Universidad de Cienfuegos

“Carlos Rafael Rodríguez”

Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

Propuesta de plan de actividades deportivas recreativas para incrementar la participación de los jóvenes de 16 – 20 años

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

Autor: Luis Ángel Fernández Nodal

Tutora: MSc Olga Lidia Carballosa Manresa

Cienfuegos 2020

UNIVERSIDAD
Đ CIENFUEGOS
CARLOS RAFAEL RODRÍGUEZ

Pensamiento

"Cuando cada muchacho encuentre en la ciudad, en el pueblo, en el barrio, un lugar apropiado para desarrollar sus condiciones físicas y dedicarse por entero a la práctica del deporte de su preferencia, habremos visto satisfecho el deseo de todos los que hemos hecho esta Revolución…."

Fidel Castro Ruz

UNIVERSIDAD
Đ CIENFUEGOS
CARLOS RAFAEL RODRÍGUEZ

Agradecimiento

Reciban mis más sinceros agradecimientos todas aquellas personas que de una forma u otra han contribuido en la elaboración de nuestro trabajo, especialmente a mi tutora Olga Lidia Carballosa Manresa.

A mis familiares que contribuyeron en mi formación profesional de una forma afectuosa, cariñosa y apoyándome en todo lo que fuese necesario.

A mis compañeros de estudio que a lo largo de la carrera me apoyaron para llegar a la meta final

UNIVERSIDAD
Ð CIENFUEGOS
CARLOS RAFAEL RODRÍGUEZ

Dedicatoria

A mi Madre, por su cariño, comprensión y por ser quien me ha guiado en la vida con su ejemplo: de madre, mujer y, revolucionaria.

A mis hermanos: que supieron estimular mi desarrollo.

A la Revolución: que permite que todos seamos lo que deseemos ser.

A todas las personas amadas que se encuentra hoy a mi lado, a mis padres y a mi tutora que con su esfuerzo y dedicación hizo posible este logro, a ellos les dedico el fruto de mi esfuerzo, que también es el suyo.

Resumen en español

El presente trabajo aborda un tema de vital importancia para la sociedad donde se hace referencia a la problemática existente en el consejo popular “Pueblo Griffo “municipio Cienfuegos respondiendo a la poca participación de los jóvenes de 16-20 años en las actividades ofertadas. Definiendo como problema científico: ¿Cómo incrementar la participación en las actividades deportivas-recreativas de los jóvenes de 16-20 años del consejo popular “Pueblo Griffo” municipio Cienfuegos? Persiguiendo como objetivo general: Determinar las causas que afectan la participación de los jóvenes de 16-20 años del consejo popular “Pueblo Griffo” del municipio Cienfuegos. Se emplearon métodos del nivel teórico (Analítico – Sintético, Histórico-Lógico e Inductivo-Deductivo), empírico (Observación y Entrevista) y matemático paquete estadístico Microsoft Office Excel versión 2003., lo que posibilitó obtener los resultados de dicha investigación, pudiendo arribar a conclusiones significativas permitiendo para dar solución a la problemática estudiada.

Palabras Claves. Recreación Participación y Actividades deportivas Recreativas

Summary in Spanish

This paper addresses an issue of vital importance for society where reference is made to the existing problem in the popular council "Pueblo Griffo" Cienfuegos municipality, responding to the low participation of young people aged 16-20 years in the activities offered. Defining as a scientific problem: How to increase the participation in sports-recreational activities of young people aged 16-20 years of the popular council "Pueblo Griffo" Cienfuegos municipality? Pursuing as general objective: To determine the causes that affect the participation of young people aged 16-20 years of the popular council "Pueblo Griffo" of the Cienfuegos municipality. Methods of the theoretical level (Analytical - Synthetic, Historical-Logical and Inductive-Deductive), empirical (Observation and Interview) and mathematical statistical package Microsoft Office Excel version 2003 were used, which made it possible to obtain the results of said investigation, being able to arrive at significant conclusions allowing to solve the problem studied.

Keywords. Recreation Participation and Recreational Sports Activities

No	INDÍCE	Pág.
1	Introducción	1
2	Diseño de la Investigación	6
3	Situación problemática	6
4	Problema Científico	6
5	Objeto de la Investigación	6
6	Campo de acción	6
7	Objetivo general	6
8	Objetivos específicos o tareas de investigación	7
9	Idea a defender	7
10	Fundamentación Teórica	8
11	Conceptos que existen en la ciencia	8
12	Criterio de diferentes autores	18
13	Diseño Metodológico	19
14	Metodología Utilizada	19
15	Métodos de nivel teórico	19
16	Métodos de nivel empírico	19
17	Métodos de nivel matemático	19
18	Población y muestra	20
19	**Resultados de la investigación**	**21**
20	Análisis de los métodos	
21	Presentación propuesta de actividades	
22	**Conclusiones**	
23	**Recomendaciones**	
24	**Bibliografía.**	
25	**Anexos**	
26		
27		

INTRODUCCIÓN

En el capitalismo las actividades recreativas se mercantilizaron en alto grado, lo que conllevó a los males sociales como: la prostitución, el juego, las drogas y otros; en estas sociedades la recreación fue uno de los mayores negocios que recaudó grandes cantidades de dinero y la que fue para muchos países la fuente principal de ingresos.

Antes del Triunfo de la Revolución, la recreación poseía un carácter clasista, donde tenían derecho de disfrutar a plenitud los ricos adinerados, los negros debían divertirse en lugares apartados de los blancos y con el proceso revolucionario se dio un vuelco a esta situación, y comienza una nueva etapa en la historia de Cuba, se promulga un grupo de leyes revolucionarias y se crea una serie de organismos y organizaciones que contemplan las reivindicaciones señaladas en el programa del Moncada.

En el año 1961 se crea el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), el cual realiza grandes esfuerzos para lograr el desarrollo del Deporte, la Educación Física y la Recreación, proclamándose el propósito de que estas actividades sean un derecho del pueblo. Con la realización del Primer Congreso de Educación y Cultura en el 1971, la recreación adquiere una nueva forma de expresión.

A partir de esta premisa el INDER a través de sus planes y trabajo continuado progresivo se ha propuesto entre sus objetivos esenciales propiciar lo medios y formas idóneas para propiciar la masiva participación de nuestro pueblo en la práctica de las actividades de la Cultura Física y Deportiva.

Con el avance de la construcción del Socialismo y el desarrollo de los medios de comunicación, han elevado el gusto recreativo de la población; hay preferencia por la televisión, el cine, el baile, así como las excursiones turísticas.

La Recreación es escuchada hoy en muchas partes y su amplia variedad de contenidos trae consigo que cada cual la identifique desde diversos ángulos, sobre la base de la multiplicidad de forma e intereses que en el mundo moderno pueda constituir la forma de Recreación, pero algo en lo que coinciden la mayoría de los estudiosos del tema es en plantear que la misma no es solo una agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento de este tiempo libre de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, fundamentalmente su valor como ser humano y como miembro de la sociedad, ocupando su tiempo en actividades recreativas sanas que enriquezcan su cultura y mejoren a su vez la calidad de vida de quienes la realizan.

Adquirido un reconocimiento y una importancia actual en la vida del hombre de hoy, que es bueno ensayar un camino para llegar a los mejores resultados en la tarea de hacer llegar sus beneficios a todos los seres humanos, independientemente de sus antecedentes: históricos, sociales, económicos, educativos, artísticos y tecnológicos

Hoy se reconoce que la actividad física es considerada como una necesidad para todos los seres humanos, de todas las edades, del campo y la ciudad y sus beneficios como factor de salud, condiciones físicas, como base del deporte, económico, motriz, cognoscitivo, es decir como una forma de vida activa para el bienestar del hombre.

Reafirmando los anteriores planteamientos el Comandante en Jefe, Fidel Castro Ruz, en la inauguración de la escuela Internacional de Educación Física y Deportes, planteó “Hablar de Educación Física y Deportes no es hablar de campeones olímpicos y mundiales, es hablar de plenitud de salud, de capacidad de estudio y trabajo, es hablar de una ciencia universal. Es la antítesis de las drogas, del alcoholismo, es el remedio preventivo de numerosas enfermedades que matan. Es hablar de calidad de vida”.

Si se analiza las Direcciones de la Cultura Física y la cita anterior se observa que aunque se hace referencia a la Educación Física y el Deporte de forma general, se desprende de éstas una dirección, un proceso que es la Recreación Física que por su carácter y contenido abarca grupos amplios de la población desde la edad infantil , juvenil, adulta y la tercera edad, que por la necesidad de movimiento optan por una u otra actividad en su tiempo libre en las distintas manifestaciones de la Recreación Física, actividades y preferencias que se dan localmente y se deben definir en la localidad (grupos urbanos, asentamientos, circunscripciones, consejo popular, municipio)

El Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) tiene dentro de su encargo social como Organismo de la Administración Central del Estado la instrumentación y ejecución de programas y proyectos de Recreación Física que contribuyen a la sana ocupación del tiempo libre de la población, en su diversidad de grupos de género, de edades y ocupacionales.

Las actividades físico-recreativas, en su multiplicidad de alternativas contribuyen a la elevación sustancial de la calidad de vida de la población, con el mantenimiento de un buen estado de salud física y mental, previniendo el vicio y las conductas que comprometan la estabilidad de la sociedad.

El deporte participativo, los juegos tradicionales, el espectáculo deportivo, la Cultura Física en general, son manifestaciones del hecho cultural que contribuyen a la formación y consolidación de la identidad nacional y al desarrollo de sentimientos de pertenencia a la nación, como arma en la singular batalla de ideas que hoy libra nuestro pueblo.

Las necesidades recreativas físicas en el desarrollo local no puede asumirse solo en la distracción del participante en el tiempo libre en actividades simples como muchos piensan, sino que hay que dejar este protagonismo a los participantes en como desean

realizar las actividades recreativas, con quien desean realizarlas, dónde desean realizarlas, que días de la semana prefieren, a qué hora, etc., es decir, la postura que asumen, lo que no puede existir es la imposición, obligación externa; como pudiera decir cualquier participante, “yo elijo cual y como quiero ocupar mi tiempo libre, los especialistas facilitan el cumplimiento de mis objetivos.”

El objetivo de la Recreación es indudablemente, los gustos y preferencias recreativas de los estudiantes en su diversidad de grupos de edades. De modo que no es posible concebir y desarrollar un buen plan de actividades recreativas si ellos no son tenidos en cuenta, para lo cual el primer paso será un efectivo trabajo de levantamiento, o búsqueda de información en el terreno, y un cuidadoso diagnóstico en función de los objetivos planteados.

La tarea más importante que tiene ante sí la Recreación es asegurar la sistematicidad y permanencia de sus actividades para la ocupación del tiempo libre de los estudiantes de lunes a domingo y de enero a diciembre. Es decir: en todo momento.

Con la realización del Primer Congreso de Educación y Cultura en el 1971, la Recreación adquiere una nueva forma de expresión, vinculándose con el proceso extra- docente de los estudiantes. Otro salto cualitativo experimentó la Recreación a partir de las resoluciones tomadas en el Primer Congreso del Partido Comunista de Cuba. En la actualidad el estado le brinda una enorme importancia a la ocupación del tiempo libre de la población general y en específico, a la niñez y juventud que es la nueva generación, el relevo de esta Revolución que le brinda al individuo la posibilidad de prepararse multilateralmente.

Diversos estudios (Hernández Vázquez, M. y Gallardo Guerrero, L. 1994; Areiza Londoño, Maribel, 2001; Borysenko 1998 entre otros) han demostrado que la Actividad Física sistemática, ya sea en forma de deporte de competencia, en forma de deporte recreativo o simplemente asistiendo a un gimnasio para recibir clases de Educación

Física, provoca mejoría en el estado de salud de las personas y cambia positivamente el entorno social.

Autores como (Fania Batista, (2007); Pérez Domínguez; Pérez García (2008); Garrido Soriano (2010) ; González Pérez (2011) consideran que la elaboración de planes de actividades deportivas recreativas teniendo en cuenta los gustos y preferencias de la población motivo de estudio ayuda al aumento de estos en las actividades ofertadas por los profesores en la comunidad.

En Cuba se han aplicado numerosos programas o plan de actividades, de ellos son particularmente interesantes los modelos utilizados en fechas más recientes que toman entre su quehacer como centro cultural a los centros docentes. Salazar Hernández, (2009) realiza un estudio sobre el tiempo libre y las actividades recreativas en las semanas de receso docente en la escuela Julio A. Mella, donde realiza una serie de actividades en esa escuela para suplir la necesidades recreativas de los estudiantes en ese periodo de tiempo, debido a que, en ese tiempo los mismos se encuentran desocupados, sin ninguna oferta recreativa.

Lemus Alberola , (2003) en su trabajo diploma realiza un estudio para conocer las causas que impiden la participación de la población en las actividades recreativas, arrojándole como resultado : la falta de calidad de las actividades, la poca divulgación y que las ofertas de las actividades recreativas no son buenas.

Muchas de estas investigaciones han tomado como referencias los aportes de Pérez, A. (2003) quien ha realizado varias investigaciones sobre el tema y ha propuesto planes de actividades como juegos predeportivos, competencias deportivas, festivales recreativos, programas a jugar entre otros. Sin embargo los resultados de un diagnóstico realizado demostró pobre trabajo con respecto a las actividades físicas recreativas organizadas en el consejo popular y por ello existe la necesidad de utilizar

vías novedosas para incrementar la participación de los jóvenes mediante la utilización de diferentes manifestaciones de la cultura física y el deporte.

Pérez Meneses, Norailis (2004) en su investigación: Propuesta de Indicadores de Sostenibilidad de la Recreación Física en el Desarrollo Local, se refiere a que cuando se evalúa la participación de la población en las actividades recreativas se debe tener en cuenta indicadores tales como: participación activa, participación pasiva, permanencia en las actividades y satisfacción por las mismas.

Aunque los resultados de las bibliografías consultadas reflejan acciones para el incremento de la población en las actividades ofertas todavía son limitadas las que se realizan por los jóvenes

En los análisis realizados se pudo corroborar que: existe poca participación de los jóvenes en las actividades recreativas. Estos argumentos fundamentan la siguiente **situación problémica**: carencia de un plan de actividades deportivas recreativas que responda a los gustos y preferencias de los jóvenes de 16-20 años del consejo popular "Pueblo Griffo", del municipio Cienfuegos.

Por lo antes expuesto y las revisiones bibliográficas desarrolladas respecto a dicho tema se trazó el siguiente problema científico: **¿Cómo** incrementar la participación en las actividades deportivas-recreativas de los jóvenes de 16-20 años del consejo popular "Pueblo Griffo" municipio Cienfuegos?

En correspondencia con lo anteriormente planteado, se formula como objetivo general del trabajo: Determinar las causas que afectan la participación de los jóvenes de 16-20 años del consejo popular "Pueblo Griffo" del municipio Cienfuegos.

Objetivos Específicos:

Teniendo en cuenta todo lo anterior y para darle cumplimiento al objetivo de la investigación nos trazamos las siguientes Objetivos Específicos:

1. Diagnosticar como se manifiesta la participación de los jóvenes de 16-20 años del consejo popular “Pueblo Griffo” del municipio Cienfuegos.

2. Determinar los gustos y preferencia de los jóvenes de 16-20 años del consejo popular “Pueblo Griffo” del municipio Cienfuegos.

Idea a defender.

Con la elaboración de un plan de actividades deportivas-recreativas se incrementará la participación de los jóvenes de 16-20 años del consejo popular “Pueblo Griffo” del municipio Cienfuegos.

Resumen bibliográfico

Conceptualización de la Recreación

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

Según esa definición, recrearse necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.

El concepto de Recreación se entiende si pensamos que desde el principio, hombres y mujeres han estado sujetos a diversos tipos de presiones que con el tiempo crean cansancio y por ende, desánimo. Es por ello que las personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar.

Albelo Almenteros, (2008) considera que la Recreación es *"todas aquellas experiencias que producen placer, pertenecen a la educación no formal que contribuyen en el desarrollo integral del participante, que son llevadas a cabo en su tiempo libre de forma voluntaria".*

La Real Academia Española define Recreación como *"acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretención".* Diccionario Real Academia Española (1993).

El término Recreación proviene del latín *recreativo,* que significa restaurar y refrescar (la persona). De ahí que la recreación se considere una parte esencial para mantener una buena salud. El recrearse permite al cuerpo y a la mente una "restauración" o renovación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad. Si realizáramos nuestras actividades sin parar y sin lugar para la recreación, tanto el cuerpo como la mente llegarían a un colapso que conllevaría a una serie de enfermedades y finalmente a la muerte. Los beneficios de recrearse van más allá de una buena salud física y mental, sino un equilibrio de éstas con factores espirituales, emocionales y sociales. Una persona integralmente saludable realiza sus actividades con mucha más eficiencia que una persona enferma. Citado por la página digital http://www.misrespuestas.com/que-es-la-recreacion.html.

La Recreación se asocia también con el factor intelectual y educativo. Investigaciones han demostrado (Harlem Brundtland, (2002) Batlle Bastardas, (2003); Tabares Domínguez, 2003) que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello que la Recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. A la vez, el recrearse proporciona en sí, una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior.

Finalmente, es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y por ende, se recrea como considere necesario. Por eso también se dice

que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos como: la difusión, el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, los deportes, los juegos y la vida al aire libre, entre otras.

La salud de un pueblo se puede medir por la forma en que se recrea es una esperanza, porque el ser humano que crea, escribe, pinta, toca un instrumento, canta o juega al aire libre, está 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 una carga para la sociedad”

En la literatura consultada Mensoney Liben y Gerardo Sutherland (2010) plantea que existen cuatro formas fundamentales de Recreación, artística, física o deportiva, la turística y comunicativa.

- Recreación artística – literaria: está relacionada con los valores culturales por lo que el hombre busca cultivar sus habilidades y el intelecto mediante la realización o disfrute de la obra artística en dependencia de sus necesidades y actitudes individuales para elaborar lo bello y tiene como particularidad que el hombre se recrea tanto en el disfrute como en la recreación.

- Recreación física – deportiva: comprende la participación como ejecutante o espectador de esas actividades.

- Recreación turística: se caracteriza por el esparcimiento hacia diferentes direcciones pero subordinadas a una relación comercial en la que oferta, demanda y las posibilidades del individuo dan una orientación selectiva.

- Recreación comunicativa: comprende el uso de los medios de información y comunicación, se desarrolla a través de la lectura de las revistas, periódicos, la televisión, la radio y el cine entre otros.

Dentro de estas formas de recreación se hace referencia a la recreación física – deportiva, a la cual haremos referencia a continuación.

Del Socorro Gómez, Mery. (1998) define la Recreación Física *"es el conjunto de actividades físicas definidas por los motivos físicos recreativos que constituyen un subsistema de la recreación y forma 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. Este protagonismo físico recreativo distingue al recreando en particular, en que él mismo es capaz de concebir, crear y ejecutar las acciones recreativas de carácter físico. En el camino hacia este protagonismo es muy importante que el sujeto abandone los motivos extrínsecos relacionados con el condicionamiento externo para que sean los motivos intrínsecos los que impulsen la actividad recreativa consolidando los motivos físicos recreativos".*

Ramos Rodríguez, (2005) plantea que la Recreación física *"es toda la actividad de contenido físico, deportivo y turístico a las que se dedica el hombre en el tiempo libre con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde las realiza en función de su desarrollo personal.* Ramos Rodríguez, Alejandro E. y col. (2005)

Recreación física comunitaria

La recreación debe de ser promovida no solo como mera actividad de entretenimiento, sino como un Programa y un servicio recreativo, los programas de recreación que el

profesor de educación física promueve mas reflejan el contenido que ha tenido en su formación, es decir la Recreación Físico Deportiva, Recreación Lúdica, Recreación acuática y Recreación al aire libre, por lo que deben de implementarse cursos que incrementen el contenido de la recreación en sus contenidos sociales, culturales y comunitarios.

Actividades recreativas

A pesar de esa gran gama de alternativas que ofrece la recreación, son pocas las personas que las disfrutan, lo cual es una debilidad en la vida de una persona, ya que, debido a esa carencia, pueden aparecer factores de riesgo que afectan la salud física y mental.

En esta línea Camerino y Castañera (1988) definen como actividades recreativas a "*aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que se puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia ni logro completo". Citado por García. y García Montes* (2003)

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 …es decir, la actividad física consume calorías".* Albelo Almenteros, (2008)

La Actividad Físico Recreativas.

Martínez Del Castillo, (1986) *"Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...) sin importar el espacio en que*

se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización". Martínez Del Castillo, Jesús (1986)

A continuación *García Antolín, García Montes* (2003) hace una reseña, teniendo en cuenta las aportaciones realizadas por diferentes autores (Algar, 1982, García Montes, 1986, Martínez del Castillo, 1986 y De Knop, 1990, Hernández y Gallardo, 1994), parte de los elementos que determinan las características de las actividades físico recreativas, siendo conscientes de que la variedad, las posibilidades y el dinamismo de este tipo de prácticas dificultan su completa catalogación:

- Se efectúa libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección.
- Se realiza en un clima y con una actitud predominantemente alegre y entusiasta.
- Se participa desinteresadamente, sólo por la satisfacción que produce.
- Estructura el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y en lo social.
- Ayuda a liberar y/o a contrarrestar tensiones propias de la vida cotidiana.
- No espera un resultado final, sólo busca el gusto por la participación activa, por el disfrute e implicación consciente en el propio proceso.
- Da la ocasión de mover el cuerpo. Aunque su principal objetivo no es el esfuerzo físico, hay que reconocer que la verdadera identidad se alcanza llegando a ser hábil.
- Permite y fomenta los aprendizajes bien de habilidades y/o técnicas, bien de actitudes.
- Busca una actividad física lúdica, la persona que juega es más importante que la que se mueve.

- La cohesión y cooperación de los componentes del grupo es determinante para el buen desarrollo de la actividad, por lo que jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás.
- Se busca la reducción del espíritu competitivo. N o exclusión, sino evitar que sea la finalidad.
- Las decisiones, que afecten a cualquier aspecto relacionado con la actividad a desarrollar, se toman conjuntamente entre el dinamizador y los participantes.
- Ha de despertar la autonomía de los participantes en las decisiones de inicio, organización y regulación de la actividad.
- Las reglas pueden ser creadas y/o adaptadas (según las personas o la situación) por los propios participantes.
- Se utiliza la variedad de actividades como atracción. Existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, como practicarlas, dónde, con qué.

Actividades Físico- recreativas.

En esta línea Camerino y Castañer (1988: 14) definen como actividades recreativas a "aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que se puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia ni logro completo".

A continuación pasamos a reseñar, teniendo en cuenta los aportes realizadas por diferentes autores (Algar, 1982, García Montes, 1986, Martínez del Castillo, 1986 y De

Knop, 1990, Hernández y Gallardo, 1994), parte de los elementos que determinan las características de las actividades físico-recreativas, siendo conscientes de que la variedad, las posibilidades y el dinamismo de este tipo de prácticas dificultan su completa catalogación:

Planificación de las actividades recreativas

Las necesidades recreativas físicas de la población del municipio y los consejos populares es parte del Sistema de Información y conocimientos para la toma de decisiones en la satisfacción de las necesidades de movimiento de la población de los distintos grupos de edades, debido a que las actividades recreativas como fenómeno local difiere de un consejo a otro, de un municipio a otro, pues dependen de un grupo de factores que hacen diferenciar la estructura del tiempo libre de una zona a otra.

Ramos Rodríguez, (2005) manifiesta en el proceso de la Recreación variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades físicas de tiempo libre, las mismas deben observarse de la siguiente manera

Gustos: Son aquellas actividades físicas de tiempo libre por las que se inclina y opta los participantes de acuerdo a criterios individuales sin importar el grado de conocimientos, habilidades o hábitos para la práctica de las mismas.

Intereses: Los mismos están relacionados con los gustos, dependen de las individualidades condicionadas por las posturas de los participantes, la forma de realización, lugar de realización, el cómo realizarlas y con quienes realizarlas, las dimensiones del tiempo libre, etc.

Preferencias: las preferencias recreativo físicas es el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses, en las preferencias en muchas ocasiones se establecen en función del conocimiento, habilidades, hábitos que se tenga en relación a las actividades a ejecutar.

Las necesidades: el hombre necesita cada vez más de la realización de movimientos físicos programados que se logran en este caso mediante la actividad física de tiempo libre, estos deben ser dosificados en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud, el rendimiento físico, etc., estas necesidades de movimiento el hombre trata de satisfacerla en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias recreativas.

Este incremento de la práctica deportiva no ha sido en modo alguno unidireccional. Se ha asistido, a un marcado proceso de diferenciación de la demanda de práctica deportiva, al que no ha sabido responder adecuadamente el sistema de la oferta deportiva. Ello ha ocasionado que la oferta deportiva actual diste mucho de ir en consonancia con la diversidad y continua evolución de la demanda. Tan sólo algunos indicadores que lo demuestran:

• El indicador del nivel de insatisfacción (demanda insatisfecha / demanda total) de la población en los distintos grupos de edades con su práctica deportiva.

• El coeficiente de expansión de la demanda (demanda total / demanda actual)

• El indicador de actividad (demanda actual / nº total de los que practican o han practicado).

Esa diversidad de la que hablábamos anteriormente es, precisamente, uno de los condicionantes que más van a exigir nuevas fórmulas organizativas y de gestión para las actividades físicas de tiempo libre, a fin de coordinar la correcta interacción entre oferta y demanda recreativo-física.

Participación

En el trayecto de esta revisión bibliográfica de una forma u otra se ha hablado de que las actividades físicas se realizan en las comunidades, asentamientos, instituciones y su beneficio en el aspecto comunitario, debido a que brinda la oportunidad para

interactuar con la familia, grupos de trabajo, vecindario, comunidades y la sociedad en general de lo cual se derivan el fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales, la integración familiar, la estructuración del vínculo social, el sentido de pertenencia, la cooperación, la aceptación de las diferencias culturales y entre grupos de edades, sexo y raza, la solidaridad, así como la disminución de las diversas formas de violencia y de las conductas antisociales y delictivas en sentido general. Para lograr estos beneficios dentro de las comunidades, asentamientos e instituciones, etc., se debe lograr la participación de todo el personal que conforma las comunidades.

La participación hoy día ha entrado en el lenguaje como una palabra cotidiana no solamente del discurso político, sino también en el social, económico. Se ha extendido y se habla de forma más sistemática de la participación comunitaria, no obstante muchas son los autores que asume esta definición.

La participación ha sido abordada por diferentes autores: Gómez Labrada, (2006) expone “la participación es una importante necesidad humana, representando el camino para satisfacer el deseo de pertenecer y ser reconocido, de autoafirmarse y realizarse, de ofrecer y recibir afecto y ayuda, de crear “..."Aceptar que la participación es una necesidad humana básica implica aceptar también:

- Que la participación es un derecho humano.
- Que debe ser aceptada y promovida por sí misma y no sólo por sus resultados.
- Que su negación mutila a la personalidad y distorsiona su desarrollo."

En efecto, sólo en condiciones de participación de las personas en los procesos sociales en general y en los comunitarios en particular, es posible potenciar importantes transformaciones en la realidad y en los individuos mismos, ya que:

- Todos se implican e involucran, sintiéndose responsables de lo que hacen y cómo lo hacen, además de encontrar en ese compromiso la fuerza motivación al que dinamiza, sostiene y regula su actividad.

- Se busca colectivamente el conocimiento de la práctica y la solución de los problemas, lo que permite el despliegue de la inteligencia, la creatividad, la iniciativa, junto a la producción del saber. de este modo, cada uno da de sí y recibe de todos.

- Se estimulan la comunicación, la comprensión empática, el diálogo, el debate constructivo, el ponerse en el lugar de los demás y confiar en ellos, y se desarrollan además otras significativas cualidades y facetas de la personalidad, como la tolerancia, la autoestima, la confianza en sí mismo, la flexibilidad y divergencia.

Estas herramientas muestran que la participación es un contenido que no se puede transmitir, es una vivencia colectiva y no individual, de modo que sólo se le puede aprender en la praxis grupal. Sólo se aprender a participar, participando.

De la Riva, Fernando (1994) en Gestión Participativa de las Asociaciones expone *"Participar es tener o tomar parte, intervenir, implicarse…supone, en consecuencia, que la "presencia" es activa, comprometiendo a la persona, en mayor o menor medida…No es un fin en sí, algo que se explica y justifica por sí misma, sino un medio"*

Rafaela Macías (2003) En esta definición, incluye el componente psicológico evidenciando que la participación *"es la transformación, enriquecimiento de una determinada situación en la comunidad es necesario además de lo cognitivo la presencia de lo afectivo; materializado en las necesidades, motivos, intereses, intenciones que estando latentes conducen a la participación como proceso social que genera un cambio".* Citado por Gómez Labrada, (2006)

Cantero Fernández, López Muñoz (2003) Participación Activa: este es quizás el concepto más difícil de trasladar a la etapa de infantil, pero también puede que sea el más importante. Se hace necesario, ya en estas edades, estrenar el refuerzo de la

idea de cooperación. La relación con los compañeros para obtener un fin común ha de estructurarse en actividades sencillas y de fácil comprensión, apoyadas con la insistencia del maestro o animador.

Participación significa *"que la gente intervenga estrechamente en los procesos económicos, sociales, deportivos, culturales y políticos que afectan sus vidas".* Hombrados, M. I, García, M. A y López, T. (2006).

La participación según Areiza Londoño, Maribel (2001) lo clasifica de dos formas. Activas y pasivas. "*Participación Activa: Cuando el sujeto participa en la actividad convocada realizando los ejercicios o actividades planificada. Participación pasiva: cuando el sujeto participa como espectador".* Areiza Londoño, Maribel (2001)

Pérez Meneses, (2004) en su investigación se refiere a que cuando se evalúa la participación de la población en las actividades recreativas se debe tener en cuenta indicadores tales como: participación activa, participación pasiva, permanencia en las actividades y satisfacción por las mismas. Según dicha autora:

- La participación activa es cuando el sujeto participa, ejecutando o realizando los ejercicios o juegos planificados en la actividad convocada.
- La participación pasiva: cuando el sujeto participa como espectador de la actividad recreativa convocada.
- Permanencia en la actividad: cuando el sujeto permanece en la actividad, ya sea de forma pasiva o activa el tiempo que dure la misma.
- Satisfacción por la actividad: cuando la actividad ofertada está acorde a los gustos, preferencia y necesidades de la población

La misma plantea que la satisfacción en las actividades es un punto clave en la participación de los sujetos, debido a que si la actividad ofertada no se encuentra acorde a los gustos, preferencia y necesidades de la población, el sujeto implicado en la actividad recreativa no se encuentra motivado por participar, ya que la misma no se encuentra entre sus intereses.

Metodología

Selección de sujetos.

Población, muestra, porciento y tipo de muestreo.

La muestra es, en esencia, un subgrupo de la población. Digamos que es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que llamamos población.

Todas las muestras deben ser representativas, por tanto el uso de este término es por demás inútil. Los términos al azar y aleatorio denotan un tipo de procedimiento mecánico relacionado con la probabilidad y con la selección de elementos, pero no logra esclarecer tampoco el tipo de muestra y el procedimiento de muestreo.

En las muestras no probabilísticas, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características del investigador o del que hace la muestra. Aquí el procedimiento no es mecánico, ni con base en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de una persona o grupo de personas, y desde luego las muestras seleccionadas por decisiones subjetivas tienden a estar sesgadas. Elegir entre una muestra probabilística o una no probabilística, depende de los objetivos del estudio, del esquema de investigación y de la contribución que se piensa hacer con ella.

Muestra # 1: de una población de 348 jóvenes de las edades comprendida entre 16 - 20 años, se seleccionó una muestra de 263 jóvenes para un 75,5 % de la población, de ellos 182 masculino para un 69,3 % y 81 femeninos para un 30,7 %, los cuales nos aportaron informaciones acerca del estado organizativo de la Recreación en esta comunidad.

Muestra # 2: Se entrevistaron 9 representantes del consejo popular, para conocer cómo se comporta la práctica de actividades recreativas de la población y su disposición en apoyar la realización de las mismas.

Métodos y procedimientos.

Métodos Teóricos

Analítico – sintético: se empleó para determinar los distintos criterios acerca de los principios del trabajo, durante el proceso de consulta de la literatura, la documentación especializada y en la aplicación de otros métodos del conocimiento científico.

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

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

Métodos y técnica empíricos:

Observación estructurada: es el método universal por excelencia, a través de él se realizó una proyección del objeto que permitió, constatar la situación real de la zona escogida para la investigación.

Entrevista no estandarizada: Se le .aplico a 9 representantes del consejo para conocer su opinión sobre el desarrollo de las actividades físicas recreativas en la comunidad.

Métodos matemáticos.

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

Análisis de los resultados

RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO REALIZADO

Resultado de la entrevista a los representantes del Consejo Popular.

En la entrevista estandarizada realizada a los 9 representantes se pudo comprobar que existía deficiencia en cuanto a la participación en las actividades, ya que el 77,8 % de la muestra planteaban que los jóvenes no participaban en las actividades recreativas, y cuando lo hacían se mantenían de espectadores, porque las actividades ofertadas no son de su agrado ya que las mismas se planifican sin tener en cuenta los gustos y preferencias de los jóvenes de 16- 20 años del consejo popular “Pueblo Griffo .

El 66,7 % de los entrevistados plantean que los jóvenes no cuentan, con vías para recrearse, que en ocasiones el profesor de Recreación del consejo popular “Pueblo Griffo” convoca algunas actividades planificada por él, las cuales no son del agrado de los mismos, por lo que no se siente motivados a participar en ellas.

El 100 % plantean que los jóvenes en su tiempo libre juegan Béisbol, Fútbol, Voleibol escuchan música, van a la playa, realizan juegos tradicionales y diferentes juegos mesa (dominó, cartas, parchís, damas), entre otras.

El 61,7 % de los entrevistados refieren que los jóvenes, no se encuentran satisfecho con la oferta de actividades que se realiza en el consejo popular “Pueblo Griffo”, debido a que las mismas las planifican los profesores sin tener presente los gustos, intereses y necesidades de los mismos.

Resultado de la observación

Después de realizada las 15 observaciones a las actividades que ejecutaba el profesor de Recreación en el consejo popular “Pueblo Griffo”; como parte de su radio de acción y de computarse los resultados, se pudo comprobar (tabla # 1 y 2):

- En el 66,7 de las observaciones realizadas a las actividades existió una baja participación de los jóvenes y en la mayoría de las mismas intervienen como espectador en las actividades planificadas.
- En el 60 % de las observaciones realizadas, los jóvenes que asistieron no demostraron una satisfacción plena en lo que estaban realizando e incluso abandonaban las actividades antes de estas culminar.

Por otra parte se comprobó:

- En el 80 % de las observaciones a las actividades que realizan los jóvenes comprendidos en la edad de 16 - 20 años se determinó que las más gustadas son: Festivales Deportivos Recreativos, pelotas a mano, juegos tradicionales, Béisbol y Fútbol., Juegos de mesa (Dama, Domino, Parchís y Cartas).

Tabla 1: Resultado de la observación realizada al indicador participación activa en las que casi siempre las realizan los jóvenes por sí solos las actividades programadas.

Indicador	Bien	Regular	Mal

	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
Participación activa en las actividades programadas	2	13,3	3	20	10	66,7

Tabla 2: Resultado de la observación realizada al indicador satisfacción por las actividades programadas

Indicador	Bien		Regular		Mal	
	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
Satisfacción por las actividades programadas	2	13,3	4	26,7	9	60

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

Conclusiones

Teniendo en cuenta los objetivos planteados, así como los resultados derivados del proceso investigativo, consideramos como conclusiones del trabajo, las siguientes:

- ✓ El resultado del diagnóstico arrojo la poca participación de los jóvenes de 16 -20 años en las actividades físicas recreativas por: la falta de ofertas recreativas que existía en el consejo popular “Pueblo Griffo” municipio Cienfuegos.
- ✓ Las actividades de mayores gustos y preferencia son: Juegos recreativos diversos, juegos tradicionales, juegos de mesa la dama,(cartas y domino) ; las actividades deportivas que prefieren son el Béisbol, Fútbol, Voleibol y Kikimbol.

RECOMENDACIONES

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

1. Elaborar el plan de actividades físicas recreativas para los jóvenes de 16- 20 años en el consejo popular “Pueblo Griffo”. municipio Cienfuegos, según sus particularidades, gustos y preferencias.

Bibliografía

Albelo, B. (2008) *Actividades físicas recreativas en la comunidad universitaria .Recuperado de* http://www.GestioPolis.com. Consultado el 28 de marzo del 2013.

Areiza, M. (2001) *Recreación, Actividad Física y Salud. Recuperado de* http://www.FUNLIBRE.COM. Consultado el 15 de mayo del 2012

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

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

Cantero, J. y López, M. A. *(2003) Opciones recreativas para la mejora de la calidad de vida. Las aventuras de Pablo / Cruce de caminos.* Federación Española de Asociaciones de Docente De Educación Física (FEADEF)

Cuba (2004) *Orientaciones metodológicas para la recreación en Cuba* La Habana,Cuba: Dirección Nacional de Recreación. INDER.

Cuba (2005) *Congreso internacional de juego, Recreación y tiempo libre. Carta de Montevideo Recuperado de* http://www.istlyrecreacion.edu.ar/PUBINSCL_FOR_congreso05.htm Consultado el 19 de febrero del 2013

Cuba. (1987) Programa del Partido Comunista de Cuba. La Habana,Cuba: Editorial Política.

Cuba. (2000) *Instituto Nacional Deporte, Educación Física y Recreación.* La Recreación en la Provincia de Cienfuegos. Cienfuegos,Cuba: Centro informático CEMA.

Cuba. (2004) *Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física.* La Habana,Cuba: Dirección Nacional de Recreación.

Díaz, M. (1978). *Libro Técnico Metodológico de Recreación.* INDER.

Fulleda, P. (2004) *Recreación Física: el modelo cubano. Recuperado de* http://www.FUNLIBRE.com. Consultado el 15 de mayo del 2012.

Fulleda, P. y col (2004) *Recreación Comunitaria.* La Habana ,Cuba: Dirección Nacional de Recreación del INDER.

Gerlero, J. (2005). *Diferencias entre Tiempo Libre y Recreación: Lineamientos preliminares para el estudio de la Recreación. .Recuperado de* http://www.FUNLIBRE.com. Consultado el 15 de mayo del 2013

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

Lemus, J. F. (2003)). Principales causas que afectan la recreación Cienfueguera en las edades de 11 a 30 años. (Trabajo de Diploma) ISCF "Manuel Fajardo".Cienfuegos, Cuba.

Martínez, J. (1986) *Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas.* En Apunts d' Educación Física. *Revista Barcelona* (4): 9-17

Mensoney, R. y Sutherland, G. (2010) *Propuestas de actividades recreativas físicas para elevar el nivel de participación de los jóvenes del CDR # 4 René Almanza del municipio Amancio*. .*Recuperado de* http://www.eumed.net/. Consultado el 5 de enero del 2010.

Otto, P. (2001). *El Deporte y la Recreación del siglo XXI. .Recuperado de* http://Ottopapis@infovia.com.ar/www.cfdeporte.com/revistadigital. Consultado el 1 de Febrero del 2013.

Pérez, A. (1993) *Recreación, Fundamentación, Técnicas Metodologías. La Habana, Cuba:* Pueblo y Educación.

Pérez, A. (2002) *Tiempo, Tiempo Libre y Recreación y su relación con la Calidad de Vida y el desarrollo individual. Recuperado de* http://www.FUNLIBRE.com. Consultado el 15 de mayo del 2013

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

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

Sánchez, H. (2004) *La recreación en el ámbito escolar. Recuperado de* http://www.redcreacion.org./html. Consultado el 28 de marzo del 2013.

Tabares, D. (2003) *Gestión de la actividad física recreativa del consejo popular su municipio San José de las Lajas. (Trabajo* de Diploma). Instituto Superior Cultura Física. Facultad Cultura Física. Mayabeque,Cuba.

Torres, M. L. (2006). *Fidel y el Deporte. (*Selección de Pensamiento 1959 – 2006). Poligráfica de ARGRAF "José Miro Argenter".

Vázquez, 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). ISCF "Manuel Fajardo".Cienfuegos,Cuba.

ANEXO 1: ENTREVISTA

Compañeros: Por medio de la presente le pedimos la cooperación en contestar con toda la franqueza posible el siguiente cuestionario con la finalidad de realizar un estudio investigativo

Objetivo: Conocer el comportamiento de los indicadores participación activa, asistencia y satisfacción en las actividades recreativas.

Temáticas:

- Participación activa en las actividades programadas.
- Formas o vías para recrearse.
- Actividades que le gusta hacer en el tiempo libre.
- Satisfacción por las actividades programadas.

Anexo # 2: Guía de Observación

Objetivo: Observar el comportamiento de los indicadores en los niños tomados como muestra.

Marca con una x según corresponda

Evaluación	INDICADORES	
Participación activa en las actividades programadas		
Bien	Participan activamente en las actividades planificadas	
Regular	En ocasiones participa activamente en las actividades planificadas	
Mal	Participan como espectador en las actividades planificadas	
Permanencia en las actividades programadas		
Bien	Si permanece en las actividades planificadas el tiempo que dure la misma	
Regular	Si permanece en las actividades planificadas la mitad del tiempo que dure la misma	
Mal	Si permanece en las actividades planificadas, menos de la mitad del tiempo de duración de la misma	
Satisfacción por las actividades programadas		
Bien	Se sienten satisfechos en la realización de las actividades convocadas.	
Regular	En ocasiones, se sienten satisfechos en la realización de las actividades convocadas	
Mal	Siempre se sienten satisfechos en la realización de las actividades convocadas	

Haz un resumen de los detalles observados.