

**UNIVERSIDAD DE CIENFUEGOS
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA**

**TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO DE LICENCIADO EN
CULTURA FÍSICA**

Conjunto de actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes discapacitados – motores de 12 a 15 años.

Autora: Elizabeth Manso Gutiérrez

Tutor: MsC. Grisel de la Caridad Navarro Soto

Consultante: Lic. Idalberto Manso Jiménez

CIENFUEGOS

2020

RESUMEN

El presente trabajo investigativo se adentra en la temática de los discapacitados con limitaciones físicas motoras, del consejo popular Sierrita del municipio de Cumanayagua, atendiendo a su atención y accionar como uno de los programas de la Dirección Nacional de Recreación y priorizados en sentido general en nuestra sociedad. El mismo parte de una profunda revisión bibliográfica y la recopilación de vivencias y experiencias de las particularidades fundamentales y conocimientos básicos para el trabajo con discapacitados. Los cuales responden de forma general a los siguientes aspectos: Particularidades generales de la organización, estructura y funcionamiento de los discapacitados con limitaciones físicas motoras en el consejo popular Sierrita del municipio de Cumanayagua; beneficios y condiciones sobre la práctica recreativa en los discapacitados con limitaciones físicas motoras y principales competencias y resultados recreativos que participan dichas personas. La propuesta del conjunto de actividades físico – recreativas contribuiría a ocupar el tiempo libre de los adolescentes discapacitados motores de 12 a 15 años del consejo popular Sierrita del municipio Cumanayagua. Dado el carácter y amplitud de los datos reunidos dicho trabajo puede contribuir un documento útil para el conocimiento y capacitación del personal vinculado con el desarrollo de esta actividad en especial los actuales y futuros promotores, en aras de una mayor efectividad en el desarrollo de su actividad.

Palabras Claves: actividades recreativas, adolescentes discapacitados

SUMMARY

The present investigative work delves into the subject of the disabled with physical motor limitations, from the Sierrita popular council of the municipality of Cumanayagua, attending to their attention and acting as one of the programs of the National Recreation Directorate and generally prioritized in our society. The same starts from an in-depth bibliographic review and the compilation of experiences and experiences of the fundamental particularities and basic knowledge for working with the disabled. Which respond in general to the following aspects: General peculiarities of the organization, structure and operation of the disabled with physical motor limitations in the Sierrita popular council of the municipality of Cumanayagua; benefits and conditions on recreational practice in the disabled with physical motor limitations and the main recreational competencies and results that these people participate in. The proposal of the set of physical-recreational activities would contribute to occupying the free time of disabled teenagers aged 12 to 15 years of the Sierrita popular council of the Cumanayagua municipality. Given the nature and breadth of the data collected, this work can contribute a useful document for the knowledge and training of personnel related to the development of this activity, especially current and future promoters, in order to make it more effective in carrying out their activity.

Keywords: recreational activities, disabled adolescents

ÍNDICE	Pág.
Introducción.....	1
Diseño de la Investigación.....	3
Situación problemática.....	3
Problema Científico.....	4
Objeto de la Investigación.....	4
Campo de acción.....	4
Objetivo general.....	4
Objetivos específicos o tareas de investigación.....	4
Idea a defender.....	5
 Capítulo- I- Fundamentación Teórica.....	 8
Conceptos que existen en la ciencia.....	8
Criterio de diferentes autores.....	9
 Capítulo -II- Diseño Metodológico.....	 26
Metodología Utilizada.....	26
Métodos de nivel teórico.....	26
Métodos de nivel empírico.....	26
Métodos de nivel matemático.....	27
Paradigma utilizado.....	27
Tipo de estudio.....	27
Tipo de diseño.....	27
Población y muestra.....	27
Justificación de la investigación.....	28
Conclusiones Parciales.....	28

Capítulo- III- Análisis de los resultados.....	29
Análisis de los métodos.....	29
Conclusiones.....	43
Recomendaciones.....	44
Bibliografía.....	45
Anexo.	

I INTRODUCCIÓN.

En Cuba se viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación en general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad.

Desde que el hombre comenzó a vivir en comunidad, al concluir sus actividades fundamentales del día, trató de ocupar el tiempo libre restante en divertirse, realizar actividades físicas, pasear, etc. Al pasar los siglos la vida se fue haciendo más agitada, más cargada por lo que el poco tiempo libre que el hombre poseía trató de ocuparlo con actividades que le ayudaran a sobreponerse del cansancio de un día de trabajo, por lo que se hizo necesario la creación de nuevos juegos, centros de recreación, lugares donde poder practicar deportes etc., con el objetivo de hacer la vida más amena a estas personas, el deporte cubano, único en América Latina, se caracteriza por el más hondo sentido humano encaminando todos los esfuerzos para llevar la Educación Física, el Deporte y la Recreación a los más recónditos lugares del país, eliminando así la concepción clasista y discriminatoria que había predominado en nuestra sociedad en los años anteriores a 1959, y haciendo realidad el propósito de la Revolución de que el Deporte, la Cultura Física y la Recreación fueran verdaderamente un derecho del pueblo.

El sistema educativo cubano en la actualidad atraviesa por un proceso de cambios y transformaciones encaminado a elevar su calidad y mejorar su funcionamiento.

Estos nuevos cambios requieren de grandes esfuerzos y dedicación por parte de los estudiantes, los que para lograr un eficaz aprendizaje, necesitan aprovechar al máximo las horas de estudio, contando con escasas horas al día de tiempo libre.

El tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad, por lo que organizarla racionalmente constituye una tarea de gran trascendencia social, esto demuestra que no solo resulta importante como se planifiquen las horas de estudio, sino que resulta igualmente de vital importancia una eficaz planificación del tiempo libre de los estudiantes,

fundamentalmente adolescentes con discapacidad físico -motora entre 12 y 15 años, en aras de contribuir a su completo desarrollo físico e intelectual.

Antes del triunfo de la revolución era cotidiano encontrarse a personas, con diferentes limitaciones o discapacidad, abandonados en parqueos, plazas, terminales de ómnibus, desahuciados sin ningún tipo de amparo social y visto como desechos de la sociedad.

A partir de 1959 con el triunfo de la revolución la sociedad ha experimentado cambios profundos. En este proceso resulta imprescindible transformar la errónea concepción que existía acerca del limitado físico motor y a su vez crear un estado de conciencia favorable que contribuye a erradicar definitivamente las dificultades objetivas y subjetivas que aún impiden la plena integración del discapacitado al mundo que lo rodea con el conocimiento pleno de que el medio idóneo para lograr los objetivos radica en la unión firme y coherente de todas las personas discapacitadas.

La recreación constituye un importante factor para canalizar los intereses y necesidades de los niños, adolescentes y jóvenes y contribuye a que estos inviertan en forma sana su tiempo libre.

La recreación comunitaria se evidencia como una propuesta novedosa para dinamizar el desarrollo ciudadano, a partir de la debilidad de procesos recreativos de carácter estructural, la escasa motivación y la pobre programación no acorde con los intereses de los adolescentes provoca junto a otros factores un estado de insatisfacción recreativa que por su envergadura puede ser considerado de nivel social.

La recreación se considera una condición, en ocasiones definida como un estado del ser, una disposición de ánimo o una cualidad de la experiencia, que se distingue por la libertad que percibe el individuo para actuar, se trata de algo placentero, que está motivado intrínsecamente, puesto que constituye un fin en sí mismo y es valioso de por sí, aunque no quiere decir que lo que el individuo elige es necesariamente aprobado o "sano"; y puede estar en todos los tiempos y espacios del sujeto.

Igualmente se considera una actividad a través de la cual se puede experimentar y disfrutar el tiempo libre, pero también se percibe como una institución organizada con fines sociales, que genera beneficios sociales, personales y que tiene derecho a recibir un respaldo estatal, es un medio para lograr un fin y puede justificarse racionalmente.

La recreación como un medio para el desarrollo humano, es entendida desde un punto de vista que incluye tanto el desarrollo personal, como el comunitario y el social.

Esta necesidad se incrementa, por supuesto, en aquellas ocasiones cuando la población disfruta de un mayor tiempo libre, como es el caso de fines de semanas, semanas de receso docente y las etapas vacacionales de verano.

Diseño de la Investigación.

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, encontrando como problemática, una necesidad de este sector el deporte y causa por lo que la oferta recreativa no satisface la demanda de los adolescentes discapacitados motores de 12 a 15 años, no pueden participar pues están en otras actividades, sí se llevara a cabo como está establecido participarían y se sintieran satisfechos y ocuparían su tiempo libre en actividades de su gusto y preferencia no siendo así la poca oferta actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes discapacitados físico – motor imprescindibles para el mejoramiento de las relaciones interpersonales, así como opiniones de la mayoría de ese grupo social donde plantean que no se tienen en cuenta sus gustos, preferencias, necesidades, el lugar, la forma de pensar y de actuar en toda su amplitud .

A partir de estas consideraciones con el fin de aportar criterios a la situación de esta problemática teniendo en cuenta que esta es una de las líneas de investigación de la

Facultad, se decide llevar a cabo este estudio en la dirección municipal de deporte de Cumanayagua con el siguiente problema científico:

Problema científico

¿Cómo contribuir a la ocupación del tiempo libre en los adolescentes discapacitados-motores de 12 a 15 años del consejo popular Sierrita del municipio Cumanayagua?

Objeto de estudio: El proceso de la Recreación Física.

Campo de acción: Ocupación del tiempo libre en los adolescentes discapacitados-motores de 12 a 15 años

Objetivo general:

Proponer un conjunto de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre en los adolescentes discapacitados motores de 12 a 15 años del consejo popular Sierrita del municipio Cumanayagua.

Objetivos específicos:

Conocer los gustos, preferencias, intereses y necesidades recreativas de los adolescentes discapacitados motores de 12 a 15 años del consejo popular Sierrita del municipio Cumanayagua.

Diagnosticar la situación actual del tiempo libre de los adolescentes discapacitados motores de 12 a 15 años, pertenecientes al consejo Sierrita del municipio Cumanayagua.

Elaboración de un conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes discapacitados motores de 12 a 15 años pertenecientes al consejo popular Sierrita del municipio Cumanayagua.

Idea a defender:

La elaboración de un conjunto de actividades físico- recreativas mejoraría la ocupación del tiempo libre de los adolescentes discapacitados motores de 12 a 15 años pertenecientes al consejo popular Sierrita del municipio Cumanayagua.

Definiciones de trabajo:

Proponemos emplear para el análisis de este trabajo investigativo, las siguientes definiciones:

Existen diferentes criterios, sobre el concepto del término **recreación**, para nosotros es 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 los cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

El concepto de **Recreación** que utilizamos en esta investigación es el más abierto de los encontrados en la revisión bibliográfica que son todas las actividades de carácter físico deportivo o turístico que realiza la población en el tiempo libre para el disfrute y el desarrollo individual.

Para A. N Leontiev, la **necesidad** es vista como una carencia de organismo, pero que por sí solo es imposible que provoque una actitud orientada, para el uso de la investigación nosotros entendemos por necesidad recreativa la que tiene cada ser humano de recrearse de utilizar el tiempo que le queda después de haber satisfecho sus necesidades básicas.

Para el trabajo con los niños del Palacio de Pionero fue necesario definir que tienen ellos como **oferta recreativa** que Incluye aquellas actividades orientadas al consumo recreativo que se realiza en el tiempo libre la planificación, dirección,

desarrollo, aseguramiento teórico-material, divulgación, evaluación y control está encomendada a organismos específicos e incluye el correspondiente conocimiento por parte de los estudiantes acerca del contenido de las actividades y su régimen de participación.

Para definir el **tiempo libre** escogimos el que se define a partir de la existencia del tiempo ocupado, es un tiempo más in estructurado relacionado al disfrute, el desarrollo personal, el descanso, etc las elecciones de aprovechamiento del tiempo libre son más personales y espontáneas, aunque muchas actividades escogidas por los jóvenes se desarrollan grupales. "El cultivo del tiempo libre cumple una función muy importante en el desarrollo del adolescente."(4) es el **horario** del día en que los estudiantes dedican al relajamiento de su actividad principal, dedicándolo al consumo de las actividades de su gusto, preferencias de acuerdo con su necesidad recreativa por la edad el sexo y las condiciones socioeconómicas, tiempo libre es el que esta fuera de la rutina diaria, fuera de los estudios, de las ocupaciones del hogar, de la cotidianidad.

Definir que entendemos por **Gusto**, al cual podemos inferir que esaquella actividad específica con al cual el individuo siente placer o deleite al realizarla, quetiene carácter, físico espiritual y cultural.

Ya la **Preferencia** podemos definirla comola inclinación favorable o predilección hacia una actividad específica que es de su gusto pero que además la prefiere dentro de la gama de intereses recreativos que tiene la persona donde siente satisfacción y placer.

Cada ser humano tiene sus propios **intereses recreativos** y la definimos comola inclinación de una persona hacia las actividades físicas recreativas para ocupar su tiempo libre con actividades de su gusto, agrado, preferencia y en la que siente placer y satisfacción que están en correspondencia con la edad y condiciones socioeconómicas de las personas.

Utilizamos el concepto de que la **cultura**, es un conjunto de valores materiales, espiritualescreados que se crean por la humanidad en el proceso de la práctica socio

histórico y que caracterizan la etapa históricamente alcanzada en el desarrollo de la sociedad.

Abordar los procesos de la **recreación física**, donde el juego es la herramienta fundamental, exige primero dar respuesta a cuatro preguntas básicas que permiten desentrañar los secretos de este importante, y no suficientemente bien comprendido, campo de las acciones humanas: ¿cómo, para qué, qué, y por qué?...

¿Qué es el juego? es la incógnita esencial para comprender la verdadera dimensión de este campo de las acciones humanas, mientras el **¿por qué se juega?** intenta descubrir los mecanismos que propician la acción lúdica, la predisposición estimuladora que la hace posible y deseada al margen de cualquier otro elemento de valor utilitario para las disciplinas afines. Aquí se considera al juego como un fin en sí mismo y punto focal de la labor del investigador; y entonces será posible verlo como parte de una nueva dimensión del conocimiento.

Para entender cabalmente **qué es el juego** es preciso comprender su alcance como recurso insustituible para la satisfacción de la necesidad de desarrollo en los seres humanos, la respuesta hay que buscarla en el ámbito de los conceptos filosóficos.

Resumiendo este aspecto podemos plantear que todos o casi todos los estudiosos, profesores o promotores de la Recreación coinciden en plantear que la Recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, La Recreación está ligada por tanto con la educación, auto-educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general.

Desarrollo.

- **Resumen bibliográfico.**

Fundamentos teóricos que sustentan la importancia de la eficaz utilización del tiempo libre con actividades físico-recreativas en adolescentes discapacitados motores.

El objetivo en este capítulo es fundamentar a través de las concepciones teóricas del ámbito nacional como internacional, la ocupación del tiempo libre, antecedentes teóricos que sustentan la importancia de la eficaz utilización del tiempo libre con actividades físico-recreativas en adolescentes discapacitados–motores, considerando como marco la comunidad; utilizando como métodos teóricos el histórico-lógico; inducción – deducción y análisis-síntesis.

Consideraciones generales sobre tiempo libre.

El Tiempo libre: Según Dr. Pérez Sánchez, Aldo), se conoce al espacio restante después de concluir la realización de actividades docentes laborales, domésticas, fisiológicas y de transportación en el que se realizan actividades de libre elección a voluntad de los implicados.

Grushin en su libro “Tiempo libre y Desarrollo Social nos dice que el tiempo social es la forma de existir de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formas socio métricas como proceso histórico material.

En nuestro país las investigaciones sobre el tiempo libre surgen como una necesidad indispensable a consecuencia del proceso económico y social a partir del triunfo revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción. Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas.

En las condiciones del socialismo en Cuba, la recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto en las implicaciones económicas que puedan tener por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política ideológica.

Carlos Marx, desde el siglo pasado planteó certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar: "El tiempo libre presenta en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transformando naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción.

En efecto el tiempo caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad para cada individuo y en cierta medida de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla.

Al hablar de tiempo libre estamos haciendo referencia a un valor muy caro desde lo individual pero no así desde lo social.

En las Reflexiones sobre el tiempo libre "La felicidad perfecta consiste igualmente en el ocio. No nos privamos de los ocios más que para conseguirlos es para vivir en paz para lo que hacemos la guerra" (Aristóteles, ética a Nicomaco, X, 7,1177b 4-6).

El tema del ocio y el tiempo libre está entre los más analizados, Por último nos referiremos a la definición teórica de los sociólogos Zamora R. M García (1988), que señalan que es 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 necesita para su reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista individual se traduce en un tiempo de realización de actividades no obligatorias donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad, aunque en última

instancia dichas actividades están socialmente condicionadas. En nuestro análisis se incluye el ocio, concepto igualmente de los más discutidos y arbitrariamente definidos, que permite afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ello, así planteamos lo señalado por Hernández Mendoza (2000), en su artículo acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural, que en una aproximación al concepto de ocio y desde una concepción economista señala que el ocio es considerado como un bien de consumo de primera necesidad, considerando al mismo como medida de tiempo y que equivale en realidad al tiempo libre”.

Determina tres elementos del ocio:

1. El tiempo libre (ocio como tiempo)
2. El tipo de actividad (ocio como actividad; se estudian los distintos tipos de actividades)
3. La experiencia vivida (ocio como experiencia).

Como **Tiempo Libre** se conoce al espacio restante después de concluir la realización de actividades docentes, laborales, domésticas, fisiológicas y de transportación, en el que se realizan actividades de libre elección a voluntad de los propios implicados.

La utilización del tiempo libre se encuentra vinculada al desarrollo de la personalidad socialista. Lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, que por estar dividida en clases y basada en la obtención de mayores ganancias, “el tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y también en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora” (Rodríguez. E, 1982, p38).

En concordancia con lo planteado por Moreira, R (1979) podemos decir que en las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, convierten la recreación y el tiempo libre de las personas en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de estas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica, imprescindible para aumentar y coordinar las formas de esta lucha, sobre todo en contra de la gran carga

ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.

Consideraciones generales sobre el presupuesto del tiempo libre.

El llamado presupuesto de tiempo, que no es más que un informe de su vida cotidiana, durante un período de tiempo determinado, no menor de 24 horas. Este informe personal de su vida cotidiana es, técnicamente hablando, un documento, se ha dicho que los informes personales de vida los más completos posible constituyen un tipo perfecto de material sociológico, y si la ciencia social debe usar otros materiales, esto se debe solo a la dificultad práctica de obtener en forma inmediata suficientes informe como para abarcar la totalidad de los hechos sociológicos: Problema de la representatividad; y al enorme trabajo que demandaría un análisis adecuado de todos los materiales necesarios para caracterizar la vida de un grupo social: Problema de la estructuración de la información y de su codificación. Esta cuestión metódica es común a casi todos los documentos.

El presupuesto de un grupo humano está conformado por una serie de actividades de realización cotidiana, las cuales pueden agruparse en 5 tipos principales, como se muestra en el siguiente cuadro, formadas a su vez por determinadas actividades específicas que son susceptibles de clasificarse, en primera instancia en 2 grupos: Laborables y Extralaborables donde se utilizó como instrumento ***El Auto Registro de Actividades***: Es un cuadro de auto anotación de todas las actividades realizadas por un sujeto durante una unidad de tiempo, en este caso 24 horas. Es en esencia, un auto - observación que hace un individuo de las actividades de su vida cotidiana, durante un día natural.

De esta forma conoceremos el tiempo libre que se dispone para poder elaborar un conjunto de actividades físico- recreativas, pero estas están inmersas dentro de una sociedad de consumo, lo que plantea el surgimiento de una educación en y para el tiempo libre, permitiendo que el individuo conozca las alternativas que existen y pueda elegir, consciente y responsablemente las actividades que realizará dentro de

su tiempo libre contribuyendo a su desarrollo personal y social dentro de una comunidad.

Consideraciones generales sobre la recreación: en el ámbito mundial ha venido tomando fuerza y relevancia en todos los estratos socio económico, así como en diversos sectores como el educativo, el empresarial y en especial el social-comunitario.

El concepto de **RECREACIÓN** visto por diferentes autores:

Recreación. (Del lat. *recreatio*, *-ōnis*). f. Acción y efecto de recrear. ||

Diversión para alivio del trabajo. Biblioteca de Consulta Microsoft Encarta 2005.

Según Dr. Pérez Sánchez, Aldo, Abordar la recreación no sólo como proceso sociocultural, sino como fenómeno esencial en el campo de las actividades humanas; esto es superar la conceptualización de **lo recreativo**, cual modo de calificar el acto concreto y satisfactor de cierta necesidad humana.

La verdadera recreación es la que potencia la obtención de experiencias vivenciales positivas que enriquezcan la memoria y permitan la vitalidad del individuo a través del recuerdo. A ella se opone el simple entretenimiento. **La recreación es participación.**

Para Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, Recreación "es 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 ". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Harry A. Overstrut plantea que: "La Recreación es 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".

En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones

de la Recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

Según Pedro Fullea Bandera, la RECREACION: es un proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección, y que en consecuencia contribuyen al desarrollo humano. No se impone o administra la recreación de las personas, pues son ellas quienes han de decidir cómo desean recrearse. Nuestra labor es facilitar y promover las ofertas recreativas a fin de que constituyan opciones para la libre elección de quienes se recrean.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea: "La Recreación es 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 propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

Los beneficios de la Recreación

Hablar de beneficios de la Recreación es referirse a desarrollo humano.

El **desarrollo humano** es un término absolutamente de estos tiempos, y se le intenta explicar desde diversos puntos de vista. En sentido general, desarrollo significa el tránsito de una condición inferior a otra superior. En lo humano ello infiere superiores condiciones desde lo concreto en el campo educacional, cultural, habitacional, laboral, sanitario, poder adquisitivo y acceso a modernas tecnologías, así como otros aspectos que definen la peculiaridad del **bienestar** (bien-estar, o estar mejor).

Pero también es el perfeccionamiento de la condición humana desde lo espiritual, mediante la potenciación de valores como el sentido de pertenencia, la solidaridad, la honestidad, la aceptación de las diferencias, la sencillez, el amor, y otros aspectos que definen la peculiaridad del **bienser** (bien-ser, o ser mejor).

En todo caso, el desarrollo humano es una condición que exige la posibilidad de las personas para **el ejercicio de su libertad**, lo cual significa responsabilidad y compromiso social con plena capacidad para la toma de decisiones.

En cuanto a los beneficios de la recreación están relacionado con los resultados de la práctica de actividades recreativas que contribuyan a alcanzar y consolidar entre las personas -niños, adolescentes, jóvenes, adultos, ancianos desde el punto de vista de su calidad de vida como expresión concreta del desarrollo humano, lo cual significa principalmente: hábitos saludables, altos niveles de sociabilización, autoestima, sentido de pertenencia, capacidad de razonamiento y toma de decisiones, entre otros valores y aportaciones individuales y sociales mediante la placentera ocupación del tiempo libre.

RECREACION FISICA. Campo de la Recreación como también lo son la Recreación Artístico-literaria, y la Recreación Turística (donde se combinan acciones de las demás)- que transita por la práctica de actividades lúdico recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo, como uno de los componentes de la Cultura Física (junto a la Educación Física escolar y de adultos, y el Deporte), para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre. (Pedro Fullea Bandera)

Recreación física en el Consejo Popular.

El Consejo Popular es la estructura socio – política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo, empresas; la Cultura Física la representan en los Consejos Populares los combinados o centros deportivos los cuales deben proyectar el desarrollo de la Cultura Física, en relación a la Recreación Física debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades recreativo físicas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades físicas de tiempo libre en el Consejo Popular.

Relación entre la recreación y el tiempo libre.

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

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

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad para el individuo y en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla.

Una manera eficiente para emplear el tiempo libre resulta la práctica de actividades físico-recreativas, las que a su vez contribuyen al buen desarrollo físico y espiritual de aquellos que las practican.

Generalidades de las Actividades físico-recreativas.

Se conoce como actividades físico-recreativas a todas aquellas acciones de carácter físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

Actividades físico-recreativas: es la planificación de un grupo de actividades donde se tiene en cuenta los gustos y preferencias para dar respuesta a las necesidades de un grupo de personas con un fin determinado.

El conjunto de actividades físico-recreativas es el resultado de la programación y planificación de las características del grupo objeto de investigación, se debe tener en cuenta sus gustos y preferencias, para ello se asume los criterios de Aldo Pérez (2003) para argumentar los elementos esenciales que se debe tener en cuenta para la elaboración de este conjunto de actividades físico-recreativas.

Caracterización de los adolescentes de 12 a 15 años.

Estos adolescentes se encuentran en la etapa de transformación entre los 12-15 años. Representa el paso de una etapa de la vida a otra, ya que estamos en presencia de un periodo donde comienza la transición entre la niñez y la juventud.

Es una etapa distinta por sus características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las transformaciones psicológicas adquiridas, sin menospreciar por supuesto, la coexistencia de rasgos infantiles y adultos, pero teniendo en cuenta la presencia de cualidades psíquicas más maduras con una Heterogeneidad de manifestaciones, donde se encuentran algunos factores que frenan o que acentúan los rasgos adultos.

Caracterización Psicológica de los adolescentes 12 a 15 años.

La adolescencia es un proceso de modificación donde se experimentan nuevas relaciones en su medio social, el nivel intelectual permite una penetración más profunda en las leyes de la naturaleza y la sociedad, se aumentan las posibilidades de participar en la vida social, las personas que lo rodean cambian su opinión sobre él y la familia adquiere un nuevo perfil. Las transformaciones físicas pasan a ocupar el centro de la atención propia, pues se le hacen nuevas preguntas de las relaciones sociales, especialmente a miembros de otro sexo, las cuales no siempre pueden responderse, es un período de transición donde la persona no es un niño pero tampoco presenta las características de un adulto completamente desarrollado. Las peculiaridades de este periodo están vinculadas precisamente con las posibilidades por parte del adolescente de desempeñar el papel de adulto, esto lo lleva en ocasiones a establecer determinados rasgos caracterológicos que no son los más

adecuados, como una tendencia a imponer sus necesidades e intereses personales y la búsqueda de identidad de sí mismo.

Todos los cambios tanto sociales como biológicos y psicológicos influyen de manera notable en las manifestaciones típicas del comportamiento durante esta edad. Un aspecto que sobresale es el desequilibrio en las formas de sentir, pensar y actuar, la impulsividad y las frustraciones afectivas en el pensamiento y comportamiento y su capacidad de meditar con mayor profundidad los conduce a una participación sensible en todo lo que experimenten y a un afán cada vez más fuerte de experiencias.

El adolescente dirige su atención a los aspectos fundamentales de la vida y realiza juicios elaborados tanto de sí mismo como de todo lo que le rodea. Se ha demostrado que en esta etapa resulta notablemente importante plantearle al joven requerimientos elevados, que demanden un alto grado de responsabilidad, por lo que se debe ser lo suficientemente flexible para comprender los errores y desaciertos que comete el muchacho debido a su falta de experiencia. Se debe por una parte estimular la independencia; pero mantener un control determinado de la actividad reclamando disciplina, eficiencia y seriedad.

Se fatigan con facilidad, sienten mucho frío o calor extremo, lo cual no es simple debilidad física sino parte del proceso de reorganización evolutiva que abarca su conducta total. Las niñas comienzan a esta edad su período de crecimiento acelerado, y según muchos autores, la niña a esta edad (la media) ha alcanzado el 90% de su talla adulta no así el varón que a esta edad ha logrado el 80 % de su talla adulta.

Durante este periodo de la adolescencia se producen innumerables cambios funcionales en su organismo, dentro de los cuales podemos citar los siguientes:

Esta etapa se caracteriza por una etapa de cambios biológicos, sociales y psicológico, estos últimos centrados en las esferas afectivas, cognitivas y la motricidad que también sufre cambios. Susan P.D. Weiss y Elvia Trujillo en su libro "Yo adolescente", ilustran los cambios que puedan darse en estas etapas:

Área motivacional:

- Desarrollo considerable de los intereses cognoscitivos.
- Desarrollo de la capacidad para actuar de acuerdo con el objetivo propuesto y se subordinan a él otros deseos inmediatos (plantea autonomía de personalidades).
- Necesidades básicas: independencia y autoformación.
- Ocupar un lugar en el grupo (ser aceptado, reconocido y comunicarse con sus compañeros).

Área emocional:

- Vivencias emocionales complejas relacionadas con la maduración sexual.
- Aparece el enamoramiento.
- Emociones profundas en el trato con los compañeros (sentimientos de soledad y amargura, si estos no se satisfacen)
- Inestabilidad en las manifestaciones emocionales:
- Excitabilidad general.
- Impulsos.
- Rápidos cambios de estados de ánimo.
- Estados afectivos.

Área volitiva:

La voluntad se manifiesta en los procesos psíquicos capaces de plantearse un fin, hasta lograrlo.

Se desarrollan cualidades volitivas (valentía, independencia, decisión, iniciativa).

Muchos defectos de la voluntad, valentía, osadía, perseverancia, obstinación.

En el adolescente la cuestión de los objetivos de la actividad es la más aguda y actual (no el de la realización de la decisión tomada).

El nuevo nivel de exigencia (más alto) que se les presenta a esta edad durante actividades de estudio constituye un desarrollo más intenso de todos los procesos psíquicos de los adolescentes, del pensamiento abstracto, de la tensión voluntaria, la memoria imaginación.

Sentimiento de adultez (desarrollo de la autoconciencia)

Aspiración activa de ser y considerarse un adulto.

Entrar lo más rápido posible con igualdad de derechos al mundo de los adultos.

Pasar de la moral infantil de obediencia a la adulta de la igualdad.

Tendencia a sobre valorar sus cualidades. Conflictos en las relaciones entre adolescentes y adultos.

Si se analizan los vínculos interpersonales entre adolescentes, resulta de gran importancia el grupo, el cual tanto por su carácter formal como informal (amigos y vecinos) se convierte en un motivo esencial de la conducta, la actividad de los mismos, pues existe ante todo la aspiración a encontrar una aceptación social.

Cambios de las posibilidades físicas (aumenta la estatura, la fuerza física, la resistencia

Con el cambio de su posición en la familia, el colectivo de muchachos de su misma edad, comienza a cumplir encargos y obligaciones bastantes complejas y de responsabilidad)

El proceso psíquico en los adolescentes lo determina la complicación de la actividad mental tales como la percepción, la representación, el pensamiento, la memoria, la imaginación y la atención.

El pensamiento del adolescente tiene un carácter concreto por imágenes es las cuales asimilan los conceptos reforzados con ilustraciones más fáciles y rápidamente.

A pesar de los diferentes cambios que se produce en el área motivacional, emocional y volitiva de los adolescentes, también ocurren cambios en el desarrollo motor, anatómico y fisiológico del organismo los cuales proporcionan un ambiente favorable en su personalidad provocando desarrollo general en el organismo de los participantes.

Consideraciones generales sobre discapacidad.

Definición de Discapacidad

Citado por (Colectivo de Autores Casa Editorial Abril de 2003) *Por la Vida*, desde el punto de vista semántico, el término discapacidad está formado por el prefijo **dis**que

significa inteligencia, talento y estado óptimo, Aunque el término es aún segregativo para catalogar a una persona, es mejor que otros como minusválidos.

A los efectos de la investigación, se considera **discapacidad** a toda limitación grave que tengan aquellas personas para realizar actividades en la vida, siempre que su duración total sea superior a un año. Y se excluyen personas que han atenuado o eliminado su discapacidad con el uso de ayudas técnicas externas pero que tendrán dificultades importantes, si no dispusiera de dicha ayuda.

Tipos de Discapacitados Físicos Motores.

- Mayores: Parálisis de una extremidad superior o inferior.
- Hemiplejía y paraplejía.
- Amputación: de miembros inferiores o superiores.
- Trastornos graves del sistema nervioso central (distrofias musculares, trastornos graves de la marcha).
- Alteraciones del sistema osteomioarticular o ausencias de miembros u otra región anatómica deformidades graves de la columna vertebral, enanismo, alteraciones de figurativas severas.
- Visual: ceguera total personas que no tienen percepción de luz en ninguno de los dos ojos.
- Débiles visuales: baja visión persona con gran deficiencia visual.
- Auditivo: sordera discapacidad para recibir cualquier sonido.
- Hipoacústicos: personas con diferentes niveles de pérdida de la audición que requiere el uso de prótesis auditivas (audífonos).
- Retraso mental: psicosis crónicas, esquizofrenia, parafrenias, y trastornos bipolares.
- Demencias: se refiere a cualquier tipo de alzheimer y a demencias vasculares mixtas.
- Discapacidad mixtas o múltiples: son aquellas las cuales unas van acompañadas del otro ejemplo (sordo – mudo), (sordo – ceguera) etc.

Características psicosociales de las personas con discapacidad motriz.

Citado por la Lic. Marcías Cobas Ruiz (Colectivo de Autores Editorial Abril 2003 *Por la vida*). Las personas con discapacidad constituyen un grupo importante de ciudadanos en cualquier sociedad del mundo, y representan según criterios internacionales coincidentes, alrededor del 10% de la población mundial.

Estas personas tienen los mismos derechos que cualquier otro miembro de la sociedad y por tanto deben tener las mismas oportunidades. Estudios realizados en varias partes del mundo sobre este complejo problema social, reflejan resultados, hablando en términos de prevalencia que varían del 1 al 24 % lo que se explica en otras consideraciones por los diversos criterios utilizados para definir la discapacidad y por los distintos métodos empleados, limitando las posibilidades de establecer comparaciones de la década de los años 90, se estimó que la población mundial con discapacidad era de 100 millones de personas en los países industrializados y 200 millones de personas en los países en vía de desarrollo, considerando que para el año 2025 el mundo tendrá 600 millones de personas discapacitadas.

Del análisis de estos datos se refiere que cada año se agregan 10 millones de personas con discapacidades moderada o severa, o sea 25000 personas por cada día.

La influencia que ejerce la **actividad física y la recreación** en personas discapacitadas motoras para la integración a nuestra sociedad, son de gran importancia, ya que teniendo en cuenta la sensibilidad, el cariño, la dedicación y el amor a este trabajo, no solo lograremos la incorporación de estas personas a la vida diaria, sino que también contribuiremos al desarrollo físico y mental de las mismas, las cuales pertenecen a la Asociación Cubana de Limitados Físico Motores (ACLIFIM).

Esta asociación (ACLIFIM) es una organización no gubernamental de carácter nacional y permanente sin fines de lucro, está integrada por personas de discapacidad físico motriz cubanas y extranjeras residentes o permanentes en Cuba, la cual se identifica por determinados símbolos: la bandera y el logotipo.

Según datos recogidos y bibliografía revisada (III Congreso junio 1999) en el centro rector de esta asociación en nuestra provincia data que la Asociación Cubana de Limitados Físico Motores fue constituida oficialmente el 14 de marzo de 1980, de acuerdo con lo establecido en las leyes vigentes.

La (ACLIFIM) tiene como misión fundamental la integración social plena de las personas con discapacidad físico motriz al mundo que los rodea, aprovechando sus capacidades residuales y sus posibilidades tanto intelectuales como físicas en función de la utilidad colectiva individual.

En un sistema de justicia como el de nuestro país, la asociación ha contado desde sus inicios con el apoyo y la voluntad política del gobierno y otras instituciones que hoy se concretan en su programa de acción nacional abarcador de todas las esferas de la vida de las personas con discapacidad.

Al haber cumplido unos cuantos años de trabajo acumulando una rica historia de logros y experiencias aun nos enfrentamos a numerosas dificultades que nos obligan a perfeccionar nuestro estilo de trabajo y métodos de dirección.

Los estatutos que han regido la vida de esta organización modificadas en el I y II congreso a nivel nacional, requieren adecuarse una vez más a la realidad actual, que reflejan las transformaciones socio económicas del país y los resultados de la experiencia acumulada a fin de servir más eficazmente estos intereses, así como están en correspondencia con los nuevos conceptos y terminologías adoptadas por las organizaciones internacionales especializadas en los temas de la discapacidad.

La ACLIFIM tiene como misión la integración de las personas con discapacidad físico motriz por lo que su objetivo general fundamental es la agrupación y organización de estas personas con el fin de incorporarlas o reincorporarlas a una vida socialmente útil y en tal sentido, dirigir sus esfuerzos a lograr los objetivos específicos.

La actividad Física recreativa es generadora de salud, de formación del carácter, de hábitos sanos, no es referirse a Campeones Olímpicos Mundiales, es hablar de plenitud de salud y de capacidad de estudio. Esto nos lleva a considerar la actividad Física y el deporte una vía para optimizar al ser humano.

Martínez del Castillo (1985) define la actividad físico-recreativa “como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física con fines no productivos, militares, terapéuticos existentes”. En tal sentido este autor relaciona la recreación con las actividades físicas con fines recreativos que en general brindan bienestar al individuo.

En estas condiciones las actividades físico-recreativas como forma de cultura, aseguran las condiciones socioeconómicas y están llamadas a realizar un gran papel, pues por su valor, basado en la opción y en ser una actividad de auto desarrollo debe llegar a convertirse en el socialismo en una escuela formadora de conciencia, en un adecuado y eficaz instrumento de elevación del nivel cultural del pueblo. Sabemos que existen dificultades en la realización de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes problema de gran importancia en la actualidad por los momentos especiales que nos encontramos viviendo.

Ventajas de la actividad físico-recreativa para el adolescente discapacitado físico – motor de 12 a 15 años.

La actividad físico-recreativa y el ejercicio se utilizan para quemar calorías, algunas de las personas que creen que pueden quemar suficientes calorías a través de actividades de baja intensidad como para permitirse un incremento de la ingestión de comida, cometen errores los efectos acumulativos del ejercicio a través de largos periodos de tiempo pueden ser sustanciales de modo que incluso los niveles de actividad más modestos son beneficiosos.

El ejercicio puede suprimir el apetito en algunas personas, otros individuos pueden incrementar la ingestión lo suficiente como compensar el mayor gasto de energía de modo que los efectos del ejercicio sobre el apetito son neutrales o positivos para las personas que hacen dietas. Alguna le resulta útil programarse el ejercicio para aquellos momentos en los que suelen comer de forma desmedida o descansar con

exceso sedentariamente, el ejercicio puede contrarrestar los efectos, así como puede tener efectos positivos sobre la presión sanguínea, el colesterol, la composición corporal y la función cardio - respiratoria. Las personas obesas tienen mayor riesgo de sufrir alteraciones de estos procesos, el ejercicio aportará beneficios independientemente de la pérdida de peso corporal.

El ejercicio puede mejorar el funcionamiento psicológico pues al seguir un Plan de ejercicios físico se observarán cambios en lo que se refiere a la ansiedad, la depresión, el estado de ánimo general y el concepto de sí mismo. Los cambios psicológicos producto al ejercicio puede tener un efecto incrementando un sentido general del autocontrol, los beneficios del ejercicio puede incluir quemar calorías y perder peso ,mantener el tono muscular ,aumenta la velocidad metabólica que es la cantidad de calorías que queme el cuerpo en 24 horas al día mejorar la circulación ,la función cardiacas pulmonar .aumenta el sentido del autocontrol reducir, el nivel de estrés y depresión la capacidad de concentración ,suprimir el apetito, ayuda a dormir mejor, prevenir la diabetes ,la alta presión arterial y el alto colesterol ,reduce el riesgo a tener ciertos cánceres ,como de seno, ovarios y colon.

La actividad física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativo físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. Cada una de las circunscripciones debe poseer su "sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativo físicas" como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la Recreación Física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

Las actividades físico-recreativas pueden realizarse según Pérez. A, (2003), de forma individual u organizada; la forma de realización individual supone que el iniciador y organizador de la actividad es un individuo o grupos de personas, los cuales garantizan el plan, medios técnicos, recursos y el conocimiento técnico de la actividad a un nivel adecuado a las exigencias de cada actividad, se asume que la dirección de la actividad es asumida por el participante.

La Recreación física organizada es aquella en que el papel de promotor y organizador de la actividad es una institución, organización, u organismo la cual de hecho debe garantizar todos los recursos, tales como equipos, instalaciones, personal técnico y de servicios, programas de actividades, en general una gestión que en lo fundamental estará en función de los protagonistas del proceso.

- **Metodología.**
- **Selección de sujetos.**

La muestra seleccionada se caracteriza por los adolescentes discapacitados motores de 12 a 15 años del consejo popular Sierrita. En este grupo predomina el sexo masculino y se trabaja con dos subgrupos que pertenecen a la discapacidad de (Parálisis y Amputados de miembros inferiores), y se trabaja con (Débiles Visuales, Sordos e Hipo acústicos).

Muestra # 1 De una población de 32 adolescentes discapacitados de 12 a 15 años se utilizó una muestra de 15 que representa el 46.8%, todos del consejo popular Sierrita.

La muestra fue seleccionada intencional.

Muestra # 2 Esta conformada por 15 padres de los adolescentes discapacitados, por 3 promotores de salud y 12 técnico de recreación que atiende el consejo popular.

- **Métodos y procedimientos.**

Métodos teóricos:

Histórico - lógico: Pudimos conocer acerca de la evolución y desarrollo del tema de la recreación.

Análisis - Síntesis: Se utilizó para descomponer los elementos esenciales de la actividad que prefieren los adolescentes.

Inducción-deducción: En el trabajo este método fue fundamental permitiéndonos el análisis y reflexión de la bibliografía que nos sirvió como fuente de conocimiento posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad deportiva recreativa, tiempo libre) de lo particular a lo general, lo que facilita establecer generalizaciones, asegurando una mejor selección de las actividades propuestas.

Métodos empíricos:

Estudio de presupuesto tiempo: Fue realizado a partir de la información arrojada por **Auto Registro de Actividad** y aplicada a la muestra de 15 adolescentes permitiendo analizar el tiempo promedio dedicados a las actividades principales los días entre semana, así como la magnitud promedio de tiempo libre y algunas de las actividades que realizan en el mismo.

Observación: se empleó para constatar la oferta de actividades en la comunidad y determinar la calidad de las mismas, el grado de motivación y participación que tuvieron los adolescentes en dichas actividades.

Encuesta: La utilizamos para recopilar datos acerca de las preferencias físico-recreativas de los adolescentes.

Entrevista: Aplicada a los padres, personal de salud, técnico de recreación para caracterizar a los adolescentes y así conocer sus preferencias y gustos en cuanto a la práctica de actividades físico-recreativas.

Método Estadístico – Matemático:

Para ser procesados los datos se utilizó el paquete estadístico Microsoft Office Excel versión 2003, utilizando el método estadístico distribución empírica de frecuencia y dentro de este, el cálculo porcentual.

Paradigma utilizado.

Conocido también como **cualitativo, interpretativo naturalista o etnográfico**, aparece en la ciencia como respuesta al paradigma positivista. Los precursores de este modelo son Dilthey, Rickert, Schutz, Weber, los que han hecho aportes a la comprensión de las acciones sociales.

Este paradigma se caracteriza por considerar la realidad como múltiple, holística con una relación de interdependencia entre el sujeto y el objeto y su finalidad es la comprensión de las relaciones internas, es decir, comprender e interpretar la realidad, los significados que tienen para las personas los hechos y las acciones de su vida. Para ello el investigador se vincula directamente al proceso para poder comprender la esencia del fenómeno a estudiar, por lo que los valores son explícitos e influyen directamente en los resultados de la investigación. Al trabajarse con pequeños grupos o casos, se transfieren los resultados.

En este paradigma se promueve la participación de los sujetos que forma parte del objeto de investigación, se pone énfasis en la investigación documental, en la observación participante y en las entrevistas en el trabajo de campo. Se realizan estudios de caso y se prepondera la interacción simbólica entre los sujetos. Hay una gran interacción del sujeto investigador que facilita la recolección de datos cualitativos de manera directa. El carácter subjetivo del análisis y la interpretación de los datos prevalece.

Tipo de estudio. 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). Miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar. Desde el punto de vista científico, describir es medir.

En un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, para así (vágase la redundancia) describir lo que se investiga.

Tipo de diseño. Tipos de **diseños no experimentales** de acuerdo con el número de momentos o puntos en el tiempo en los cuales se recolectan los datos (dimensión temporal). En algunas ocasiones la investigación se centra en analizar cuál es el nivel o estado de una o diversas variables en un momento dado, o bien en cuál es la relación entre un conjunto de variables en un punto en el tiempo. En estos casos el diseño apropiado (bajo un enfoque no experimental) **es el transversal o transaccional**.

Los **diseños de investigación transaccional o transversal** recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables, y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

Diseños no experimentales de investigación. Pueden abarcar varios grupos o subgrupos de personas, objetos o indicadores.

Justificación de la investigación.

Este estudio se realizó por una necesidad del INDER del municipio de Cumanayagua para aumentar la participación de los adolescentes discapacitados en las actividades recreativas. Esta investigación nos facilita conocer las causas por la que los mismos no participan en las mismas y conocer sus gustos y preferencias, así como que cantidad de tiempo libre disponen para las actividades tiene gran importancia social ya que mediante las actividades recreativas que se le ofrecen lograremos incorporar a los mismos a la vida sana de ahí la importancia de este estudio.

Aportes de la investigación

El aporte de la investigación se relaciona con el nivel de conocimiento de las causas por los que los adolescentes no participan en las actividades recreativas ofertadas en el consejo popular, que parte de la determinación de los gustos y preferencia, que responda a elevar los indicadores de participación de los mismos. Permitiendo el desarrollo del Departamento de Recreación y que se logre una transformación positiva del mismo, donde los participantes se conviertan en protagonistas de esta transformación, para lo que se requiere la necesaria presentación y análisis de un grupo de aspectos y conceptos de interés para el desarrollo de la iniciativa

- Análisis de los resultados.

Resultados del Auto registro de actividades.

Tabla # 1. Tiempo promedio de las actividades principales entre semana.

MUESTRA	ACTIVIDADES PRINCIPALES ENTRE SEMANA	TIEMPO PROMEDIO
15	Trabajo	5:25
	Transportación	0:20
	Necesidades Biofisiológicas	8:00
	Tareas Domésticas	0.45
	Actividades de Compromiso Social	0.50
	Estudio	4.00
	Tiempo Libre	5.50
	Total	24:00

Haciendo un análisis del presupuesto de tiempo y de la aplicación del auto registro de actividades a la muestra seleccionada de 15 adolescentes discapacitados – motores, se constató que el tiempos como promedio en los días entre semanas que

dedican a las actividades principales es: al trabajo dedican: **5 horas 25 minutos**, a la transportación **20 minutos**, a las necesidades biofisiológicas **8:00 horas**, tareas domésticas **0.45 minutos**, actividades de compromiso social **0.50 minutos**, y destinan el tiempo libre de **5 horas 50 minutos** por lo que tienen el tiempo disponible para el desarrollo de las actividades físico-recreativas

Resultados de la Observación.

Después de aplicar la observación a 6 las actividades físico-recreativas, organizadas para adolescentes discapacitados físicos – motores en el consejo popular Sierrita del municipio Cumanayagua, se valoró que las mismas se enmarcan más en actividades recreativas que en actividades físicas contando estas con poca motivación y poca participación por parte de los pobladores.

La falta de integración de estos discapacitados al nivel social, poca iniciativa por parte de los responsables de las mismas. Demasiada continuidad en cuanto a las variaciones de las actividades por lo que este grupo etario se siente desmotivado y muy descontento con el trabajo realizado, se reflejan también en la tabla # 2 que las características del lugar no son las adecuadas para trabajar con discapacitados y se corroboró que la poca divulgación e información de las actividades se ven afectadas por algunas insuficiencias.

Tabla #2. Resumen general de las observaciones realizadas.

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros evaluativos
------------------------	----------------------	------------------------

		B	%	R	%	M	%
6	Información	-	-	2	28	4	57
	Condiciones del lugar	1	14	4	57	1	14
	Participación	-	-	3	50	3	50
	Variación	1	14	2	28	3	41
	Iniciativas	1	14	3	42	2	28
	Motivación	2	28	2	28	2	28

Resultados de la entrevista aplicada a los técnicos de recreación.

La entrevista aplicada a los técnicos de recreación encargados de desarrollar estas actividades físico recreativas en el consejo popular Sierrita, posibilitó la información necesaria relacionada con la organización, la oferta, variación y la planificación de estas en la comunidad, entre las que resaltan diferentes opiniones como:

- Con la existencia de locales y áreas deportivas recreativas, para la ejecución de actividades físico-recreativas, no se logran explotar al máximo las condiciones de los mismos, por lo que se concluye que estas tienen un carácter espontáneo y no son planificadas.
- No hay dominio del plan de recreación que existe, y se reconoce que disponen de poca documentación sobre la planificación y organización que se establece al respecto.
- No se proyectan las coordinaciones necesarias con los organismos responsables de las actividades, siendo insuficiente la información por parte de activistas del entorno.

- El grupo más necesitado de un conjunto de actividades físico- recreativas en esta comunidad son los adolescentes discapacitados motores, ya que son los de mayor insatisfacción en cuanto a sus necesidades.

Por lo general se mantiene la existencia de obstáculos objetivos y subjetivos que constituyen barreras para lograr un adecuado desarrollo de la recreación en la comunidad.

Resultados de la encuesta aplicada a los adolescentes.

En los adolescentes discapacitados motores encuestados la edad promedio es 14 años y el 100 % es del sexo masculino.

Estos adolescentes plantean que la actividad preferida para emplear su tiempo libre es en primer lugar escuchar música, seguida de ver TV, practicar deportes, leer, visitar amigos.

Los adolescentes refieren participar en actividades físico-recreativas los fines de semana y que les gustaría practicar deportes.

La oferta de actividades en la comunidad, se relacionan en la tabla # 3.

Tabla # 3. Oferta de las actividades recreativas.

ACTIVIDADES	Frecuencia			
	Cantidad	Semanal	Mensual	Ocasional
Torneo de ajedrez.	2	x		x
Torneo de dama.	3	x		x
Torneos de parchis.	2		x	
Torneos de dominó.	2		x	

En la pregunta relacionada con las actividades físicas que les gustaría participar, respondieron por orden de preferencia: torneos de dama, simultáneas de ajedrez,

dominó y parchis, festivales deportivos recreativos, maratones populares, excursiones y visitas a centros históricos.

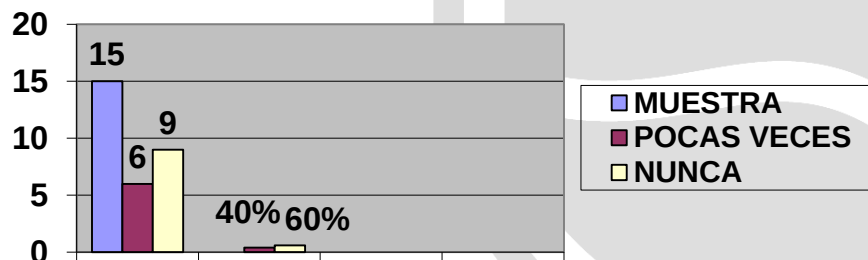
El 40 % de ellos plantean que pocas veces se organizan u ofertan actividades en el consejo popular y que no están conformes con ellas, lo cual denota insuficiencia en la gestión de información de las mismas.

Tabla # 4. Conocimientos de las actividades ofertadas.

Muestra	A menudo	%	Pocas veces	%	nunca	%
15	-	-	6	40	9	60

Los adolescentes discapacitados motores exponen en la encuesta que prefieren realizar las actividades físico-recreativas para ocupar su tiempo libre a los de su grupo etario y que se sienten más seguros con la presencia del técnico de recreación

Conocimiento de las actividades ofertadas



Propuesta de actividades físico recreativas para ocupar el tiempo libre de los adolescentes discapacitados –motores de 12 a 15 años del consejo popular Sierrita del municipio Cumanayagua.

Fundamentación de la Propuesta

La propuesta se fundamenta partiendo de los referentes teóricos desarrollados en la investigación teniendo en cuenta los argumentos realizados por Aldo Pérez en su libro Fundamentos Teóricos Metodológicos (2003) asumiendo los diferentes enfoques, características, clasificación, control y evaluación para que este conjunto de actividades físico-recreativas logre la ocupación del tiempo libre de los adolescentes discapacitados motores entre 12 -15 años, a partir de los resultados de encuestas, entrevistas y autorregistro de actividades, incorporándolos a las actividades de carácter social propiciando un estado de motivación favorable y de ambiente deseado logrando una transformación en la Comunidad.

El Dr. Hernández R (2004) y su grupo de colaboradores plantean “El ejercicio físico actúa positivamente en todos los órganos y sistemas del organismo, y en el caso de personas con alguna discapacidad, juega un papel imprescindible, ya que por lo general son personas que pueden llevar mucho tiempo encamadas, tienen un alto grado de dependencia, no realizan la marcha y presentan problemas psicológicos a consecuencia de su afectación”

Se asumen entonces las palabras de Ceballos JL (2003) cuando plantea: “en las clases del adulto, podemos mantener de una manera más asequible las habilidades motrices básicas propias a ellos” en otro momento expone: “...se deben realizar planes que combinen la actividad física, con actividades recreativas, debido a la imperiosa necesidad de compartir, dialogar, bailar, preparar sketch y pequeñas obras de teatro, declamar, organizar eventos, preparar paseos, entre otras”.

En el transcurso de la investigación se constató que los adolescentes discapacitados del consejo popular Sierrita no están desarrollando ningún tipo de actividades a las que hace referencia el Dr. Ceballos, por lo que se determinó elaborar un conjunto actividades físicas recreativas dirigidos a adolescentes con determinadas discapacidades que imposibiliten su movilidad y se encuentren impedidos de acudir a un centro de rehabilitación los cuales lograrán contribuir al mejoramiento de las capacidades físicas flexibilidad y fuerza muscular de estos.

El conjunto de ejercicios físicos debe desarrollarlos el profesor de cultura física con la ayuda de los familiares y para ello las instancias superiores deben aprovechar el potencial de graduados y de técnicos que están en formación, con el objetivo de incluir en los programas de la cultura física este grupo de personas que tanto lo necesitan.

Objetivo general de la propuesta:

Potenciar la salud de los adolescentes discapacitados físicos motores desde el punto de vista físico, psicológico y social, contribuyendo a un mejoramiento de la calidad de vida y una autoestima positiva.

Objetivos específicos de la propuesta:

- 1) Mejorar las ofertas recreativas para los adolescentes discapacitados.
- 2) Contribuir a un mejoramiento de su autoestima de los adolescentes discapacitados, a partir de la elevación de sus posibilidades funcionales.
- 3) Potenciar en los adolescentes discapacitados la socialización, el colectivismo y la cooperación a través de actividades físico-recreativas para ocupar su tiempo libre.

Propuesta de Actividades Físico –Recreativas.

No	Actividades	Lugar	Horario			Frecuencia
			M	T	N	
1	Juegos tradicionales populares.	Comunidad		x		Semanal
2	Asistencia a un gimnasio de cultura física	Comunidad	x			Semanal
3	Festivales deportivos recreativos.	Áreas recreativas	x			Mensual
4	Actividades culturales.	Comunidad			x	Semanal
5	Juego de Bolos	Áreas recreativas	x			Semanal
6	Juegos de Mesas	Comunidad		x		Semanal
7	Voleibol sentado	Área de voleibol		x		Mensual
8	Charlas educativas	Local seleccionado		x		Mensual
9	Cumpleaños colectivos	Círculo social		x	x	Trimestral
10	Excursiones recreativas	Campismo	x	x	x	Mensual

Indicaciones metodológicas

Para poner en práctica este conjunto de actividades físico-recreativas se hace necesario una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la zona, al coordinar las actividades que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividades, fechas, horas, lugar), se realiza la divulgación de las mismas, para esta se utilizarán varias vías como son: Murales, Carteles informativos y Cartelera promocional, todas ellas promovidas por todos los factores.

Los festivales deportivos recreativos requieren de una correcta coordinación y su planificación es más profunda por su complejidad, este brinda a la vez la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre u opcional, por tanto, cada actividad específica constituye en sí misma una sub-área, debiendo estar previsto con antelación el sitio donde funcionara y las personas que lo atenderán teniendo siempre presente, la variedad y flexibilidad de las opciones, las actividades que se planifiquen deben tener nombres alegóricos a fechas, en relación con el carácter y objetivo de la misma, dándole mayor connotación e interés, debe contar con una planificación específica para su feliz realización.

Los torneos deportivos deben coordinarse previamente con los centros a los cuales pertenezcan las áreas deportivas a utilizar, así como las personas que van a participar como jueces para que la actividad quede con la mayor calidad.

Para realizar las actividades que requieran del cierre parcial de alguna calle se debe coordinar con la PNR para evitar alguna lesión de los adolescentes involucrados en la misma.

Para la realización de las actividades culturales se hará una previa coordinación con la casa de la cultura para que envíen grupos culturales que puedan ayudar a una mejor calidad de la actividad. Para alcanzar los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que se van desarrollando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellos.

Descripción de las actividades.

Actividad # 1: Juegos tradicionales populares.

Objetivo: Rescatar las diferentes manifestaciones recreativas con la participación activa de los adolescentes y familias.

Desarrollo de la actividad:

Debe tenerse en cuenta determinadas consideraciones por la diversidad de los juegos que se presentan y los medios para el desarrollo de los mismos, además se debe de establecer las formas de participación, así como las actividades a realizar, sistema de puntuación, la organización general, premiación según el resultado y clausura del mismo y la confección de un guión de la actividad.

Reglas: Los medios serán de uso personal y creado por el propio participante

Tareas:

- Carreras de relevo en silla de rueda
- Tracción de la soga
- Carreras en sacos
- Papalote

Materiales: conos, tablas, tizas, bastones, silbatos, cuerdas.

Implicados: organizaciones de masas
Comité gestor de actividades
Comités gestores de actividades.

Actividad # 2: Asistencia al gimnasio de cultura física.

Objetivo: Lograr la participación masiva de los adolescentes discapacitados motores.

Desarrollo de la actividad:

Se realizará atendiendo a las características de estos discapacitados motores, se prestará especial atención al tipo de discapacidad, sin llegar a su limitación en la práctica de los ejercicios de desarrollo muscular.(es imprescindible la presencia del técnico).

Actividad # 3: Festivales deportivos recreativos.

Objetivo: Exaltar la autoestima y la solidaridad de los participantes.

- Fomentar hábitos de salud, disciplina, compañerismo, cooperación y responsabilidad.

Desarrollo de la actividad:

Se debe establecer de manera clara las formas de participación, así como las actividades a realizar, sistema de puntuación, materiales a utilizar, la organización general, premiación según el resultado y clausura del mismo, se debe de confeccionar un guión de acuerdo a lo que va a suceder en la actividad.

Tareas:

Simultanea de ajedrez
Tesoro escondido
Atletismo evento impulsión de la bala.
Levantamiento de pesas
Tiro deportivo
Actividades culturales
Excursiones recreativas
Maratón recreativo
Campeonato de Voleibol sentado
Baloncesto sobre sillas de ruedas

Reglas: Los adolescentes participarán en la actividad de su preferencia y deben de culminar una para tener la posibilidad de participar en otra.

Materiales: balones, redes, conos, tablas, tizas, bastones, silbatos, cuerdas, aros, balas y banderas.

Implicados: Combinado Deportivo
Dirección Municipal de Deportes
Organizaciones de masas
Comité gestor de actividades

Actividad # 4: Actividades Culturales.

Objetivo: Incorporar de forma masiva a los adolescentes discapacitados motores en la realización de las actividades.

Desarrollo de la actividad:

Se pueden realizar de manera espontánea, no existiendo límites de edad ni sexo, los participantes mostrarán sus aptitudes en las diferentes manifestaciones culturales como bailables en parejas, el karaoke, música grabada etc.

Reglas: El participante tiene que concentrarse en la tarea que va desarrollar.

Tarea: Música grabada.

Recursos: Equipo de música, grabadora, micrófonos, videos, casetes o CD.

Implicados: Organizaciones de masas.

Comisiones de trabajo.

Además se realizan actividades complementarias como: Proyección de películas con el objetivo de lograr una formación integral en los adolescentes (12-15 años) desarrollo de la actividad: A través de estas realizaremos conversatorios y charlas.

Actividad # 5: Juego de Bolos.

Objetivo: Incorporar de forma masiva a la población en la realización de las actividades.

Desarrollo de la actividad: Se procederá al lanzamiento de la bola con la mano, desde una distancia prefijada, con objeto de derribar los bolos.

Regla: La puntuación podría ser la suma de los bolos derribados o, si éstos están previamente numerados, la sumatoria del total de puntos de los bolos caídos, etc.

Actividad # 6: Juegos de mesas.

Objetivo: Incorporar a la mayor cantidad de adolescentes discapacitados motores de manera sana y educativa al juego limpio.

Desarrollo de la actividad:

Coordinar previamente un lugar con las condiciones necesarias para desarrollar los juegos de mesa. Se pueden aplicar dos variantes: Desarrollar el mismo juego todo a la vez o realizar varios juegos de forma simultánea, se precisa que los participantes puedan realizar cualquier juego siempre cumpliendo con las reglas establecidas.

Reglas: No se permite cambios o trueques de lo que está establecido para cada juego. Al perder le dará paso al otro compañero.

Tareas

- Simultánea de ajedrez entre los discapacitados motores
- Juegos de damas entre los discapacitados motores.
- Juegos de parchis.

Implicados: Organizaciones de masas y técnicos de recreación.

Actividad # 7: Campeonato de voleibol sentado.

Objetivo: familiarizar de forma sistemática a la práctica de este deporte.

Desarrollo de la actividad:

Se conformará un equipo de voleibol en dúos, tríos y cuartetos.

Competencias masivas por afinidad (tríos, cuartetos)

Reglas: Se jugará a 10 tantos tres set a ganar dos.

- No se debe realizar faltas de manera intencionada
- El límite del terreno será de ancho normal y de largo será de tres metros

Materiales: balones, net y silbato.

Implicados: Combinado Deportivo y la Dirección Municipal de Deportes.

Actividad # 8: Torneos de baloncesto sobre sillas de ruedas.

Objetivo: Lograr la participación de los adolescentes discapacitados motores de manera masiva a través de la práctica sistemática de este deporte.

Desarrollo de la actividad:

Se realizará de forma competitiva, por afinidad (dúos, tríos), se contará con un calendario deportivo; se convoca a los que deseen participar y se invitarán a equipos de otras circunscripciones. Se realizarán en el horario de la tarde en el área de la escuela donde existen las condiciones para el mismo.

Reglas: No se permiten acciones violentas el ganador será el que anote de manera consecutiva 3 canastas.

- El aro de baloncesto estará a una altura adecuada para los participantes

Materiales: Balones, mayas, tableros y aros de baloncesto.

Implicados: Área de deporte de la escuela primaria.

Organizaciones de masas.

Dirección municipal de deportes.

Conclusiones

- ✓ Con el resultado de este estudio se corrobora la idea a defender que con la elaboración del conjunto de actividades físicas - recreativas mejoraría la ocupación del tiempo libre de los adolescentes discapacitados motores de 12 a 15 años pertenecientes al consejo popular Sierrita del municipio Cumanayagua.
- ✓ La propuesta del conjunto de actividades físico – recreativas contribuiría a ocupar el tiempo libre de los adolescentes discapacitados motores de 12 a 15 años del consejo popular Sierrita del municipio Cumanayagua.
- ✓ Los gustos y preferencias de los adolescentes por las actividades recreativas en el tiempo libre están basada en escuchar música, ver TV, practicar deportes, leer, visitar amigos y físicas como torneos de dama, simultáneas de ajedrez, dominó y parchis, festivales deportivos recreativos, maratones populares, excursiones y visitas a centros históricos.
- ✓ Los adolescentes discapacitados motores de 12 a 15 años, pertenecientes al consejo popular la Sierrita del municipio Cumanayagua cuentan con 5 horas 50 minutos de tiempo libre para el desarrollo de las actividades físico-recreativas.

Recomendaciones.

- ✓ Que se aplique la propuesta del conjunto de actividades físico – recreativas que contribuiría a ocupar el tiempo libre de los adolescentes discapacitados motores teniendo en cuenta sus gustos y preferencias.

Bibliografía:

- Cervantes, J. L (1992). Programación de actividades recreativas. Madrid.
- Areiza Londoño, M. (2001). *Recreación, Actividad Física y Salud*. FUNLIBRE.
<http://www.FUNLIBRE.com>
- Caspersen, C. P. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Health Reports*.
- Col, E. (1996). *Propuesta de variante del test de clasificación de sedentarismo y su validación estadística*. Pueblo y Educación.
- Cols, V. (2002). Barreras y oportunidades para la participación de los usuarios en el control de la calidad de los servicios de salud: un estudio evaluativo. *Salud Publica*, pp.79-591.
- Cooper. A. (1974). *En Fordman. Proyecto deportivo-recreativo para satisfacer las necesidades de la población de 13 a 25 años del Consejo popular Caonao, municipio Cienfuegos*. Educación Física y Deporte.
<http://www.efdeportes.com/>.
- Cuba. Ley no. 16 (1990). Código de la niñez y la juventud. Ciencias Sociales.
- Devís, J. (1992). *El ejercicio físico y la promoción de la salud en la infancia y la juventud*. Gaceta Oficial Sanitaria.
- Estébez Cullel, M. A. (2004). *La Investigación científica en la actividad física: su metodología*. Ediciones Deportes.

Fox, K. (1991). *Motivating children for physical activity: towards a healthier future.*
Journal of Physical Education, Recreation and Dance.

Hernández Sampier, R. (2004). *Metodología de la investigación.* Félix Varela.

Lema Álvarez, R. (1998). *Recreación, Tiempo Libre y educación en el Uruguay.*

M.R.B. (1977). *La recreación un fenómeno socio-cultural.* José Antonio Huelga.

Pérez Meneses, N. (2004). *Propuesta de Indicadores de Sostenibilidad de la Recreación Física en el Desarrollo Local.* (Trabajo de Diploma.) Universidad Agraria "Fructuoso Rodríguez Pérez".

Pérez Sansón, M. Y. (2005). *Recreación.* Matanzas

Pratt, B. (1996). *Actividades físico - recreativas para la disminución de los niveles de sedentarismo.* Monografía. <http://www.monografias.com/>.

Cuba. Dirección Nacional de Recreación. (2004). *Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física. Orientaciones metodológicas para la recreación en Cuba.*

Sallis, J. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 124-137.

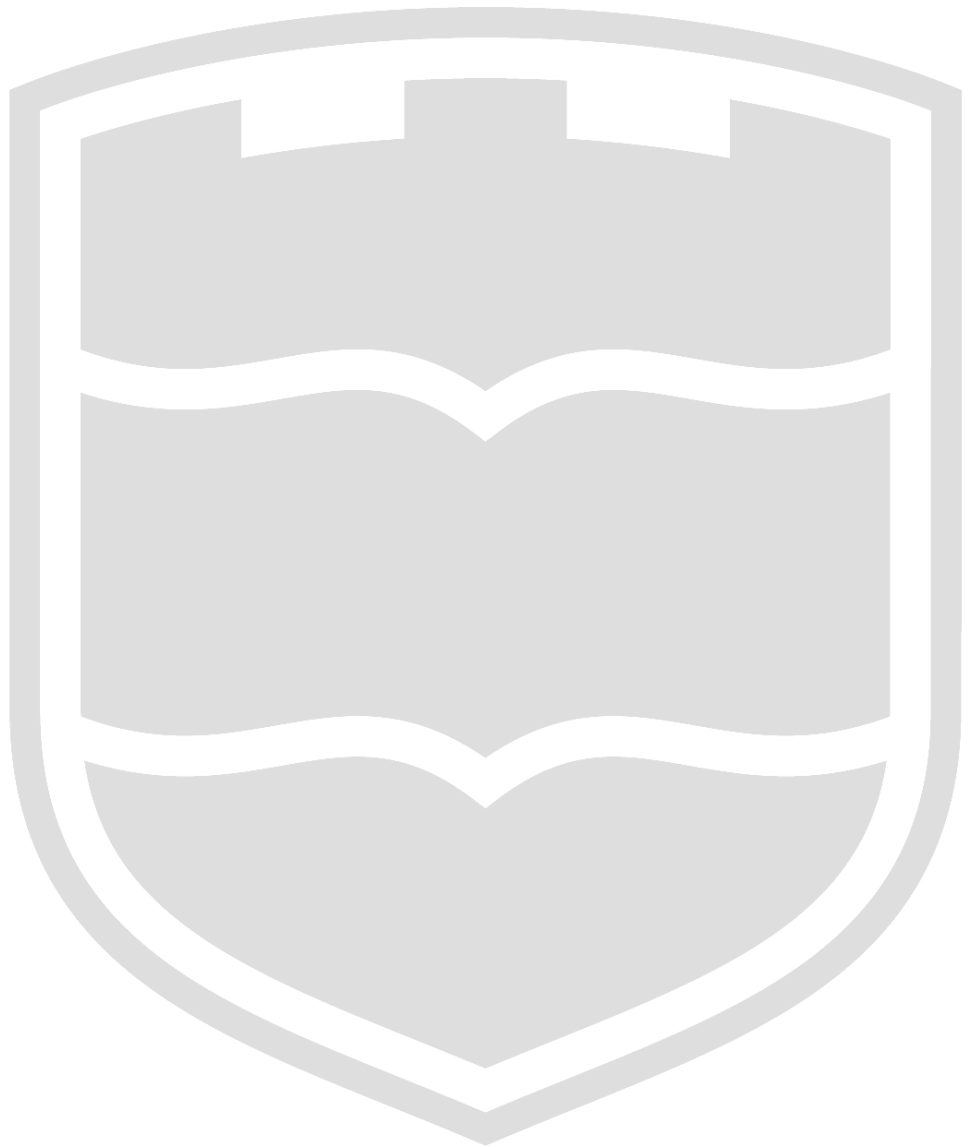
Cuba. Gaceta Oficial. (1990). *La educación en los establecimientos. Resolución del consejo económico y social.* Gaceta Oficial.

Tercedor, D. (1998). *Actividad física para la salud: reflexiones y perspectivas.* OCW. <http://ocw.um.es/gat/.pdf>.

Tittel, K. (1991). *La inactividad física aumenta los factores de riesgo para la salud y la capacidad física.* Federación Internacional de Medicina del Deporte

Torres Guerrero, J. (2003). *La Actividad Física y su vinculación a la ocupación constructiva del ocio y el tiempo libre en los ciudadanos/as del siglo XXI: Editorial: Granada Hoy.*

Vilas, F. (2007). 5° *Encuentro Internacional de Tiempo Libre y Recreación*.
Redcreacion. <http://www.redcreacion.org/relareti/documentos.html>.



ANEXOS

Anexo # 1: Guía de observación.

Objetivo: Comprobar el comportamiento de las actividades realizadas en el consejo popular Sierrita.

Aspectos a observar.

1. Tipo de actividad: _____

2. Frecuencia: _____

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
	Información						
	Condiciones del lugar						
	Participación						
	Variación						
	Iniciativas						
	Motivación						

Anexo # 2. Entrevista aplicada a los técnicos de recreación.

Objetivo: Comprobar la organización y oferta de actividades físicas recreativas que se realizan en la comunidad.

Estimado compañero(a), estamos realizando un estudio sobre la organización y oferta de actividades físicas recreativas que se realizan en la comunidad para los adolescentes discapacitados motores. Teniendo en cuenta la incidencia de ustedes en este tipo de actividades, necesitamos de su valiosa colaboración. Le agradecemos por la ayuda prestada.

1. Edad: _____ Sexo M: ____ F: ____

2. Cargo que ocupa: _____

3. ¿Se ofertan actividades físico-recreativas para los adolescentes de su zona?

Sí ____ No ____ A veces ____

4. ¿Con qué frecuencia se realizan?

Semanal ____ Mensual ____ Semestral ____ Anual ____ Ocasional ____

5. ¿Qué actividades físico-recreativas se le ofertan a los adolescentes discapacitados motores de su zona?

6. ¿Es de su conocimiento la existencia en su circunscripción de un programa de actividades físico-recreativa?

Sí ____ No ____

7. ¿Cuáles son las causas que frenan el desarrollo de las actividades físico-recreativas de la zona?

8. ¿Qué elementos se tienen en cuenta a la hora de programar y ofertar las actividades físicas recreativas?

9. ¿Participa usted en las actividades programadas en su zona?

Si ____ No ____ A veces ____

10. ¿Para usted cómo es el trabajo en su zona en cuanto a la recreación?

B: ____ R: ____ M: ____

Anexo # 3: Encuesta aplicada a los adolescentes discapacitados motores del consejo popular Sierrita.

Objetivo: Determinar el estado actual de los adolescentes discapacitados motores en cuanto a la ocupación del tiempo libre, para proponer el conjunto de actividades físicas recreativas de acuerdo a sus intereses.

La presente encuesta responde a una investigación sobre la ocupación del tiempo libre, con el objetivo de conocer las inquietudes de los adolescentes al respecto, para lo que contamos con su colaboración.

Muchas gracias

Edad____ Sexo: M__ F__

Marque con una (x) las opciones que considere más apropiadas:

I. Tu tiempo libre lo empleas en:

Dormir____ Practicar deportes____ Leer____

Ver TV.____ Oír música____ Visitar amigos____

Otros_____

II-Participas en actividades físicas recreativas en la comunidad.

Todos los días____ A veces____

Los fines de semana____ Ocasionalmente ____ Nunca____

III-¿Qué tipo de actividades se ofertan en la comunidad?

IV-¿Te gusta practicar deportes? Si__ No__ A veces____

V ¿En qué actividades te gustaría participar? Enumérelas por orden de preferencia.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

VI - En tu barrio se organizan actividades físicas recreativas:

A menudo____ Pocas veces____ Nunca____

VII - Estás conforme con ellas Sí__ No__

Argumente su respuesta_____

. VIII. ¿A quiénes prefieres para compartir tu tiempo libre?

IX. ¿Con quiénes prefieres realizar tus actividades físico-recreativas?

X. ¿Con quién estás más seguro cuando realizas las actividades físico –recreativa

