



Instituto Superior de Cultura Física
“MANUEL FAJARDO”

Trabajo de Diploma

para optar por el título de Licenciado en Cultura Física.

La influencia de las actividades físicas recreativas en el
Consejo Popular de Potrerillo.

AUTOR: Gianni Goitzolo Fleites.

TUTOR: Lic. Alberto Prieto Arrechea.

Cienfuegos

2008

“Año 50 de la Revolución”



Hago constar que el presente trabajo fue realizado en la Universidad de Cienfuegos como parte de la culminación de los trabajos en la especialidad Cultura Física; autorizado a que el mismo sea utilizado por la institución para los fines que estime convenientes, tanto de forma parcial como total y que además no podrá ser presentado en evento ni publicado, sin la aprobación de la Universidad.

Firma de los Autores

Firma de los Autores

Los abajo firmantes certificamos que el trabajo ha sido revisado según acuerdo de la dirección de nuestro centro y el mismo cumple los requisitos que debe tener un trabajo de esta envergadura, referido a la temática señalada.

Información Científico-
Técnica

Nombres y Apellidos. Firma

Computación

Nombres y Apellidos.

Firma

Firma del Tutor

PENSAMIENTO

“...el deporte es y debe ser uno de los medios más eficaces con que cuenta la sociedad para contribuir al fomento del bienestar y la salud de los ciudadanos, para el desarrollo del espíritu de superación y de emulación entre las personas, para la consolidación de hábitos de disciplina social, de solidaridad entre los hombres, para el cultivo de una mejor calidad de vida; en una palabra, para la realización plena del ser humano”.

Fidel Castro Ruz, 2005.

DEDICATORIA

A mi familia en general, por haberme dado siempre un gran apoyo. A mi madre y mi padre en especial, por la gran comprensión, dedicación, amor que me han dado y la gran confianza que siempre depositaron en mí. A mi abuelo, mi hermana y mi novia, por estar siempre tan cerca de mí y ser mi centro de alegría. A nuestro Comandante en Jefe y a Raúl Castro Ruz por habernos enseñando la importancia de la constancia y el sacrificio para lograr nuestras metas.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco al Licenciado Alberto Prieto Arrechea por su ayuda incondicional en la realización de este trabajo.

A los profesores de la Universidad que me apoyaron y me enseñaron lo esencial para ejercer mi profesión y trasmitirlo a todos con calidad y eficiencia.

A todos los que de una forma u otra me brindaron su esfuerzo y colaboración para la realización de esta investigación.

Sobre todo a la Revolución por brindarme la oportunidad de convertirme en un profesional.

RESUMEN

En nuestra revisión destacamos que existe una tendencia escasa hacia la práctica de actividades físicas que incidan en las necesidades de los jóvenes de 17-19 años de la comunidad de Potrerillo en la ocupación del tiempo libre.

El siguiente trabajo está encaminado a la problemática existente en la práctica de actividades deportivas recreativas, para esto me apoyé en cuatro trabajadores de la salud, un técnico de recreación, cinco técnicos de deporte los cuales tenían la información de primera mano para el trabajo que se iba a realizar.

En este proyecto se valoraron los alumnos del Curso de Superación Integral para Jóvenes comprendidos en las edades de diecisiete a diecinueve años por múltiples actividades a partir del protagonismo de los sujetos es una ardua tarea que debemos seguir acometiendo si queremos transitar gradualmente del hétero al autoacondicionamiento como parte del fenómeno objeto de estudio.

Este trabajo arrojó un resultado positivo con la ayuda de algunos métodos de investigación como la observación, la entrevista, encuestas, participantes y documentos primarios.

La comunidad de Potrerillo cuenta con 31 alumnos que estudian en el Curso de Superación Integral para Jóvenes, lo cual se tomó una muestra de 24 alumnos para un 77,4 %, la investigación realizada nos lleva a conclusiones que apuntan hacia la efectividad del trabajo con actividades variadas y dinámicas con el logro del papel protagónico de los sujetos llevándolos a ser autoacondicionados y recomendamos que se coordine su aplicación en la Facultad de Cultura Física. Aún no se encuentra con los recursos y fuerza de trabajo necesarios para satisfacer las necesidades de estas personas en la práctica del ejercicio físico, por lo que dirigimos este trabajo al aumento gradual de las posibilidades de trabajo para todas aquellas personas que desean participar en las áreas deportivas y recreativas, con el fin de ocupar el tiempo libre y promoción de salud.

ÍNDICE

Páginas

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Introducción.....	1
1.2 Problema.....	6
1.3 Fundamentación.....	7
1.4 Objetivos.....	8
1.5 Hipótesis.....	8
1.6 Definiciones de trabajo.....	9

II. DESARROLLO

2.1 Resumen bibliográfico.....	17
2.2 Metodología.....	21
2.2.1 Selección de sujetos.....	21
2.2.2 Métodos y procedimientos.....	22
2.3 Técnicas estadísticas y procedimientos para el análisis de los resultados.....	25

III. CONCLUSIONES

3.1 Conclusiones.....	28
3.2 Recomendaciones.....	29

IV. BIBLIOGRAFÍA.....	30
-----------------------	----

V. ANEXOS

I. INTRODUCCIÓN

1.1 INTRODUCCIÓN.

Cuando realizamos un análisis del comportamiento de las especies durante su evolución, no cuesta mucho trabajo percatarse que todos somos diferentes, somos diversos.

Dentro de las diferentes etapas de la vida de los seres humanos apreciamos tal diferencia que con el pasar de los años pueden hacerse mucho más marcados.

A partir de la premisa de perfeccionar la mundivivencia del hombre socialista en proceso de formación, crece el interés de la ejecución de estudios sociológicos acerca de intereses sobre el Ejercicio Físico, ya que no se concibe un hombre integral que no sea capaz de organizar y disfrutar plenamente su tiempo libre. En este ámbito se inscribe la siguiente investigación en la comunidad de Potrerillo, logrando una intervención de la Facultad de Cultura Física.

En la cultura espiritual socialista se destacan dos procesos fundamentales: el desarrollo universal del hombre y la actividad creadora masiva del pueblo. El hombre como factor impulsor de la sociedad debe caracterizarse por una cosmovisión, donde considere multifacéticas actividades tanto materiales como espirituales. Es por estas razones que el mejor empleo del tiempo libre y de Actividades Deportivas Recreativas se torna una necesidad insoslayable que adquiere relevante papel en la formación integral de la personalidad de las nuevas generaciones.

El deporte como fenómeno cultural, social y ambiental al formar parte de la vida está vinculado por tanto a las relaciones sociales.

Nosotros entendemos que el deporte no es algo que pertenezca a grupos privilegiados, todo lo contrario, es derecho de todos los seres humanos. Claro destacando que las actividades deportivas recreativas en todos los seres humanos no se confrontan de la misma forma, ya que la misma tiene que ver con las costumbres, idiosincrasia, modo de vida. Influye además la historia de cada pueblo,

nación, comunidad rasgos sociodemográficos que posean y todo esto determina el modo de actuar.

En estos momentos se hace cada vez más necesario el deporte hacia las prácticas que sean saludables, útiles y fieles esponentes de la cultura cubana.

La importancia de estas investigaciones que aborden el problema con todo rigor científico en jóvenes de Potrerillo de modo que se enriquezca al aparato metodológico de esta sociología especial a partir de un enfoque sistémico y facilite un nivel de generalización óptimo de los resultados.

En nuestro país el estado cubano ha realizado múltiples tareas en aras de desarrollar la práctica de Actividades Deportivas Recreativa en la comunidad y que el tiempo se emplee de forma sana, beneficiosa, integradora y cultural para satisfacción de la sociedad.

Por lo que la práctica de Actividades Deportivas Recreativas llegan a todos los rincones de nuestra isla desde el llano hasta las montañas y otros servicios sociales puesto en función del desarrollo integral del hombre.

Este trabajo surge por el interés de un grupo de estudiantes del Curso de Superación Integral para Jóvenes de Potrerillo en practicar deporte recreativo en sus horarios libres; pero viven en una comunidad donde se le presta poca atención a estos jóvenes por lo que se decidió hacer un estudio para comprobar las actividades que se realizan.

Para este trabajo se apoyó en las diferentes técnicas de investigación como la observación, entrevista y encuesta con el objetivo de tener una idea más exacta del trabajo a realizar.

Gracias a estos procedimientos se comprobó que en la comunidad de Potrerillo se le presta menos atención a los jóvenes de estas edades que en el municipio cabecera.

Por lo que se piensa que para incrementar el resultado de este trabajo debemos pensar primeramente en los implementos deportivos y auxiliares recreativos que constituyen a este trabajo.

A partir del conocimiento podemos expresar que la cultura humana, conjuntamente con las manifestaciones y actividades que comprende, ha tenido en proceso paulatino a través de las diferentes formaciones socioeconómicas desde sus inicios y hasta la actualidad.

La actividad física como parte de la Cultura Física creada por el hombre ha tenido una singular importancia sobre todo de supervivencia con el estudio de la comunidad primitiva, tal así es que para la subsistencia el hombre primitivo tuvo que enfrentarse a las fuerzas de la naturaleza, los animales salvajes y otras tribus para obtener alimentos, necesitaron desarrollar las habilidades en la carrera, el salto, el escalamiento, la natación, la lucha, el lanzamiento, etcétera.

Estos nos dan la medida que sin actividades física no hubiera existido nunca sociedad humana, en el proceso de producción material, los esfuerzos físicos fueron decisivos sobre todo en las primeras etapas del desarrollo de la humanidad, o sea su transformación.

En la sociedad esclavista, la clase sometida, los esclavos desarrollaban sus esfuerzos físicos sólo para el proceso del trabajo, mientras que la clase dominante disponía de una buena parte de su tiempo libre para el esparcimiento y recreación a mediante la filosofía y el arte.

En la etapa del capitalismo está reservado, en las actividades que conlleven grandes esfuerzos físicos para la clase explotada y la actividad intelectual, para la clase dominante que es la que más oportunidades tienen para la instrucción y disfrutar en el de cursar de la historia del maravilloso tiempo libre para dedicarse al arte, filosofía, meditación e investigación.

En las condiciones del capitalismo para el proletariado, la clase social obrera y su vanguardia, el problema de recreación es cada vez un punto de lucha de clases,

especialmente la ideológica, la sociedad capitalista compra el descanso de una sola clase, transformando la vida entera de las masas en tiempo de trabajo. Es obvio que los millones de desempleados y subempleados que existen en los países capitalistas no poseen tiempo libre, es una burla decirle que lo tienen.

En el socialismo el tipo de actividad que desempeña el hombre en gran medida lo determina la capacidad, pues el individuo tiene una amplia participación en el proceso de educación, instrucción y cultura.

El tiempo libre en el socialismo no es malgastar energías y tiempo, sino darle un uso adecuado y provechoso al mismo, con el objetivo de lograr un desarrollo integral y convertir a todos los ciudadanos en seres útiles a la nueva sociedad.

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

En general la utilización del tiempo libre en sentido del disfrute, distracción, crecimiento espiritual ha tenido un carácter clasista a lo largo del desarrollo de todo el sistema socioeconómico, siendo las clases dominantes las que han tenido acceso de disfrutar a plenitud, partiendo siempre de una satisfacción de sus necesidades básicas.

Durante el siglo XX se ha desarrollado mucho la tendencia de la utilización del tiempo libre mediante la práctica de las manifestaciones de la recreación física, es decir, el uso de las actividades físicas como deporte, manifestaciones de mantenimiento de la condición física para el restablecimiento del proceso de trabajo a través del denominado descanso activo.

En nuestra sociedad, nos permite asegurar que el siglo XXI será complejo y difícil para las nuevas generaciones en su conjunto porque van a confluir al mismo tiempo muchos fenómenos y se van a pagar errores cometidos en el siglo XX.

Ante esta realidad, existe una mayor conciencia mundial y ha determinado que jefes de estados, instituciones y organizaciones oficiales demuestren interés en realizar estudios para prevenir las causas o consecuencias de los problemas que se avecinan.

Se impone que los gobiernos y la sociedad principalmente en América Latina han de tener que utilizar toda su inteligencia, creatividad espíritu de trabajo y solidaridad en función de construir un mundo mejor, una mejor vida y una garantía de seguridad para las generaciones futuras.

Es el marco del tiempo libre un idóneo momento para ejercer influencia práctica y educación en concepto de la cultura de la actividad física, deporte y recreación es evolucionar o la idea de una ocupación positiva y sana del tiempo libre.

Al rededor de la cultura física se ha desplegado un enorme trabajo en las direcciones que comprenden la misma: la educación física, el deporte y la recreación.

Nuestro país tiene actualmente un merecido y reconocido prestigio materializado por los resultados en esta rama.

El Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz en su discurso del 10 de diciembre del año 1998, en el VII Congreso de la UJC, expresó: “Se crearon los cursos de superación integral para jóvenes de 17 a 30 años, que habiendo aprobado el noveno grado, que ya es el nivel general en esas edades no estudiaban ni trabajaban”.

Esto ha permitido que más de 150 mil jóvenes se vinculen a los programas de superación integral recibiendo un ingreso adecuado a su edad y necesidades.

A partir de la más profunda convicción de que tenemos la razón y defendemos lo más justo, lo más hermoso, lo más humano, discutir todas las veces que haya que discutir, explicar todas las veces que haya que explicar, enseñar y educar.

No se puede hacer trabajo político en abstracto. Profundizar en los conocimientos, en las ideas y en lo que pasa aquí en el mundo. Ser francos, ser valientes y veraces.

1.2 PROBLEMA CIENTÍFICO.

Luego de haber explicado en la introducción los aspectos más relevantes sobre las actividades físicas recreativas en el Consejo Popular de Potrerillo nos permite enunciar el siguiente problema.

¿Cómo influyen las Actividades Físicas Recreativas en el Consejo Popular de Potrerillo en los jóvenes de diecisiete a diecinueve años?

1.3 FUNDAMENTACIÓN

Este capítulo plantea el fundamento teórico del problema que se investiga de modo general y particular.

El deporte es un concepto que refleja diferentes puntos de vista caracteriza las condiciones de vida de la población, consumo, reproducción de la capacidad física intelectual, el desarrollo integral del hombre cuadyuvando al enriquecimiento de los patrones culturales de conducta.

Aquí hicimos énfasis en la importancia de la actividad física como esencia y su influencia en la salud del hombre, las actividades físico deportivas, constituyen un elemento más importante de la cultura por la masividad que asegura y por expresar su valor en el equilibrio biológico y psicológico de los jóvenes. Ambas razones demuestran que el empleo de la actividad física constituye actualmente una apremiante necesidad.

La práctica de Actividades Deportivas Recreativas en la comunidad es evidente que satisface necesidades humanas básicas de relacionarse, hacer deporte disfrutar actividades al aire libre, tener aficiones contribuyendo al desarrollo humano integral.

Gran parte de las actividades deportivas que ocurren en la comunidad de Potrerillo están integradas por los habitantes en común, éstos se benefician de la actividad física porque favorece la formación de seres humanos más satisfechos de vivir, hacer posible una mayor integración social y un sentido de pertenecer a las actividades deportivas.

La comunidad debería ofrecer a sus miembros espacios gratos para reunirse, bailar, hacer deporte, es decir, mucho más que un conglomerado de vías y edificios.

Los tipos de actividades que una comunidad desarrolló depende de sus antecedentes históricos, étnicos, culturales, educativos y artísticos siendo diferentes para cada comunidad.

La integración de sus miembros hace posible que la comunidad se fortalezca y organice para satisfacer necesidades comunes, que tiendan a mejorar la calidad de vida de la población y hacer de la propia comunidad un lugar grato para vivir.

Lo cierto es que en la comunidad de Potrerillo no se le presta la debida atención a las Actividades Deportivas Recreativas en jóvenes de diecisiete a diecinueve años, debido a esto da como resultado la poca participación de los mismos en los eventos municipales y provinciales. Por todo lo anterior expuesto es que pensamos que la experiencia ha demostrado que los niños nacidos y forjados en las zonas rurales son personas voluntarias, abnegadas y con buenas aptitudes para la realización de actividades físicas, por lo que pensamos que si les damos oportunidades a estas personas aumentaría la calidad del deporte y la recreación en el Consejo Popular Potrerillo y el aprovechamiento del tiempo libre de todas las personas.

1.4 OBJETIVOS.

General: Ocupar el tiempo libre en los jóvenes del Consejo Popular de Potrerillo con actividades sanas.

Específico: Propiciar la práctica de Actividades Deportivas Recreativas.

Elevar el deporte y la recreación.

1.5 HIPÓTESIS.

La práctica de Actividades Deportivas Recreativas satisface las necesidades en los jóvenes de diecisiete a diecinueve años en el Consejo Popular de Potrerillo en su tiempo libre.

Variables

Dependientes: Ocupar el tiempo libre con actividades sanas.

Independientes: La practica de Actividades Deportivas Recreativas.

Ajenas: Edad, sexo, idiosincrasia de la comunidad e instalaciones de la misma.

1.6 DEFINICIONES DE TRABAJO.

Recreación: Conjunto de experiencias voluntarias de los seres humanos en el tiempo libre, expresadas en la diversidad de intereses y otras motivaciones para la satisfacción de las necesidades que contribuirán al descanso, la recuperación de las energías físicas y espirituales, la diversión, el perfeccionamiento de la salud, la integración social y con el medio natural, hacia el logro de un estado de bienestar pleno y creador que constituye una vía permanente de educación y formación de la personalidad para el mejoramiento de la calidad de vida a partir del protagonismo del sujeto.

Concepto de Aldo Pérez, a la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opción de estas y la disponibilidad de un tiempo para su realización, dada como una unidad, además nosotros consideramos que son las actividades que se realizan sin una planificación específica.

Deporte Participativo

La Educación Física es una forma de integrar la instrucción y la educación en un proceso único para desarrollar habilidades motrices, capacidades físicas y conocimientos. Para influir positivamente en la esfera educativa, el profesor debe aprovechar las potencialidades instructivo-educativas, así como las situaciones pedagógicas que se produzcan en el desarrollo del proceso docente y vincular la Educación Física con otras materias, así como fomentar la formación de valores.

Para el logro de estas metas educativas a nivel macrosocial, el INDER ha trazado como estrategia, el desarrollo de Deporte Participativo que es: Un conjunto de opciones que se ofertan a la población, a través de actividades físicas, deportivas y recreativas; para satisfacer las necesidades de los diferentes sectores de la población, posibilitando la participación consciente del hombre en correspondencia con sus motivos e intereses con el objetivo de lograr una mayor eficiencia en los servicios de Educación Física, Deporte Masivo y Recreativo, aumentando las opciones para el consumo del tiempo libre, la promoción de salud, la actividad patriótico militar y el nivel de eficiencia física de la población que propicie la selección de posibles talentos deportivos, el cumplimiento del subsistema de preparación física para la defensa, también garantizar la articulación vertical y horizontal de los objetivos y contenidos de los planes, programas y proyectos,

contribuir al desarrollo deportivo del país como subproducto de la amplia participación de la población en la actividad física.

Deporte Participativo; Antecedentes y actualidades.

El Deporte Participativo como actividad organizada y dentro del contexto del proceso de la Educación Física escolar, se comenzó a aplicar en el curso escolar 89-90, regida por la resolución 1/89. Esta resolución normaba la cantidad de frecuencias semanales de la masividad, nombrada así en aquel entonces. Establecía 10 frecuencias semanales de la masividad, nombrada así en aquel entonces. Establecía 10 frecuencias clases para la enseñanza primaria y 8 para el resto de las enseñanzas.

Dictaba que los contenidos debían ser de corte físico-deportivos-recreativos y se responsabilizaba al profesor de Educación Física del Centro, a los Técnicos y Activistas del Combinado Deportivo con la dirección de esta actividad.

Luego, en 1991 surgió la resolución 1/91, que alteraba la cantidad de frecuencia de la Masividad, estableciendo cuatro para la Educación Primaria y tres para el resto de los Subsistemas educativos, como consecuencia de la excesiva cantidad de grupo clases que cargaba el trabajo frente alumnos de los profesores de Educación Física, destacando que el técnico deportivo no absorbió en la gran mayoría de los casos, la responsabilidad otorgada en la resolución 1/89; por tal razón ya la resolución 400/90, fija que el Profesor de Educación Física debe contemplar semanalmente 26 horas clases frente alumnos, distribuidas entre sus dos actividades fundamentales: la clase de Educación Física y la clase de Masividad.

Con la nueva política del organismo INDER cambia la denominación de Masividad por el de Deporte Participativo, adquiriendo una nueva connotación desde el punto de vista de actividades físico-deportivo-recreativas para todos y con un enfoque de participación y no de rendimiento, definiéndose al Deporte Participativo como: conjunto de opciones que se ofertan a la población, a través de un proyecto de actividades, para satisfacer en el más amplio aspecto las necesidades de los diferentes sectores de la población, posibilitando la participación consciente del hombre en correspondencia con sus motivos e intereses.

Más adelante, en la Resolución 24/2000 del Presidente del INDER se declara que: “Garantizar en cada escuela el cumplimiento del horario del Deporte Participativo, contando para ello con cuatro frecuencias en la enseñanza primaria y tres en el resto de las enseñanzas, y que en cada una de ellas exista una planificación y contenido programático general para cada día, grupo y profesor de Educación Física”.

Como se puede apreciar, aquí se ratifican la cantidad de frecuencias establecidas en la resolución 1/91 y se comienza a hablar de un proceso planificado para grupos clases, a decir de la práctica de las escuelas; Esto último se ha visto afectado, pues el profesor generalmente no planifica la clase de Deporte Participativo y argumenta tener gran cúmulo de actividades que no le permiten disponer del tiempo necesario para ello, elemento que consideramos subjetivos.

Ya en el año 2000 el organismo INDER comienza a trabajar con programas y surge así el “Programa de la Educación Física y el Deporte Participativo”, reconociendo en el Informa Nacional del Curso 2000-2001 que: “El horario del Deporte Participativo es una realidad, aún cuando no es defendido cabalmente por las estructuras a nivel de Escuelas, Combinados Deportivos, Municipales y Provinciales de Deportes, lo que implica la ocupación de algunas frecuencias del Deporte Participativo por otras actividades y asignaturas que se han implementados, lo que no sustituye el cumplimiento de las cuatro asignaturas que se han implementado, lo que no sustituye el cumplimiento de las 4 frecuencias en la Primaria y 3 en el resto de las enseñanzas”. Reconociendo que en muchos centros no se le otorga la importancia requerida al Deporte Participativo, por lo que dejaban espacio abierto a otras actividades en su horario establecido.

Autores

Lic. Rubén Castillejo Olán. Profesor Asistente.

Lic. Magdey Casado Reyes. Profesor Instructor.

Ejercicio Físico.

El ejercicio físico es la actividad física recreativa, que se realiza en momentos de ocio o de tiempo libre, es decir, fuera del trabajo o actividad laboral. Es una afición que obtiene una vivencia placentera, comunicativa, creativa y social de nuestras prácticas corporales.

El ejercicio físico implica la realización de movimientos corporales planificados diseñados específicamente para estar en forma física y gozar de buena salud.

El término de ejercicio físico incluye el de gimnasia, baile, deporte y educación física.

Beneficio del ejercicio físico.

El ejercicio físico es un componente de estilo de vida que en sus distintas facetas gimnasia, deporte y la educación física constituyen actividades vitales para la salud, la educación, la recreación y el bienestar del hombre, la práctica del deporte y los ejercicios físicos pueden hacer por la humanidad, lo que no podrían alcanzar millones de médicos. la prolongación de la vida y la terapia contra numerosas enfermedades consisten hoy día en el ejercicio físico, el deporte y el ejercicio metódico porque educan, disciplinan, desarrollan la voluntad y preparan al ser humano para la producción de la vida.

Es universalmente conocido que el ejercicio físico sistemático promueve la salud y contribuye decisivamente a la longevidad del hombre. Investigaciones realizadas en diversos centros especializados y los resultados obtenidos demuestran que el tiempo que se dedica a mejorar la capacidad física constituye un tiempo bien empleado.

Los beneficios fundamentales que el ejercicio físico regular ofrecer sobre la salud son:

1. Incrementa el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio para mejorar la perfusión tisular y por tanto el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos.
2. Opera cambios en la mente del hombre hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo. Un programa de ejercicio adecuado fortalece la psiquis humana.
3. Aumenta la circulación cerebral, lo cual hace al individuo más despierto y alerta, y mejora los procesos del pensamiento.
4. Prolonga el tiempo socialmente útil del hombre, así como al mejorar su capacidad física muscular eleva sus niveles productivos, por lo que retarda

los cambios de la vejez. Asegura una mayor capacidad de trabajo y ayuda el aseguramiento de la longevidad.

Definición de Salud.

La salud es el estado donde una persona ejerce sus funciones normalmente, y también es la condición física en la cual se encuentra un organismo.

A veces este concepto cambia dependiendo de una época o una comunidad, para la Organización Mundial de la Salud es el bienestar físico, psíquico y social, y no sólo la ausencia de enfermedad o incapacidad. También es la capacidad de un organismo para mantener normal su medio interno, a lo cual se le da el nombre de homeostasis.

También puede definirse como el nivel de eficiencia metabólica de un organismo, tanto desde un nivel celular hasta un nivel social.

Salud Física.

Algunas características de la salud física son el funcionamiento eficiente del cuerpo, resistencia a enfermedades la capacidad de responder apropiadamente a una diversidad de eventos, nivel adecuado de aptitud física.

A veces la dimensión física puede ser la más importante: en la mayoría de los programas de salud el enfoque o base es la salud física como el instrumento principal diseñado para operar el organismo humano.

El deporte permite desarrollar ciertas habilidades físicas y mentales que se puede practicar al aire libre o espacios cerrados.

Beneficios: mejorar la actividad de tu cuerpo, moldea tus músculos y les da fuerza y flexibilidad, evita acumulación de grasa favorece el buen funcionamiento de tus sistemas respiratorios y circulatorio y el control del peso de tu cuerpo. No solo se necesita de habilidades físicas, también de una concentración mental. El deporte es un excelente pasatiempo, a través del que se puede hacernos nuevas relaciones o estrechar las que ya se tienen.

Se considera actividad física a todo aquello que te mantenga en movimiento, que te ayude a desarrollar ciertas habilidades mentales y corporales y que favorece a tu

cuerpo. Todo esto se refiere a la salud de nuestro cuerpo y como con ayuda del deporte podemos mejorar nuestro ritmo de vida y la salud corporal.

Salud Mental.

La salud mental se refiere al bienestar emocional y psicológico del individuo. Según la Organización Mundial de la Salud es la capacidad para mantener relaciones armoniosas con los demás, satisfacer necesidades potencialmente en conflicto sin lesionar a los demás y ser capaz de participar en las modificaciones positivas del ambiente físico y social.

Otras definiciones:

Es la habilidad de: aprender y tener capacidades intelectuales, procesar información y sobre la base ejecutar tu capacidad de hacer decisiones, entender las ideas nuevas. Así el individuo vive feliz consigo mismo, se siente bien con relación a las demás personas, y puede hacer frente a las exigencias de la vida.

Dice como las personas con una buena salud mental son capaces de mejorar su desarrollo académico y controlar más su vida.

Actividad Física.

Se entiende por Actividad Física a todos los movimientos naturales y/o planificados que realiza el ser humano obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines profilácticos, estéticos, de performance deportiva o rehabilitadores.

La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado período de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

Las variables que influyen en el consumo de calorías cuando se realiza una actividad física son:

- Tiempo: la cantidad de tiempo que se dedica a la actividad física afecta a la cantidad de calorías que se consumen.

- **Peso:** el peso corporal de una persona que realiza una actividad física tiene una influencia sobre la cantidad de calorías quemadas. Así las personas de mayor peso consumen más calorías.
- **Ritmo:** el ritmo al que una persona realiza la actividad física influye en la cantidad de calorías gastadas. Por ejemplo, caminar a 5 kilómetros en una hora consume más calorías que caminar 2 km en una hora.

El realizar o conseguir una actividad física diaria es beneficioso para la salud, de tal manera que las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas de la vida diaria, como andar, montar bicicleta, subir escaleras, hacer las labores del hogar, hacer la compra, si éstas se realizan frecuentemente. Pero lo más recomendable es practicar un ejercicio físico programado y de intensidad moderada.

Beneficios: la práctica de la actividad en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud.

En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

Orgánicos: aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular, la cual se traduce en aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (Prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio). A nivel cardíaco, se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial. A nivel pulmonar, se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la Osteoporosis. Mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares. Prevención de enfermedades como la Diabetes, la Hipertensión Arterial, la Osteoporosis, Cáncer de Colon, lumbalgias, etcétera.

A nivel cardiovascular: disminuye la frecuencia cardíaca y la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón). A nivel pulmonar: aumenta su capacidad, el

funcionamiento de alvéolos y el intercambio de gases, y mejora el funcionamiento de los músculos respiratorios. A nivel metabólico: disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos y colesterol.

(colesterol malo), ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de HDL (colesterol bueno) y mejora el funcionamiento de la insulina. A nivel de la sangre: Reduce la coagulabilidad de la sangre. A nivel neuro-endocrino: Disminuye la producción de adrenalina (catecolaminas), aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas (hormona ligada a la sensación de bienestar). A nivel del sistema nervioso: mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación. A nivel gastrointestinal: mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon. A nivel psíquico: incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona.

También la práctica regular del ejercicio conlleva a hábitos sanos de alimentación, disminuye la percepción del esfuerzo físico, mejora la resistencia. Además disminuye la percepción del esfuerzo físico, mejora la resistencia. Además estudios científicos han demostrado su efecto positivo en la prevención del cáncer de seno y como ayuda en el tratamiento del tabaquismo. Es decir, que el deporte regular causa cambio en el estilo de vida de la persona. Previo al inicio de un programa de ejercicio es importante realizar una especializada valoración médica con el fin de conocer el estado de salud de la persona, conocer los requerimientos, protecciones y demandas del deporte e investigar factores de riesgo para lesiones. Recuerde la práctica regular de ejercicio lo conducirán a una vida sana, antes de comenzar una práctica del ejercicio es necesario asesorarse de un profesional.

II. DESARROLLO

2.1 RESUMEN BIBLIOGRÁFICO.

Las Actividades Deportivas Recreativas entre las aspiraciones y deseos del ser humano el que aparece con más fuerza es el de tener salud.

En este final del siglo y del milenio la investigación biológica y médica ha demostrado que la mayoría de las veces en deterioro de la salud está directamente relacionado con la ausencia de la actividad física. Otro prestigioso y afamado investigador como fuera Carlos Marx expresó acerca de la enfermedad. “La enfermedad es la libertad restringida”.

“La mayor parte de las enfermedades que matan, invalidan o hacen sufrir a los habitantes de las ciudades industrializadas pueden mejorarse o incluso prevenirse con la práctica del ejercicio físico”.

Los hábitos de la vida en general se consolidan a lo largo de la infancia y adolescencia. Entre los hábitos que se consideran más favorables para la salud se contemplan los de una alimentación correcta, pautas de descanso, regulares y apropiadas y una actividad física adecuada.

Los hábitos de salud en todas las edades son una alimentación equilibrada, descansos y esfuerzos adecuados de la higiene personal, las posturas y la práctica del ejercicios físicos frecuentes.

El ser humano debe aprender las relaciones existencias entre la práctica de la actividad física, el desarrollo de su condición física y los efectos sobre la salud que ésta tiene, para que tome una actitud crítica ante los malos hábitos de vida, entre los que se destacan la falta de actividad física o sedentarismo.

Estudios realizados muestran un efecto preventivo de la actividad físico sobre los trastornos cardiovasculares y respiratorias. Entre los objetivos que se persiguen con los ejercicios físicos podemos encontrar, incrementar la capacidad funcional, mejorar la calidad de vida y reducir la mortalidad.

Una buena actividad física es un elemento significativo para la calidad de vida del ser humano, ya que es un elemento importante en la adquisición y el mantenimiento de una mayor disponibilidad física de uno mismo y una mejor operatividad sobre el entorno. Además de como hemos visto a través de una adecuada actividad física se pretende mejorar la capacidad de comunicación del individuo y se facilita la inserción social y la relación con el entorno del mismo. En resumen, que sirva de instrumento para la promoción de salud dentro del concepto integral de la misma que hemos adoptado.

Cuando desarrollamos este punto nos concentramos en la tradicional interrelación existente entre los ejercicios físicos, la actividad física general y la salud que de forma planificada logran aportar resultados de un gran valor social y humano, contribuyendo a elevar la calidad de vida de la humanidad.

En estas localidades la realización de actividades físicas no sólo permitirá el beneficio del organismo y otros aspectos fisiológicos, sino también desde el punto de vista psicológico, ya que la plena armonía, en todos los aspectos de las personas favorecerán en el individuo un mejor desarrollo integral de sus potencialidades.

Antecedentes Históricos.

Cuando se realiza un análisis que implica viajar el pasado, despierta cierta curiosidad en el ser humano, pues allí en aquel sitio, donde hace cientos de años de dieron los primeros pasos de una historia que llena de riquezas formaría parte del cimiento que sostiene las teorías que hoy rigen la vida y el desarrollo de la humanidad.

Así fue el surgimiento del hombre, luego las construcciones antiguas, las pinturas, los libros y con el pasar del tiempo surgieron también los ejercicios con fines terapéuticos que desde la antigüedad aparecieron en grabados en los años 2000 y 3000 a. n. e en la antigua China, relacionando los movimientos con la acción terapéutica.

Se ha demostrado en algunos documentos muy antiguos que eran utilizados los ejercicios como un procedimiento para la formación de ciudadanos sanos,

utilizándolos a su vez para alcanza la prolongación de la vida en los seres humanos. “Mientras en China ocurrían estos hechos que constituían de forma general avances en el desarrollo de la rehabilitación física para el hombre, también eran dados los primeros pasos en la utilización de ejercicios específicos en el caso de enfermedades circulatorias, afecciones quirúrgicas, así como afecciones de los órganos respiratorios empleando movimientos pasivos, ejercicios de resistencia a demás de ejercicios respiratorios.

Para dar paso al desarrollo de las ciencias naturales en la antigua Grecia la ciencia fue objeto de una liberación respecto a la religión lo que trajo aparejado un desarrollo sustancial de la gimnasia.

El fundador de la medicina clínica Hipócrates (460-377 a. n. e) concedió gran importancia a la gimnasia en la terapia. Junto a Platón dijo que los ejercicios facilitaban tantos y tan grandes bienes para pasar la vida con salud, que lo situaban por encima de cualquier otro recurso.

Los intentos por crear condiciones para una vida sana ya se observaban en otras culturas de la antigüedad como en Roma, Grecia, Egipto o la India, lo que refleja a través de su modo de vida, el carácter de la alimentación la prevención de enfermedades infecciosas y con la Educación Física. Las manifestaciones de ejercicios físicos iban destinadas a la preparación física de soldados para contar con un ejército sano y apto para el combate.

En los trabajos de Torre, 1998 plantea que es evidente que el niño o el joven no viven dentro de una burbuja impermeable en un comportamiento estanco, sino que vive inmerso en un medio social, con sus costumbres y normas, con las que interactúan a través del proceso de socialización. Los niños van aprender determinados comportamientos, valores y actitudes, mediante los diferentes factores que influyen en dicho proceso de socialización.

Según McPherso y col (1989) en edades tempranas, estos factores serán los agentes sociales primarios (familia escuela y amigos) y las características propias de

individuo (autoestima, motivación). Por ello, los familiares cercanos y los amigos van a tener una influencia directa en la participación deportiva del joven.

De la investigación de Humberto V. Arbona Lore, Josefa N Aguirre García “Algunas características del movimiento de la Cultura Física en Cuba posteriores al año de 1959, extraídos que... Con el triunfo de la Revolución se estremece toda la estructura social, política y económica, comenzando así una etapa de reorganización y agrupamiento de las fuerzas que en el orden de Estado Social se llama Etapa Democrático Popular y que asegura el estado de orden necesario para la creación de un Sistema Social único con determinados subsistemas, entre ellos el dedicado al Deporte y la Educación Física, surgiendo así la primera organización revolucionaria del Deporte y la Cultura Física. Esto dio comienzo con la Ley 683 de 1959 y crea la Dirección General de Deportes, dirigida por el Capitán Guerra Matos y que deja sin efecto a la Dirección General Nacional del Deporte “dgnd” que fue un instrumento de servilismo en los gobiernos de turno, sin crear en realidad las bases sociales del Deporte. Se crea así un crédito para inversiones en Educación Física y Deportes muy superior a los anteriores”...

En el acceso libre del pueblo a las áreas se logra de hecho en este primer año revolucionario una gran participación en todos los deportes y competencias que se realizan. Además de estas nuevas formas, con la creación del Estado Revolucionario se destruyen las formas enajenantes como los casinos y garitos de juego y apuestas, en carreras de Caballos, los deportes profesionales como son el boxeo, béisbol, lucha, pancrancio, jai alai y otros que proporcionaban ganancias a sus promotores, pero no al pueblo.

Por ello se crea el sistema para la Educación Física, el Deporte y la Recreación, con bases sociales única e iguales para todos los miembros de la sociedad, que permiten fomentar el desarrollo multilateral y multifacético del hombre, de ahí que nuestra investigación no sólo se enmarca que en la Recreación Física; sino en todas las manifestaciones de la recreación como un todo utilización de los jóvenes de su tiempo libre.

2.2 METODOLOGÍA

Para el logro de los objetivos de nuestra investigación tuvimos en cuenta que existen incontables combinaciones de métodos y técnicas para producir instrumentos de obtención de datos se vincularon procedimientos de fácil aplicación que nos diera los resultados más verídicos sin desconocer que existen otras técnicas que están estructuradas y que su combinación específica y su aplicación en el procedimiento de formación del auto desarrollo de la comunidad muestra en su forma simple cada uno de las vertientes posibles a aplicar.

Este trabajo se efectuó en un período comprendido de agosto del 2007 a febrero del 2008 completando 6 meses de investigación.

Durante este período fueron realizados diferentes técnicas de investigación, materiales y métodos como la observación, entrevista y encuesta.

Con las características generales del Consejo Popular de Potrerillo y dentro de la población juvenil de 31 alumnos que estudian en la escuela de formación integral para jóvenes comprendidos en las edades de diecisiete a diecinueve años se tomó una muestra de 24 alumnos los cuales 13 pertenecen al sexo masculino de estos 5 de la piel negra, 8 de la piel blanca, 11 pertenecientes al sexo femenino 3 de piel negra y 8 de la piel blanca.

2.2.1 SELECCIÓN DE SUJETOS.

Para la selección de nuestro sujeto tuvimos en consideración el concepto y clasificación de Actividades Físicas Deportivas Recreativas. De una población de 197 jóvenes comprendidos en las edades de diecisiete a diecinueve años en el Consejo Popular de Potrerillo de ellos 39 se encuentra en el servicio militar general, 97 vinculados al estudio en la Enseñanza Media y Media Superior, 19 a la vida laboral, 11 desvinculados y 31 en el Curso de Superación Integral para jóvenes.

Para nuestro trabajo nos apoyamos en el Curso de Superación Integral para jóvenes que funciona de 5 p.m a 8 p.m con una matrícula de 31 alumnos tomamos una muestra de 24 para un 77,4 %.

2.2.2 MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS.

- **Método de la entrevista.**
- **Método de la encuesta.**
- **Observación.**
- **Análisis de documentos.**

Análisis de documentos.

En la investigación comunitaria como en cualquier otro el uso de documentos es importante. Para nuestro trabajo de significativa importancia la revisión de los documentos siguientes...

1. F. Trepode, Néstor (2001). Abandono del deporte en los jóvenes. Revista Digital efdporte, vol 7, No 41, disponible en <http://www.Efdeportes.com/>.
2. Giussani de Morano, Diana (2001). La deserción en el deporte. ¿Por qué se sobreexige y por qué a veces, no se exige nada?. Dos motivos de deserción en el deporte. Revista Digital efdeportes, vol 7, No 41, disponible en <http://www.Efdeportes.com/>.

Encuesta.

La encuesta indudablemente es uno de los procedimientos investigativos más común y ampliamente utilizados en el campo educacional, psicológico y sociológico.

Es un formulario impreso que el sujeto llena por sí mismo y cuyas preguntas, previamente elaboradas, son significativas para la investigación que se realiza la información recogida podrá emplearse para un análisis cuantitativo, con el fin de identificar y conocer la magnitud del problema que se supone y se conoce de forma parcial o imprecisa, como forma de retroalimentación sobre los cambios o transformaciones ocurridas en una investigación-acción.

Normalmente el cuestionario de la encuesta se aplica de forma grupal siendo de gran utilidad para obtener información de grupos de cierta magnitud y muy económico cuando los integrantes del mismo están separados geográficamente por

grandes distancias. Es por eso que por su forma de aplicación puede clasificarse la técnica de encuesta en dos variantes: Entrevista-Encuesta, o encuesta por correspondencia. Una característica del cuestionario de la encuesta es que los sujetos pueden tener mayor confianza en su anonimato, y por tanto sentirse más libres para expresar las respuestas que de otro modo temería ser reprobadas.

El tiempo de aplicación de esta técnica debe ser de algunos meses hasta una año, ya que un tiempo mayor podría afectar la homogeneidad cronológicas de los datos recogidos.

La observación.

La observación cotidiana, como parte del proceso espontáneo de conocimiento es casual y subjetivo, es decir, no responde a una concepción previamente elaborada que la emplea como conocimiento cognoscitivo, sino que mediante ella se adopta la información que de modo inmediato se produce alrededor del sujeto.

En la ciencia, sin embargo se utiliza para obtener datos acerca del fenómeno estudiado, en particular aquellos datos que resulten relevante para probar las hipótesis.

La observación en la investigación se relaciona con los momentos en que la misma se realiza. En la exploración permite reunir una información preliminar que ayuda al planteamiento del problema, a la formación de la hipótesis, y en el caso de la investigación-acción comunitaria, ha posibilitado el inicio de la elaboración del plan de acción transformativa.

En una etapa avanzada permite recopilar datos o comprobar la calidad de los datos obtenidos por otros métodos.

Entrevista.

La entrevista es una forma de adoptar la encuesta donde la comunicación es verbal entre el investigador y colaborador suyo y el encuestado, en este caso, entrevistado.

Este constituye un medio para el conocimiento cualitativo de los fenómenos o sobre determinados aspectos personales por lo que es decisiva una buena comunicación, incluso de empatía, entre entrevistador y entrevistado.

La realización de la entrevista puede cumplir no sólo una función de obtención de información, sino que además según sea el procedimiento de investigación donde se inserta permite influir sobre ciertos aspectos de la conducta (opiniones, sentimientos, comportamiento) o ejercer un efecto terapéutico.

2.3 TÉCNICAS ESTADÍSTICAS Y PROCEDIMIENTOS PARA EL ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

Para el procesamiento de datos en nuestra investigación no hicimos énfasis en métodos y técnicas estadísticas de profundo rigor, sólo utilizamos la fórmula de por ciento: $N \dots\dots\dots 100$ para el análisis de nuestros resultados.

$X \dots\dots\dots \%$

Análisis de los resultados.

Para darle más científicidad a nuestro trabajo nos argumentamos de una serie de preguntas, donde nos refleja la gran realidad de la problemática existente que plantean los jóvenes del Curso Integral para una motivación y correcta realización de las Actividades Deportivas Recreativas en el Consejo Popular de Potrerillo.

Un 83,33 % plantea que las principales dificultades para las Actividades Deportivas Recreativas son la falta de implementos deportivos y poca prioridad por parte de los organismos que los dirigen, un 76,16 % plantea que para contribuir al aumento de la motivación de las Actividades Deportivas Recreativas se puede efectuar festivales deportivos recreativos, encuentros intercentros dentro y fuera de la localidad, un 91,66 % plantea que para perfeccionar las Actividades Deportivas Recreativas en el Consejo Popular se necesita mayor divulgación y aseguramiento, un 83,33 % plantea que se pueden realizar otras actividades como son juegos de Quiquimbol, de Softbol, simultaneas de Ajedrez y Pescas Deportivas, un 95,83 % plantea que las Actividades Deportivas Recreativas satisfacen sus necesidades por un mayor aprovechamiento del tiempo libre, aumentan las relaciones interpersonales y permite un mejoramiento de la salud.

Después de haber hecho un análisis con los dirigentes del Consejo Popular de Potrerillo podemos reflejar en nuestra investigación la poca atención que se le dedica a los jóvenes comprendidos en las edades de diecisiete a diecinueve años ya que no existe un programa de Actividades Deportivas Recreativas, las actividades no se realizan de forma sistemática, las instalaciones utilizadas son escasas donde sólo se refleja el baloncesto y béisbol, en las actividades programa

no se tienen en cuenta los gustos y preferencias de estos jóvenes, las Actividades Deportivas Recreativas son planificadas por el presidente del Consejo Popular pero no se tienen en cuenta estas edades para su planificación.

Haciendo un análisis del comportamiento de las variables independientes con Actividades Deportivas Recreativas, el cual se muestra cuáles son los gustos y preferencias de las actividades más deseadas a las menos.

Cuando hacemos un análisis de las Actividades Deportivas Recreativas que se ponen de manifiesto en ambos sexos y haciendo un análisis por separado de cada una de las actividades preferidas, nos damos cuenta que a la zona geográfica donde está situado el Consejo Popular de Potrerillo. Las carreras de caballos, caminatas, excursiones y jugar dominó muestran un 100 % de sus preferencias, las peleas de gallo y jugar béisbol nos da un 92,31 %, siendo estas actividades las de mayor atención prestada por los hombres, no siendo así en las siguientes actividades como son el voleibol que nos da un 53,85 %, el baloncesto un 61,54 %, el fútbol 69,23 %, el ajedrez un 23,8 % y hacer gimnasia un 7,63 %. En el sexo femenino las actividades de mayor atención o preferidas son caminatas y excursiones para un 81,82 %, jugar dominó y hacer gimnasia un 72,73, las menos preferidas son jugar béisbol para un 36,36 %, jugar voleibol 45, 45 %, jugar baloncesto, fútbol y ajedrez 18,18 %, peleas de gallo 72,73 % y carreras de caballo 54,55 %.

Esto nos muestra una realidad objetiva de la poca divulgación y entusiasmo que existe hacia la práctica de Actividades Deportivas Recreativas así como en la práctica del ajedrez nos muestra un 20,83 % entre ambos sexos siendo esta actividad un llamado de la Revolución hacia la práctica masiva, si queremos combatir la salud y la completa ocupación del tiempo libre debemos prestarle mayor atención a las Actividades Deportivas Recreativas que de forma general muestran un por ciento bajo como son la gimnasia con un 37, 5 %, la práctica del fútbol para un 45,83 % y el baloncesto para un 41, 66 %. (ver Anexo 3).

Haciendo un análisis del tiempo de participación en las Actividades Deportivas Recreativas podemos ver el tiempo real que estos jóvenes les dedican a las mismas

viendo como no lo aprovechan de forma general los días entre semanas siendo así los fines de semana, en el sexo masculino los fines de semana le dedican un 92,31 % al igual que a una hora diaria por lo que esto no llega a ocupar el tiempo libre de estos jóvenes si reflejamos que el 76,82 % le dedica 2 horas diarias, el 46,15 % tres horas, el 30,77 % cuatro horas y un 0 % cinco y seis horas diarias; en el sexo femenino un 81,82 % le dedica los fines de semana, el 63,64 % una hora diaria, el 36,36 % dos horas, el 45,45 % tres horas, el 27,27 % cuatro horas y un 0 % entre 5 y 6 horas. Después de haber hecho un análisis del tiempo de participación las Actividades Deportivas Recreativas nos damos cuenta de la necesidad que existe en el Consejo Popular de Potrerillo de buscar formas y métodos para que los jóvenes comprendidos en las edades de 17-19 años se le dedique más tiempo a la práctica de Actividades Deportivas Recreativas, ya que cuando analizamos de forma global un 87,5 % solo realizan las actividades los fines de semana y un 79,17 % una hora diaria, esto nos permite medir que no existe relación entre la práctica de Actividades Deportivas Recreativas y la ocupación del tiempo libre. (ver Anexo 4).

III. CONCLUSIONES

3.1 Conclusiones.

Con el análisis anterior se ha puesto de manifiesto que existe poca ocupación del tiempo libre en los jóvenes de las edades de 17-19 años del Consejo Popular de Potrerillo.

No se planifican Actividades Deportivas Recreativas teniendo en cuenta estas edades.

Existe poca estimulación de forma espiritual hacia la práctica de Actividades Deportivas Recreativas en estos jóvenes.

No existen actividades planificadas y organizadas por parte de los órganos de dirección que vinculan directamente a los jóvenes del Curso de Superación Integral para Jóvenes del Consejo Popular de Potrerillo.

Falta de instalaciones recreativas como deportivas.

Falta de recursos.

Poca o malas ofertas de actividades.

Pobre divulgación de las actividades.

No se tiene en cuenta por los que planifican las Actividades Deportivas Recreativas del Consejo Popular de Potrerillo los gustos y preferencias recreativas para ocupar el tiempo libre de los jóvenes.

3.2 RECOMENDACIONES.

Consideramos necesario recomendar que se aplique un plan de Actividades Deportivas Recreativas para satisfacer las necesidades de los jóvenes comprendidos en las edades de 17-19 años del Curso Integral para jóvenes del Consejo Popular de Potrerillo.

Poner en conocimiento del presidente del Consejo Popular y del partido la necesidad de ocupar el tiempo libre con actividades sanas y recreativas de estos jóvenes teniendo en cuenta sus gustos y preferencias.

Poner en conocimiento del INDER y de Educación la necesidad de motivar a los jóvenes en las edades de 17-19 años del Curso de Formación Integral para Jóvenes del Consejo Popular de Potrerillo con Actividades Deportivas Recreativas para ayudar a su formación integral y educacional.

Mantener las Actividades Deportivas Recreativas existentes en el Consejo Popular de Potrerillo e incrementar otras actividades más variadas.

IV. BIBLIOGRAFÍA

1. Barahona Moreira, Ramón. (1997). La recreación como fenómeno sociocultural. La Habana, Editorial Deporte.
2. Cervantes, G. (1991). Programación de actividades recreativas. México, Editorial impresora Munquía.
3. Cuba. (1990). Código de la niñez y la juventud. Ciudad de La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
4. Cuba. (1990). Informe Central IV Congreso del Partido Comunista de Cuba. La Habana, Editorial Política.
5. Cuba. Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación. (1992). Algunas regularidades en el desarrollo de actividades recreativas en la región Central del país. Villa Clara, Editorial Deporte.
6. _____. (1997). Algunas regularidades en el estudio de la recreación de los años comprendidos entre 1980 y 1995 en la región central del país. Villa Clara, Editorial Deporte.
7. _____. (1998). Decreto No. 140. Régimen de participación masiva. La Habana, Editorial Deporte.
8. _____. (1993). Dirección Nacional de Recreación. Modificación de la Resolución No. 98. La Habana, Editorial Deporte.
9. _____. (1986). Estudio de presupuesto de tiempo en niños de 11 y 12 años. Villa Clara, Editorial Deporte.
10. _____. (1992). Modificaciones de la función del promotor de recreación sobre la base de la nueva política de trabajo de la dirección nacional de recreación. La Habana, Editorial Deporte.

11. _____. (1992). Principales investigaciones sobre el tiempo libre y la recreación. Villa Clara, Editorial Deporte.
12. _____. (1989). Seminario metodológico de recreación. La Habana, Editorial Deporte.
13. _____. (1998). Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica, (SCIT). La Habana, Editorial Deporte.
14. _____. (1991). Sistema de la Cultura Física y el Deporte. La Habana, Editorial Deporte.
15. Dumazedier, Joffre. (1994). La revolución cultural del tiempo libre. Sao Paulo, Editorial Estudios Novel.
16. González de la Torre, Grisell. (1997). Enfoque sistémico de la superación de los recursos humanos. Tesis de Grado (Doctor en Ciencias Pedagógicas). Villa Clara, ISCF "Manuel Fajardo".
17. ISCF "Manuel Fajardo" (V. C). (1992). Principales investigaciones sobre el tiempo libre y la recreación. Villa Clara, Editorial Deporte.
18. Martínez Corona, Jorge. (1993). Encuesta nacional de Directores de Deporte. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
19. Meléndez Brau, Nelson. (1995). Antología de las lecturas para el estudio de la recreación. San Juan de Puerto Rico, Editorial ETIL.
20. Munné, Frederie. (1984). Psicología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México, Editorial Trillos.
21. Nocado de León, Irma y col. (2001). Metodología de la investigación educacional. Segunda parte. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 192 p.

22. PCC. (1978). Plataforma Programática del Partido Comunista de Cuba. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
23. Pérez Rodríguez, Gastón y col. (2002). Metodología de la investigación educativa. Primera Parte. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 139 p.
24. Pérez Sánchez, Aldo. (1993). Fundamentación. Técnicas metodológicas. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
25. Pupo, P. (1990). La actividad como categoría filosófica. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
26. Rodríguez, Eugenio. (1982). Tiempo libre y personalidad. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
27. Rodríguez Millares, Eulogio. (1982). Tiempo y personalidad. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
28. Ruiz, Francisco. (2001). Disponibilidad del tiempo libre del alumnado de la Enseñanza Secundaria. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, Universidad de Cultura Física "Carlos Rafael Rodríguez".
29. Secretariado Nacional de la FEU. (2001). Propuesta de acciones de la FEU en función de potenciar la recreación sana. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
30. Sobre la formación de la niñez y la juventud. (1978). En: Tesis y Resoluciones. Primer Congreso del Partido Comunista de Cuba. Ciudad de La Habana, Editorial Ciencias Sociales. P. 529-555.

31. Sosa Loy, Desiderio. (1992). Algunas regularidades en el desarrollo de actividades recreativas en la región central del país. Informe de investigación. Villa Clara, ISCF.
32. _____. (1993). Estudio del tiempo libre y la recreación física de los jóvenes estudiantes y trabajadores de la región central del país. (Sancti Spiritus, Cienfuegos y Villa Clara). Investigación. Villa Clara, ISCF.
33. _____.(1999). La recreación física en jóvenes trabajadores del escambray. Informe de investigación. Villa Clara, ISCF.
34. Vázquez Rodríguez, F.(1988). Análisis de la aceptación de las actividades ofertadas por los Consejos Populares en el municipio de Cienfuegos. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, ISTC.
35. Waichman, Pablo. (1995). Tiempo libre y recreación. Un desafío pedagógico. Buenos Aires, Editorial Waichman.
36. Zamora, Rolando. (1984). El tiempo libre de los jóvenes cubanos. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
37. _____ y M. García. (1988). Sociología del tiempo libre y el consumo de la población. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.

ANEXO 1

Encuesta a estudiantes del Curso Integral para jóvenes.

1. ¿Cuáles son a su juicio las principales dificultades para las Actividades Deportivas Recreativas?
2. ¿Expresa de forma concreta a su juicio que puede contribuir al aumento de la motivación de las Actividades Deportivas Recreativas?
3. Comente cualquier aspecto que considere de interés para perfeccionar las Actividades Deportivas Recreativas en el Consejo Popular de Potrerillo.
4. ¿Qué otras Actividades Deportivas Recreativas se pudieran realizar?
5. ¿Las Actividades Deportivas Recreativas son de gran satisfacción para ustedes?

ANEXO 2

Opiniones del presidente del Consejo Popular y del Partido.

1. ¿Existe un programa de Actividades Deportivas Recreativas para los jóvenes del Consejo Popular de Potrerillo?

Sí_____ No_____

2. ¿Qué actividades se realizan sistemáticamente?

3. ¿De las instalaciones existentes cuáles son las más usadas?

4. ¿Las Actividades Deportivas Recreativas en el Consejo Popular de Potrerillo se confeccionan teniendo en cuenta dos gustos de los jóvenes?

5. ¿Las Actividades Deportivas Recreativas son planificadas por el presidente del Consejo Popular?

Sí_____ No_____

ANEXO 3

REFERENCIAS	HOMBRES	%	MUJERES	%	TOTAL	%
Jugar Béisbol	12	92.31	4	36.36	16	66.66
Jugar Voleibol	7	53.85	5	45.45	12	50
Jugar Baloncesto	8	61.54	2	18.18	10	41.66
Jugar Fútbol	9	69.23	2	18.18	11	45.83
Jugar Dominó	13	100	8	72.73	21	87.5
Jugar Ajedrez	3	23.08	2	18.18	5	20.83
Caminatas y Excursiones	13	100	9	81.82	22	91.66
Hacer Gimnasia	1	7.69	8	72.73	9	37.5
Pelear de Gallo	12	92.31	3	27.27	15	62.50
Carreras de Caballos	13	100	6	54.55	18	75

ANEXO 4

TIEMPO DE PARTICIPACIÓN	HOMBRES	%	MUJERES	%	TOTAL	%
1 Hora diaria.	12	92.31	7	63.64	19	79.67
2 Horas diarias.	10	76.92	4	36.36	14	58.33
3 Horas diarias.	6	46.15	5	45.45	11	45.83
4 Horas diarias.	4	30.77	3	27.27	7	29.16
5 Horas diarias.	0	0	0	0	0	0
6 Horas diarias.	0	0	0	0	0	0
Fines de semana	12	92.31	9	81.82	21	87.5