



Trabajo de Diploma

En opción al Título de Licenciado en Cultura Física.

*TÍTULO: Análisis de las Actividades Físico –
Deportivas – Recreativas de los estudiantes de
la Escuela Especial “Tato Madruga” de
Cienfuegos.*

Autor: Raylen Santana Díaz.

Tutor: DrC. Blas Yoel Juanes Giraud.

Cienfuegos

2012

Índice	Páginas
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I MARCO TEORICO	1
1.1 Introducción	1
1.2 Fundamentación del Problema Científico	2
1.3 Problema Científico	3
1.4 Objetivo	3
1.5 Tareas Científicas de la Investigación	3
1.6 Definiciones de trabajo	3
CAPITULO II DESARROLLO	5
2.1 Resumen Bibliográfico	5
2.2 Metodología	27
2.2.1 Selección del Sujeto	27
2.2.2 Métodos y Procedimientos	27
2.2.3 Análisis e Interpretación de los Resultados	27
CAPITULO III CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	33
3.1 Conclusiones	33
3.2 Recomendaciones	34
BIBLIOGRAFIA	
ANEXOS	

Resumen

La siguiente investigación tiene como objetivo valorar el comportamiento de las actividades físicas-deportivas-recreativas en los estudiantes de la Escuela Especial "Tato Madruga" de Cienfuegos.

La muestra del estudio esta compuesta por 50 alumnos internos de edades comprendidas entre 8-15 años. Dicha muestra fue tomada en los meses enero-marzo de 2012.

Para la recogida información se ha utilizado la encuesta como instrumento de investigación, para obtener resultados de forma más confiable. Mediante el análisis de los resultados se llegó a las conclusiones de que existe una baja participación de las actividades físicas-deportivas-recreativas.

La motivación de la investigación descansa sobre la base de la adecuada utilización del tiempo libre en las variadas actividades propias de la recreación física, así como en las formas de participación en estas; ya que las mismas son muy provechosas para el bienestar físico, psicológico y social del ser humano, con énfasis en los estudiantes de este tipo de esta enseñanza, dada la motivación e interés nacional de elevar la calidad de vida de estas personas, así como su reinserción adecuada a la sociedad.

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.

1.1 INTRODUCCIÓN.

La atención pedagógica a los niños, niñas y adolescentes con trastornos afectivos de la conducta debe partir de criterios claros acerca de fundamentos teóricos y antecedentes históricos de la educación, así como los aspectos que permiten comprender la necesidad de un sistema de acciones psicopedagógicas, que exige una relación dinámica entre los fundamentos esenciales de las categorías que tiene su base en la sociología, la psicología y la propia pedagogía.

Entre estas categorías encontramos las siguientes: diferenciación e integración, socialización, individualización, corrección, compensación, instrucción, educación, apropiación, formación y desarrollo, que no pueden realizarse sin el concurso de todos los agentes educativos.

Las actividades físicas deportivas constituyen un área importante del sistema de influencias educativas que reciben los niños, niñas y adolescentes en las escuelas con trastornos afectivos de la conducta, en tanto contribuye a promover la necesidad de una vida sana y de una utilización correcta de l tiempo libre.

El desarrollo de la psicomotricidad refuerza toda el área cognitiva y afectiva, favoreciendo la integración social de los estudiantes en la medida en que permita el desarrollo de cualidades de la personalidad, como la responsabilidad, la tenacidad, la honestidad, el colectivismo y la independencia. Está demostrado que las actividades físicas deportivas-recreativas potencian en los estudiantes sentimientos de pasión, confianza, alegría, armonía y equilibrio.

Las mismas deben lograr que en las escuelas con trastornos afectivos de la conducta los niños, niñas y adolescentes aprendan a ganar y a perder, que eleven la autoestima y refuercen el cumplimiento de órdenes de acuerdo con el tipo de deportes. Es de gran valor que estas actividades permitan el entusiasmo, la motivación y el optimismo de los estudiantes.

Se debe estimular y potenciar por la práctica de los diferentes tipos de deportes insistiendo en este como condición de éxito a partir de la conducta que se mantenga.

Por otro lado, el rescate de los aspectos morales del deporte y la educación física, enseñándoles la importancia de luchar de forma individual o colectiva en un

equipo y a cumplir con los procedimientos, técnicas, normas de conducta y forma de trabajo, constituyen elementos esenciales de la educación.

Desde el punto de vista educativo, el encuentro con personas que constituyen ejemplos deportivos; las descripciones de sus conductas como deportistas y como personas, ante la subordinación de los rendimientos deportivos y capacidades tácticas al objetivo del equipo; el cuidado de la integración de cada compañero; así como la vida en familia y los pasos realizados para llegar al éxito, también son recursos de las actividades físico-deportivas-recreativas que potencian la modificación de la conducta.

Con nuestro trabajo queremos valorar las actividades físico-deportivas-recreativas y aportar resultados significativos reflejando la problemática y la relación con el tema que nos ocupa. En la Escuela Especial "Tato Madruga" ha existido problemas a la hora de llevar adelante estas actividades arrojando la siguiente interrogante: ¿Cómo se comportan las actividades físicas y cual es su relación con la calidad de la educación que se persigue? Pues bien, la respuesta descansa en la manera que el tema ha sido enfocado en la escuela y la concientización de profesores y educadores sobre la importancia del deporte y la recreación física como medio y vía de lograr un ambiente favorable en el mejoramiento de las relaciones interpersonales y el comportamiento de forma general en los niños, niñas y adolescentes con trastornos afectivos de la conducta.

1.2 Fundamentación del Problema Científico.

Las actividades físico-deportivas-recreativas ocupan un espacio en el tiempo libre de los niños, niñas y adolescentes con trastornos afectivos de la conducta, siendo una disciplina con carácter formativo y enriquecedor de la vida, que debe ser utilizada como una herramienta pedagógica en el proceso de formación, toda vez que su desarrollo y aplicabilidad en una educación de calidad, esté dada como una herramienta pedagógica en el proceso de formación.

Lo interesante es conocer los factores que condicionan y estimulan su desarrollo, sus particularidades y el incremento del mejoramiento de las relaciones interpersonales, así como el cumplimiento de las normas de conducta.

Por lo anterior expuesto es evidente la imperiosa necesidad de la realización de estudios que investigan la importancia de cómo se comportan las actividades físico-deportivas-recreativas en la formación de un sistema de influencias

educativas que contribuyan a promover la necesidad de una vida sana y de una utilización correcta del tiempo libre.

La actividad física es un elemento compuesto de la calidad de vida, puesto que es muy importante la recreación de un estilo de vida en las escuelas de niños, niñas y adolescentes con trastornos afectivos de la conducta, dónde se utiliza adecuadamente el tiempo libre en actividades físicas recreativas que fortalezcan la salud y la preparen para el pleno disfrute de la vida.

1.3 Problema Científico.

Teniendo presente los elementos anteriormente planteados declaramos como **Problema Científico:** ¿Cómo se comportan las actividades físico-deportivas-recreativas en la Escuela Especial “Tato Madruga” de Cienfuegos?

1.4 Objetivo:

- Valorar el comportamiento de las actividades-físico-deportivas-recreativas en la Escuela Especial “Tato Madruga” de Cienfuegos.

1.5 Tareas Científicas de la investigación:

- Caracterización de la muestra motivo de estudio.
- Diagnóstico de las actividades-físico-deportivas-recreativas de la muestra motivo de estudio.

1.6 DEFINICIONES DE TRABAJO:

- La forma individual de participación de la Recreación Física se hace medible mediante la consideración de los siguientes aspectos:
 - Control de recursos (materiales y técnicos) por los participantes.
 - Cuantificación de la participación en la Recreación Física utilizando la forma individual.

El investigado mediante la encuesta tiene la posibilidad de seleccionar la forma de participación de la recreación física con solo marcar con una x en las actividades físicas, deportivas y turísticas.

- Para la forma organizada de participación de la Recreación Física los siguientes aspectos:
 - Control de recursos (materiales y técnicos) por instituciones, organizaciones que dirigen la actividad.
 - Cuantificación de la participación en la Recreación Física utilizando la forma organizada.

- Para la forma predominante de participación de la Recreación Física se hace medible de la siguiente forma:

- Determinando las formas de participación de la Recreación Física que mayor número de participantes obtuvo en las diferentes actividades.

CAPITULO II. DESARROLLO

2.1 RESUMEN BIBLIOGRÁFICO.

Es importante tener en cuenta algunas consideraciones teóricas sobre la Recreación en general y la Recreación Física en particular, estableciendo direcciones con los importantes componentes de este fenómeno. A continuación se les mostrará importantes trabajos investigativos, publicaciones e ideas que hacen referencia a esto.

¿Qué es Recreación?

El concepto recreación surge como una necesidad debido a que la complejidad creciente de la vida moderna exige que recreación y trabajo se complementen, a fin de que el individuo pueda rendir una fructífera jornada de trabajo sin que tenga que agotarse física y moralmente. Como su nombre indica, esta diversión *re-crea* energías del músculo y del cerebro, mediante el oportuno descanso proporcionado por una actividad que será tanto más beneficiosa cuanto más se aparte de la de la obligación diaria.

La palabra recreación se deriva del latín: *recreativo* y significa "restaurar y refrescar la persona". Tradicionalmente la recreación se a considerado ligera y pasiva y más como algo que repone al individuo del peso del trabajo. No obstante, hoy en día, se conceptualiza a la recreación como cualquier tipo de actividad agradable o experiencias disfrutables (pasivas o activas), socialmente aceptables, una vida rica, libre y abundante, desarrolladas durante el ocio (ya sea individualmente o colectivamente), en la cual el participante voluntariamente se involucra (se participa por una motivación intrínseca), con actitudes libres y naturales, y de la cual se deriva una satisfacción inmediata, son escogidas voluntariamente por el participante en su búsqueda de satisfacción, placer y creatividad; el individuo expresa su espontaneidad y originalidad, puesto que las ha escogido voluntariamente, y de las cuales él deriva un disfrute o placer. En otra palabras, se practican actividades recreativas por el goce personal y la satisfacción que produce; son, pues, actividades motivadas por las satisfacciones personales que resulta de ellas. Por consiguiente, su importancia se fundamenta en la satisfacción que se genera de la actividad recreativa. Puede ser una forma específica de actividad, una actitud o espíritu, fuera del trabajo, una expresión de

la naturaleza interna del ser humano, un sistema social, una fase de la educación, una salida para la necesidad creativa, un medio para levantar las alas del espíritu. Es divertida, refrescante. Una vez más, Es una respuesta emocional personal, una reacción psicológica, una actitud, un enfoque una manera de vivir. Ofrece una salida para las potencias físicas, mentales o creativas, que es libre, placentera, su propia atracción. Estas actividades de tipo recreativas son, entonces, experiencias personales voluntarias de las cuales se deriva un sentido de bienestar personal, disfrute y placer que eventualmente ayuda al desarrollo y logro de un equilibrio en las dimensiones físicas, mentales, emocionales, espirituales y sociales del individuo. Esta actitud se convierte en esparcimiento para el individuo porque despierta en él una respuesta placentera y satisfactoria. Podemos observar, entonces, que la recreación se centraliza en la persona; la actitud de la persona hacia la actividad es todo lo que importa.

La recreación es una actividad que relaja a los seres humanos de la fatiga del trabajo, a veces proviniéndole un cambio, distracción, diversión y restaurándolas para el trabajo. Hoy en día la recreación no es ligera ni pasiva y no involucra física, mental y emocionalmente más en la recreación que en el trabajo.

La recreación enriquece la calidad de vida y es esencial para el bienestar individual y colectivo.

La naturaleza individual de la recreación indica que las actividades recreativas son tan diversas como los intereses del ser humano. Las horas destinadas a la recreación se deben vivir lo más integradamente.

La teoría de la recreación como una auto-expresión reconoce la naturaleza del hombre, su estructura anatómica, su inclinación psicológica, su capacidad de sentimiento y su deseo de auto-expresión. La teoría toma en consideración que el hecho de que las formas de actividad a través del cual el hombre alcanza su disfrute son condicionadas por sus posibilidades mecánicas (habituales) de comportamiento, su condición física, y sus actitudes y hábitos. Además, la inclinación del ser humano hacia aquellas actividades recreativas voluntarias (y las satisfacciones que se derivan de éstas) en un tiempo particular son también influenciadas por la abundancia disponible de su energía física o de la naturaleza de su deseo para la gratificación mental o emocional. De acuerdo con esta teoría,

la recreación es aquella condición que resulta cuando un individuo se involucra en una actividad que produce una experiencia caracterizada por un sentido de bienestar personal y auto-expresión. Es por medio de la recreación que el ser humano encuentra la satisfacción de sus deseos de logro, compartir, crear, ganar una aprobación y expresar su personalidad.

Las definiciones de la recreación caen en una de las siguientes tres categorías a saber:

- Se percibe como una actividad que se desarrolla bajo ciertas condiciones o con ciertas motivaciones.
- Se enfoca como un proceso o una manera de ser que sucede dentro del ser humano, cuando usted se involucra en actividades y tiene unas expectativas (espera que suceda algo de esa actividad).
- Se proyecta como una institución social, unos conocimientos fundamentales o una profesión.

LA RECREACIÓN COMO ACTIVIDAD:

La mayoría de las definiciones de recreación se enfocan a verla como una actividad, Neumeyer sugiere que la recreación requiere ser cualquier actividad que se lleve a cabo durante el ocio, ya sea individual o colectivamente, que es libre y placentera y que no se requiere de otro beneficio mas allá que el de haber participado en ella.

Hutchinson, introduce un elemento adicional de aceptación social, por lo que la recreación es una experiencia de ocio socialmente aceptada y que da satisfacción al individuo quien participa voluntariamente en ella.

Kraus presenta **otras definiciones** como las que siguen:

La recreación es ampliamente vista como una actividad en la que se incluye las físicas, las mentales, las sociales y las emocionales. Esto en contraste con la pereza.

- La recreación puede incluir un rango amplio de actividades tales como son: deportes, juegos, artesanías, artes escénicas, música, drama, viajes,

pasatiempos y actividades sociales. En estas actividades se puede participar de manera breve en único episodio o de toda la vida.

- La selección de una actividad es completamente voluntaria y no se debe a presiones externas.
- La recreación es motivada de manera interna y por el deseo de lograr satisfacción personal y no de tener un propósito ulterior.
- La recreación depende grandemente en un estado de la mente o en una actitud, no es tanto la actividad que uno trata de hacer como la razón para hacerlo y la forma en que el individuo siente sobre la actividad lo que realmente lo hace recreativo.
- La recreación tiene resultados deseables y potenciales aun cuando la motivación primaria para participar sea el disfrute personal, puede resultar en un crecimiento intelectual, físico y social.

La recreación tiende a ser definida como una actividad con un propósito vista como asistencia individual para tener experiencias positivas en el ocio que ayuda a renovar el espíritu, recuperar energías y rejuvenecer como individuos. La recreación también esta unida con tipos específicos y actividades tales como son juegos, artes, artesanías, recreación al aire libre y otros.

Como actividad, la Recreación es definida por Kraus:

La Recreación consiste de una actividad o experiencia, elegida voluntariamente por el participante ya sea porque recibe satisfacción inmediata de ella o porque percibe que puede obtener valores personales o sociales de ella.

Se lleva a cabo en el tiempo libre, no tiene ninguna connotación laboral, regularmente se disfruta de ella y se ofrece como parte de un Programa de una Agencia o institución pública, privada o comercial. Esta diseñada para satisfacer metas constructivas y sociales para el participante, el grupo y la sociedad.

Marion Clawson la define como: la actividad o actividades (incluyendo la inactividad) cuando es escogida libremente, en las que se involucra el individuo durante su tiempo de ocio. El ocio es un periodo de tiempo, la recreación es un

contenido de este tiempo (en actividad), aún cuando están íntimamente relacionados no son sinónimos.

En palabras de Miranda (1998) **la función más importante de la recreación** es procurar al individuo bienestar, expresión, sano desarrollo de sus capacidades creativas, expansión de sus horizontes personales. En consecuencia, la misión fundamental del profesional de la recreación es educar para el ocio.

La actividad físico-deportivo-recreativa favorece las relaciones sociales, la mayor parte de los juegos son colectivos, dentro de un grupo, un equipo o en una familia, los juegos suponen un intercambio, de esta comunicación proviene lo esencial del placer. A veces no es más que un pretexto para enriquecer las relaciones afectivas o sociales.

El aprendizaje de la vida social, se hace más rápidamente en aquellas personas que participan en actividades físicas, deportivas y/o recreativas. Se aprende el respeto, la aceptación de objetivos comunes, la necesidad de asumir las reglas colectivas, el gusto por el esfuerzo compartido. Igualmente se reduce la importancia de los grados sociales, los juegos permiten intercambios entre personas de diferentes categorías sociales, salir de un modo social "estrecho" para entrar en otros universos sociales.

Podemos decir que uno de los objetivos de las actividades físico-deportivo-recreativas, en sus diferentes modalidades, es facilitar la adaptación e integración del individuo en su sociedad, al tiempo que le permite recuperar parte de la dimensión humana perdida.

Características de la Recreación según Lopategui Cosino, E (2003).

La recreación posee los siguientes atributos o características:

- ***Ocurre principalmente en el tiempo libre.*** El tiempo de la recreación ocurre fuera de las horas de trabajo, cuando el individuo se encuentra libre para escoger su actividad deseada. Por consiguiente, la recreación se practica durante el ocio (se aparta de las obligaciones diarias).
- ***Es voluntaria, la persona la elige sin compulsión de imaginación.*** La recreación no es compulsiva, i.e., proviene de una motivación intrínseca.

La persona es libre para seleccionar el tipo de actividad que más le interesa y que le provea satisfacción personal.

- **La recreación provee goce y placer.** Las actividades recreativas se disfrutan a plenitud. La recreación es en esencia una experiencia personal voluntaria a través de la cual se deriva directamente disfrute y satisfacción. El individuo incurre en una actividad recreativa porque recibe satisfacción o placer de las mismas o porque percibe valores sociales o personales.
- **Ofrece satisfacción inmediata y directa.** La única recompensa para el individuo es la satisfacción que proveen las actividades recreativas. El impulso o deseo que conduce a los participantes en las actividades recreativas proviene del disfrute y placer que se obtiene inmediatamente de la propia actividad.
- **Se expresa en forma espontánea y original.** Es lúdica, ya que incluye expresiones espontáneas e instintivas, la cual ha de ser del agrado de la persona, es decir, que de dicha actividad se obtendrá satisfacción o placer interno y externo. Se deriva placer de la misma (resulta en satisfacción inmediata e inherente al individuo)
- **Ofrece oportunidad de auto-expresión y de ella extrae la diversión.** De la recreación se reciben respuestas placenteras y gratificantes.
- **Le da la oportunidad al individuo de manifestar su creatividad.** La recreación ayuda a la renovación del espíritu. Provee un medio positivo para el mejoramiento de las dimensiones físicas, mentales y morales del individuo.
- **Provee un cambio de ritmo de la vida cotidiana.** Se refresca el individuo permite mantener un equilibrio de sus dimensiones físicas, mentales, emocionales, sociales y espirituales. Contribuye a una vida satisfaciente, disfrutable y abundante.
- **La recreación es sana, constructiva y socialmente aceptable.** Esto puede ser un área de controversia, puede lo que es sano para una cultura o país, puede ser denigrante en otro lugar del mundo. Esto implica que las normas morales locales dictan las pautas para lo que son actividades recreativas aceptables y constructivas y aquellas que no lo son. La recreación mejora y enriquece la vida personal.
- Incluye actividades tanto pasivas como activas

- Puede ser novedosa

El movimiento de la Recreación.

La recreación es una esperanza, porque el ser humano que crea, escribe, pinta, toca un instrumento, canta o juega al aire libre, esta en contacto con la naturaleza y no le queda tiempo para destruir su vida constructiva, la recreación lo hace amar a la gente, desea el mejoramiento de sus semejante, ayuda a su pueblo le interesa lo que pasa a su alrededor y no es diferente. La recreación fortalece al espíritu, ayuda a formar la personalidad, hace creer al hombre en ideales, amar a la naturaleza y encontrar satisfacción en lo que hace. La recreación alcanza en el mundo el rol que le corresponde como profesión porque "El niño que se le niega la libre expresión del juego, será un hombre infeliz toda su vida y una carga para la sociedad"

En Cuba no se debe esperar que los hogares haya un alcohólico, un pre-delincuente, un adicto a drogas o un enfermo mental. A través de un variado programa de recreación pasivo y activo se ayuda a prevenir estos males sociales y formar una nueva generación física, social y mentalmente con ideales positivos. La recreación es la felicidad por la cual el hombre no se cansa de luchar. Hoy en día mientras la juventud quema sus energías en el alcohol, la sexualidad y las drogas, muchos líderes recreativos dedican sus horas de sueño a trabajar por una sociedad mejor para que la fuerza creadora del individuo sea utilizada en beneficio del ser Humano. Así es como cada día hombres y mujeres se unen al movimiento de la recreación.

Tipos de Recreación

La recreación puede ser activa o pasiva. La recreación *activa* implica acción, dicese en específico de la persona que mientras presta unos servicios disfruta de los mismos. Por el otro lado, la *recreación pasiva* ocurre cuando el individuo recibe la recreación sin cooperar en ella, porque disfruta de la recreación sin oponer resistencia a ella. Por ejemplo, ir al cine. Por el otro lado, los campamentos estimulan las posibilidades físicas e intelectuales del joven

BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN.

Beneficios individuales: Se refiere a las oportunidades para vivir, aprender y llevar una vida satisfactoria y productiva así como para encontrar caminos para experimentar sus propósitos, placer, salud y bienestar. Entre los más específicos se encuentran: Una vida plena y significativa, balance entre trabajo y juego, satisfacción con la vida, calidad de vida, desarrollo y crecimiento personal, autoestima, sentido de acompañamiento, creatividad y adaptabilidad, solución de problemas y toma de decisiones, salud y mantenimiento físico, bienestar psicológico, apreciación y satisfacción personal, sentido de aventura, etc.

Beneficios comunitarios: Se refiere a las oportunidades para vivir e interactuar con la familia, los grupos de trabajo, los vecindarios, las comunidades y el mundo. Ninguna persona es una isla, vivimos e interactuamos con otros, el ocio y la recreación, y parques juegan un rol integral en la provisión de oportunidades para estos tipos de interacciones. Beneficios más específicos incluyen: Comunidades vitales, fuertes e integradas, integración familiar, tolerancia y comprensión étnica y cultural, apoyo para los jóvenes, condiciones adecuadas para los adultos mayores, más autonomía y menos alienación, reducción de la delincuencia, comprensión y tolerancia entre otras.

Beneficios ambientales: Provee y preserva parques y espacios abiertos mejora la sociabilidad de un área así como contribuye a la seguridad y salud de sus habitantes, beneficios más específicos incluyen: Salud y protección ambiental, neutraliza los efectos de las localizaciones, salud física y bienestar, reducción del estrés, recursos para la comunidad, incremento de los valores de la propiedad, limpieza del aire y del agua, protección del ecosistema.

Beneficios económicos: Los parques y la recreación son más que servicios que se venden, contribuyen al bienestar de los individuos para la continuidad y viabilidad de las comunidades y el mundo. Otros beneficios incluyen: estímulo económico, reduce los costos de salud, reduce el vandalismo y el crimen, cataliza el turismo, mantiene una fuerza de trabajo productivo.

Los beneficios de la recreación son muy amplios y abarcan las diferentes dimensiones del ser humano y las necesidades del Modelo a Escala Humana; la

cuestión es cómo diseñar los programas de tal manera que se garanticen efectos sinérgicos.

¿QUE ES RECREACIÓN FÍSICA?

Es la realización de actividades de diversos tipos, que ejecutada en un tiempo libre, van a tomar como marco de acción una instalación, el campo deportivo o simplemente, los recursos que ofrece la propia naturaleza para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento.

Representa para el niño un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo.

Sosa Loy, en sus aportes teóricos, hace referencia al concepto de Recreación y argumenta sus fundamentos teóricos al plantear que "...la Recreación Física constituye un subsistema de la recreación definido por los Motivos Físico-Recreativos que forman parte de la cultura física de la población con énfasis hacia el descanso activo, la salud, la creación de hábitos motores, la diversión y el desarrollo individual creativo".

Tal tipo de recreación está caracterizada por cierto nivel de motricidad lo cual genera un alto nivel de protagonismo físico recreativo. Sosa Loy define a los Motivos Físico Recreativos como "Móviles que definen las acciones en el campo de la Cultura Física y la Recreación".

Considerando la definición de Pérez Sánchez, A. y colaboradores (1997) plantea que Recreación Física es el conjunto de actividades de contenido físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual; compartiendo con dichos autores este enfoque de la recreación física.

Objetivos de la Recreación Física:

- Contribuir al desarrollo multilateral del individuo
- Proporcionar a través de la participación sistemática, un nivel de preparación física general superior.
- Contribuir a la incorporación de hábitos socialmente aceptables como son:

Respecto a las reglas establecidas en las actividades, la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido de la responsabilidad, etc.

- Dar oportunidades por medio de la participación para la formación moral y el desarrollo socio político ideológico
- Facilitar durante el desarrollo de actividades, la observación de la naturaleza y la sociedad, la vinculación del conocimiento cultural y técnico en el contexto común que permite la profundización en la concepción científica del mundo.
- Conocer las actividades que forman parte del programa de Recreación Física, entre otros encontramos:
 - * Planes de la Calle.
 - * Festivales Deportivos Recreativos.
 - * Círculos de Recreación Turística.
 - * Animación Recreativa
 - * A Jugar.
 - * Turismo Deportivo.
 - * Pesca Deportiva.
 - * Caza Deportiva.
 - * Campamento recreativo.
 - * Juegos Tradicionales.

Los objetivos y características de la actividad físico-recreativa son múltiples pudiéndose resumir en los siguientes puntos:

-Posibilita la ocupación del tiempo libre. Orientándose principalmente al avance y auge del "deporte para todos" o "deporte popular".

-Es una forma real de satisfacer las demandas de la mayoría de la población y una posibilidad de acceder a las exigencias de la sociedad futura que se está configurando. Es una constante promoción de todos, anulando la selección. Todo el mundo puede participar sin que la edad, el sexo o el nivel de entrenamiento se conviertan en factores licitadores. Debe responder a las motivaciones individuales.

-Es una alternativa al deporte tradicional anclado en jerarquías y burocracias instrumentalizando un tipo de práctica deportiva más popular, accesible y económica.

-Estructura el ocio como una actividad formativa. Tiene una dotación de carga pedagógica suficiente y capaz de impregnarle un significado vivencial y de experiencia que sea capaz de permitir la libre proyección de la personalidad. Por sus características se podría definir esta actividad como compensatoria de déficit existenciales de la vida habitual, es más se puede incluir en el concepto de educación permanente.

-Los diferentes comportamientos motrices implican inherentemente un fin educacional, nunca otro cuya imposición pueda sustraer su naturaleza de ocio a la actividad. Las prácticas recreativas no descartan el aprendizaje bien de habilidades o técnicas, bien de actitudes.

-Hace renacer un cierto número de valores educativos tales como: buscar la comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, estimular la creatividad, buscar la coeducación, ofrecer la diversidad (diferencia con lo cotidiano), estimular la cooperación y el espíritu de equipo, solidaridad, deportividad, respeto a compañeros, adversarios y jueces, etc.

-Debe activar a la persona, darle ocasión de "mover su cuerpo", aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal.

-La concepción de "persona que juega" es más importante que la de "persona que se mueve". Se busca una actividad física, pero ante todo lúdica. Esto permite una simplificación en lo que se refiere a las reglas del juego, el material necesario, el terreno de práctica, etc.

-El "jugar con los demás" es más importante que el "jugar contra los demás". El ganar o perder, elemento agonístico de la práctica, pasa de ser objetivo a medio utilizado para divertirse.

-Se efectúa libre y espontáneamente con absoluta libertad para su elección. No debe existir obligatoriedad en la participación. La elección de las actividades debe permitir que la participación sea activa o pasiva.

- Se realiza desinteresadamente, solo por la satisfacción que produce.

- Da lugar a la liberación de tensiones propias de la vida cotidiana.

- Se realiza en un clima y con una actitud predominantemente entusiasta, constituyendo un espacio ideal para la mejora del contacto social y el reencuentro.

- No deberán estar sometidas a reglamentaciones demasiado rígidas o encaminadas a la consecución de objetivos que la determinen o encasillen de forma excesiva, invalidando su característica fundamental de ocio. Las reglas pueden ser creadas y/o adaptadas (a ellos mismos o a la situación) por los propios participantes. Sus opiniones y posibilidades son un elemento fundamental a tener en cuenta. Esto implica una aportación creativa por parte de los participantes.

- Ha de despertar la autonomía de los participantes: En la decisión de inicio, organización y regulación de la actividad; Potenciar la colaboración de todos los participantes en la organización de la actividad y en la resolución de los problemas que surjan en la práctica deportiva (decisión de juegos o deportes a realizar, reglas del juego, problemas de entendimiento y convivencia, contenido organizativo...)

- Se utiliza la variedad de actividades como atracción. Existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, como practicarlas, etc.

- No espera un resultado final ni una realización acabada, sino que solo anhela el gusto de la participación activa. Se busca la reducción del espíritu competitivo. No exclusión, sino evitar que sea la finalidad.

¿Cómo podemos definir al ejercicio o actividad física?

Es aquel, que pone en movimiento al cuerpo en su totalidad o a una parte del mismo, de manera armónica y ordenada, en beneficio del desarrollo y conservación de sus funciones.

"Para poder mantener un buen estado de salud, la practica de ejercicio de manera aislada, no basta." Dentro del concepto de salud, el ejercicio físico cumple un rol fundamental, ya que al practicarlo de manera cotidiana, aumenta la vitalidad en general y reduce la posibilidad de padecer enfermedades.

Varios son los efectos positivos de la práctica de ejercicio, entre las cuales podemos nombrar:

- Favorece el desarrollo pulmonar y cardiaco, favoreciendo así la capacidad de respuesta de estos órganos tanto en actividad como en estado de reposo

- Tonifica la masa muscular, y aumenta el volumen de los músculos de nuestro cuerpo, esto hace que nuestro cuerpo se estilice y sea ágil en los movimientos.
- Nos ayuda a eliminar los excesos de calorías, que el cuerpo reserva, aumentando la oxidación de grasas y azúcares.

Los beneficios son innumerables, y puesto que no existe una actividad física ideal, consideramos ejercicio a aquel que va desde el deporte de competición hasta un simple paseo, ya que la actividad que se elija dependerá de la edad, el estado de salud, y la personalidad de cada uno.

Para poder mantener un buen estado de salud, la práctica de ejercicio de manera aislada, no basta. Siempre debe ir acompañado de otros hábitos saludables como ser una alimentación equilibrada y variada; como así también de la ausencia de tabaco y exceso de alcohol.

Como siempre repetimos el cambio de un conjunto de hábitos perjudiciales hacia los saludables, es la garantía de poder gozar de un bienestar general.

Formas de participación de la Recreación Física.

Según Pérez Sánchez, A y colaboradores (1997) considera que existen dos formas de participación de la Recreación Física:

♦ **La forma Individual:** es aquella en que el iniciador y organización de la actividad es un individuo o grupo los cuales deben garantizar todos los medios técnicos, recursos y poseer un buen dominio técnicos de las actividades. En esencia esta forma se caracteriza porque el papel del organizador e iniciador de las actividades asumido por el participante.

Ejemplos de estas actividades: Gimnasia matutina, caminata, ciclo turismo, carreras y trotes, natación.

En este tipo de Recreación es necesario aclarar que se necesita de una mayor preparación física, experiencia y desarrollo por parte del participante, así como imprime un sello en el carácter volitivo del mismo. La práctica de la Recreación individual de manera sistemática posibilita al ejecutor un higiénico estilo de vida,

Recreación activa en el tiempo libre, buen descanso, creando condiciones para el

desarrollo de una personalidad de tipo activa-creativa.

La Recreación Individual debe tratar de popularizarse por su valor educativo y ampliar valores socio psicológico que posee.

♦ **La forma Organizada:** la Recreación Física en esferas de la vida y la sociedad contemporánea responden a parámetros de organización y planificación consiente, forma mediante la cual se puede dar cumplimiento a los objetivos que la enmarcan. La Recreación Física Organizada es aquella que en el papel de promotor y organizador de las actividades es una institución u organización la cual de hecho debe garantizar todos los recursos tales como equipos, instalaciones, personal técnico y de servicio.

En esencia la organizada depende de organizaciones e instituciones que con su razón de ser y no cabe la duda que esta es la manera superior y más adecuada desde el punto de vista de la programación además en la que proporciona la posibilidad de desarrollo de práctica de la Recreación Física Individual.

Partiendo del criterio que la organización de la Recreación Física debe verse ante todo como un fenómeno local su organización por lo tanto debe referirse e este postulado.

El hombre en realidad dentro de su localidad o comunidad, su medio se mueve en un espacio bastante reducido, así que si analizamos este hecho la Recreación Física Organizada se debe realizar en los diferentes contextos o lugares.

- a) Recreación Física para un grupo urbano comunitario (para toda la población en el lugar de residencia).
- b) Recreación Física (organizada en empresas y centros locales).
- c) Recreación Física Escolar (la organización de la escuela como actividad extra escolar. El profesor de Educación Física en su centro).
- d) Recreación Física en el municipio (integración a nivel macro-social de las diferentes esferas o áreas).

LA RECREACIÓN, UN FENÓMENO DEL TIEMPO LIBRE.

No podemos hablar de la Recreación sin referirnos al fenómeno del tiempo libre, ya que precisamente es este el marco temporal en el cual la Recreación sucede o pasa.

La forma en que lo empleamos indica nuestras predilecciones y capacidades.

Ocio

El ocio representa el tiempo que queda libre una vez terminado el trabajo y cubiertas las necesidades casi "biológicas". Tiempo que sobra luego de las obligaciones formales del trabajo y necesidades de la vida. El tiempo libre, que permite a una persona hacer lo que desee. Es aquella porción del tiempo de un individuo que no está dedicada al trabajo o a las responsabilidades relacionadas con el trabajo o cualquier otras actividades necesarias para subsistir y que por lo tanto se pueden considerar como tiempo libre y se pueden utilizar arbitrariamente.

Puede decirse que la primera forma en manifestarse, para todos los seres humanos, ha sido el descanso. Si nos queda tiempo libre, el ocio se hace activo. La primera gran forma de este ocio es la distracción, la segunda es la de los trabajos de artesanía

El ocio sería, por tanto, el período o tiempo que sobra y que se crea o produce después de haber cumplido con las necesidades básicas, a saber, dormir, comer, el aseo personal, trabajar, el tiempo que le toma a uno trasladarse de un sitio a otro. El ocio puede, pues, conseguirse si sumamos las horas dedicadas a las necesidades básicas y luego las restamos a las veinte y cuatro horas que constituye un día.

"El ocio es, por su misma esencia, moral: favorece en el ser humano, de una parte, su potencialidad activa y, por otra, su libertad" (Jean Laloup). El ocio es lúdico, i.e., depende de la personalidad, carácter, o temperamento del individuo; por lo tanto, el ocio es el reflejo de la originalidad del ser humano, el cual se expresa en la elección muy individual sobre lo que es para él el ocio. Es por eso

que el ocio se caracteriza por ser voluntario, es el deseo del individuo a cierta actividad recreativa.

El ocio sin ambigüedad o puro es lo que realiza el ser humano fuera de sus obligaciones profesionales y al margen de las necesidades vitales físicas y sociales; o sea, el ocio puro es lo que el ser humano hace y podría no hacer, y que no es necesario ni económicamente, ni vital, ni cultural. El ocio es una virtud y potencial para la cualidad del ser humano. Es la "cesación del trabajo o total omisión de la actividad". El ocio es "diversión u ocupación reposada, especialmente en las obras de ingenio al tomarse descanso de otras tareas. Obras de ingenio que uniforma en ratos que dejan libres las principales ocupaciones" (la Real Academia de la lengua)

El ocio representa una experiencia interna, donde el individuo puede expresarse con libertad. Es un tiempo para descansar y recuperarse de las tareas cotidianas y del trabajo. Mediante el ocio la persona alcanza un estado de relajamiento emocional, satisfacción y placer.

Características del Ocio

- Ocurre durante el tiempo libre, una vez terminado el trabajo y cubiertas las necesidades casi "biológicas".
- No está dedicada al trabajo o a las responsabilidades relacionadas con el trabajo o cualquier otra actividad necesaria para subsistir.

Las funciones del ocio, según Jean Dumazedier, estudioso del tema, son:

Descanso, en cuanto libera de la fatiga laboral.

Diversión, por cuanto libera del aburrimiento y la monotonía, re-equilibrando al individuo frente a sus obligaciones.

Desarrollo de la personalidad, en tanto posibilita una mayor participación social y cultural desinteresada.

Esta última función supone una verdadera disponibilidad del individuo para sí mismo, condición esencial para su socialización. A partir de esta trilogía que

implica conocimiento, placidez y desarrollo, se reconoce la recreación como un componente vital para la formación del ser humano y a través de la cual se satisfacen necesidades de distensión, disfrute y crecimiento personal. En consecuencia, todo aquello que permita o estimule el desarrollo del hombre como totalidad, merece el calificativo de recreativo.

Aunque la recreación se puede lograr por medio de actividades, no es posible identificarla plenamente con ellas, puesto que éstas son solo medios que le permiten al individuo reconocerse y tomar decisiones. El carácter recreativo lo confiere el hombre mismo cuando, a través de ellos (los medios), se recrea, es decir, cuando la participación o práctica de una actividad cuenta con la actitud receptiva, positiva y transformadora que produce una verdadera satisfacción, para el disfrute pleno de la vida, la alegría, la fe, la confianza, la solidaridad, la auto-realización, el deseo de superación y otros valores.

De esta manera, se puede afirmar que nos recreamos cuando hemos logrado sustraernos de lo habitual o rutinario, descubriendo en las cosas un nuevo sentido. Nos recreamos con el diálogo sincero, en la verdadera amistad, con la lectura o re-lectura de un libro; en la contemplación de la naturaleza, cuando variamos o encontramos algo nuevo en lo que hacemos a diario, en la clase, en el trabajo, nos recreamos.

Otras características del ocio según Jean Dumazedier.

Es liberatorio, en tanto es el resultado de una libre elección y porque libera de obligaciones.

Es hedonístico, en tanto busca el placer, la satisfacción como fin.

Es desinteresado, no está sometido a ningún fin lucrativo o utilitario.

Es personal, atiende a necesidades individuales auto- condicionadas.

Educación y Cultura del ocio y el tiempo libre.

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso es necesario crear y

mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en estado que se basen, ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este periodo histórico.

Despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la creación. Impulsar una cultura del tiempo libre que se oponga al modelo de consumismo en forma positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular del socialismo, la riqueza incalculable de la creatividad popular. Una cultura socialista del tiempo libre basada en la antítesis del consumismo. (Pérez Sánchez, A y colaboradores; 1997).

No sólo como tema de debate, sino singularmente como preocupación y ocupación educativa merece una atención creciente, que es, como expresa Martínez (1995: 13) *“tanta y de tal magnitud que puede considerarse como un auténtico deber social”*.

El buen uso del ocio y el tiempo libre es, fundamentalmente, un problema que debe ser abordado desde la perspectiva educativa, tanto desde el punto de vista individual como desde el colectivo. Por ello se debe ir, con paso firme y seguro, hacia una racionalización del tiempo libre, en el que éste se viva de la manera más positiva, para llegar a gozar plenamente del ocio con dignidad.

Es por ello que la escuela, como exponen Puig y Trilla (1985), incluso en su actividad curricular, podría tener como una de sus finalidades preparar para un ocio rico y creativo. En esta línea López Andrada (1982) consideran la educación del tiempo libre no puede dejarse al capricho del individuo sino que debe existir una preparación y una formación para que sea un enriquecimiento para el hombre, a la vez que una ayuda para alcanzar la educación integral correspondiente.

Particularidades de la Recreación Física como vía de salud.

Hacer ejercicio es la forma más eficaz de cuidar nuestra salud y mejorar nuestro estado o acondicionamiento físico. Los siguientes son diez de los beneficios más importantes que el ejercicio aporta:

1. Previene la enfermedad coronaria, principal causa de mortalidad.

2. Ayuda a prevenir, controlar y tratar la hipertensión arterial, leve y moderada.
3. Previene la diabetes no insulino dependiente.
4. Controla la osteoporosis.
5. Previene la obesidad en adultos y niños.
6. Ayuda combatir la depresión y la ansiedad.
7. Actúa en la prevención de lesiones lumbares.
8. Ayuda a prevenir la incidencia de accidentes cerebro vasculares.
9. Disminuye la incidencia de ciertos tipos de cáncer.
10. Mejora el descanso nocturno y el sueño.

Con el transcurso de los años la actividad física orientada a los ejercicios físicos fue progresando y apoyándose cada vez más sobre bases científicas hasta alcanzar un honroso lugar dentro de la medicina moderna como medio de salud.

Se pretende pensar que las enfermedades producidas por la obesidad, la hipoquinesia y sus consecuencias, son meramente adquiridas por personas adultas y de edad avanzada, desconociéndose, que su inicio hay que buscarlo en edades tempranas aunque clínicamente se manifiesten tarde. (No debe olvidarse el desarrollo tecnológico actual que conduce en una parte importante de la población sin distinción de edades a la hipoquinesia). (Sosa Loy, 2000)

Los resultados publicados en The importance of over-weight (la importancia del sobrepeso) de la Doctora Hilda Bruce, de la Universidad de Colombia aducen pruebas de que la falta de actividad física es la causa principal de la obesidad de los niños y llega a la conclusión de que "...la inhibición del deseo normal de hacer ejercicios causa fundamentalmente más obesidad que el exceso de comida".

El Dr. Jean Meyer de la Universidad de Harvard en sus experimentos con animales comprobó también que los obesos eran 50-100 veces menos activos que los no obesos, verificándose además que la inactividad era anterior a la obesidad.

Es decir en ambos casos puede apreciarse a la obesidad como una consecuencia de la inactividad; pero no prueba ello que sea precisamente la actividad física masiva quien deba ocuparse de rebajar los excesos de kilogramos de peso de la población mientras no exista una conducta adecuada en cuanto al régimen de alimentación.

Riesgos del Sedentarismo:

Está ampliamente comprobado que los estilos de vida sedentarios son una importante causa de mortalidad, morbilidad y discapacidad. Según las conclusiones preliminares de un estudio de la OMS sobre factores de riesgo, los modos de vida sedentarios son una de las 10 causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo. Datos de esa organización revelan que aproximadamente dos millones de muertes pueden atribuirse cada año a la inactividad física.

El sedentarismo aumenta las causas de mortalidad, duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes de tipo II y de obesidad. Aumenta el riesgo de hipertensión arterial, problemas de peso, osteoporosis, depresión y ansiedad. Además, es uno de los factores de riesgo para padecer cáncer de colon y de mama, entre otros.

Las encuestas de salud realizadas en todo el mundo son notablemente similares: el porcentaje de adultos sedentarios o casi sedentarios varía entre el 60% y el 85%. Los niveles de inactividad física son altos en prácticamente todos los países, tanto desarrollados como en desarrollo. En los primeros, más de la mitad de los adultos no son suficientemente activos. En las grandes ciudades en rápido crecimiento del mundo en desarrollo, la inactividad física es un problema cada vez mayor.

Los pasatiempos sedentarios, como la televisión, están en franco aumento. Esto se ha traducido en un aumento de la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Las enfermedades crónicas son hoy la principal causa de mortalidad en todo el mundo. La mala dieta, el exceso de calorías, la inactividad, la obesidad y las enfermedades crónicas asociadas son el mayor problema de la sociedad actual.

¿Necesita hacer ejercicio?

La disminución de la actividad física provoca disminución de la masa muscular acelerando la disminución del metabolismo y los procesos de oxidación biológicos, el envejecimiento se observa en las articulaciones donde los movimientos se vuelven más y más limitados.

La hipoquinesia va creando situaciones especiales en el organismo humano (Mazorra, 1984) tales como: Alteraciones del metabolismo celular, del aparato locomotor y de los sistemas cardiovascular y nervioso, descalcificación ósea, sustitución del tejido muscular por tejido conjuntivo y adiposo, taquicardia en reposo, en actividad, acostado, de pié, manifestaciones psico neuróticas etc.

No es menos cierto que a partir de los 40 años se observa un atrofiamiento de la masa muscular (puede ser hasta un 50%) y de aquella que mantiene al cuerpo recto (músculos posturales) provocando el encorvamiento, siendo una de las causas de la disminución de la estatura, que comienza tempranamente en la vejez. Un ejercicio físico aunque sea de corta duración (15 minutos) favorece el fisiologismo articular, la movilidad articular y con ello la flexibilidad.

La hipertensión es frecuente entre nuestros adultos e incluso en personas jóvenes. (en la población juvenil se registra un tendencia a incremento), en nuestra sociedad contemporánea (más del 20% la padecen mundialmente) y se conoce que la misma guarda relación con la actividad física pues las personas físicamente activas regulan mejor su presión.

No existen pruebas de que las actividades físicas reduzcan el colesterol sin embargo los estudios han revelado que las personas físicamente activas tienen el colesterol ligeramente inferior que los sedentarios pues el ejercicio físico aumenta las Lipoproteínas de Alta Densidad sustancia que en sangre tienen la función de eliminar el contenido de colesterol de ahí la influencia de la actividad física sobre el riesgo.

El ejercicio aeróbico prolongado hace que los vasos sanguíneos sean más flexibles y no tiendan a aumentar depósitos de arteriosclerosis tan fácilmente.

Durante el ejercicio muscular la irrigación sanguínea suele desviarse del intestino a planos musculares y generalmente se inhiben los movimientos peristálticos del estómago e intestino lo que puede causar en el individuo no adaptado sensaciones de malestar leves en el funcionamiento de este sistema. Estas molestias triviales desaparecen durante la práctica sistemática de la actividad física e incluso. La actividad física practicada sistemáticamente provoca en los individuos estilos de vida más saludables además de su influencia positiva sobre los altos estados de stress (distress) y la tensión psíquica.

Esta actividad física sistemática proporciona a los participantes grandes oportunidades para desarrollar rasgos favorables tales como:

Capacidad de liderazgo, integridad, el fair-play, la cooperación, el valor, sin desechar sus efectos positivos en la estabilidad emocional, autocontrol, confianza en sí mismo, interés por el bienestar físico-psíquico, por una cultura estética y una Cultura Física lográndose estilos físico-recreativos que alcanzan a la familia y mejoran la calidad de la vida en el entorno etc. (Sosa Loy, 1996).

Una de las formas de reducir la tensión y aliviar la frustración es mediante la práctica de actividades físicas recreativas, ante situaciones tensas se recomiendan ejercicios intensos, correr, caminar, ir de excursión, visitas a lugares naturales, pescar, cazar, trabajo de jardinería así como la práctica de hobbies personales. (Sosa Loy, 2000)

Es necesario comprender que es más fácil conservar la Salud que recuperarla después de perdida, y no olvidemos que “la forma en que vivimos determina casi siempre el modo en que morimos”. ***La armonía funcional es indispensable para el perfeccionamiento biológico, recordemos que la fisiológica dice “...la función hace al órgano y determina sus variaciones”.***

Las experiencias anteriores en el campo investigativo, apuntan hacia problemas culturales acerca de: el Presupuesto-tiempo, del tiempo en general y el Tiempo Libre, la inactividad física y sus consecuencias, el problema del sobrepeso corporal, los beneficios de la actividad física, y las orientaciones técnico-profesionales acerca del fenómeno recreativo.

Palabras de nuestro Comandante en jefe Fidel Castro Ruz:

“La práctica del deporte y de los ejercicios físicos puede 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”

2.2. METODOLOGÍA.

La investigación se basa en un **estudio descriptivo**, en el cual se hace un análisis de la situación existente de las actividades-físico-deportivas-recreativas en la Escuela Especial “Tato Madruga” de Cienfuegos.

2.2.1. SELECCIÓN DEL SUJETO.

El universo de este estudio lo constituye 50 estudiantes en la Escuela Especial “Tato Madruga” de Cienfuegos, del cual se seleccionó el total de la muestra. Las edades de los mismos oscilan entre 8 y 15 años.

2.2.2. MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS.

La muestra se obtuvo de forma aleatoria con la aprobación de todos aquellos que quisieron participar en el estudio.

Nivel teórico

- Analítico- sintético.
- Histórico-lógico.
- Inductivo-deductivo.

Nivel Empírico

- Entrevista.
- Encuesta.

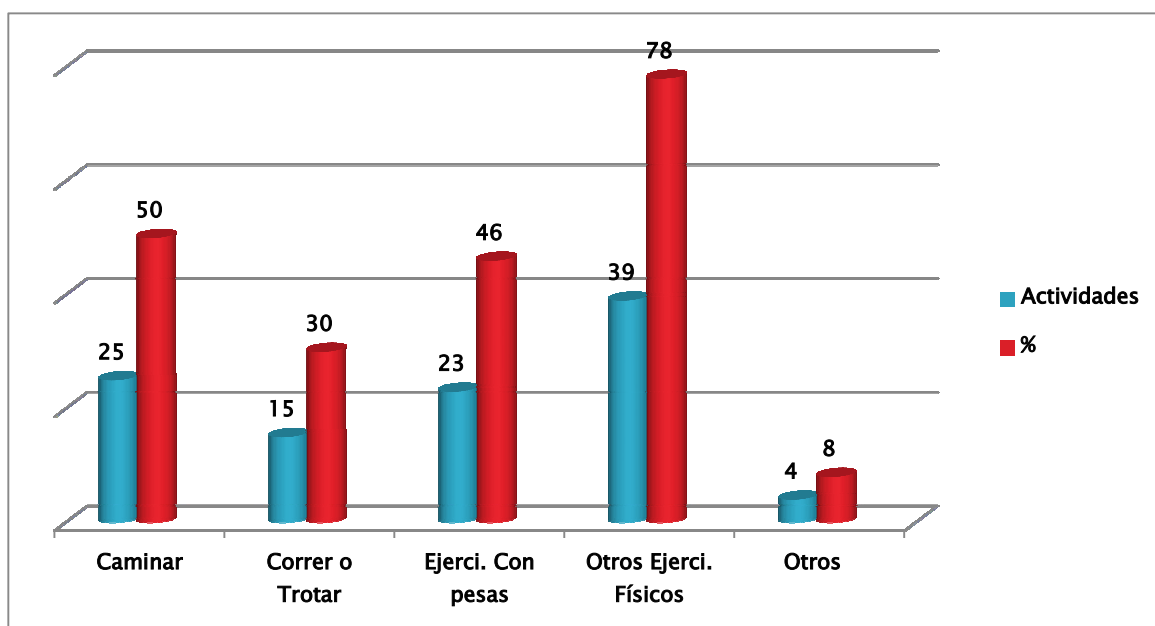
Nivel estadístico.

- Cálculo porcentual.

2.2.3. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.

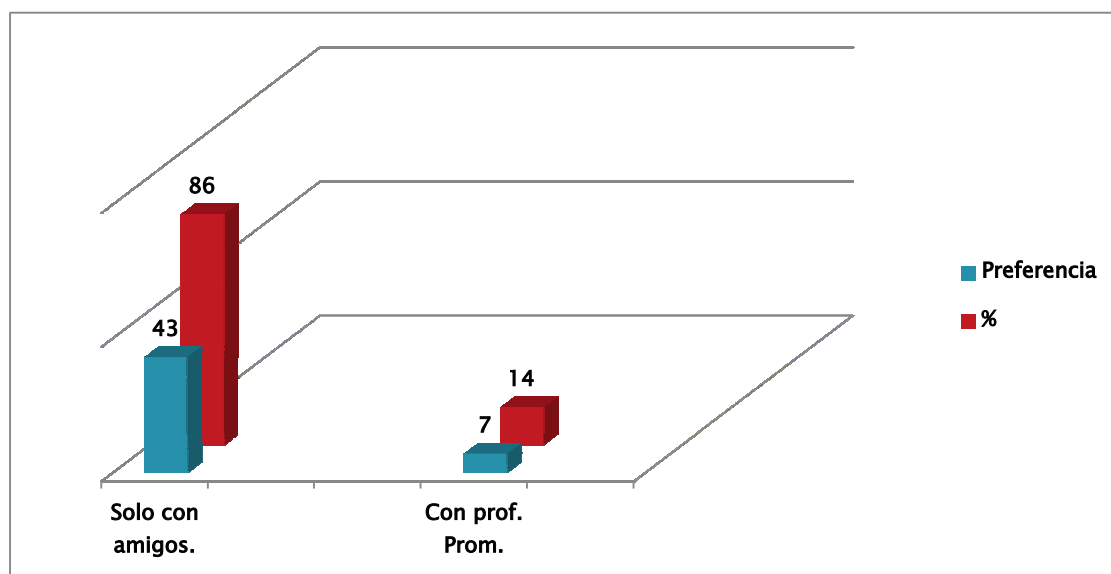
A continuación se hará referencia de las diferentes gráficas motivos de estudio que sirven para analizar el instrumento aplicado.

Grafica 1. Pregunta 1.



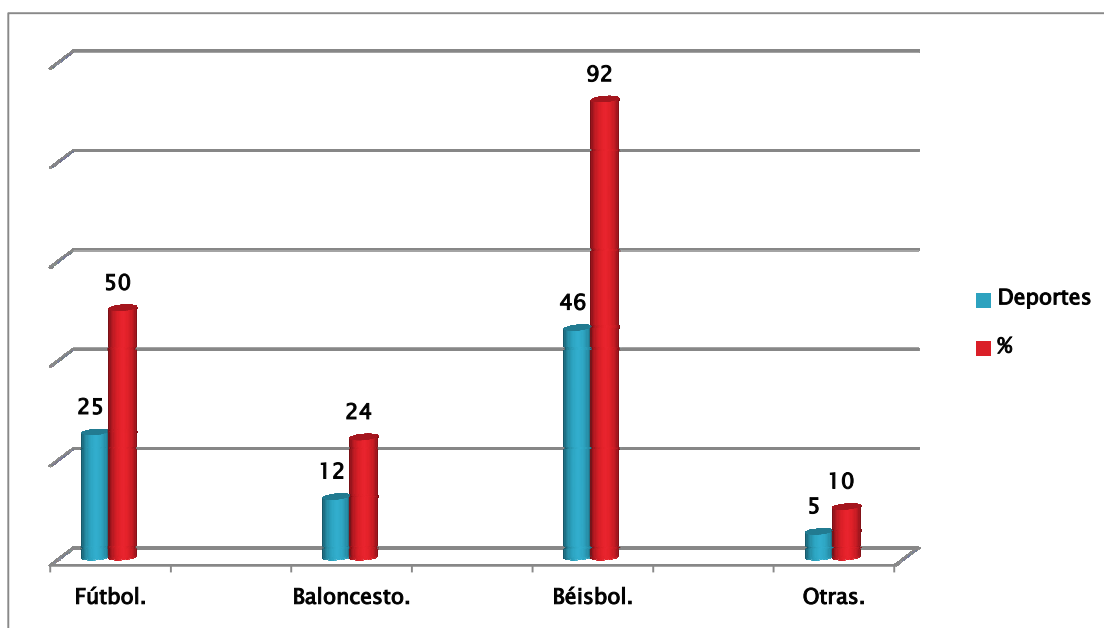
Como se aprecia, los encuestados prefieren en su mayoría *ejercicios físicos* y *caminar*, el primero con 39 selecciones para un 78 % y el segundo con 25 selecciones para un 50 %. Los demás resultados se mantienen entre 4 y 23 selecciones.

Gráfica 2. Pregunta 2



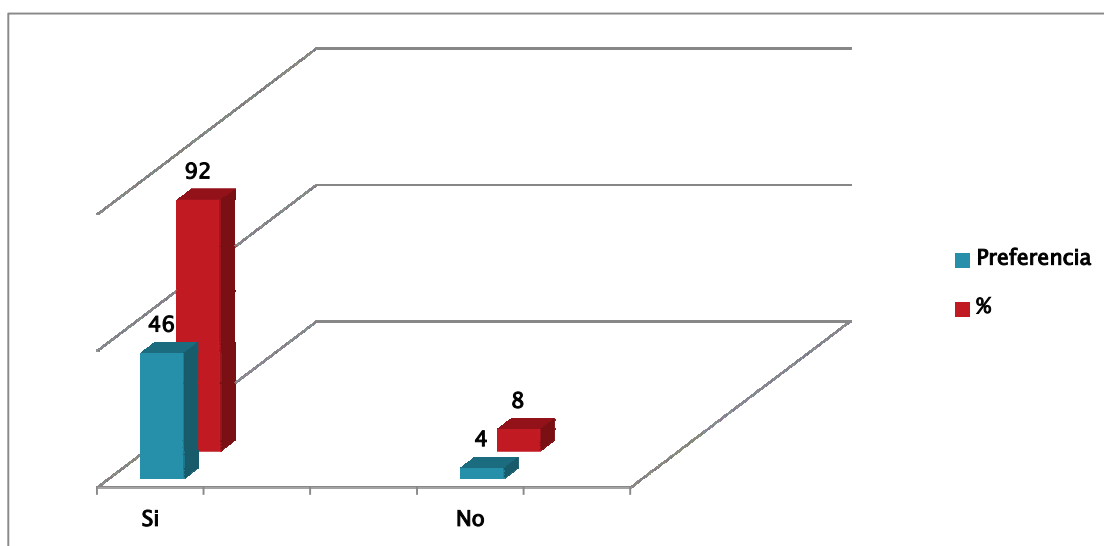
El 86 % (43) de los encuestados prefiere *realizar los ejercicios solo con los amigos*, el resto con *profesores y promotores*.

Gráfica 3. Pregunta 3



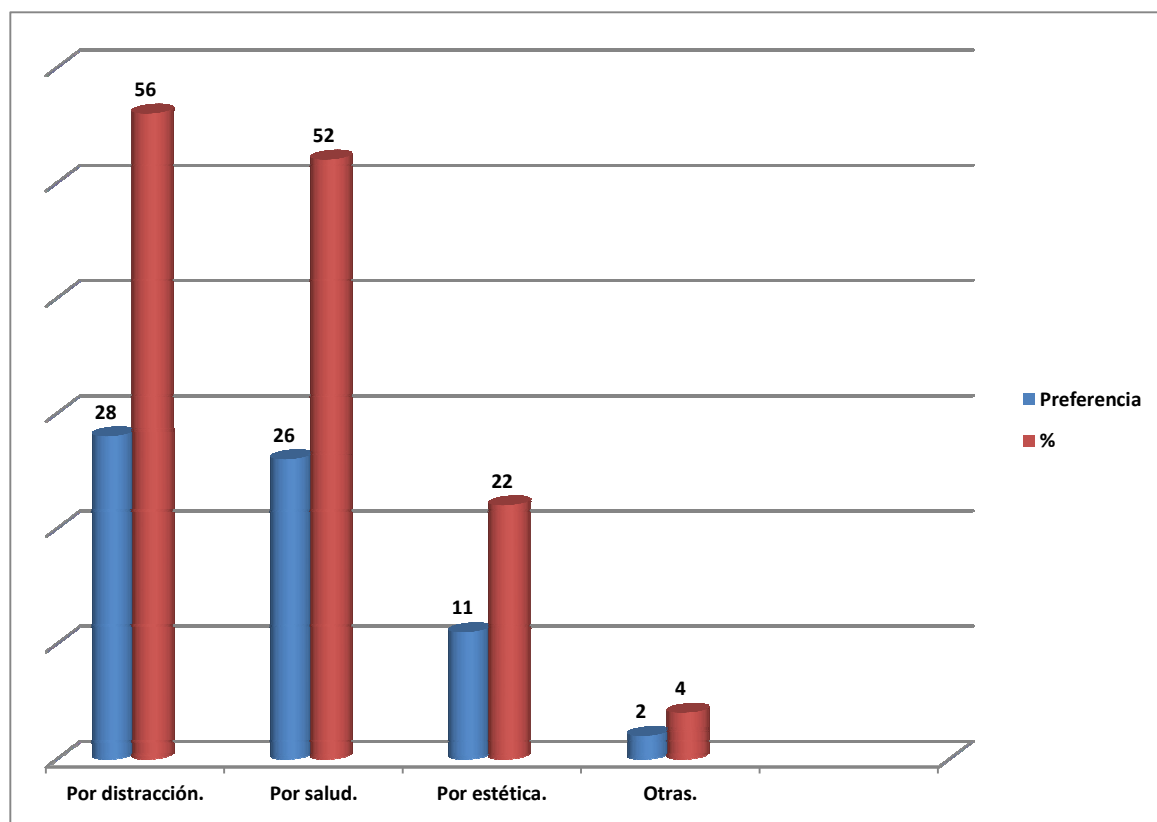
Entre las actividades deportivas preferidas por los encuestados tenemos que 46 (92 %) seleccionaron el *Béisbol*, 25 seleccionaron *Fútbol* (50 %) y 12 *Baloncesto* para un 24 %, además se seleccionó otros deportes (5).

Gráfica 4. Pregunta 4



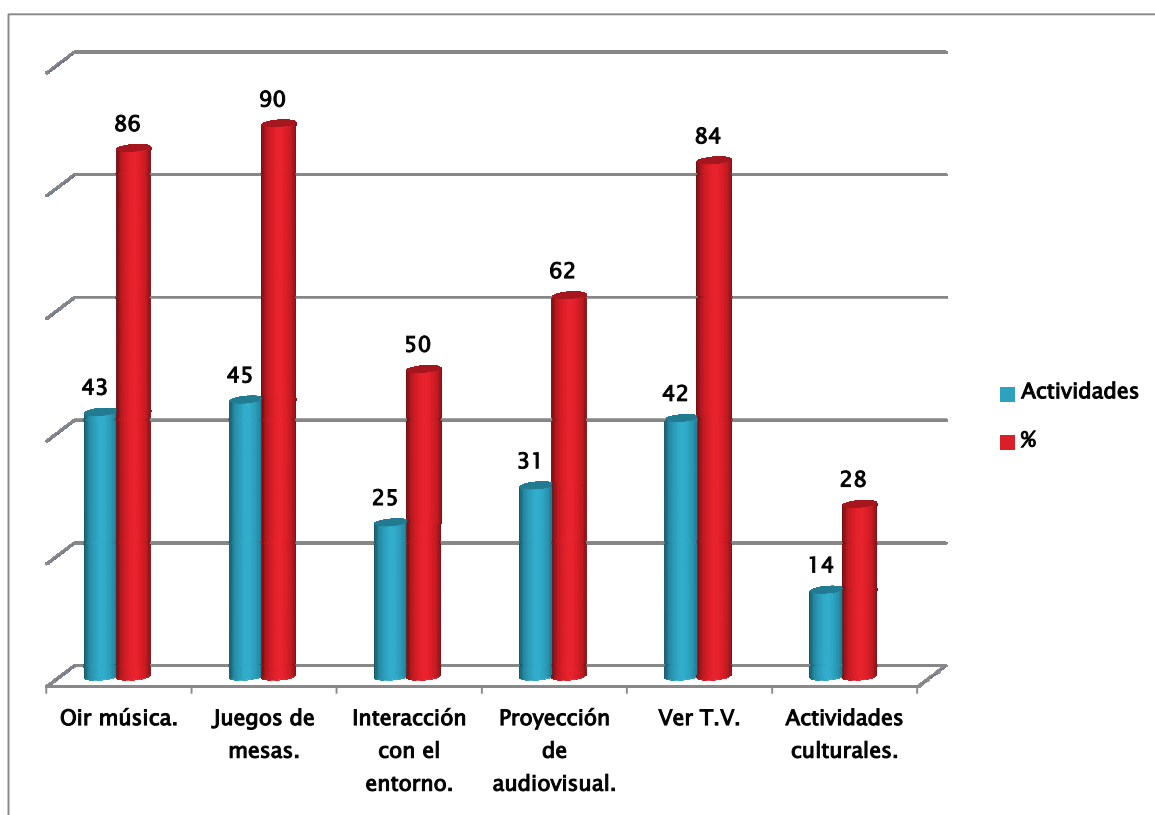
Casi la totalidad de los encuestados (46) el 92%, considera *importante ocupar su tiempo libre en la realización de actividades físicas o deportivas*.

Gráfica 5. Pregunta 5



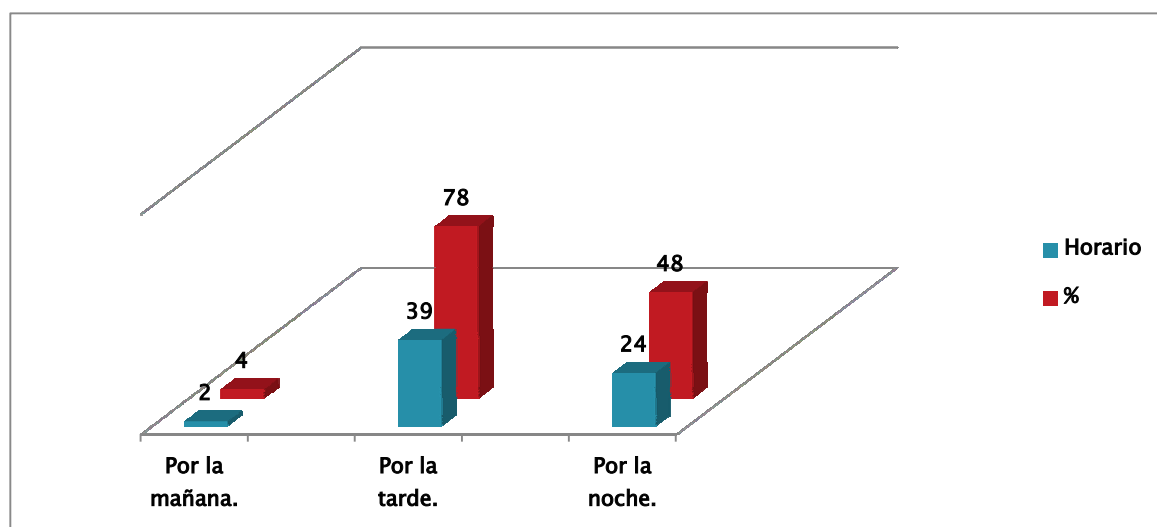
Entre los motivos fundamentales para la realización de actividades físicas o deportivas se encuentran *por distracción* 56% (28 selecciones), *por salud* un 52% (26 selecciones), el resto prefiere hacerlo *por estética* o selecciona otras motivaciones.

Gráfica 6. Pregunta 6



Con respecto a otras actividades deportivas recreativas de interés los encuestados seleccionaron en primer lugar los *juegos de mesas* con 45 selecciones para un 90%, *oír música* y *ver televisión* con 43 y 42 selecciones respectivamente (86% y 84 %). Otra actividad de gusto amplio por los encuestados fue proyección de audiovisuales con 31 selecciones para un 62%.

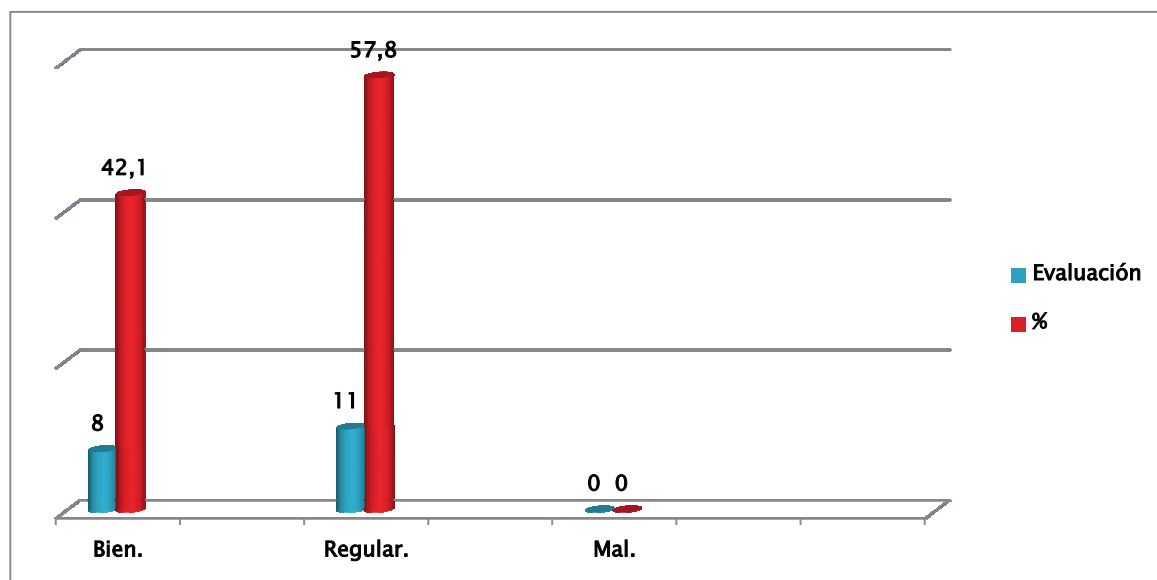
Gráfica 7. Pregunta 7



En la última pregunta realizada los encuestados manifestaron casi en la totalidad preferir las actividades por la tarde y por la noche, lo que debería tenerse en cuenta a la hora de implementar acciones deportivas recreativas.

Anexo 2.

Gráfica 8. Pregunta 2



En la entrevista realizada a los especialistas se constató que 8 respondieron de forma aceptada para un (42,1%) y los restantes consideran que las actividades físicas – deportivas – recreativas en el centro se encuentran regular para un (57,8%).

CAPÍTULO III. CONCLUSIONES.

3.1. CONCLUSIONES.

- Los estudiantes consideran importante ocupar el tiempo libre en actividades físicas-deportivas-recreativas.
- La actividad preferida está relacionada a nuestro deporte nacional, el Béisbol y en compañía de los promotores deportivos.
- Los estudiantes prefieren realizar actividades en horarios de la tarde y la noche.

3.2 RECOMENDACIONES.

- ▶ Continuar desarrollando estudios sobre el tema en otros centros educativos con estas características.
- ▶ Estimular el incremento de la práctica de los deportes y actividades físicas en la Escuela Especial “Tato Madruga” de Cienfuegos.

CAPÍTULO IV. BIBLIOGRAFÍA.

4.1 BIBLIOGRAFÍA.

1. Características de la recreación. (2007). Disponible en:
www.inter-links.com.ar/bsqb-características-de-la-recreación--
Consultado el 5 de mayo 2008.
2. Cuenca Cabeza, M. (1985) *Educación para el ocio, actividades escolares*. Editorial Cincel, S.A. Madrid, España.
3. Curso Gratis: Expresión corporal y Recreación .Características de.... (2007)
<http://www.mailxmail.com/curso/vida/expresion/capitulo5>
Consultado el 5 de mayo 2008.
4. El sedentarismo. (2000) Revista Cubana de Medicina Tropical. La Habana
2:10--28
5. LA RECREACIÓN COMO PERFIL PROFESIONAL. (2004). Disponible en:
http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/perfiles_profesionales.html
Consultado el 23 de abril 2008.
6. Lemus Alberola, VF. (2003) Principales causas que afectan la recreación Cienfueguera en las edades de 11 a 30 años. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, ISTC.
7. Lopategui Corsino, E. (2003) Ciencias de la salud y del movimiento. Disponible en:
<http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap6/Recrear.html>
Consultado el 15 de marzo 2008.
8. Modelos y Proyectos de Recreación Física, vía esencial de transito hacia el protagonismo en las actividades del tiempo libre. (2008) Disponible en:
<http://www.inter.cu/portal/Musculosdel cuerpo/HTLM>.
Consultado el 15 de mayo 2008.

9. Pérez Sánchez, A. y Col (1997) Recreación Fundamentos Teórico- Metodológico. México, Universidad DF.
10. Riesgo del sedentarismo. (2006). Disponible en:

http://www.fitnessclubecuador.com/tips_de_entrenamient
Consultado el 15 de marzo 2008.
11. Sosa Loy, D. (1993) Estudio del tiempo libre y la recreación física de los jóvenes estudiantes y trabajadores de la región central del país. Villa Clara, ISCF Villa Clara.
12. Suárez Hernández, J. (2007) Comportamiento de la práctica de la recreación física en estudiantes de la carrera de Cultura Física de la SUM. de Cienfuegos. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, ISCF. "Carlos Rafael Rodríguez".
13. Vázquez Rodríguez, F. (1998) Análisis de la aceptación de las actividades ofertadas por los representantes de los consejos populares en el municipio de Cienfuegos. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, ISTC.
14. Zamora, R. (1998) Sociología del tiempo libre y el Consumo de la población .La Habana, Editorial de Ciencias Sociales.

CAPITULO V. ANEXOS

ENCUESTA

Facultad de Cultura Física de Cienfuegos.

Estimado estudiante, la presente encuesta tiene como finalidad conocer si usted practica actividades físicas – deportivas - recreativas en su tiempo libre; así como su forma de participación en estas.

Le rogamos que conteste con la mayor sinceridad posible.

Grado_____ Edad_____ Sexo_____

1- Selecciona aquellas actividades físicas que realizas en tu tiempo libre
(marque con una x)

- a) _____ caminar
- b) _____ correr o trotar
- c) _____ ejercicios con pesas
- d) _____ otros ejercicios (planchas, cuclillas, abdominales)
- e) _____ otra (s) ¿Cuál? _____.

2- ¿Con quién te gustaría realizar las actividades físicas seleccionadas?

_____ Sólo, con amigos (garantizando entre todos los medios técnicos y materiales para la práctica).

_____ Con profesores deportivos, promotores de recreación, Licenciados en Cultura Física (que garantiza gran parte de los medios técnicos y materiales para la actividad).

3- Selecciona aquellos deportes que te gustaría practicar en tu tiempo libre.
(marque con una x).

- a) _____ fútbol
- b) _____ baloncesto
- c) _____ béisbol
- e) _____ otra (s) ¿Cuál? _____.

4- ¿Consideras importante ocupar tu tiempo libre en actividades físicas – deportivas - recreativas? (marque con una x).

Si_____ No_____

5- Selecciona los motivos o razones por los cuales practicas actividades físicas - deportivas - recreativas en tu tiempo libre.

a) _____ por distracción b) _____ por salud c) _____ por estética (una buena imagen física)
d) _____ otra(s) ¿Cuál?_____.

6- Selecciona otras actividades que te gustaría realizar en tu tiempo libre.
(Marca con una x).

a) _____ oír música
b) _____ juegos de mesas
c) _____ interacción con el entorno
d) _____ proyección de audiovisual
e) _____ ver televisión
f) _____ otra (s) ¿Cuál?_____.

7- ¿En qué horario te gustaría practicar las actividades físicas – deportivas - recreativas?

a) _____ Por la mañana.
b) _____ Por la tarde.
c) _____ Por la noche.

Anexo 2.

ENTREVISTA A ESPECIALISTAS:

Objetivo: Analizar el comportamiento de las actividades físico – deportivas – recreativas en el centro.

Datos generales del entrevistado:

Nombre y apellidos: _____

Años de experiencia en el centro: _____

1- Vínculo con las actividades físico – deportiva – recreativa en el centro:

Sí ____ No ____

2- ¿Cómo valora el desarrollo de las actividades físico – deportiva – recreativa en el centro?

Bien ____ Regular ____ Mal ____

3- En qué aspectos considera usted que deba modificarse este tipo de actividades teniendo en cuenta las características de los estudiantes?