



Actividades deportivas - recreativas para incrementar la participación de jóvenes en la recreación física.

Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física

Autor: Alexey Sirvera Sanchez
Tutor: MS.c. Lazaro Santana Capey
CUM Abreus. Año 2025

Resumen

La investigación se realizó en el Asentamiento “ Ojo de Agua del Consejo Popular Rodas 2 en el municipio Rodas, se tomó como muestra 80 jóvenes comprendidos en las edades de 13 a 15 años específicamente los que viven en la zona aledaña al río Jabacoa los cuales fueron encuestados, pudiéndose conocer los gustos, preferencias, necesidades e intereses. Se decidió planificar un programa deportivo - recreativo, durante el periodo comprendido entre julio y agosto de 2024 En el mismo se ejecuta una serie de acciones planificadas con un carácter integrador de las actividades, con el objetivo de conocer el efecto que causaría la aplicación de actividades en la participación de los jóvenes. En coordinación con profesores de la enseñanza primaria Para la realización del mismo se aplicaron varios métodos como analítico- sintético, inductivo-deductivo, histórico-lógico, encuesta, entrevista y el análisis documental. El Asentamiento Ojo de Agua es un Barrio Vulnerable, pero ha presentado problemas con la ejecución del programa de actividades, unas veces por desconocimiento, otras por la inobservancia de los profesores de recreación de los principios generales para la planificación y organización y otras por la falta de divulgación. Mediante el diagnóstico inicial pudimos constatar las causas principales de la escasa participación de estos adolescentes en dichas actividades entre las que se encuentran: La planificación sin tener en cuenta los gustos y preferencias de este grupo de edad, la falta de divulgación, la situación desfavorable de las instalaciones deportivas y de los implementos.

Palabras Claves: Actividades deportivas – recreativas, recreación física, jóvenes.

Agradecimientos

A mi familia por inspirarme con su ejemplo hacia empeños mayores, a mis profesores por las enseñanzas durante estos años de la carrera.

A mi tutor por la ayuda incondicional en los momentos más difíciles de la investigación.

I. INTRODUCCIÓN.....	1
Problema.....	8
Fundamentación del problema.....	8
Objetivos.....	12
Idea a defender.....	12
Definiciones de trabajo.....	12
II. DESARROLLO	
2.1. Resumen bibliográfico.....	15
2.2. Metodología.....	31
2.2.1. Enfoque metodológico (Tipo de estudio y de diseño)	31
2.2.2. Muestra (selección y caracterización de la muestra)	31
2.2.3. Métodos y técnicas	32
2.3. Análisis de los resultados.....	33
2.3.1. Propuesta de solución de la problemática.....	34
III. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
3.1. Conclusiones.....	37
3.2. Recomendaciones.....	38
IV. BIBLIOGRAFÍA	
V. ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

En nuestro país las investigaciones surgen como una necesidad indispensable, a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social ocurrido a partir del triunfo revolucionario, al desaparecer las clases antagónicas y pasar todos los medios, incluyendo los de recreación a manos de las masas, el tiempo libre se convierte en un elemento de desarrollo de la sociedad, el hombre y con ellas las necesidades de la población, para dotar su tiempo libre de un contenido cada vez más rico y elevado, lo cual tiene una connotación de gran importancia para el desarrollo de la sociedad socialista.

En las condiciones del socialismo, la recreación y el tiempo libre deviene un problema práctico concreto, por lo que se le da una satisfacción a las necesidades recreativas de la población y en un sentido más general al relevante papel que el partido y el estado conceden al correcto empleo del tiempo libre como elemento importante en la formación integral de la personalidad del hombre nuevo.

A partir del triunfo de la Revolución en el año 1959 se dieron toda una serie de pasos importantes para que el deporte, la actividad física y recreativa se convirtiera en un derecho del pueblo y llegara a cada rincón del país. La incorporación de la población a la práctica masiva y de forma sistemática en las actividades físicas y recreativas es un problema complejo que ha ido resolviéndose, pero falta por solucionar algunos casos.

Existen investigaciones que han demostrado que se van realizando un buen trabajo a nivel de circunscripción con respecto a las actividades de la cultura física y la recreación teniendo en cuenta las características de cada una de estas zonas y las necesidades motrices de la población.

La recreación es un fenómeno social que surge con la necesidad del empleo de la actividad física durante el tiempo libre proporcionándole a los seres humanos felicidad, satisfacción inmediata, desarrollo de la personalidad, A pesar de todos los avances de la recreación en todo este período podemos afirmar que todavía existen dificultades para satisfacer las demandas recreativas en diferentes lugares, lo que trae consigo que la

población, especialmente, los adolescentes dediquen su tiempo libre a practicar religiones o malos hábitos como el alcohol y el tabaco.

En la actualidad el estado le brinda una enorme importancia a la ocupación del tiempo libre de la población general y en específico, a la niñez, adolescencia y a la juventud, que es la nueva generación, el relevo de esta Revolución que le brinda al individuo la posibilidad de prepararse multilateralmente.

La adolescencia es la etapa de la vida que comienza al terminar la infancia y finaliza cuando el organismo alcanza su total desarrollo. Aunque esta etapa de transición varía entre las diferentes culturas, en general se define como el periodo de tiempo que los individuos necesitan para considerarse autónomos e independientes socialmente

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

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

Por ello es que la aspiración generalizada, de muchas de las sociedades es: incluir y no excluir, integrar y no fragmentar; por lo que, entonces, en el caso de la recreación, la única prioridad no es procurar una actividad rentable o sustentable.

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

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

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

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

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

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

La recreación como una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, debe ser utilizada como una herramienta pedagógica en el proceso de

formación de formadores, toda vez que su desarrollo y aplicabilidad en una educación de calidad está dada, ya que rompe con los esquemas rígidos de la pedagogía tradicional, permitiendo explorar y desarrollar la potencialidad lúdica y creativa del hombre en un ambiente de goce, placer y satisfacción.

El tiempo libre es una condición obligatoria de la reproducción espiritual ampliada de la personalidad y ha tenido diferentes formas de manifestarse en todas las fases socioeconómicas desarrolladas en nuestro país. Dirección Nacional del INDER (3,28) plantea que: “El hecho mismo de ser la recreación u fenómeno social del grado de desarrollo alcanzado por las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción”.

El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero sino dispone del tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar las ciencias, no crece intelectualmente por lo que el tiempo libre se destina al cumplimiento de las obligaciones sociales y la comunicación, al libre desempeño de las fuerzas físicas e intelectuales, así como el disfrute de la recreación.

Maynoro (1964), plantea que: “En nuestra patria, bajo el socialismo, el tiempo libre se ha considerado y se considera un valor social utilizable en la reconstrucción nacional, tanto en el campo económico como en el cultural, además de sus valores intrínsecos.” Antes del triunfo de la Revolución, la recreación poseía un carácter clasista donde tenían derecho de disfrutar a plenitud los ricos adinerados, los negros debían divertirse en lugares apartados de los blancos y con el proceso revolucionario se dio un vuelco a esta situación y comienza una nueva etapa en la historia de Cuba, comienza a promulgarse un grupo de leyes revolucionarias y crearse una series de organismos y organizaciones que contemplan las reivindicaciones señaladas en el programa del Moncada.

En el año 1961 se crea el INDER, el cual realiza grandes esfuerzos para lograr el desarrollo del Deporte, la Educación Física y la Recreación, proclamándose el propósito de que estas actividades sean todo derecho del pueblo.

Con la realización del Primer Congreso de Educación y Cultura en el 1971, la recreación adquiere una nueva forma de expresión, vinculándose con el proceso extra- docente de los estudiantes. Otro salto cualitativo experimentó la recreación a partir de las resoluciones tomadas en el Primer Congreso del Partido Comunista de Cuba.

En Cuba, la recreación la conforman una matizada gama de actividades que se ejecutan en el tiempo libre, de las cuales el individuo puede optar en razón de sus intereses, expresados individualmente, lo que hace que la actividad seleccionada, se fije de acuerdo a las capacidades y habilidades del mismo. Esto Lleva implícito en sus objetivos, que los intereses individuales se correspondan con las necesidades del desarrollo socioeconómico de una zona o comunidad.

En las condiciones del socialismo y específicamente en el caso de los países que llevan un desarrollo socialista, a partir de las condiciones del sub. Desarrollo en la etapa de dependencia imperialista, la recreación y el tiempo libre devienen un problema práctico concretó, tanto por las implicaciones económicas que pueda tener su participación en la elevación del nivel cultural como en las actividades de consumo de bienes culturales. Cuba, por su forma geográfica, su clima y la propia idiosincrasia de su pueblo, posee condiciones que favorecen la práctica masiva del deporte, la cultura y la recreación, formando parte de la amplia gama de actividades que conforman el modelo de tiempo libre de la población. Debido a sus particularidades intrínsecas y por la connotación que presenta ésta, demandan una atención especial, así como un estudio particular y un enfoque correcto.

El creciente progreso científico técnico trae como consecuencia una reducción de la carga física en el proceso, tanto en la actividad productiva como doméstica, razón por la cual debe existir una correcta planificación de las actividades físicas, deportivas y recreativas. En las condiciones actuales de nuestro país, ésta juegan cada día con más fuerza un importante papel en la ocupación del tiempo libre de todos los sectores de la población, al influir de forma positiva en el mantenimiento de la salud, en el descanso renovador y en el mejoramiento integral del bienestar individual, social, familiar y

comunitario, al propiciar actividades que realizadas en el barrio van a promover soluciones y nuevas alternativas a las limitaciones que en sentido general se confrontan.

En la actualidad el estado le brinda una enorme importancia a la ocupación del tiempo libre de la población general y en específico, a la niñez, adolescencia y a la juventud, que es la nueva generación, el relevo de esta Revolución que le brinda al individuo la posibilidad de prepararse multilateralmente.

Con la creación de los consejos populares aprobados mediante la ley electoral número 56 de julio de 1986, se ha dado un paso de avancé porque se considera que la creación de los mismos reportan grandes beneficios al desarrollo de actividades físicas, deportivas y recreativas de la población, indisolublemente unidos a los organismos y organizaciones del estado, que posibilitan de forma armónica, el desarrollo y ascenso de todas las actividades que se efectúan en dicha demarcación, para poder situar los consejos populares en un lugar cimeros donde se destaquen la labor de los mismos y se vea esta nueva gestión gubernamental como vía de desarrollo multilateral creado para el bienestar del pueblo.

Al estar constituidos éstos, se impulsan las actividades al ofrecer un mayor control y organización en cuanto a la ofertas física, deportiva y recreativa, aprovechando al máximo la cercanía de las instalaciones, los recursos propios del lugar, la propia fuerza laboral y el apoyo de las organizaciones políticas y de masas, Porque el nivel de ofertas de estas actividades no es suficiente y la población participaría más en las mismas, además se podría definir si los servicios que se prestan juegan un papel fundamental, en la creación de condiciones óptimas, para utilización del tiempo libre en función de garantizar el desarrollo integral del individuo.

Es necesario que se vea la creación de los consejos populares como algo muy positivo ya que al crearse los mismos son múltiples las actividades, donde se cuenta con un grupo de promotores y técnicos de dichas especialidades que trabajan exitosamente con el objetivo de incrementar de forma variada y amena las actividades de la población. Teniendo en cuenta lo expresado por nuestro comandante en jefe. "El deporte ha sido, al igual que la medicina y la cultura uno de los objetivos de la revolución, ha recibido

mucha atención el deporte. Esto forma parte de nuestra política de desarrollo y de nuestro programa. Todos aquellos actos que pudieran ser útiles y saludables al pueblo, para nosotros tienen dos sentidos, está relacionado también con la recreación de la población” Comandante en jefe Fidel Castro Ruz Discurso 1980.

La incorporación de la población a la práctica masiva y sistemática de actividades físicas, deportivas y recreativas es un problema complejo que se ha ido resolviendo, aún no se solucionan algunos elementos, como la creación de nuevas instalaciones con condiciones mínimas, aumentar la participación de la población en las actividades y a su vez mejorar el tiempo de descanso de estos, lo que eleva su nivel educativo, y el mejoramiento de la calidad de vida de los Consejos Populares.

Las organizaciones políticas y de masas han tratado de incorporar a la población a la práctica masiva y de forma sistemática en las actividades físicas recreativas por lo que se han creado combinados deportivos los municipios, con promotores de recreación, profesores de educación física, profesores de deporte y promotores del programa “Educa a tu hijo”. Dichos combinados deportivos realizan actividades siempre con la premisa de satisfacer a la población y elevar la calidad de vida. Dentro de estas actividades se encuentran, festivales deportivos recreativos, competencias deportivas, gimnasia con el niño, con el adulto mayor, con las embarazadas, etc. Así como actividades recreativas con los promotores y profesores anteriormente mencionados, los que tienen la responsabilidad de eliminar todas las secuelas, alegrar y fortalecer al joven en todos estos lugares que hoy no satisfacen su tiempo libre.

A partir de estas consideraciones surge el presente estudio con el fin de adoptar criterios a la situación de esta problemática. Teniendo en cuenta trabajos precedentes, para otras categorías de edades y fortaleciendo una de las líneas investigativas. El objeto de estudio de dicha investigación es la recreación física en las comunidades y el campo de acción, la participación de los adolescentes en las actividades.

Caracterización del barrio

El Asentamiento Ojo de Agua pertenece al Consejo Popular Rodas 2 del municipio del mismo nombre, está situado al norte con la finca Santa Rosa y al sur con el Barrio el Tejar con una extensión territorial de 12,74 hectáreas predominando un relieve ondulado que descansa sobre Rocas, cuenta con 540 habitantes y un fondo habitacional de 191 viviendas de ellas 178 en estado Regular y 13 en mal estado su principal problema está en la lejanía con la cabecera municipal, la vivienda y los viales, predominan aspectos sociales como el alcoholismo, desvinculados laborales y bajo nivel cultural con, Es un Asentamiento con una población de habitantes. Este barrio es atendido por un profesor de recreación, un profesor de Boxeo 1 profesor de Educación Física ubicados en la escuela "Humberto Miguel Fernández" que constituye el principal centro del barrio.

Considerando lo antes expuesto planteamos como situación problemática la carencia de un programa de actividades deportivas - recreativas que responda los gustos, preferencias de los jóvenes que incrementen su participación en la recreación física en el Asentamiento Ojo de Agua barrio del Consejo Popular Rodas 2. Por lo que nos propusimos el siguiente:

Problema Científico:

¿Cómo contribuir a incrementar la participación de los jóvenes en la Recreación Física ?

Fundamentación del problema

La determinación del grado de satisfacción de las demandas de servicios recreativos de la población en la etapa actual de desarrollo económico, prácticamente este problema sigue no solucionado. La ciencia económica estudia en mayor parte el complejo de necesidades de productos alimenticios, vivienda y otros bienes materiales. Además, hay que subrayar particularmente de que en este caso no se trata de las demandas solventes las cuales caracterizan el consumo realmente formado de servicios recreativos, sino las exigencias. El punto de vista en perspectivas debe considerar las

necesidades recreativas, que reflejan la movilidad de la estructura del consumo. Sólo sobre la base del conocimiento de las leyes económicas de movimiento de las demandas recreativas se pueden elaborar las formas y métodos fundamentales de organización territorial y programas de la actividad recreativa.

La valoración económica de las demandas recreativas sirve de medios para otros aspectos de las demás valoraciones puesto que en ella se reflejan las posibilidades económicas de la sociedad y sus miembros, es decir, se toman en consideración los medios que la sociedad o sus miembros aislados pueden gastar para satisfacer sus necesidades recreativas. La magnitud de estos gastos depende del volumen del producto social y las proporciones de su reparto y estas últimas dependen de la tarea fundamental económica de la sociedad en cada etapa concreta de su desarrollo.

Al hablar de tiempo libre es preciso destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social y por tanto su naturaleza económica antes que socio psicológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio del tiempo libre sobre una base rigurosa.

Es por eso que la medición del tiempo libre en todas sus dimensiones constituye un indicador del desarrollo socio económico. El enfoque sobre el tiempo libre bajo el criterio de riqueza social se basa en la actividad laboral y su eficiente desarrollo como esencia de las relaciones humanas, esto ha dado lugar para que hoy en día los estudios sobre el tiempo y en particular el tiempo libre, forman parte destacada de los estudios más generales del modo de vida de la población, partido comunista de cuba 1968 plantea que: “Promover la práctica regular de la educación física y el deporte, así como la participación en actividades recreativas en forma masiva, lo que constituye un importante elemento en la formación integral de nuestra población y en especial de la juventud.”

Los jóvenes son propensos a la práctica de la Cultura Física en mayor medida que las personas de edad media y madura, Perz Rodriguez 1910 plantea que: “Para la práctica de la Cultura Física, las instalaciones, así como los implementos no es lo más importante, el papel de mayor importancia lo va a tener el individuo y sus motivaciones hacia una u otra actividad.”

La importancia creciente de la Cultura Física en las actuales condiciones del mundo desarrollado, se determina, por una parte, por las variaciones en el modo de vida de las personas, lo que conduce al aumento de la necesidad de una actividad física activa y por otra parte, por el creciente desarrollo de la economía nacional.

En las condiciones del socialismo y especialmente en nuestro país, la recreación y el tiempo libre devienen de un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que pueda tener su participación en la elevación del nivel cultural y en la formación del hombre nuevo, una actividad de consumo de bienes culturales, que por su nivel infraestructura tiene un carácter de clase, siendo portadora de una gran carga ideológica.

Uno de los objetivos centrales de nuestra sociedad lo constituye la formación de la nueva generación y para ello se hace necesario enfrentar con un enfoque científico el estudio de una serie de factores que influyen directamente en el desarrollo más armónico de la personalidad, entre estos cabe destacar el relevante papel que juega el tiempo libre, pues en medida que dotemos a este tiempo de un contenido cada vez más rico y elevado, estamos contribuyendo a la consecución de tal contenido.

Desde los primeros momentos de la Revolución, la política del partido y del estado ha propiciado el desarrollo del deporte, la educación física y las actividades recreativas de forma masiva en toda la población, lo que ha inducido a la elevación sistemática e ininterrumpida del nivel cultural moral del hombre que requiere una sociedad como la que construimos.

La recreación, que es divulgada por especialistas de diferentes materias tales como la sociología, la pedagogía, etc.

En este sentido el Primer Secretario del Comité Central del Partido y Presidente de los Consejos de Estados y de Ministros, Comandante Fidel Castro Ruz, en el informe central al Primer Congreso del Partido Comunista de Cuba, expresó, partido comunista de cuba 1902 plantea que... "El derecho de la educación física, el deporte, la salud y la felicidad de nuestro pueblo..."

Nuestro estudio posee gran importancia social dentro del ámbito de desarrollo multifacético del hombre, campo en el cual la Revolución hace todos los esfuerzos posibles por darle a la recreación el lugar que le corresponde en nuestro país, donde esta actividad está constituida por una matizada gama de actividades que se ejercitan en el tiempo libre, en las cuales el individuo puede optar en razón de intereses, pero expresados individualmente, lo que hace que la actividad seleccionada se fije de acuerdo a los intereses, capacidades y habilidades del individuo. Esto lleva implícito en los objetivos que los intereses individuales se correspondan con las necesidades de la sociedad.

A pesar de todos los avances de la recreación en todo este período podemos afirmar que todavía existen dificultades para satisfacer las demandas recreativas en diferentes lugares, principalmente en el Consejo Popular Rodas 2, lo que trae consigo que la población, especialmente, los jóvenes dediquen su tiempo libre a practicar religiones o malos hábitos como el alcohol y el tabaco, es por ello que decidimos realizar este trabajo para buscar las mayores dificultades en la oferta recreativa en los consejos populares en cuestión y a partir de ellas brindar nuestras consideraciones para su beneficio y así darle cumplimiento a una de las Batallas de Ideas.

Justificación del problema:

La recreación es un fenómeno social que surge con la necesidad del empleo de la actividad física durante el tiempo libre proporcionándole a los seres humanos felicidad, satisfacción inmediata, desarrollo de la personalidad, pero por sobre todas las cosas, salud, sin que medien entre las personas intereses competitivos y mucho menos económicos.

Los jóvenes juegan un papel fundamental pues su recreación depende en gran medida de la práctica y utilización de los ejercicios físicos de los cuales se derivan en gran medida los diferentes juegos pre-deportivos una vez que ello como ser social cumple un rol fundamental en la sociedad, pues se desempeña pero a su vez algunos de esto no realizan ninguna actividad.

La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quien la identifique de diferentes formas sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación. Es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo.

Objetivo general.

Proponer actividades deportivas – recreativas para incrementar la participación de jóvenes en la Recreación Física .

Objetivos específicos.

- 1.- Analizar los fundamentos teóricos relacionados con las actividades deportivas recreativas para los jóvenes.
- 2.- Diagnosticar sobre las actividades que se desarrollan los fines de semana en el Asentamiento Ojo de Agua barrio del Consejo Popular Rodas 2.
- 3.- Determinación de los gustos, preferencias recreativas de los jóvenes muestreados.
- 4.- Elaboración de las actividades deportivo - recreativas para los jóvenes.
- 5.- Valoración de las actividades deportivo - recreativas elaboradas según criterio de especialistas.

Idea a defender

Las actividades deportivo - recreativas basadas en los gustos y preferencias incrementará la participación de los jóvenes en la Recreación Física.

Definiciones de trabajo

Adolescencia: Etapa de maduración entre la niñez y la condición de adulto. El término denota el periodo desde el inicio de la pubertad hasta la madurez y suele empezar en torno a la edad de catorce años en los varones y de doce años en las mujeres. Aunque esta etapa de transición varía entre las diferentes culturas, en general se define como el periodo de tiempo que los individuos necesitan para considerarse autónomos e independientes socialmente.

La adolescencia: La adolescencia es la etapa de la vida que comienza al terminar la infancia y finaliza cuando el organismo alcanza su total desarrollo.

Participación: Acción de participar tener parte en una cosa. Noticiar, avisar.

Incorporación: Participación de personas de forma voluntaria e inducida a las actividades.

Programa. Acciones planificadas y organizadas en las que se recogen las actividades para la realización de ejercicios físicos estructurados y dosificados.

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 **(Pérez, Sánchez 1993)**

Tiempo Libre: Horario del día que en el individuo dedica al relajamiento de su actividad principal, dedicándolo al consumo de las actividades de su gusto.

Gustos: Inclinação hacia un agente de carácter interno o externo que despierta el interés y motivación del individuo.

Preferencias: Afición por un agente interno o externo que permite escogerlo dentro de varios gustos.

Actividad Física Recreativa: Actividad que puede proporcionar al mismo tiempo higiene mental y física, a su vez la oportunidad de aprendizaje.

Oferta Recreativa: Es aquella actividad orientada al consumo recreativo cuya planificación está encomendada y organizada al correspondiente conocimiento por parte de la población acerca del contenido de las actividades y su régimen de participación.

Demanda Recreativa: Es la necesidad manifestada, su satisfacción está relacionada con la misma, así como con la posibilidad de medios y servicios recreativos.

Indicadores de las Variables.

- Variedad de las actividades.
- Nivel de aceptación.
- Participación en las actividades.
- Nivel de preferencia de las actividades.
- Disposición para la participación.

Variedades de las actividades: Son todas aquellas actividades que se desarrollan en el Consejo de forma físico recreativos.

Nivel de aceptación: Es el grado de afectación que tiene cada una de las actividades en los jóvenes.

Participación en las actividades: Es el grado de incorporación que tienen los adolescentes a las mismas.

Nivel de preferencia de las actividades: Es el grado de preferencia por las actividades de los jóvenes.

Disposición para las actividades: La disposición de participar en las actividades por parte de los jóvenes.

II. DESARROLLO

2.1 Resumen bibliográfico.

Para la confección de este trabajo se tuvo en cuenta diferentes literaturas que nos ayudaron a profundizar los conocimientos sobre la recreación y su importancia en la ocupación del tiempo libre de la población, además de ser un pilar importante en la productividad y las relaciones de producción, así como el importante papel que juega en la formación del individuo y sus valores aún más en estos tiempos que se nos pide desde las más altas esferas de nuestro partido, tal es así que nuestro Comandante en Jefe en el VIII Congreso de la UJC expresó: " Urge la tarea de propiciar una recreación sana, culta y útil para nuestros jóvenes, en la que utilicemos todas las posibilidades abiertas y los recursos con que hoy contamos gracias a los programas de la Revolución. "

En el libro Fundamentos teóricos – metodológico de Aldo Pérez nos representa un conjunto de conocimientos que en la materia de recreación debe poseer el Licenciado en Cultura Física que necesita en su esfera laboral, y por consiguiente un conjunto de conocimientos, sirviéndole de sustento para el futuro licenciado.

En gran medida el mismo ha permitido cohesionar diversos métodos, metodología, técnicas y enfoques conceptuales, posibilitando conocimientos más avanzados.

El tiempo libre es un problema serio del autor I.P Maynoro, trata sobre como se considera el tiempo libre y que valor social se le acredita en la reconstrucción nacional tanto en la parte económica ya que es obvio que el buen empleo del tiempo libre se relaciona con el nivel económico del país, así como también en el campo cultural y los valores intrínsecos de cada individuo, cada comunidad y país.

Revisando algunos aspectos de la historia de la recreación en Cuba pudimos observar que la recreación es un fenómeno social que está estrechamente relacionado con el

desarrollo de las fuerzas productivas, así como el carácter de las relaciones de producción, ya que en la medida que el hombre logre recrearse en su tiempo libre y distraerse de la actividad principal, más rendimiento productivo puede tener, por ello se le da tanta importancia a la recreación en el tiempo libre.

En el Primer Congreso del Partido Comunista de Cuba se plantea que la actividad recreativa, la educación física y el deporte practicado de forma masiva y organizada, teniendo en cuenta las características de la población en los diferentes marcos de edades, constituyen un elemento de gran valía en la formación integral de la población y en especial a la niñez y la juventud.

Ernesto Milián Ferrer en su tesis titulada “Análisis de las actividades físicas y recreativas en la participación de la población de 12 a 15 años plantea que las motivaciones del individuo hacia una u otra actividad juegan el papel de mayor importancia a pesar de las instalaciones e implementos con que cuenta.

Se revisaron varios sitios en Internet consultando algunos artículos que nos sirvieron para profundizar en nuestro trabajo como: “Recreación factor de desarrollo integral del ser humano” de la autora Mary del Socorro Gómez presentado en el V Congreso de Recreación en Bogotá en 1998, “La recreación en el ámbito escolar” del autor Harold Manzano Sánchez, Recreación Física: “El modelo Cuba” presentado por el autor Pedro Fullea Baldera en el VIII Congreso Nacional de Recreación 2004 en Bogotá y en la Revista Bohemia Digital Ilustrada de análisis general La Habana-Cuba 2000 que trata sobre lo comentado por el ideológico del buró Nacional de la UJC defensor de un modo de recreación que aporte cultura, todo esto nos sirvió para aumentar nuestros conocimientos y profundizar en el trabajo así como conocer lo relacionado al tema en otros países.

En algunos de estos artículos se plantea: Es importante que sobre todo los jóvenes entiendan que ir al teatro o al museo, por ejemplo, constituye también una forma de recreo, porque una de sus equivocaciones está en pensar que para pasarla bien debe implicarse uno de manera activa, como sucede en el caso del baile o el deporte. Pero la aparente pasividad al contemplar una obra de arte, leer o conversar puede entrañar

grandes riquezas, Fidel Castro Ruz 1990 en la clausura del VIII Congreso de la UJCexpresa.

...Se requiere la mayor integración entre todas las instituciones implicadas en el trabajo de difusión masiva, las que pueden y deben estar enteramente al servicio de los conocimientos, la cultura, la recreación y la defensa de los valores e intereses más sagrados de nuestro pueblo.

Los jóvenes cubanos, por lo general, se entretienen de forma sana, pero no disfrutan todavía con plenitud del abanico de opciones que hoy se abre para su tiempo libre.

Además se revisaron los trabajos de diploma titulado Comparación de la oferta y la demanda recreativa en los Consejo Populares del Turquino Nichos Crucecitas y los del Llano Crespo y CPA Mártires de Cumanayagua, de los autores Ariel González y Yonerki Villalpando el mismo da respuesta a una problemática actualizada, donde se conocieron los intereses, gustos y preferencias recreativas de los habitantes de esta zona, sirviéndonos de consulta para nuestro trabajo aunque, el nuestro se realiza en una zona urbana del municipio cabecera provincial.

La juventud, con la cultura del despilfarro, de la moda anual, de la música evasiva, el pitusa como estilo de vida y como un único interés, debemos saber oponer, ante nuestros jóvenes, una cultura del tiempo libre, que incluyendo al pitusa, a la música evasiva y a una moda racional, entre otros elementos integrantes de la vanguardia de la lucha ideológica, se base en una estructura mucho más fuerte.

La de la realización individual plena de cada persona en el socialismo, la de la más alta libertad alcanzada en la historia, y la de la incorporación y asimilación sistemática, desde la niñez, de los modelos y los rasgos de la conducta, el pensamiento y la vida socialista.

La formación en el tiempo libre prepara a los jóvenes, generaciones para el futuro; despierta el ansia de conocimiento hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivar el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivan tes; canalizar las energías vitales hacia la

creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tiene fronteras de tiempo o espacio: se lleva a cabo en la casa, en toda la sociedad; y por múltiples medios: libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y práctica de deportes, entrenamientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

La formación para el tiempo libre es la formación para la complejidad de la vida contemporánea y el despertar de los rasgos sociales en los niños, jóvenes y adultos. Como tal, es función de toda la sociedad y no de algunos de sus componentes, aunque en ellas confluyen 5 factores esenciales: la escuela, la familia, los medios de difusión, las organizaciones sociales y políticas y la oferta estatal para el tiempo libre.

La actividad física.

Un paso importante para asumir una perspectiva científica en cualquier tema es la definición de los conceptos que se van a trabajar. En este caso se necesita definir: En primer término, la actividad física se ha entendido solamente como "el movimiento del cuerpo", sin embargo, se debe superar tal idea para comprender que la actividad física es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado. (Gorbunov, 1990). Se considera que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa o agonística, tiene una gran importancia higiénica preventiva para el desarrollo armónico del sujeto (niño, adolescente y adulto) para el mantenimiento del estado de salud del mismo. La práctica de cualquier deporte (Del francés *desport*, entretenimiento) conserva siempre un carácter lúdico y pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica, ya que conlleva aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo. (Ceballos, 2003).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, que incluyen trabajo, recreación, ejercicios y deportes. Es necesaria para la promoción y conservación de la salud.

Actividad física es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos, que produce un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales: respiración, circulación de la sangre, entre otras. Por tanto actividad física es andar, transportar un objeto, jugar al fútbol, bailar, limpiar la casa.

Cuando la actividad física se planifica, se organiza, y se repite con el objetivo de mantener o mejorar la forma física se le llama ejercicio físico. Pero si además, este ejercicio físico se realiza dentro de unas reglas que conjugan actividades físicas con otras características de la persona, se llama deporte.

Considerando estas definiciones se puede apreciar que el concepto de actividad física es genérico y por tanto, siempre que exista algún tipo de movimiento, por mínimo que éste sea, se está hablando de actividad física. El mismo incluye tanto a las actividades comunes de la vida diaria, desde las más leves como leer; mirar televisión, escribir etc, hasta las más vigorosas (trabajos pesados), así como también, las actividades bien estructuradas y planificadas en forma de ejercicio y entrenamiento físico.

La actividad física y sus componentes relacionados con la salud.

Es universalmente conocido que el ejercicio físico sistemático promueve salud y contribuye decididamente a la longevidad del hombre al favorecer la independencia física y emocional, contribuir a elevar la autoestima, disminuir el consumo de medicamentos y es un vínculo de comunicación social e interpersonal. Además los ejercicios físicos tienen una gran importancia porque mejoran el funcionamiento de todos los órganos y sistemas al contribuir a ese tan necesario equilibrio psíquico y afectivo del adolescente, al proporcionarle seguridad e integración social.

La actividad física para estas personas es un tema relevante, incluso estratégico, tanto desde el punto de vista personal e individual como desde una visión global de la sociedad. Así, el hecho de que una persona se plantee iniciar, continuar o potenciar una actividad física, puede suponerle por una parte un cambio sustancial en su vida interior, ya que le ayudará a aumentar su equilibrio personal, mejorar su estado de ánimo y su

salud, potenciar sus reflejos y proporcionarle una agilidad que podía tener estancada o mermada y en definitiva, mejorar su calidad de vida.

Numerosas investigaciones han mostrado que esta etapa no tiene necesariamente que ser un período de la vida en el que predomine o se haga inevitable un deterioro fatal de las capacidades físicas e intelectuales, ya que si los sujetos muestran la necesaria motivación y la intención de mantener un estilo de vida activo y productivo, se les propician las condiciones para desenvolverse en un entorno rico y estimulante, en el cual se favorezcan experiencias de aprendizajes, se reconozcan y estimulen los esfuerzos por alcanzar determinados logros, en cuanto a participación en actividades de diversa índole, la senectud puede evitarse o demorarse.

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida, mejorar su calidad, mediante beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico, fomenta la sociabilidad, aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

Por el contrario la falta de actividad física es un factor importante en la producción de enfermedades tales como la angina de pecho, el infarto de miocardio, la obesidad, la hipertensión, la artrosis, etc.

Es así que experiencias de la vida y resultados de investigaciones demuestran que si se adopta un estilo de vida positivo y se realizan actividades que procuren un mejor funcionamiento del organismo y de la mente, se asegura una óptima calidad de vida. (Meléndez, 2000).

Un factor muy importante para el mantenimiento de la salud integral es el espíritu, la moral, la actitud con que se vive y se hacen las cosas. Investigaciones y evidencias crecientes revelan el hecho de que si una persona considera que la vida es estimulante, significativa, interesante, incitante y no aburrida y tediosa, si persiste en propósitos importantes y vive experiencias satisfactorias y “estresantes”, su organismo funciona mejor, se acrecienta la salud física y mental y resiste y vence a las enfermedades. Se dice que todo esto constituye un seguro de vida sin gasto alguno. (Ramos, 2002).

Características psicológicas de la etapa evolutiva de la adolescencia

La adolescencia es un término relativamente nuevo dentro de nuestra cultura; hasta el siglo XVIII este periodo se asimilaba al de la infancia, siendo este un periodo evolutivo único y prolongado; algunos historiadores piensan que la adolescencia se empezó a considerar como tal en el seno de las sociedades tecnológicas, durante las dos primeras décadas del siglo XX.

En lo concerniente a la definición de esta etapa de adolescencia hay muchas y variadas definiciones, pero en líneas generales se puede decir que la adolescencia es un periodo de transición entre la infancia y la edad adulta, durante el cual tiene lugar

Este crecimiento presenta múltiples cambios, y uno de los más importantes es el desarrollo físico y sexual. Los cambios físicos que preceden a la pubertad, tales como las modificaciones de los órganos sexuales externos, de las formas del cuerpo, vello, voz, senos, etc., intrigan al niño. De repente, se enfrenta a su propio cuerpo, que ha sufrido un cambio casi vertiginoso, revelándose como algo extraño; por otro lado, estos cambios físicos suelen venir acompañados de un mayor impulso sexual que la mayor parte de las veces no domina y que le induce a la manipulación de sus genitales. Surge en ese momento un conflicto entre las normas sociales de carácter restrictivo y sus impulsos, conflicto que es motivo de constante ansiedad y remordimiento en el tema del sexo.

Otra de las afirmaciones en las que coinciden los expertos es en la necesidad de relacionar esta etapa con una serie de crisis de identidad. El adolescente se encuentra

entre un mundo que se extingue (el de la infancia) y otro que se aproxima (el de adulto). Podríamos afirmar que el adolescente no sabe ni quién es ni dónde está. Se siente distinto, tanto del que era como de los que le rodean, y esto le produce una gran inestabilidad emocional, conflictos personales, incertidumbre y desconcierto.

Es muy probable que el desarrollo de la identidad, esté profundamente influenciado por la toma de decisiones ocupacionales y por las expectativas que supone ser un individuo adulto.

Durante esta etapa hay otra característica que se repite, es el repliegue sobre sí mismo. Este hecho se convierte a veces en una lucha contra la angustia del adolescente que no acaba de encontrarse a sí mismo, de hallar su sitio, que tiene serias dificultades para delimitar su propio cuerpo y su yo.

Pero a esto hay que añadir que, los chicos a esta edad, se juzgan ya a ellos mismos como "bastante mayores" para elegir 10 que ellos consideran que es bueno. Les cuesta someterse a las reglas, las obligaciones, las exigencias de la vida en sociedad. Son intolerantes ante cualquier tipo de disciplina y rechazan toda imposición de autoridad. Esta es la etapa de rebelión contra los padres; no soportan que se les controle y se les guíe, desprecian todo 10 que les parece infantil en su anhelo de parecer mayores.

De manera contradictoria, sin embargo, la familia sigue siendo fuente de seguridad. Les ofrece un seguro, un refugio, un lugar donde resolver sus necesidades de carácter material. Esta oscilación será causa de grandes ansiedades.

Para llegar a ser adulto el adolescente necesita emanciparse personalmente. El grupo será el apoyo y el medio adecuado para poder hacerlo. En él, expresa su urgencia de comunicación, de intimidad; allí expresará y manifestará con libertad sus opiniones, en el grupo será aceptado tal y como es. La adolescencia es además, la edad de los grandes entusiasmos, de fe en las grandes ideas como la eternidad, la entrega, etc. El joven se siente capaz de cambiar el mundo. Es extremadamente dinámico, extrovertido,

apasionado y radical en sus decisiones, para ellos sólo existirá el blanco o el negro, no hay opción para algo intermedio.

Además, en la etapa de la adolescencia, se produce también un cambio importante a nivel intelectual: aparece el estadio del "pensamiento formal". El sujeto es capaz de razonar de un modo hipotético y deductivo, es decir, organizando los actos del conocimiento y de la experiencia sobre un conjunto de suposiciones y procesos lógicos, sin conexión necesaria con la realidad. El adolescente es capaz de entender conceptos desvinculados de lo concreto para crear ideas abstractas.

Estas nuevas ideas del pensamiento adolescente se extienden a otros ámbitos de su vida totalmente cotidiana. Una de estas características más señaladas es el intento de considerar el propio yo, de colocarse frente al mundo de una nueva manera. Aparecen ahora las primeras preocupaciones sociales. Por el hecho de dirigirse frontalmente con la realidad, el adolescente capta aspectos injustos de ésta. Al establecer una comparación entre lo posible y lo real, se da cuenta de las diferencias y le resulta difícil aceptar la situación dada. Es aquí donde reside el inicio de muchos sentimientos de inconformidad.

Por tanto respecto a la adolescencia, diremos que es un período de transición y significa, ante todo, un intento de adaptación a las nuevas exigencias que la sociedad exige al adolescente. En medio de su efervescencia intelectual, y por supuesto sentimental, titubeando entre opciones contradictorias pero siempre radicales, el chaval, atraviesa situaciones y períodos de desconcierto, durante los cuales se siente más o menos angustiado por no encontrar solución, ni dentro de sí, ni en el seno de la sociedad, ni en ocasiones en la ayuda o respaldo que ofrece la familia.

La siguiente etapa en la vida de una persona, corresponde a la madurez, que se define por la forma en que el individuo se enfrenta a su entorno social y asume las tareas propias de la vida adulta. Estamos en la etapa en la que el individuo se consolida emocionalmente, en su profesión y su status. El tramo de edades en el que se coloca la adultez, suele fijarse entre los veinte y los sesenta y cinco años. En esta época de la vida la persona como tal, debe cumplir su papel en la sociedad.

En la adultez la vida en común, la paternidad y las obligaciones laborales, determinan nuestra evolución como personas, aunque el retraso en encontrar un trabajo estable, la soltería o el divorcio y la viudedad ponen dificultades para alcanzar la madurez, habiendo personas que se comportan como adolescentes eternos. Este rasgo, demuestra que los adultos que sufren dicha condición, se sienten inferiores y tienden a aislarse de la sociedad.

La senectud o vejez es el último estadio que se alcanza en la vida. Comienza alrededor de los sesenta y cinco años coincidiendo con la jubilación en muchos casos. El final de la vida laboral marca a la persona, ya que para la gente mayor, el retiro del trabajo supone el retiro de todos los ámbitos de la vida, sintiéndose inútil.

No obstante, el anciano que a lo largo de su vida ha logrado realizarse personal y socialmente, puede esperar sin miedo la llegada de la muerte. Por el contrario, cuando se ha pasado por la vida perdiendo oportunidades, se producirá un sentimiento de fracaso y desesperación.

En conclusión, se puede decir que en la adolescencia se determinan las bases que van a guiar nuestra vida, teniendo que adaptarnos al entorno social durante la madurez y ya en la senectud, reflexionamos sobre lo que ha sido nuestra vida.

Características Psicológicas y emocionales de los adolescentes

- Las chicas jóvenes experimentan sentimientos de soledad, de poca confianza en sí mismas que intentan suplir con las relaciones íntimas con el otro sexo.
- Existe una escasa o nula comunicación con sus padres o con las hermanas mayores, sobre todo, en lo que concierne al sexo. Esto les lleva a buscar y encontrar la opinión y el consejo de otros jóvenes de su edad con su misma inexperiencia y falta de correctos patrones de conducta.
- Existe además un desmedido afán por entrar en contacto con "nuevas experiencias".

- Además parece ser que las jóvenes incluidas en programas de educación especial tienen también más riesgo de tener un embarazo en su adolescencia.
- Todas las estadísticas realizadas demuestran que hay mayor número de embarazos en adolescentes cuyas familias están separadas y también en familias con un solo progenitor.
- Entre las madres adolescentes existe un factor común a todas ellas: una mala historia de rendimiento escolar. Existe un alto índice de abandono precoz de los estudios, sobre todo entre las madres más jóvenes.
- Hasta un 60% de las jóvenes madres pertenecen a familias cuyos padres están separados; y un 40% no ha vivido nunca una situación familiar estable.

Muchos expertos en el tema afirman que "las variables que determinan que la niña se embarace son afectivas y de relación familiar, no de falta de información". El embarazo precoz produce un circuito que puede terminar por convertir al bebé de la joven en un nuevo padre o madre adolescente.

En talleres educativos las expertas van abordando cada etapa: "Lo primero es fortalecer el vínculo de la joven con su hijo, enseñándoles lo que les va sucediendo a ellas y a los bebés. Luego trabajan todo lo que sentiría el niño si ellas dejan la responsabilidad de su crianza en manos de otra persona, tratando de que no cedan este espacio a los abuelos. Hacen que escriban cartas a sus guaguas y que se comprometan con ellas. Luego, les advierten a la niña, al papá del bebé y a los padres de ambos que si no hacen los cambios a tiempo están sometiendo al niño a una serie de riesgos. Explican a los abuelos que deben seguir siendo papás para esta joven que aún los necesita, lo que implica ayudarla para que siga estudiando y se capacite y que es ella la que debe asumir las decisiones importantes sobre su hijo. Al mismo tiempo, la hija debe acatar las normas impuestas por los padres en cuanto a comportamiento, rendimiento y responsabilidad. Aunque parezca muy autoritario, es lo que hace que la joven sienta que alguien cuida de ella.

Para fortalecer esta labor, las psicólogas han capacitado a matronas y enfermeras para detectar si la situación familiar de las jóvenes no es la adecuada: "Si los padres de la niña no ponen de su parte, la ayudan a encontrar desde alternativas educacionales y laborales hasta salas cuna. La premisa es que su vida no comienza ni termina con el embarazo. Y ellas sienten entonces que son capaces de hacer ese gran cambio en sus vidas. Con demasiada frecuencia, los proveedores de atención de salud pasan por alto las características sociales y psicológicas de sus clientes. Para los adultos jóvenes puede ser crucial abordar esas inquietudes. Comprender las influencias sociales y psicológicas que hacen que los adolescentes acudan a las clínicas puede ser especialmente útil y eficaz para atender a este grupo etario.

Principios

1- Los programas de orientación pretenden desarrollar y proteger la individualidad de los usuarios. La ayuda, se debe ofrecer a todas las personas que sean conscientes de sus necesidades y puedan desarrollar y conseguir, objetivos personales y profesionales a medio y largo plazo.

2- Los programas deben estar al alcance de todos los usuarios.

3- Deben estar integrados en el proceso total de la educación o de la formación y deben evaluarse periódicamente para asegurar su eficacia.

4- Los programas deben enfocarse desde una perspectiva de trabajo en equipo, junto con una buena articulación con otras instituciones.

En cuanto a las metodologías más importantes suelen emplearse las siguientes: la dinámica de grupos, la entrevista, la relación de ayuda, la orientación asistida por ordenador, las experiencias laborales, el testeo, el estudio de casos, la relación tutorial, la auto orientación y a orientación familiar.

La participación en el trabajo comunitario.

La participación, al igual que otras temáticas “está de moda” en la actualidad, no se puede hablar de procesos sociopolíticos, de intervención social o de trabajo comunitario si no se hace referencia a ella.

Generalmente esta es reconocida como un proceso de comprometimiento que exige a los ciudadanos dar de sí, y también recibir, con el propósito de cambiar las cosas y a sí mismos; es compartir, sentirse parte, es trabajar en la solución de los problemas comunes en un clima de estrecha comunicación, respeto y ayuda mutua.

Esta es una necesidad fundamental del ser humano, mediante la cual concreta su tendencia innata a hacer y a realizar cosas, reafirmandose a sí mismo y dominando la naturaleza y el mundo que lo rodea. Permite la interacción con los demás hombres, el auto expresión, el desarrollo del pensamiento reflexivo, el placer de crear y recrear cosas, la valorización de sí mismo por los demás.

A partir de estos criterios cobra fuerza la idea de que es necesario educar la participación, pero no espontáneamente, sino mediante un proceso planificado por las instituciones o las organizaciones sociales, por las esferas políticas y gubernamentales, por la propia comunidad, dirigido a impulsarla a fondo para que trascienda las concepciones instrumentalistas que garantice una participación sustantiva.

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

La participación es un contenido que no se puede transmitir, sino una mentalidad y un comportamiento que hay que aprender, son una vivencia colectiva y no individual, de modo que sólo se puede aprender en la praxis grupal participando. La educación tradicional no puede fomentar este tipo de aprendizaje, esto sólo es posible desde posiciones creativas y participativas, potenciando el pensamiento lateral o divergente, trabajando desde la zona

de desarrollo próximo, lo que garantiza que cada persona aprenda, participe de acuerdo a sus niveles de conocimiento, motivaciones e intereses.

Considerar que la participación es una necesidad humana básica, lo que implica aceptarla como un derecho humano, nos refuerza la idea de que debe ser asumida y promovida por la comunidad y los sujetos sociales, no sólo por sus resultados, sino por lo que encierra en sí misma para que afloren las motivaciones sociales.

El desarrollo de los procesos sociales en general y educativos e investigativos en particular en condiciones de participación nos permite potenciar importantes transformaciones en la realidad y en los sujetos, ya que al implicarlos e involucrarlos en las acciones los hacemos responsables de lo que hacen y cómo lo hacen, dinamizando y haciendo sostenible la actividad.

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

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

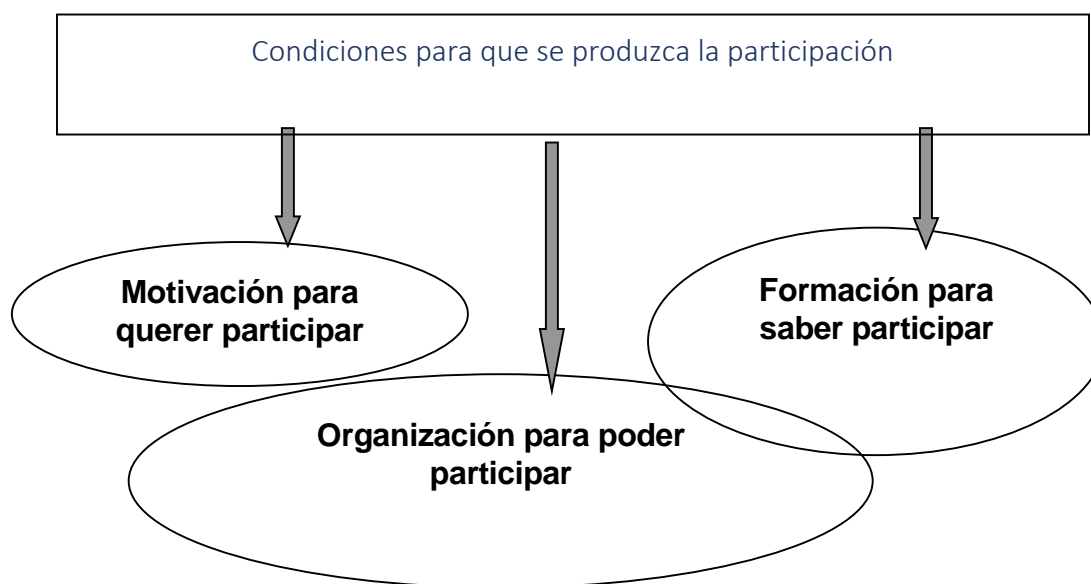
Hay que atender a que la participación no es indispensable en todas las ocasiones; que un grupo haya adoptado un enfoque participativo no quiere decir que todo el mundo deba participar en todo siempre, el propio grupo debe decidir participativamente cuándo, quién y cómo participar.

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

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.

Las condiciones para la participación, interpretando a De la Riva (1994), son:

Esquema 1. Condiciones para 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 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.

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.

En este caso se trata de que las personas que se sientan motivadas y sepan como 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 consideraciones realizadas hemos expuesto que la educación de las personas para la participación, su comunicación que abre a la información y al diálogo y la motivación son aspectos esenciales para que esta se produzca, pero hay que atender a otra cuestión, al conocimiento de la realidad.

El conocimiento de la realidad tiene como objetivos: la creación de saber, la concientización, la solución de problemas, la capacitación y la formación práctica en participación. En esta acción, la comunidad deja de ser un simple objeto de estudio, para convertirse en sujeto y protagonista, además de beneficiaria, permite eliminar la diferencia entre investigador e investigado y se desmitifica la investigación como algo reservado a especialistas de alta formación académica.

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

No pueden producirse transformaciones esenciales y radicales en la comunidad o en una realidad concreta, ni en los propios sujetos, cuando las acciones son concebidas desde fuera de su entorno, sin la participación, implicación y compromiso de los actores del proceso. Esto explica por sí solo que las mismas deben construirse sobre la base del paradigma de la investigación – acción - participativa, garantizando el protagonismo del individuo para el desarrollo de una actividad consciente encaminada al mejoramiento de la calidad de vida en lo personal y lo social.

A veces, dada la falta de experiencia en el uso de métodos y técnicas, los grupos pueden ser auxiliados por equipos externos de investigadores, que deben actuar como asesores.

La participación puede adoptar diversas formas que dependen del contexto en que se produce, de la motivación, preparación y organización de las personas y de las características de la tarea a solucionar o de la acción a desarrollar. Díaz Bordenave (1985) y de la Riva (1998) realizan una propuesta que hemos integrado a partir de los aspectos convergentes en ellas. Entre estas formas están las siguientes: Formas de participación.

2.2. METODOLOGÍA

2.2.1 La presente investigación responde a un tipo de estudio descriptivo, explicativo utilizándose un tipo de diseño no experimental.

2.2.2 Selección de la muestra.

La población motivo de estudio está compuesta por un total de 210 jóvenes, con edades comprendidas entre los 13 y los 15 años, se seleccionó una muestra de 126 jóvenes para un 60 % de la muestra de ellos 76 son del sexo masculino y 50 del femenino,

Además, se le aplicó una entrevista al promotor que atiende el Asentamiento para conocer si tiene en cuenta los gustos, preferencias y necesidades de estos jóvenes para llevar a cabo las actividades físicas recreativas.

Los jóvenes del Asentamiento comprendidos entre las edades de 13 a 15 años, de ellos 50 son del sexo femenino y 20 del sexo masculino, predomina la raza blanca, la estatura de

ellos oscila entre 1.50 y 1.75 cm, el peso está acorde a su edad y tamaño, no todos tienen interés por el estudio si por la recreación y el deporte, tienen bajo nivel cultural acorde a la vulnerabilidad de su barrio.

2.2.3 Métodos y técnicas

Los métodos de investigación que se emplearon son los siguientes:

Métodos teóricos:

-Analítico - Sintético: Lo empleamos durante el proceso de consulta de la literatura, la documentación especializada y en la aplicación de otro para valorar los gustos, necesidades y preferencias arrojadas en el diagnóstico.

-Inductivo - Deductivo: Este método facilitó la interpretación de los datos empíricos; así como descubrir regularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación. Para el procesamiento del diagnóstico y el diseño del Programa.

-Histórico – Lógico: Nos permitió 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.

Métodos empíricos:

-Encuesta: Esta se efectuó con el objetivo de conocer las necesidades, gustos y preferencias de los adolescentes del barrio La Caridad respecto a las actividades deportivas - recreativas, así como la incorporación de los mismos y sus manifestaciones en el Consejo Popular.

Es una técnica de recogida de información donde, por medio de preguntas escritas organizadas en un formulario impreso, se obtiene respuestas que reflejan los conocimientos, opiniones, intereses, necesidades, actitudes o intenciones de un grupo más o menos amplio de personas, se emplea para investigar en masividad determinados hechos o fenómenos, para conocer opiniones de la población o de colectivos ya que es su acepción más generalizada.

- Métodos matemático - estadísticos.

. Distribución empírica de frecuencia (Cálculo Porcentual) - El primer paso es recopilar toda la información y su procesamiento. El investigador reúne la información atendiendo a las variables dependientes y las independientes que está estudiando.

Con el avance tecnológico que tenemos hoy en día y con el desarrollo alcanzado en la computación este proceso de tabulación de los resultados se nos hace más fácil por todas las bases de datos que existen para ello.

Para la investigación aplicaremos técnicas estadísticas que aparecen en paquetes estadísticos como el SPSS 10, la elección de la estadística correcta es una cuestión que depende del problema que se plantea, de la hipótesis que deseamos probar y de la naturaleza de los datos que se recopilen

La obtención y recopilación de la información la realizamos auxiliándonos de algunos materiales e instrumentos como calculadora, computadora, y los medios estadísticos como el cálculo porcentual como elemento principal para reunificar la información.

$$\frac{P}{B} = \frac{\%}{100}$$

Una ayuda para la obtención de datos y su procesamiento fue la codificación mediante tabla, lo cual viabilizó el trabajo, además facilitó la comprensión más clara y sencilla de los resultados obtenidos.

2.3 Análisis de los resultados

Actividades que se desarrollan en el Consejo Popular. (Análisis documental)

1.-Competencia de bolas y trompos

2-Acampadas

3.-Tracción de la soga

4.-Juegos- predeportivos.

Tabla No 1.- Actividades que gustan y prefieren los jovenes muestreados (Encuesta)

ACTIVIDADES	TOTAL = 80	%
Torneo de fútbol sala	126	100
Juegos de béisbol	126	100
Festivales deportivos - recreativos	126	100
Acampadas	63	80
Excursiones a cuevas de tanteo	126	100
Competencia de boxeo ciego	126	100
Liga del taco	53	42

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

Actividades	Día	Hora	Lugar	Responsable
-------------	-----	------	-------	-------------

1	Juego de fútbol inter-barrios	Sábados	9.00 am	Terreno	Profesor de recreación del C/D
2	Juego de Béisbol.	Sábados	9.00 am	Terreno Béisbol	Profesor de recreación del C/D
3	Festival Deportivo Recreativo	Domingos	9.00 am	Frente al ovino	Profesor de recreación del C/D
4	Boxeo ciego	Domingos	9.00 am	Calle	Profesor de recreación del C/D
5	Acampadas a las cuevas de tanteo	Sábados	9.00 am	cuevas	Profesor de recreación del C/D

Tabla No 2. Resultado de la encuesta a los especialistas (Valoración).

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

Crterios emitidos por los especialistas.

Valoran de satisfactorio la propuesta de Actividades deportivas - recreativas para jóvenes del Asentamiento Ojo de Agua a partir de la determinación de sus gustos y preferencias.

- ✓ 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 pues y se encuentra organizado adecuadamente

III. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

3.1 Conclusiones

- Se elaboraron las actividades deportivas – recreativas a partir del estudio de los fundamentos teóricos relacionados con la recreación para los jóvenes.
- En el análisis documental se evidenció que las actividades planificadas no respondían a los gustos y preferencia de los jóvenes.
- El resultado de la encuesta aplicada a los jóvenes arrojó que las actividades de su preferencia son las deportivas - recreativas.
- El criterio de los especialistas arrojó que las actividades propuestas son aplicables, viables, pertinentes y relevante

3.2 Recomendaciones

- Aplicar las actividades deportivas - recreativas propuestas en el Asentamiento vulnerables Ojo de Agua.
- Realizar este tipo de estudio en otros barrios Vulnerables del municipio de Rodas, donde se ha comprobado una escasa participación en algún grupo etareo.

IV. BIBLIOGRAFÍA

- Albelo Armenteros, B. (2008) *Actividades físicas recreativas en la comunidad universitaria*. <http://www.GestioPolis.com>.
- Ceballos Diaz, J. L. (2003). *El adulto Mayor y la Actividad Física*. La Habana.
- Cuba. Dirección Nacional de Recreación. (2004) *Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física*. Dirección Nacional de Recreación.
- Cuba. Dirección Nacional de Recreación. (2004). *orientaciones metodológicas para la recreación en Cuba*. Dirección Nacional de Recreación.
- Cuba. Ministerio de Educación Nacional. (1991). *Marco General Educación Física, Recreación y Deporte. Propuesta de Programa Curricular 6° a 11°*. INDEr
- Dumazier, J, (1966) *Hacías una civilización del ocio*. Estela Barcelona.
- Dumazier, J. (1971) *Ocio y sociedad de clases*. Fontanella.
- Estévez Cullel, M., Arroyo Mendoza, M. & González Terry, C. (2004). *La Investigación científica en la actividad física: su metodología*. Deportes.
- García Ferrando, M. (1996). *Las prácticas deportivas deporte español*. En *Consejo Superior de Deportes, Ministerio de Educación y Ciencia, Secretaría de Estado de Educación*. Deportes.
- García Montes, M. E. & Ruiz Juan, F. (1986). *Planificación de actividades para el recreo y el ocio*. Aljibe.
- Gorburnov, G.D (1990). *Psicopedagogía del deporte*, Ediciones Cubanas.
- Hombrados, M. I, García, M. A & López, T. (2006). *Intervención social y comunitaria*. Aljibe.

- Martínez del Castillo, J. (Jun, 1986) Apuntes Oposiciones de B.U.P. y F.P. Tema 49: "El concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico. *Revista Apuntes de Educación Física*. (17),
- Martínez Hernández, E. y Rico A.C.A. (1995). *Educación para el Tiempo libre*. Colombia. CERlibre Y Funlibre.
- Maynor, I. P. (1964). *El Tiempo Libre un Problema Serio*. Ciencias Sociales.
- Mazorra Zamora, R. (1992). *Actividad Física y Salud*. Científico – técnica.
- Mazorra, R. (1984). *Promoción de salud. Material Mimeografiado*. Científico – técnica.
- Meléndez Brau, N. (1999). *Introducción al Estudio de la Recreación*. Centro de Estudio del Tiempo Libre.
- Milián Ferrer, Ernesto. (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 Grado). Universidad de Cienfuegos
- Moreira Barahona, R. (1977). *La Recreación un Fenómeno Socio-Cultural*. INDER.
- Munné, F. (1980). *Psico-Sociología del tiempo libre*. Ed. México.
- Nuviala Nuviala, A. (2003) *Tiempo libre y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*. FEAEDEF
- Pérez Meneses, N. (2004). *Propuesta de Indicadores de Sostenibilidad de la Recreación Física en el Desarrollo Local*. (Tesis de Grado). Universidad Agraria de la Habana.
- Pérez Sánchez, A. (1993) *Recreación, Fundamentación, Técnicas Metodologías*. Pueblo y Educación.

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

ANEXO 1

Encuesta a los jóvenes escogidos.

Estimado adolescente:

La presente encuesta está dirigida a conocer tus gustos, preferencias, necesidades y satisfacción recreativa con el fin de mejorar y hacerte más asequible la oferta del INDER para ocupar tu tiempo libre. Te rogamos que contestes la misma con la mayor sinceridad posible.

Edad _____ Sexo _____ Estudia en _____

1.- ¿Conoce usted que el INDER en coordinación con otros organismos desarrolla actividades dirigidas a la participación de la población?

Si _____ no _____

2.- ¿Estas actividades se divulgan cuando se van a realizar?

Siempre _____ a veces _____ nunca _____

¿Le gustaría participar?

si _____ no _____

3.- ¿Ha participado alguna vez en estas?

Sí _____ No _____ ¿Cuántas veces? _____

4.- ¿Fueron de su agrado las actividades en que participó?

Si _____ No _____ En ocasiones _____

5.- ¿Con que frecuencia visitas los centros recreativos?

_____ Diariamente _____ semanal _____ Mensual _____ una vez al año

6.- ¿Cómo consideras las ofertas recreativas de éstas instalaciones?

_____ Buena _____ Regular _____ Mala

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

- _____ Festivales deportivos recreativos.
- _____ Excursiones.
- _____ Acampadas.
- _____ Actividades bailables.
- _____ Competencias deportivas. ¿Qué deportes?
- _____ Juegos de mesa. ¿Cuáles?
- _____ Escuchar música.
- _____ Otros. ¿Cuáles?

ANEXO 2

Encuesta a los especialistas

Nombre:

Edad:

Años de experiencia:

Licenciado en:

Cargo:

Máster en:

Doctor en:

Categoría docente:

Centro donde labora:

Municipio:

Provincia:

Marque con una cruz la alternativa que considere en cada uno de los siguientes elementos y argumente al respecto:

Indicadores	5	4	3	2	1
Posibilidad real de insertar las actividades deportivas - recreativas					
Ayuda a resolver un problema de la práctica					
Organización de las actividades propuestas					
Las actividades responden a los gustos y preferencia de este grupo etario					
Las actividades responden a los objetivos propuestos en la investigación					
Es aplicable					
Es viable					
Es relevante					

Le agradecemos cualquier sugerencia o recomendación respecto a las actividades deportivas - recreativas: Por favor, refiéralas a continuación: