevar las opciones recreativas en los jóvenes en la Comunidad Gustavo Machín Hoed de Beche perteneciente al Asentamiento Horquita a partir de la determinación y preferencia de los mismos.

- El 98% determinan que el plan de actividades es asequibles al grupo con que se trabaja y es de fácil ejecución.
- El 100% plantean que las actividades del plan dan cumplimiento al objetivo del mismo.
- El 99% plantean que la estructura del plan se corresponde con las exigencias de este tipo de actividad y se encuentra organizado adecuadamente.

CONCLUSIONES.

Teniendo en cuenta los objetivos planteados, así como los resultados derivados del proceso investigativo, se considera como conclusiones de este trabajo, las siguientes:

- Se diagnosticó que la relación oferta - demanda de la comunidad no se tenía en cuenta a la hora de realizar las actividades recreativas.
- Los principales servicios recreativos que prefieren los jóvenes Torneo de fútbol sala, juegos de béisbol y B-5. Competencias en bicicletas, Competencia de Kickimball, las actividades bailables y competencias deportivas.

RECOMENDACIONES

Atendiendo a lo planteado en las conclusiones y lo antes analizado se recomienda:

- Que se planifique un plan de actividades físicas recreativas teniendo en cuenta los servicios recreativos, basado en las ofertas y las demandas recreativas.



BIBLIOGRAFÍA.

Albelo, A.B. (2008). *Actividades físicas recreativas en la comunidad universitaria*.<http://www.GestioPolis.com>. Areiza, M. (2001)

Areiza, L. M. (2001). *Recreación, Actividad Física y Salud* <http://www.FUNLIBRE.COM>.

Artec, M.C. (2000). *Análisis del proceso de planificación de la Recreación Física en el municipio San José de las Lajas*.(Tesis de Diploma). UNAH.

Baños, J. C. (2003) *Estudio de un sistema de las necesidades de información de las necesidades recreativas físicas en el consejo popular San Antonio de las Vegas*. (Trabajo de Diploma) Facultad de Cultura Física Manuel Fajardo UNAH.

Barreira, M. D. (2008) *La utilización del tiempo libre de los jóvenes con problema de conducta del Consejo Popular Arriete – Ciego Montero*.(Tesis de Diploma). ISCF Manuel Fajardo.

Battle,B.J.(2003)*El Tiempo Libre infantil yjuvenil*.http://www.educacionenvalores.org/article.php3?id_article=744.

Borysenko, J. (1998). *Como alcanzar el bienestar físico y emocional mediante el poder de la mente, grupo*. Norma. Podium.upr.edu.cu/article.view

Buendía, E.L y Colás, B. M. P., (1995) *Investigación Educativa*. Sevilla. Ediciones Alfar.

Cagigal, J. M. (1971). *Tiempo Libre y Deporte en nuestro tiempo*.(EFDeportes.com), 10(94), 1-2.

Cagigal, J. M. (1987). *Cultura Física y Cultura Intelectual*. Kapeluz. Villaeducacion.mx

Camerino, O. (2000). *Deporte recreativo*. Inder. editorial.redipe.org-download

- Carreño, J.M., (2006). *La Recreación en América Latina*.Academia.<http://www.funlibre.org/>.
- Coelho, F., (2019). *Conceptos de recreación*.<http://www.misrespuestas.com/que-es-la-recreacion.html>.
- Colectivo de autores. (1979). *Recreación.Medio de Propaganda*. Inder.
<http://200.14.49.130>
- Cuba. Dirección Nacional de Recreación (DNR). (2004). *Las orientaciones metodológicas para la recreación en Cuba*.INDER
- Cuba. Dirección Nacional de Recreación. (2004).*Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física*.INDER.
- Cuba. Ministerio de Educación Nacional (MEN). (1991). *Marco General Educación Física, Recreación y Deporte*. Propuesta de Programa.
- Cuba.Instituto Nacional Deporte, Educación Física y Recreación (INDEFER). (2000). *La Recreación en la Provincia de Cienfuegos*. Centro Informático, (CEMA)
- Cuenca, M. (1983) *Educación para el ocio, actividades extraescolares*. Cincel.
- Danfor, H. (1996). *Planes de recreación para la comunidad moderna*. Ediciones Gráficos.
- Del Socorro, G. M. (1998). *Recreación: Factor del desarrollo integral del ser humano*.<http://funlibre.org/htm>.
- Díaz, F. M. (1978). *Libro Técnico Metodológico de Recreación.t.II*. INDER.
- Diccionario Real Academia Española (1993). *Club Internacional del Libro*.
- Dumazier, J. (1964). *Hacia una civilización del ocio*. Estela.

Dumazier, J. (1971) *Ocio y sociedad de clases*. Fontanella.

Estévez, C. M., (2004). *La Investigación científica en la actividad física: su metodología*. Deportes.

FORO PERMANENTE DE TIEMPO LIBRE Y RECREACIÓN., (2005). *Congreso Internacional de Juego, Recreación y Tiempo Libre. Carta de Montevideo*. http://www.istlyrecreacion.edu.ar/PUBINSCL_FOR_congreso05.htm

Fullea, B. P., (2004) *Recreación Física: El Modelo Cubano*. <http://www.funlibre.org/>.

García A. R. (2000). *Didáctica de las actividades físico recreativas para el tiempo libre y el ocio*. FEADDEF

Gerlero, J. (2005). *Diferencias entre Tiempo Libre y Recreación: Lineamientos preliminares para el estudio de la Recreación*. <http://www.FUNLIBRE.com>.

Guerrero, G. S. (2019). *Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba*. Dirección Nacional de recreación, INDER.

Harlen, B. G. (2002). *Recreación y Salud*. Revista de la Asamblea Mundial de la Salud.

Hernández, L.N. (2007). *Diccionario de Lengua Española Deportiva*. Deporte.

Hernández, M., (1994). Marco conceptual: las actividades deportivo-Recreativas. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 37, 58-67.

Hernández, M.A. (2000). *Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural*. <http://www.efdeportes.com/efd23/ocio1.htm>.

Hernández, S. R.(2003). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Interamericana.

- Jiménez, R. J. (2003). *Análisis de las necesidades recreativo física de los diferentes grupos de edades del Consejo Popular de San José Norte*. (Tesis de Diploma). Facultad de Cultura Física ,Manuel Fajardo.
- Lemus, A. J. (2003). *Principales causas que afectan la recreación Cienfueguera en las edades de 11 a 30 años*.(Tesis de Diploma). ISCF Manuel Fajardo.
- Lopategu,i C. E. (2003). *Ciencias de la salud y del movimiento*.
<http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap6/Recrear.html>.
- Marx, C. (1966) .*Contribución a la crítica a la Economía Política*. Política.
- Marx, C. (s.a).La cooperación Marx el capital. amauta2.free.fr
- Maynor, I. P. (1964) *El tiempo libre un problema serio*. Ciencias Sociales.
- Meléndez, B. N. (1999). *Introducción al estudio de la recreación*. Centro de Estudio del Tiempo Libre.
- Mendo, A. (2000). Acerca del ocio, del Tiempo Libre y de la animación sociocultural". en *Educación Física y Deportes*. *Revista Digital*, (23)
<http://www.efdeportes.com>.
- Mensoney, L. R. (2010). *Propuestas de actividades recreativas físicas para elevar el nivel de participación de los jóvenes del CDR # 4 René Almanza del municipio Amancio*.<http://www.eumed.net/>.
- Milián, F. E. (1993).*Análisis de las actividades físicas recreativas en la participación de la población de 1 a 14 años y más de 60 años de los consultorios médicos 3 y 4 de Consejo Popular Rural Ciego Montero*. Tesis de Diploma. ISCF. Manuel Fajardo.Cienfuegos
- Moreira, B. R. (1997). *La recreación un fenómeno socio cultural*. Dirección Nacional de Propaganda.

Munné, F. (1980). *Psico - sociología del tiempo libre*. (pp.177-201). Trilla.

Muñoz, P.M., (2003). *Actividad Física y Salud*.<http://www.fundacionvicenteferrer.org/esp/index.php>.

Nuviala, N. A. (2003). Tiempo libre y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF), (6), 13-20.

Osuna, M. S. (2005). *Educación en el Tiempo Libre: ¿Realidad o ficción?*
<http://www.efdeportes.com>.

Otto, P. (2001). *El Deporte y la Recreación del siglo XXI*.<http://Ottopapis@infovia.com.ar/www.cfdeporte.com/revistadigital>.

Papis, O. (1999). El deporte y la recreación del siglo XXI. (*Revista Digital de Educación Física y Deportes*), 4(13).

Pérez, A. (2003). *Recreación. En Universalización de la Cultura Física. Materiales Bibliográficos CD - ROOM*. ISCF Manuel Fajardo.

Pérez, M. N. (2004) *Propuesta de Indicadores de Sostenibilidad de la Recreación Física en el Desarrollo Local*.(Tesis de Diploma). Universidad Agraria de . Facultad de Agronomía.

Pérez, S. A. (1993). *Recreación, fundamentación, técnicas, metodologías*. Pueblo y Educación.

Pérez, S. A. (1997). *Recreación Fundamentos teóricos Metodológicos*. Talleres Gráficos de la dirección de publicaciones y materiales educativos del Instituto Politécnico Nacional.

Pérez, S. A. (2002). *Tiempo, tiempo libre y recreación y su relación con la Calidad de Vida y el desarrollo individual*. <http://www.FUNLIBRE.com>.

- Piazzze, J. (2007). *La paradoja del tiempo libre*. <http://serbal.pntic.mec.es/AParteRei/>.
- Ramos R. A. (2001). *Las necesidades recreativas físicas en los Consejos Populares Norte y Sur del municipio San José de las Lajas*.
- Ramos R. A. (2005). *Tiempo libre y recreación en el desarrollo local*.<http://www.monografía.com>.
- Ramos, R. A (2004). *La Gestión de las actividades físicas de tiempo libre en las comunidades del municipio San José de las Lajas*. (Tesis de Diploma). Universidad Agraria de la Habana.
- Sánchez, H. (2004). *La recreación en el ámbito escolar*. <http://www.redcreacion.org/html>.
- Sosa L. D. (1993) *Estudio del tiempo libre y la recreación física de los jóvenes estudiantes y trabajadores de la región central del país*. ISCF Villa Clara.
- Tabares D. D. (2003). *Gestión de la actividad física recreativa del consejo popular su municipio San José de las Lajas*.(Tesis de Diploma).Instituto Superior Cultura Física.
- Tercedor, F. M (1998). *Tiempo libre en la sociedad actual*. El Mundo
- Tolstij, A. (1989). *El Hombre y la Edad*. Progreso.
- Torres D. M., (2006). *Fidel y el Deporte. Selección de Pensamiento 1959 – 2006*.Deportes
- Torres G. J. (1999). *La actividad física para el ocio y el tiempo libre. Una propuesta didáctica*. Proyecto Sur de Ediciones.
- Trilla, J. (1987). *Pedagogía del Tiempo Libre*. Alertes.

Vázquez, R. F. (1998) *Análisis de la aceptación de las actividades ofertadas por los representantes de los consejos populares en el municipio de Cienfuegos*. (Tesis de Diploma). ISCF Manuel Fajardo.

Vera G. C. (1999). *Educación Física y Recreación en el siglo XXI*.<http://www.efdeportes.com>.

Vigo, M. (1984). *Campamentos Organizados*. Stadium.

Waichman, P. (1993). *Tiempo libre y recreación*. Deportes.

Waichman, P. A. (1993). *Tiempo libre, deportes y recreación. Una aproximación socio pedagógica. Conferencia Internacional de Recreación y deportes para todos*. Venezuela.

Waichman, P. A. (1995). *Tiempo libre y recreación*. Deportes.

Waichman, P. A. (2000). *Acerca de los enfoques en recreación*. Deportes

Zamora, R. (1988). *Sociología del tiempo libre y consumo de la población*. Ciencias Sociales.

ANEXOS

Anexo # 1. Solicitud de acceso al contexto de la investigación

Presentación

Por medio de la presente le comunicamos a las autoridades del Centro Deportivo Comunitario "Lázaro Santos Díaz" del Consejo Popular de Abreus para realizar una investigación, con salida en un Trabajo de Diploma del aspirante a Licenciado en Cultura Física **Julio César Froy Hernández**, con el fin de contribuir a un Programa de actividades sobre una Propuesta de actividades físicas, dirigida a elevar las opciones recreativas en los jóvenes en la comunidad Gustavo Machín Hoed de Beche perteneciente al Consejo Popular Horquita.

Objetivo: Informar los objetivos de la investigación y tener autorización legal para poder tener acceso al escenario de la investigación.

En ese interés solicitamos firme el siguiente convenio considerándose las ventajas en la realización de la investigación.

Gracias

Anexo # 2. Condiciones para la participación

Condiciones para que se produzca la participación

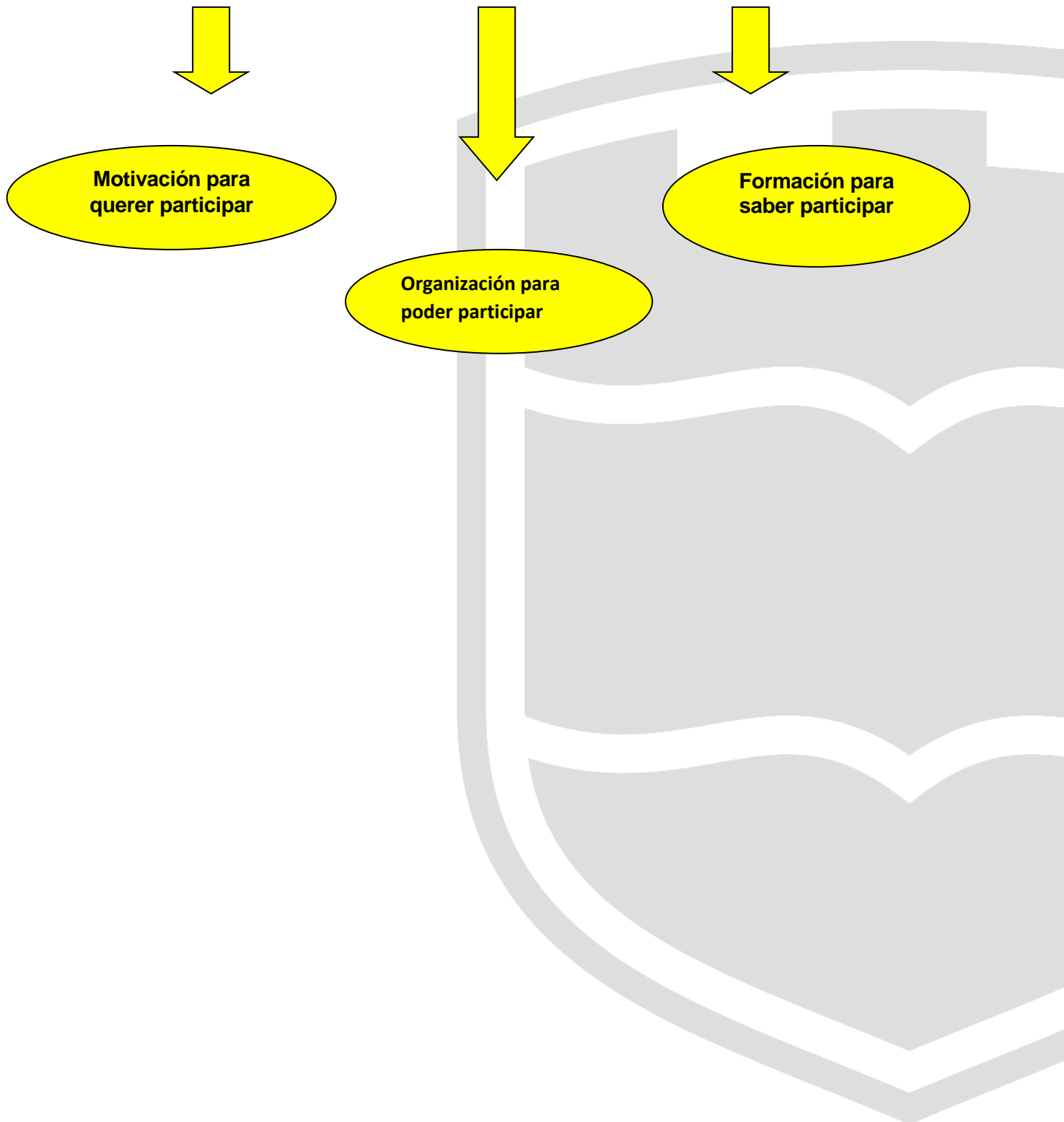


Tabla # 1 Selección de la población y muestra

Población	Muestra	%
15	15	100

Rango	Cantidad de Jóvenes				Total	%
	Femenino	%	Masculino	%		
14 - 18	7	46.66	8	53.33	15	100

ANEXO #3 : ENTREVISTA.

Necesitamos su más sincera respuesta.

¿Conocen la recreación que se oferta a los jóvenes de la comunidad?.

¿Crees que hay relación entre la oferta y la demanda de la recreación en la comunidad?

¿Crees que con este estudio se mejore la recreación de los jóvenes de la comunidad?



ANEXO # 4: ENCUESTA

Compañero:

La presente encuesta está dirigida a conocer los gustos, preferencias y satisfacción recreativa de los jóvenes de la comunidad Gustavo Machín Hoed de Beche perteneciente al Consejo Popular Horquita, con el fin de mejorar y hacer más asequible la oferta recreativa, para ocupar su tiempo libre.

Edad _____ Sexo _____

- 1) Las actividades que se realizan en la comunidad se divulgan cuando se van a hacer.

SIEMPRE _____ A VECES _____ NUNCA _____

- 2) Se estimula la participación de los jóvenes en las actividades que se oferta en la comunidad.

SÍ _____ NO _____ A VECES _____

- 3) Le gusta participar en las actividades ofertadas

SÍ _____ NO _____

- 4) Has participado alguna vez en las actividades recreativas que se realizan en la comunidad.

SÍ _____ Cuántas veces _____ NO _____

- 5) Fueron de su agrado las actividades en que participó.

SÍ _____ NO _____ EN OCASIÓN _____

- 6) ¿Con qué frecuencia realizan las actividades recreativas?

_____ Diariamente _____ Semanal _____ Mensual _____ Una vez al año

- 7) Marca con una X las actividades físicas recreativas que te gustaría realizar y con dos XX las tres preferidas por usted.

Festivales Deportivos Recreativos Juegos de Mesa

Excursiones Oír Música

Acampadas Ver películas de video

Actividades Bailables A jugar

Competencias Deportivas Topes inter centros.

8) Marca con una X por qué no participas en las actividades físicas recreativas que ofertan.

Falta de tiempo

Falta de recursos

Falta de personal que dirija la actividad

Horario inadecuado

Poca divulgación de las actividades

Falta de lugares apropiados

Falta de implementos deportivos

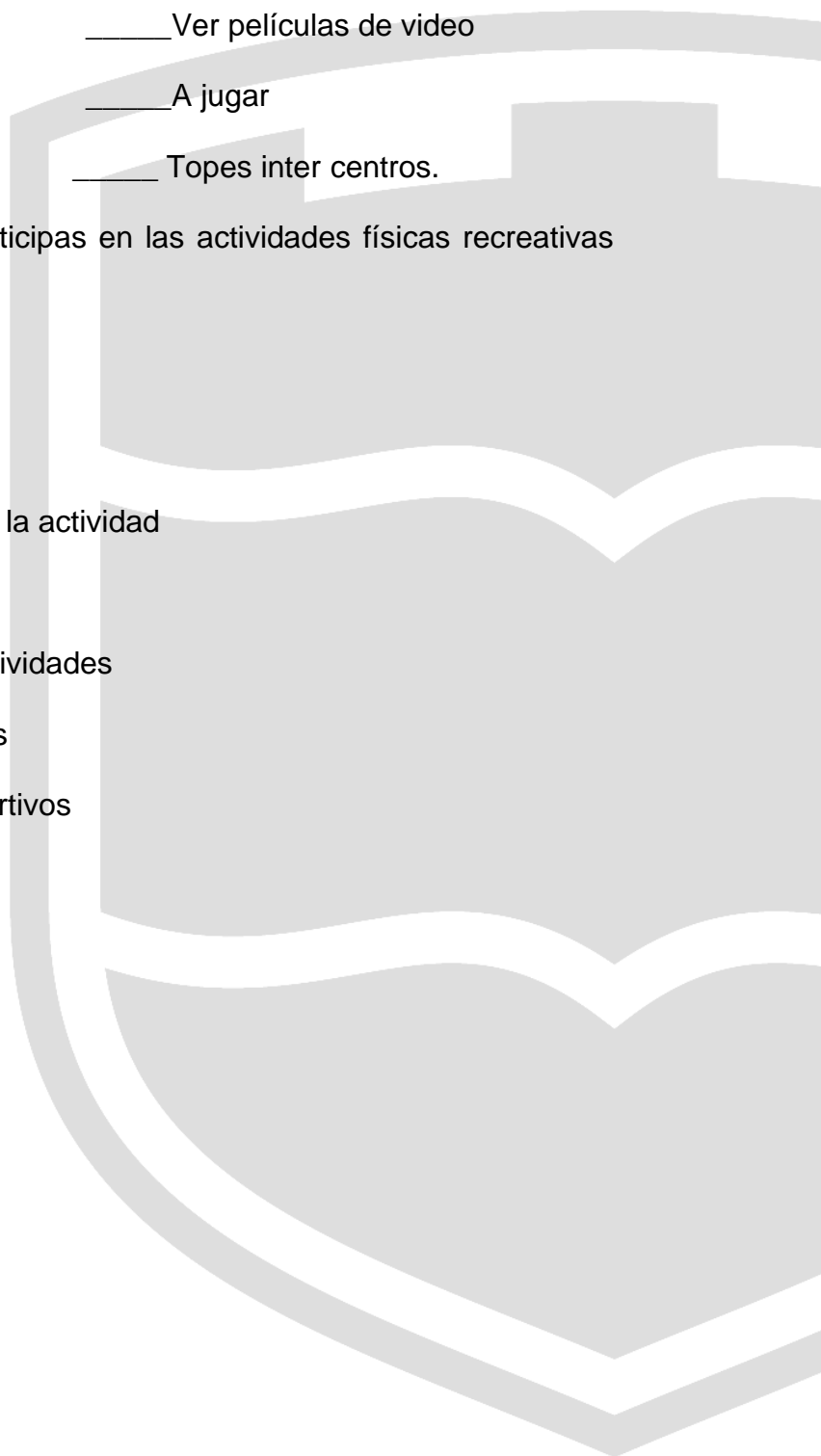


Tabla # 2 La no participación sistemáticamente en las actividades recreativas.

Actividades	Total de Participantes	%
➤ Programa A Jugar	9	60
➤ Tesoro escondido	6	40
➤ Competencia de bolas y trompos	8	53
➤ Acampadas	7	46
➤ Festival de juegos pasivos	6	40
➤ Tacción de la soga	9	60
➤ Juegos predeportivos.	8	53

Tabla # 3.- Actividades que gustan y prefieren los jóvenes

ACTIVIDADES	TOTAL = 15	%
Torneo de fútbol sala	11	73
Juegos de béisbol	12	80
Festivales deportivos - recreativos	10	66
Acampadas	10	66
Excursiones a cuevas	12	80
Competencia de Kickimball	11	73
Liga del taco	11	73
Competencias en bicicletas	13	87

Tabla # 5 Resultado de la encuesta a los especialistas.

Indicadores	5	%	4	%	3	%	2	%	1	%
Posibilidad real de insertar el proyecto deportivo - recreativo	9	81,8	2	18,2	0	0	0	0	0	0
Ayuda a resolver un problema de la práctica	10	90,9	1	9,1	0	0	0	0	0	0
Adecuada estructura del proyecto deportivo - recreativo	8	72,7	3	27,3	0	0	0	0	0	0
Las actividades responden a los gustos y preferencia de los niños	9	81,8	2	18,2	0	0	0	0	0	0
El proyecto responde a los objetivos propuestos de la investigación	8	72,7	3	27,3	0	0	0	0	0	0
El proyecto es aplicable.	11	100	0	0	0	0	0	0	0	0
El proyecto es viable.	9	81,8	2	18,2	0	0	0	0	0	0
El proyecto es relevante	10	90,9	1	9,1	0	0	0	0	0	0