



UNIVERSIDAD DE CIENFUEGOS
CIENCIAS DE LA CULTURA
FÍSICA Y EL DEPORTE

Universidad de Cienfuegos
“Carlos Rafael Rodríguez”
Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

**Gustos y preferencias de los niños de 10 - 12 años de la Escuela Guerrillero
Heroico**

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

Autor: Luisa Danaisy Leyva Cabrera

Tutor: MSc. Emiliano Andres Reyes Barrisonte



Cienfuegos 2022

Resumen en español

El presente trabajo titulado: Gustos y preferencias de los niños de 10 - 12 años de la Escuela Guerrillero Heroico, tiene como objetivo determinar los gustos y preferencias de los niños de 10 - 12 años de la Escuela Guerrillero Heroico. Para el desarrollo de este trabajo se utilizó un paradigma cualitativo, no experimental descriptivo. El estudio se realizó con una muestra de 29 niños de 10 – 12 años, de una población de 37, de ellos 17 del sexo masculino y 12 del sexo femenino. Además, se utilizaron diferentes métodos teóricos (Analítico - sintético, Histórico-Lógico, Inductivo-Deductivo), métodos Empíricos (encuesta, análisis documental) y los datos fueron procesados en el programa Estadístico SPSS 26.0, utilizando los métodos: distribución empírica de frecuencia (cálculo porcentual). Los resultados obtenidos aseveran que las actividades que más gustan y prefieren los niños de 10- 12 años de la escuela Guerrillero Heroico son Kikimbol, Domino y Juegos pasivos.



Resumen en inglés

The present work entitled: Tastes and preferences of the children of 10 - 12 years of the Heroic Guerrillero School, aims to determine the tastes and preferences of the children of 10 - 12 years of the Heroic Guerrillero School. For the development of this work, a qualitative, non-experimental descriptive paradigm was used. The study was carried out with a sample of 29 children aged 10-12 years, from a population of 37, of which 17 were male and 12 females. In addition, different theoretical methods were used (Analytical - synthetic, Historical-Logical, Inductive-Deductive), Empirical methods (survey, documentary analysis) and the data were processed in the Statistical program SPSS 26.0, using the methods: empirical frequency distribution (percentage calculation). The results obtained assert that the activities that children between 10 and 12 years of age at the Guerrillero Heroico school most like and prefer are Kikimbol, Dominoes and passive games.



Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN	6
1.1. Situación problemática.....	10
1.2. Problema científico	10
1.3. Objeto y campo de acción de la investigación	10
1.4. Objetivo general	10
1.5. Objetivos específicos:	11
1.6. Variable de la investigación	11
Capítulo I Fundamentación Teórica.....	12
1.1. Conceptualización de la Recreación Física.....	12
1.1.2.- Características de la Recreación física	13
1.1.3.- Beneficio de la recreación física	15
1.1.4.- Prioridades del programa de Recreación Física en Cuba.....	18
1.1.5.- Formas fundamentales de participación en la recreación.....	20
1.2.- La Actividad Física Recreativas.....	21
1.2.1.- Manifestaciones de las Actividades Físicas Recreativa	24
1.3.2.- La actividad deportiva recreativa	31
1.3.3.- Beneficios de la actividad deportiva recreativa:	34
1.4.- Gustos y preferencias	36



Capítulo II.- Metodología	38
Selección de sujetos.....	38
Métodos y procedimientos.	39
Métodos Teóricos	39
Métodos y técnica empíricos:.....	39
Técnicas estadísticas y procedimientos para el análisis de los resultados.....	39
Capítulo III.- Resultado de la investigación	41
Resultados de la entrevista a los directivos y profesores de Educación física	41
Resultado de la encuesta de gustos y preferencia.....	41
CONCLUSIONES	44
RECOMENDACIONES.....	45
BIBLIOGRAFÍA.....	46



INTRODUCCIÓN

La recreación se refiere a actividades en las que el tiempo libre se utiliza para el disfrute físico y mental. Asimismo, la palabra recreación puede referirse a la acción de revivir o reproducir una obra o un acontecimiento histórico (Recreación, 2022). El concepto de recreación, entendido como actividad de distracción, implica la participación activa del individuo, tanto, física como mentalmente. En este sentido, la recreación es lo opuesto a la relajación que, es una forma pasiva de distracción que se trata más de relajación del cuerpo y la mente. El descanso es fundamental para la salud física y mental.

Por ello, de vez en cuando se recomiendan actividades lúdicas que nos permitan despejar la mente y pasar nuestro tiempo libre haciendo cosas que realmente disfrutamos. En este sentido, el entretenimiento ayuda a salir de la rutina y las responsabilidades diarias, liberando así el estrés acumulado. Las actividades recreativas en las que participamos pueden estar relacionadas con deportes o pasatiempos. Por lo tanto, el entretenimiento regular nos brinda momentos placenteros, así como una sensación de felicidad y satisfacción. Por otro lado, la diversión también puede implicar recrear o copiar cosas. Por ejemplo, podemos recrear una batalla histórica para recordar el significado de ese evento más vívidamente.

El entretenimiento también puede referirse a la adaptación de obras cinematográficas o televisivas anteriores, y en el lenguaje audiovisual también se le conoce como remake. Asimismo, las reconstrucciones físicas de espacios o eventos o fenómenos se pueden realizar con computadoras utilizando programas de simulación que permiten la reconstrucción de la realidad a través de animaciones virtuales.

La disciplina de la Educación física, impartida durante la etapa escolar, tiene la finalidad de instruir a los niños y jóvenes sobre las formas saludables de emplear el



tiempo libre para la recreación. En este sentido, los enseña a ejercitarse y a practicar actividades recreativas, como los deportes, donde es imprescindible el movimiento corporal.

Según Reyes y Pérez (2022) la recreación debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud. Esto quiere decir que se irá al cultivo óptimo de sus facultades, ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece, profundiza su concepción del mundo y tiene como propósito utilizar las horas de descanso (tiempo libre), en el cual se puede aumentar el valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesional, cultural, artístico, deportivo y social.

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.

Fania Batista, Francisco (2007), Pérez Domínguez, Yanier Joel (2008), Garrido Soriano, Marisol (2010) han hecho propuestas de Actividades Físicas Deportivas Recreativas para incrementar la participación y así aprovechar mejor el tiempo libre de los niños.

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. Entre los que se encuentran otros trabajos que tratan sobre la Sociología del tiempo libre y el



consumo de la población de los autores Rolando Zamora y Maritza García Ferrando, que abordan los profundos cambios estructurales producidos en Cuba, unidos a las necesidades crecientes de información, los problemas relacionados con el tiempo libre y el consumo cultural, recreativo y turístico.

Salazar Hernández, Yoelvi (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 las necesidades recreativas de los estudiantes en ese período de tiempo, debido a que, en él los mismos se encuentran desocupados, sin ninguna oferta recreativa.

Agustín Leiva Gerés por su labor en la comunidad e interés por la misma realizó el trabajo titulado: “Programación recreativa para el trabajo en la comunidad en los jóvenes de 20 a 30 años en el Consejo Popular de las Calabaza de Zagua de Tánamo. Donde brinda a esta comunidad una amplia gama de distintos planes de la recreación, que tienen el trabajo con estas edades. Daynier Remedios Pupo con su trabajo titulado: Intervención Comunitaria partiendo de las actividades físicas recreativas deportivas en la comunidad, plantea que se debe: establecer alianza de trabajo coordinada con las conexiones deportivas con el fin de vincular los deportes a proyectos populares recreativos para la población, los que enriquecieron su trabajo comunitario con deportes como el Softball (con sus variantes), Baloncesto, Atletismo, entre otros. Aunque es su trabajo debió incluir deportes como el Béisbol y el ajedrez que en estos momentos se masifican en las comunidades.

Barreira Morales, Daikel (2008) en su investigación realiza actividades físicas para la utilización del tiempo libre de los jóvenes con problema de conducta del Consejo Popular Arriete – Ciego Montero. Por último se hace referencia a uno de los más recientes trabajos, el cual se realizó en las edades de 11 a 30 años en el municipio de Cienfuegos por el autor Jorge Félix Lemus Alberola (2003), para conocer las causas que impiden la participación de la población en las actividades recreativas, en



el desarrollo de la investigación se aplicaron las técnicas de encuestas a 200 sujetos arrojando que las causas fundamentales que impiden una participación general de la población en las actividades recreativas que se realizan son: la falta de calidad de las actividades, la poca divulgación de las mismas y que las ofertas de las actividades recreativas no son buenas, se puede agregar que en la mayoría de los casos encuestados, las actividades recreativas que realizan con agrado en la semana son: ver la televisión, escuchar música, asistir a las fiestas y a la playa.

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 ausencia de 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 niños mediante la utilización de diferentes manifestaciones de la Cultura Física y el Deporte.

Con este trabajo se tiene la intención de dar a conocer y buscar una solución para contribuir a la participación en la práctica de las actividades recreativas en el consejo popular y la influencia que puede tener la aplicación de la misma para la especialidad de Cultura Física y la formación de profesionales de la Recreación, la Cultura Física y el Deporte.

En la entrevista realizada a los 5 profesores de educación física de la Escuela Guerrillero Heroico se pudo comprobar que:

- 1) La escuela no cuenta con medios suficientes para el desarrollo de las actividades físico recreativas destinadas.
- 2) No se planifica el horario de realizar las actividades físicas recreativas en correspondencia con tiempo libre de los sujetos investigados.



- 3) Falta de sistematicidad en la oferta de las actividades.
- 4) No se aplican los diagnósticos, para detectar intereses gustos y preferencias, individuales y colectivas en las edades que se investigan.
- 5) La oferta de las actividades físicas recreativas que se realizan no satisfacen los intereses gustos y preferencias de los beneficiarios.

Situación problemática

Por estas consideraciones y por todo lo antes expuesto, se planteó como **situación problemática**: necesidad de conocer los gustos y preferencias de los niños de 10 - 12 años de la Escuela Guerrillero Heroico

Problema científico

Por lo antes expuesto y las revisiones bibliográficas desarrolladas respecto a dicho tema se trazó el siguiente **problema científico**: ¿Cuáles son los gustos y preferencias de los niños de 10 - 12 años de la Escuela Guerrillero Heroico?

Objeto y campo de acción de la investigación

Declarando como **objeto de la investigación**: el proceso de la recreación y como **campo de acción**: gustos y preferencias de los niños de 10 - 12 años de la Escuela Guerrillero Heroico

Objetivo general

En correspondencia con lo anteriormente planteado, se formula como **objetivo general** del trabajo: Describir los gustos y preferencias de los niños de 10 - 12 años de la Escuela Guerrillero Heroico.



Objetivos específicos:

Teniendo en cuenta todo lo anterior y para darle cumplimiento al objetivo de la investigación se trazó los siguientes **objetivos específicos**:

- ✓ Revisar los fundamentos teóricos que sustentan la investigación.
- ✓ Diagnosticar la situación de la recreación en la Escuela Guerrillero Heroico.
- ✓ Determinar los gustos y preferencias de los niños de 10 - 12 años de la Escuela Guerrillero Heroico.

Variable de la investigación

Definiéndose como **variable relevante de la investigación**:

- ✓ **Variable relevante:** gustos y preferencias

El trabajo de diploma se estructura por una Introducción y tres capítulos. El primer capítulo incluye los fundamentos teóricos y antecedentes históricos, sociológicos y pedagógicos que respaldan a la táctica. Un segundo capítulo tiene el propósito de mostrar la metodología, los posicionamientos teórico y metodológico para el trabajo y la definición de la población y muestra. El tercer capítulo se desarrolla con el objetivo de proponer ejercicios para desarrollar la representación del tiempo y reflexionar en torno a los resultados obtenidos, además de las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y cuerpo de anexos.



Capítulo I Fundamentación Teórica

Conceptualización de la Recreación Física

En las Orientaciones Técnicas Metodológicas de la Dirección Nacional de Recreación (2004) definen la Recreación Física como *“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”*. Orientaciones Técnicas Metodológicas de la Dirección Nacional de Recreación (2004)

En el Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física (2004), se define Recreación Física como: *“Campo de la Recreación – como también lo son la recreación artístico – literaria, y la recreación turística (donde se combinan acciones de las demás)- que transita por la práctica de actividades lúdico-recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo, como uno de los componentes de la Cultura Física (junto a la Educación Física escolar y de adultos, y el Deporte), para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre*. Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física (2004).

Pérez (1997), en define la recreación física como: *“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”*.

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)

La recreación es considerada: Ejercicio entretenido, agradable, que tiene como finalidad abstraer de los quehaceres diarios y el trabajo en particular, realizado de forma individual o grupal. Factor de formación de niños y adolescentes, vinculándose como modos de estimulación y aprendizaje, y pretender replicar algo de manera fiel a la original, por ejemplo, una investigación científica observando condiciones biológicas y atmosféricas en un medio (Definición de recreación, 2022).

La recreación física se orienta hacia niveles superiores para brindar diversas alternativas a la ocupación sana, culta y útil del tiempo libre de la población. Lo que atribuye calidad de vida dentro de los programas dirigidos a un desarrollo constante de la cultura general integral. Toda actividad recreativa física tiene un marcado objetivo ideológico como expresión de principios humanos, fortalecimiento de sentimientos de pertenencia e identidad nacional; puesto de manifiesto mediante juegos tradicionales y otras acciones que responden a los intereses de la comunidad para enfrentar la proliferación de vicios y otras acciones deformadoras de la conducta, que influyen de manera negativa en el desarrollo de la comunidad (Castellano, Benítez, Zamora y Hernández, 2022).

1.1.2.- Características de la Recreación física

Mensoney y Gerardo (2010) plantea que la recreación posee las siguientes características:

- Conjunto de actividades que una persona práctica de forma voluntaria en su tiempo libre, esta se realiza en cualquier tipo de espacio y generalmente en menos de veinticuatro horas.



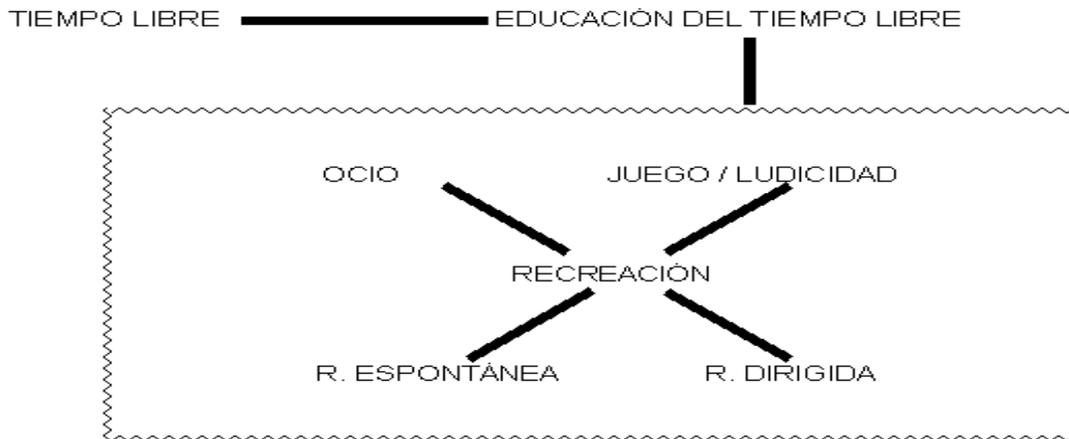
- Continuo proceso de aprendizaje en el cual participamos todos en mayor o menor grado.
- Actividad realizada de manera libre y espontánea en todo tiempo libre y que nos genera bienestar físico espiritual y social.
- Actividad que da placer y descanso a la persona.
- Actividad que saca al individuo de su vida cotidiana, lo divierte, entretiene y distrae.
- Diversas actividades fuera de las normas donde obtenga descanso relajación y distracción.
- Conjunto de actividades que se realiza en un tiempo determinado con el fin de satisfacer nuestras necesidades.
- Es acercarse a la felicidad, lo contrario del trabajo.
- Actividades o deportes que se realizan con el fin de obtener un beneficio ya sea físico o mental.
- Actividad que tiene como finalidad proporcionar un descanso al individuo apartándolos de las actividades rutinarias.
- Actividad que esté fuera de lo cotidiano.
- Actividad que ayuda a olvidarse de los problemas y ayuda a pensar en lo positivo de las cosas que ofrece la vida.
- Actividad realizada de manera libre y espontánea.
- Actividad que dé placer y descanso la persona.

A partir de lo antes dicho podríamos esbozar que la recreación es:

- Una actividad o conjunto de ellas
- Que tiene lugar en el tiempo liberado de obligaciones exteriores
- Que el sujeto elige, opta y decide.
- Que provoca placer, diversión entretenimiento y alegría
- Según Meléndez (1999) la recreación debe caracterizarse por:



- Pasarlos bien
- Uso placentero de la actividad
- Actividades que sean gozosas para el individuo que se dispone a realizarlas.



Teniendo en cuenta las características planteadas anteriormente, la autora coincide con las expuestas por Mensoney y Sutherland (2010), ya que las mismas recogen los principios que se deben tener en cuenta para la recreación física.

1.1.3.- Beneficio de la recreación física

Beneficios de la recreación física para la salud (Benítez, Cadenas, Campón, Espartero y Muñoz, 2015; Mensoney y Sutherland, 2009)

Interviene de forma positiva en el sistema respiratorio.

- Mejora la capacidad pulmonar
- Mejora el sistema cardiovascular
- Mejora el sistema circulatorio

Beneficios personales de recreación



- Mejor salud mental y mantenimiento de la misma.
- Manejo de estrés.
- Prevención y reducción de la depresión, la ansiedad y el enojo.
- Cambios positivos en los estados de ánimos y las emociones.
- Desarrollo y crecimiento personal
- Auto-confianza
- Independencia.
- Competencia.
- Seguridad de sí mismo.
- Clasificación de valores. Sentido de control sobre la propia vida.
- Desarrollo estético.
- Aumento de creatividad
- Aprendizaje natural.
- Vida balanceada.

Satisfacción y apreciación personal

- Sentido de libertad.
- Fluidez y absorción
- Estimulación.
- Sentido de aventura
- Expresión creativa
- Apreciación natural, espiritual

Beneficio Psicológicos

- Mejorar la capacidad mental.
- Deducción o prevención de hipertensión.
- Reducción del colesterol.
- Mejor control y prevención de las edades.



- Reducción de la grasa corporal y la obesidad.
- Fortalecimiento de los jóvenes.
- Reducción del consumo de alcohol y uso de trabajo.

Beneficios sociales y culturales de la recreación

- Ocupar el tiempo libre de la población.
- Satisfacción comunitaria.
- Orgullo de comunidad y la nación.
- Reducción de conflictos y armonía.
- Compromiso comunitario y político.
- Vinculación social.
- Movilidad social.
- Mejor visión del mundo.
- Identidad cultural.

Beneficios económicos de la recreación

- Reducción de los costos de salud.
- Menos ausentismo en el trabajo.
- Incremento de la productividad.
- Reducción de los accidentes de trabajo.
- Crecimiento económico.

Beneficios medio ambiente de la recreación

- Diversidad de las especies.
- Preservación de las áreas naturales.
- Prevención ambiental.
- Agricultura y mejoramiento de las relaciones con el entorno natural.



1.1.4.- Prioridades del programa de Recreación Física en Cuba

Las siguientes acciones constituyen prioridades básicas del Programa de Recreación Física en nuestro país, en torno a cada una de las cuales será preciso elaborar proyectos puntuales, así como incluirlas en los integradores para la atención a la comunidad. (Orientaciones metodológicas para la recreación en Cuba, 2004)

1. Convertir la escuela en el centro recreativo más importante de la comunidad, con ofertas adecuadas para el tiempo libre de los niños y adolescentes de su radio de acción.
2. Priorizar la atención recreativa a las escuelas de formación de atletas de alto rendimiento.
3. Perfeccionar constantemente y controlar el funcionamiento de las Comisiones Coordinadoras de recreación física a los diferentes niveles.
4. Rediseñar y complementar el Sistema Nacional de Ludotecas en sus diversos componentes: ludotecas escolares y públicas (fijas y móviles).
5. Trabajar por el rescate de programas televisivos sobre Recreación Física, dirigidos a niños, adolescentes y jóvenes, así como también para la acción metodológica a los profesionales.
6. Profundizar en la aplicación de disciplinas recreativas para estudiantes de los niveles medio superior y superior: Deportes de orientación, Recreación turística, Turismo deportivo, Cicloturismo, y otros propios de esas edades.
7. Constituir un grupo de trabajo para la creación de softwares de juegos recreativos destinados a la red de Joven Club y a las escuelas.
8. Potenciar el funcionamiento de los Círculos Sociales Obreros (CSO) como importantes centros para la Recreación Física en los territorios.
9. Rescatar instalaciones recreativas de diversos tipos, como: piscinas, campamentos, y otras.
10. Fortalecer la Recreación Física en las bases de Campismo Popular.



11. Trabajar los proyectos recreativos para la atención integral a objetivos especiales: comunidades pesqueras, bateyes azucareros, barrios categorizados, Plan Turquino, centros penitenciarios.
12. Desarrollar la práctica de deportes populares como principal opción recreativa masiva: Béisbol, Fútbol, Softbol, Voleibol, Baloncesto, así como los que sean tradicionales en cada lugar, mediante torneos intercentros, ligas interbarrios, etc.
13. Trabajar por el desarrollo y mayor efectividad de deportes recreativos atendidos por la DNR, como opciones para la ocupación del tiempo libre de una buena parte de la población.
14. Perfeccionar el control de las federaciones, asociaciones y comités gestores por parte de las direcciones de Deportes.
15. Trabajar por el rescate de las composiciones gimnásticas en las escuelas y con otros sectores poblacionales (amas de casa, círculos de abuelos, centros de aseguradas...)
16. Mejorar el aseguramiento de medios para la atención comunitaria, estableciendo convenios con Industrias Locales, centros penitenciarios, etc., en la búsqueda de alternativas para la producción y gestión de material lúdico y de otros recursos recreativos.
17. Alcanzar en los territorios un incremento en la participación de las personas de la Tercera Edad en las actividades físico-recreativas.
18. Vincular a las Glorias del Deporte a las actividades comunitarias de Recreación Física.
19. Vincular al Instituto Superior de Cultura Física (ISCF) y sus filiales, así como a los centros de la especialidad en la Universalización de la Enseñanza en los territorios, a los procesos de investigación y gestión de actividades comunitarias de Recreación Física.
20. Vincular al Instituto de Medicina Deportiva (IMD) a las actividades comunitarias de Recreación Física.



1.1.5.- Formas fundamentales de participación en la recreación.

Existen dos formas esenciales de participar en la Recreación Física: (Moreira, 1997)

1.- La Individual: Que es aquella en que el iniciador y organizador de la actividad, es un individuo o grupo de ellos los cuales deben garantizar todos los medios técnicos, recursos y poseer un buen dominio técnico de la actividad. En esencia esta forma se caracteriza porque el papel de organizador e iniciador de la actividad es asumido por el participante.

Ejemplo de estas actividades, tenemos:

- Gimnasia matutina - Cicloturismo - Natación
- Caminatas - Carreras y trotes

En este tipo de recreación, es necesario aclarar que 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 los amplios valores sociopsicológicos que posee.

2.- La Organizada: En la sociedad contemporánea la Recreación Física del mismo modo que otras esferas de la vida responde a parámetros o de organización y planificación consciente, forma mediante la cual se logra dar cumplimiento a los objetivos que la enmarcan. La Recreación Física organizada es aquella en la que el papel de promotor y organizador de la actividad es una institución u organización la



cual de hecho debe garantizar todos los recursos, tales como equipos, instalaciones, personal técnico y de servicios, etc. En esencia la organizada depende de organizaciones e instituciones que son su razón de ser y no cabe duda que esta es la manera, superior y más adecuada desde el punto de vista de la programación, además es la que proporciona la posibilidad de desarrollo de la 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 a este postulado. El hombre en realidad dentro de su localidad o comunidad, su medio se mueve en un espacio bastante reducido, así que si se analiza este hecho, la Recreación Física organizada se debe desarrollar en los siguientes contextos o lugares:

- a) Recreación Física para un grupo urbano o comunitario: para toda la población en el grupo urbano y comunitario, lugar de residencia.
- b) Recreación Física Industrial: Organizada en empresas y centros laborales.
- c) Recreación Física Escolar: La organiza la escuela como actividad extraescolar. El profesor de Educación Física es su centro.
- d) Recreación Física: Es la integración a nivel de municipio y macrosocial de las diferentes esferas o áreas.

Tomando en consideración la importancia del desarrollo, en cada lugar o contexto se profundizará en la recreación comunitaria.

1.2.- La Actividad Física Recreativas.

En la actualidad la actividad física es considerada como una necesidad para todos los seres humanos de todas las edades y se reconocen sus beneficios como factor de salud, condiciones físicas, como base del deporte, forma de vida activa para el bienestar del hombre.



La actividad física es fundamental ya que esta desarrolla a la persona y logro de una mejor calidad de vida, contrarrestando los problemas que trae aparejado el sedentarismo, en cuanto a la salud corporal y al empobrecimiento de la capacidad de acción. Esto permite reflexionar la importancia de la actividad física, se logra la toma de conciencia en el niño y el joven del beneficio de la actividad físico recreativa que tiene sobre la salud, permitirá que ellos sean los portadores de una postura crítica sobre el sedentarismo, que hoy día llevan los adultos y los gerontes, y en especial los ancianos, debido a que la sociedad toma en esta etapa de la vida como pasiva y es una imagen errónea.

La actividad física recreativa cabe en todas las edades, desde el niño al anciano pasando, por el joven y adulto, entra en el campo de lo primordial asegurar esta extensión cronológica, es fundamental, ya que el recreo forma parte de los fines esencial del ocio. La actividad física no tan solo se debe articular en los distintos niveles educativos, sino que se debe extender más allá del ámbito educativo e involucrar a otras instituciones de la comunidad. Utilizando para ello una herramienta, ya que el hombre emprende muchas de las actividades, sin utilidad aparente, donde el movimiento es la razón de la misma, en la cual se libera, se satisface, le da placer o simplemente le dan significado de tiempo de ocio.

Se entiende por actividad física a *“todos los movimientos naturales y/o planificados que realiza el ser humano obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines profilácticos, estéticos, de performance deportiva o rehabilitadores. La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado período de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías”*. (Albelo, 2008)

Camerino y Castañer (1988) definen como actividades físicas 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” (Camerino y Castañer, 1988)

Tabares (2003) define la actividad física como: *“conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física” (Tabares, 2003)*

La dedicación a la actividad físico recreativa, mejorar el funcionamiento fisiológico del organismo, favorecer el contacto social o lo más importante la satisfacción que produce el aprendizaje de una nueva destreza, mejorar la que poseen o por algo mucho más simple por haber realizado dicha actividad y si se busca la causa fisiológica de esta satisfacción, es producida por la endorfina liberada a través de la acción motriz. Es por ello, que se debe transferir la importancia de la buena condición física en todas las etapas de la vida y en especial en la adulto y tercera edad, esto radica fundamentalmente en las acciones que se produce para obtenerla, debido a que el sedentarismo la va deteriorando, quien la contrarresta es el movimiento este la recupera y la mejora.

La actividad físico recreativa cabe en todas las edades, desde el niño al anciano pasando, por el joven y adulto, debe articular los distintos niveles educativos, extendiéndose más allá del ámbito educativo e involucrar a otras instituciones de la comunidad, ya que el hombre emprende muchas de las actividades, sin utilidad aparente, donde el movimiento es la razón de la misma, en la cual se libera, se satisface y le da placer.



1.2.1.- Manifestaciones de las Actividades Físicas Recreativa

En la práctica de las actividades recreativo físicas, el hombre en los distintos grupos de edades asume diferentes posturas, desde su punto de vista y a los principios estudiados con relación a los que se plantean en la literatura, cualquier actividad y sus invariantes permiten al hombre desde su protagonismo asumirlas como actividades de entretenimiento, competitivas, juegos y prácticas sistemáticas; es decir que partiendo de estas posturas el hombre determina igualmente el volumen e intensidad de cada actividad (carreras de distancias largas, escalamiento), estas reflexiones entran en contradicción con especialistas de la recreación y en muchas ocasiones con las concepciones de los que dirigen el proceso a nivel local, que piensan que las actividades por ser recreativas son sinónimos de poco esfuerzo, de actividades modificadas con variantes, de un grupo de actividades seleccionadas y no se ubican por ejemplo que cualquier deporte por ejemplo, el Béisbol posee objetivos diferentes desde la Educación Física, deporte y la recreación y sigue siendo el mismo béisbol aunque se practique en el mismo o diferente espacio.

Areiza (2001), Del Socorro (1998), González (1998), Ramos (2005) entre otros, agrupan las manifestaciones, en una variedad de actividades recreativas físicas que pueden realizarse en el medio terrestre o en el medio acuático. Ejemplo de estas actividades están: el Voleibol, el Baloncesto, Tiro, trotar, excursiones en el medio terrestre o la Pesca Deportiva, Natación, ejercicios en el agua para la capacidad de resistencia, buceo, etc. que se desarrollan en el ambiente acuático. La diversidad de actividades recreativas físicas permite agrupar las mismas según como se manifiestan en:

- Juegos Recreativos.
- Manifestación Deportiva.
- Manifestación Profiláctica o de Mantenimiento de la Condición Física.
- Manifestación Turística.



- Manifestación de rehabilitación.
- Manifestaciones Especiales. Por ejemplo: la caza deportiva, la Pesca Deportiva, el Buceo Recreativo y la fotografía subacuática.

Existen otras manifestaciones especiales de la Recreación Física y en ella podemos incluir:

- La espeleología.
- El montañismo.
- El piragüismo, etc.

Entre las manifestaciones antes mencionadas, se encuentra la deportiva, de la cual se hará referencia a continuación.

Juegos Recreativos.

De manera general los juegos son un tipo de actividad especial espontánea u organizada que tiene gran importancia pedagógica, psicológica, socio-cultural y recreativa, ya que a través del mismo el niño puede desarrollar cualidades físicas; adquiere conocimientos; desarrolla valores como: colectivismo, honestidad, solidaridad; entre otros, a través del contacto social, al mismo tiempo que produce placer.

De forma específica los juegos recreativos son cualquier forma de juego, utilizado voluntariamente en el tiempo libre y no hay sobre todo en ellos rigurosidad en la aplicación de reglamentaciones y necesidad de instalaciones muy específicas. Estos juegos pretenden ocupar el tiempo libre de las personas a cualquier edad, a través del desarrollo del juego y la actividad física. La metodología a seguir se basa en la libertad de participación, y sobre todo en la diversión.

Manifestación Profiláctica o de Mantenimiento de la condición física.



Son las actividades que se realizan buscando un beneficio o mejora corporal. Es característico en las personas de edad media y en las de la tercera edad, aunque recientemente presenta la incorporación de jóvenes en actividades relacionadas con la figura corporal o fisiculturismo. Fundamentalmente son actividades que provocan la participación en el programa de Recreación Física desde el punto de vista de la salud e higiene, en resumen, persiguiendo fines profilácticos.

Manifestación Turística.

El turismo se ha descrito como uno de los fenómenos del siglo más significativo, su importancia tanto nacional como internacional cobra cada vez mayor relevancia, no sólo para las personas desde el punto de vista individual, sino que también para las instituciones y organismos, cada vez se hace más importante el dominio de esta actividad. Sobre todo, en la sociedad contemporánea el turismo ocupa un lugar de gran relevancia en la satisfacción de la vida que coadyuva al enriquecimiento de la categoría modo de vida representada en uno de los indicadores más importantes "la calidad de la vida". El turismo se puede realizar en tierra o en el agua y sus diferentes manifestaciones la colocan a una altura tal, que debe tenerse en cuenta en cada momento a la hora de planificar la actividad recreativa.

Manifestación de rehabilitación.

También denominadas por muchos, recreación terapéutica, constituye en muchos países una dirección de importancia en la cultura física, sobre todo de los países desarrollados. Esta actividad impone un estudio más detallado y un análisis más profundo. Cuando se hace referencia a esta manifestación de la Recreación Física lo que se quiere hacer refiriéndonos a los grupos que concretamente reciben estas actividades y que por diversas causas se benefician con las mismas. Así se puede ver como en primer término aparecen las personas que sufren la pérdida de salud por



diversas causas y que las convierte en las personas que por excelencia utilizan este tipo de recreación física.

Aquí se supone que la pérdida de la salud se produce por dos vías:

- *Primera Vía:* Accidentes.
- *Segunda Vía:* Enfermedades diversas.

Esto hace que la recreación terapéutica se sitúe para el restablecimiento en los hospitales, centros especiales, casas de descanso, etc.

Los grupos que más utilizan estas formas de la Recreación Física son los siguientes:

- Limitaciones físicas - motores.
- Ciegos y débiles visuales.
- Sordos e hipoacúsicos.
- Psicopatologías.
- Otros.

Manifestaciones Especiales.

Se ha designado con el nombre de especiales a un grupo de actividades que se realizan como recreación física en el tiempo libre y que por ser característica de un contenido determinado se desprenden sustancialmente de otras actividades o manifestaciones, con lo cual no se quiere decir que con el nombre de especiales se le dé un carácter de exclusividad o de superioridad con respecto a otras, sin embargo, no cabe discusión de ningún tipo que estas son actividades que no revisten un carácter masivo dentro de la recreación, ya que las mismas tienen cierta exclusividad.

Asimismo, se tiene, por ejemplo, la caza deportiva (cinegética). Se sabe que al poseer un arma de fuego para cazar constituye un elemento que por razones obvias impide el desarrollo masivo de esta actividad.



La Pesca Deportiva: Igualmente que la Caza, está limitada a un grupo de personas, fundamentalmente la Pesca Marítima se necesita de un carné, el cual se le entrega sólo aquellas personas que reúnan determinadas condiciones. Luego, para realizar esta actividad es necesario contar con una embarcación, el adecuado permiso en día y hora, los accesorios necesarios, los cuales en algunos casos se convierten en instrumentos muy sofisticados por sus características técnicas.

El Buceo Recreativo y la Fotografía Subacuática: Igualmente se convierte en una actividad especial ya que para la realización de las mismas se necesita de equipos especializados y de una aceptable preparación técnica y física para poder ejecutar la actividad.

Manifestación deportiva

Esta manifestación recreativo física la componen los diferentes deportes, pero con la variante de deporte recreativo o de tiempo libre, el cual experimenta un gran auge internacional en las últimas décadas. Cada año es mayor el número y diversidad de grupos de la población incorporados a las diferentes formas de la práctica activa de esta manifestación.

El profesor Alemán Buggel citado por Ramos (2005) define esta manifestación, de la forma siguiente: “Con el término del deporte recreativo de tiempo libre (no calificado) también como deporte para todos, deporte popular o masivo), se abarcan todas aquellas formas de práctica de la cultura física y de la recreación física o activa que generalmente se realizan fuera de una actividad deportiva organizada relativamente con rigor con un amplio ciclo de competencias”; a lo que se pudiera agregar como objetivo primordial el alcanzar altos resultados deportivos.

Las manifestaciones deportivas en el tiempo libre están orientadas hacia los distintos grupos de edades (niños, jóvenes, adultos y la tercera edad) y sobre todo hacia individuos adultos o de otras edades que no quieren o no pueden unirse a un equipo



deportivo de la organización deportiva institucional, en el barrio, la escuela, etc. Teniendo en cuenta que se debe desarrollar sistemáticamente la función del deporte recreativo y de tiempo libre como una forma de actividad física que acompaña al individuo desde la niñez temprana y que para ello la Educación Física necesita ser complementada con una variada actividad deportiva de tiempo libre y la misma debe transitar a lo largo de la vida en otros niveles educacionales, a nivel de centro de trabajo, en la comunidad, por lo que no se recomienda establecer una limitación estricta de las manifestaciones deportivas en el tiempo libre a determinados grupos de edades.

Las manifestaciones deportivas en el tiempo libre es la práctica de los deportes tradicionales u otros que se realizan a nivel local o comunidad y que por su carácter de deporte recreativo se pueden realizar bajo las reglas oficiales de los deportes o con variantes, o como se les llama en los últimos años, deportes modificados, es decir con modificaciones de las reglas, tiempo, dimensiones del terreno, cantidad de participantes, éstas son posibles en un deporte recreativo; igualmente pueden establecerse parámetros de volumen e intensidad a la actividad deportiva de acuerdo a la edad de los participantes o a las capacidades físicas. El deporte extraescolar por sus principios se le denomina deporte participativo sinónimo del deporte de tiempo libre o recreativo.

Un aspecto importante en las manifestaciones deportivas para cualesquiera de los grupos de edades es atender a las posturas que asumen los participantes ante las mismas, pueden ser: Competitivas, prácticas sistemáticas o como puro entretenimiento.

Gómez (2000) lo clasifica al analizar las diferentes formas de manifestación de la actividad física como deporte, se encuentran en la sociedad distribuido el deporte en función de cumplir los objetivos que se proponen los individuos, en gran medida encontramos: (Figura 1)



- El deporte participativo: este se caracteriza por ser masivo y aunque es dirigido, no siempre es sistemático y no se obtienen resultados significativos en el incremento del rendimiento atlético.
- El deporte recreativo: su premisa fundamental es su participación voluntaria, no es dirigido por instructores, no obstante, en algunos casos, si lo es, no constituye un proceso sistemático.
- El deporte para la salud del hombre y un mejor funcionamiento de su organismo: se divide en el área de rehabilitación, para lesiones, fracturas, esguinces, entre otros tratamientos fisioterapéuticos, el área que atiende las diferentes patologías, como son, el asma, hipertensión, cardiopatías, obesidad, diabetes, etc. y el área que se dedica a la estética del cuerpo humano, donde se encuentra el fisiculturismo, el aeróbic, el pilates, el spinning, entre otros que persiguen el mismo objetivo.
- La Educación Física, que tiene sus objetivos bien enmarcados en el desarrollo de habilidades y capacidades, en la psicomotricidad del niño de edades tempranas y aunque es un proceso organizado y dirigido no brinda un incremento notable del rendimiento deportivo, al parecer este objetivo solo se alcanza mediante nuestra última clasificación.
- El deporte de alto rendimiento, que está diseñado para aumentar el nivel competitivo y el rendimiento atlético, es un proceso organizado, dirigido, orientado, sistemático, planificado y controlado sobre bases metodológicas, y tiene dos fases significativas, la iniciación deportiva y el perfeccionamiento atlético.

Dentro de las diferentes manifestaciones que abordan Areiza (2001), Del Socorro (1998), González (1998), Ramos (2005) y Gómez (2000) hará referencia al deporte recreativa y dentro de estas las actividades deportivas recreativas.

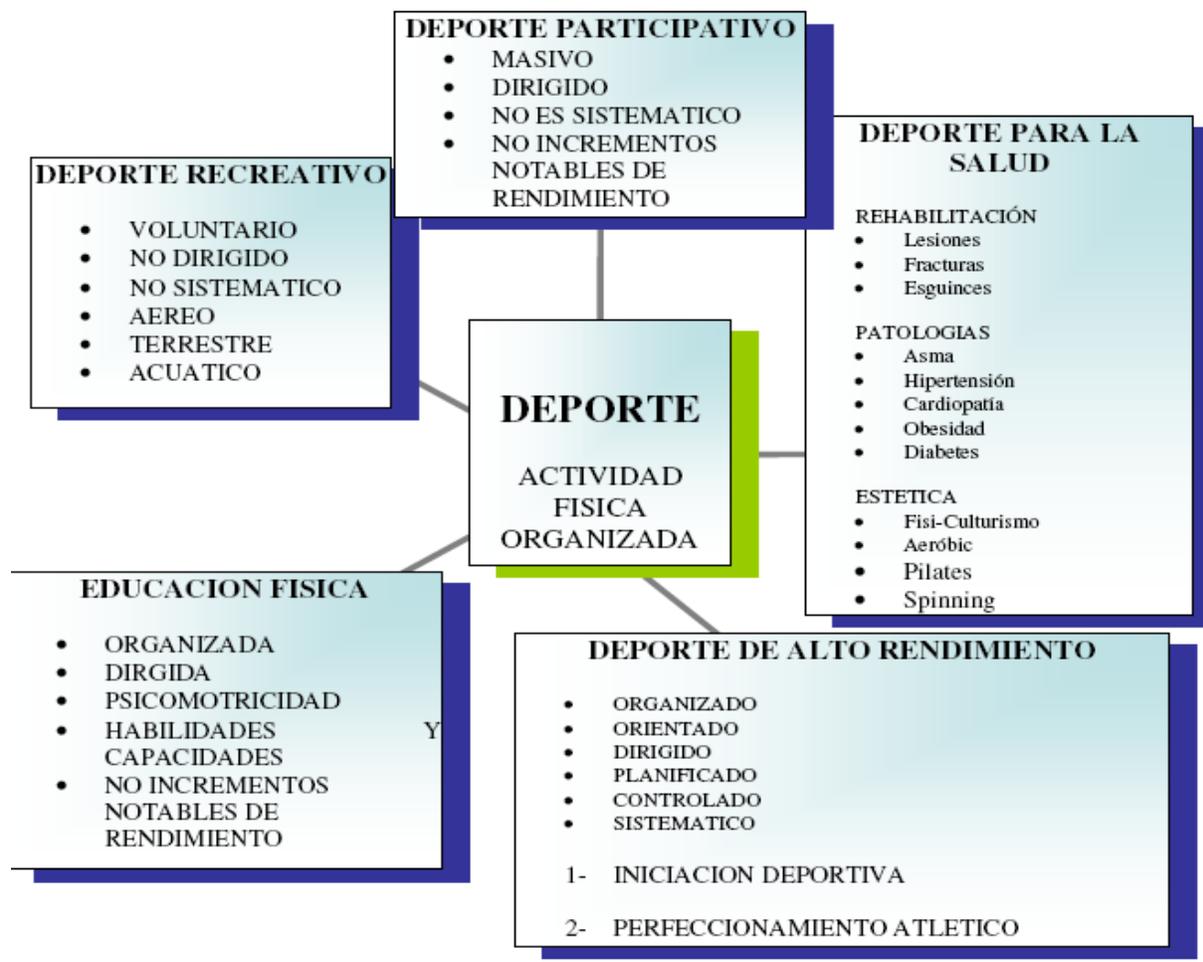


Figura 1. Cuadro resumen de la clasificación del deporte en dependencia de los objetivos establecidos por los practicantes en la sociedad.

Dentro de las diferentes clasificaciones mencionadas anteriormente, en la investigación el autor asume las clasificaciones anteriores, donde se hace referencia al deporte recreativo.

1.3.2.- La actividad deportiva recreativa

La actividad deportiva recreativa favorece las relaciones sociales, la mayor parte de las actividades son colectivas, 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.

Las actividades de recreación se plantean como alternativa y/o complemento de la perspectiva deportiva tradicional. En la recreación es la propia actividad, sus formas y espacios de realización los que deben adaptarse a los intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo, dando una oferta lo más amplia posible.

Los objetivos y características de la actividad deportiva recreativa son múltiples pudiéndose resumir en los siguientes puntos: (Paredes, 2006)

- 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, respeto a sus 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.

1.3.3.- Beneficios de la actividad deportiva recreativa:

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

En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos: (Albelo, 2008)

- Orgánicos: Aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (Prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).
- A nivel cardíaco: se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial
- A nivel pulmonar: se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación.



Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la osteoporosis. Mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares. Prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la osteoporosis, cáncer de colon, lumbalgias, etc.

- A nivel cardiovascular: - Disminuye la frecuencia cardiaca y la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).
- A nivel pulmonar: Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos y el intercambio de gases, y mejora el funcionamiento de los músculos respiratorios.
- A nivel metabólico: Disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol y LDL (colesterol malo), ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de HDL (colesterol bueno) y mejora el funcionamiento de la insulina.
- A nivel de la Sangre: Reduce la coagulabilidad de la sangre
- A nivel neuro-endocrino: Disminuye la producción de adrenalina (catecolaminas), aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas (hormona ligada a la sensación de bienestar).
- A nivel del sistema nervioso: Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación.
- A nivel gastrointestinal: Mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.
- A nivel osteomuscular: Incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones y articulaciones, previene la osteoporosis y mejora la postura.



A nivel psíquico: Incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona. También la práctica regular del ejercicio conlleva a hábitos sanos de alimentación, disminuye la percepción del esfuerzo físico, mejora la resistencia. Además, estudios científicos han demostrado su efecto positivo en la prevención del cáncer de seno y como ayuda en el tratamiento del tabaquismo. Es decir que el deporte regular causa cambios en el estilo de vida de la persona. Previo al inicio de un programa de ejercicio es importante realizar una especializada valoración médica con el fin de conocer el estado de salud de la persona, conocer los requerimientos, protecciones y demandas del deporte e investigar factores de riesgo para lesiones. Recuerde la practica regular de ejercicio lo conducirán a una vida sana, antes de comenzar una práctica del ejercicio es necesario asesorarse de un profesional.

Para que estos beneficios se logren en los individuos se debe planificar la recreación de una forma organizada

1.4.- Gustos y preferencias

Otro concepto crucial es el gusto y la preferencia, que se cubre de diferentes maneras, por ejemplo: El gusto como concepto estético, sociológico, económico y antropológico se refiere a patrones culturales de elección y preferencia. Si bien el gusto a menudo se entiende como un concepto biológico, también puede estudiarse legítimamente como un fenómeno social o cultural. El gusto es sobre el dibujo de distinciones entre cosas como estilos, maneras, bienes de consumo y obras de arte. La pregunta social del gusto es sobre la capacidad humana de juzgar lo que es hermoso, bien y apropiado (Bourdieu, 1999 citado por Reyes y Pérez, 2022).

Gustos y Preferencias en la Recreación Cultural de los estudiantes y las acciones recreativas brindadas por la institución. Por el motivo de que debido a las escasas



ofertas recreativas y de ocio ofrecidas, se realizan pocas acciones destinadas al esparcimiento de los niños que se centran en actividades deportivas aisladas, recreaciones de calidad cuestionable, desconocimiento y poca participación entre otros que se encuentran lejos de entrar en la preferencia de los niños

Ramos (2005) plantea en su informe que para planificar las actividades físicas recreativas se debe tener en cuenta los gustos, intereses, preferencias, las necesidades, demandas y ofertas para lograr la satisfacción de los participantes. Las mismas se muestran de las siguientes maneras:

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

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

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

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. Esta necesidad de movimiento el hombre trata de satisfacerla en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias recreativas.



Las variables anteriores utilizadas indistintamente para referirse a las actividades por las que opta el hombre en su tiempo libre, son importantes en el proceso de la recreación a nivel local y de ellas se derivan otras dos variables: demanda y oferta.

Demanda: La demanda es la que surge de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población de las distintas edades ya sea en la escuela, centro de trabajo, circunscripción, asentamiento, comunidad rural y las que deben ser suplidas con una gestión por las autoridades, organismos, instituciones, organizaciones que forman el sistema de la recreación a nivel local.

Oferta: Esta variable es el resultado en la toma de decisiones del sistema de la recreación ante el volumen de información que se diagnosticó para la determinación de los gustos, intereses, preferencias, etc.

Ante la actividad el hombre adopta una postura en dependencia de sus necesidades por lo que es necesario que el sistema de información y conocimiento para la toma de decisiones recoja las mismas, ya que las necesidades recreativas y física de los distintos grupos de edades varían de un consejo popular a otro, ya sea en las propias actividades, horarios y días, formas de organización, con o quienes compartir las actividades, etc.

Capítulo II.- Metodología

Selección de sujetos.

De una población de 37 niños de 10 a 12 años se tomó una muestra de 29 niños que representa el 78,4 % de la población, de ellos 17 del sexo masculino y 12 del sexo femenino.



Métodos y procedimientos.

Métodos Teóricos

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.

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.

Métodos y técnica empíricos:

Encuestas: Esta se efectuó con el objetivo de conocer los gustos y preferencia de los niños de 10 -12 años de la Escuela Guerrillero Heroico.

Entrevista: se les aplicó la entrevista a 5 profesores de Educación Física para conocer la situación de ofertas recreativa de la Escuela

Análisis documental: este método proporcionó información acerca del objeto de investigación y sirvió para determinar las regularidades, debilidades y fortalezas de dicho estudio, lo cual permite una aproximación al campo de investigación.

Técnicas estadísticas y procedimientos para el análisis de los resultados.

Para procesar los datos obtenidos en la investigación se utilizó el paquete estadístico



UNIVERSIDAD DE CIENFUEGOS
CIENCIAS DE LA CULTURA
FÍSICA Y EL DEPORTE

SPSS 26.0, a través del método distribución empírica de frecuencia (tabla de frecuencia).



Capítulo III.- Resultado de la investigación

Resultados de la entrevista a los directivos y profesores de Educación física

Se realizó una entrevista a 9 representantes de la Escuela, de ellos 4 directivos y 5 profesores de Educación Física para conocer su opinión sobre la preferencia de los niños en las actividades recreativas:

El 100 % de los entrevistados plantearon que las actividades propuesta por la Escuela Guerrillero Heroico no responden a los intereses, gustos, preferencias y necesidades recreativas de los niños.

El 85,7 % de los entrevistados afirmaron que las actividades que se realizan en la mayoría de las veces no están acorde a los niños de 10 – 12 años, por lo que la participación de ellos en las actividades es muy mala, ya que no se convocan actividades que estén acorde a sus gustos y preferencias.

El 100 % de los entrevistados plantean que los niños se desmotivan muy rápido de las actividades que se les ofertan y se sientan hacer otras cosas, que en su percepción las actividades que más le gusta es jugar Kikimbol y los juegos pasivos.

Resultado de la encuesta de gustos y preferencia

En la tabla 1 se reflejan los resultados de participación en actividades deportivas recreativas de los niños de 10 - 12 años de la Escuela Guerrillero Heroico, lo que arrojó que solo el 27,6 % realizan actividades recreativas, el 31 % no la realizan y el 10,3 % plantean que a veces realizan este tipo de actividades.

Tabla 1: Resultados de la participación de los niños en actividades recreativas



	Si	%	No	%	A veces	%
Femenino	3	25	7	58,3	2	16,7
Masculino	5	29,4	9	52,9	3	17,6
Total	8	27,6	9	31,0	3	10,3

Cuando se les preguntaban a los niños las razones por la no participación en las actividades el 82.8 % de la muestra reflejaban la falta de ofertas recreativas. Él porque de esa razón los mismos plasmaron que la mayoría de las actividades no eran de sus gustos y preferencias.

Tabla 2: Razones por las que los niños no participan en las actividades recreativas que oferta la escuela.

	Masculino	%	Femenino	%	Total	%
Falta tiempo	1	5,9	0	0,0	1	3,4
Falta oferta	15	88,2	9	75,0	24	82,8
Causa económica	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Causa física	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Otras prioridades	1	5,9	3	25,0	4	13,8
Otras razones	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Total	17	100	12	100	29	100

En la tabla 3 se hace referencia a las actividades deportivas que les gustan practicar a los niños de la Escuela Guerrillero Heroico, donde las de mayor preferencia por los mismos son: kikinbol, dominó con más de un 90 % de solicitud



Tabla 3: Resultados de los gustos y preferencias por las actividades deportivas.

Actividades Deportivas	Femenino	%	Masculino	%	Total	%
Béisbol	3	25,0	17	100,0	20	69,0
Fútbol	3	25,0	15	88,2	18	62,1
Minifútbol	1	8,3	13	76,5	14	48,3
Baloncesto	7	58,3	11	64,7	18	62,1
Voleibol	9	75,0	13	76,5	22	75,9
Kikimbol	11	91,7	17	100,0	28	96,6
pelotica de goma	2	16,7	15	88,2	17	58,6
bailoterapia	12	100,0	5	29,4	17	58,6
Encuentros deportivos	5	41,7	13	76,5	18	62,1
Torneo de domino ,dama y Ajedrez	9	75,0	15	88,2	24	82,8
Competencia de bailes	11	91,7	5	29,4	16	55,2
Competencias de Bicicletas	1	8,3	7	41,2	8	27,6
Proyección de videos	7	58,3	9	52,9	16	55,2
Actividades recreativas culturales	9	75,0	9	52,9	18	62,1
Ajedrez	3	25,0	7	41,2	10	34,5
Dama	5	41,7	11	64,7	16	55,2
Parchís	7	58,3	9	52,9	16	55,2



Dominó	11	91,7	17	100,0	28	96,6
--------	----	------	----	-------	----	------

CONCLUSIONES

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

- ✓ La entrevista realizada arrojó que las actividades no responden a los gustos y preferencia de los niños de 10 – 12 años de la Escuela Guerrillero Heroico.
- ✓ Con el resultado de este estudio se corrobora que los gustos y preferencias de los niños de 10 - 12 años de la Escuela Guerrillero Heroico se encuentran dirigidos a la práctica del Kikimbol, domino y Torneo de domino, dama y ajedrez con más de un 80 % de selección

RECOMENDACIONES

Realizar un plan de actividades a partir de los gustos y preferencias de los niños de 10 - 12 años de la Escuela Guerrillero Heroico, determinado en la investigación.



BIBLIOGRAFÍA.

- Albelo Armenteros, B. (2008). *Actividades físicas recreativas en la comunidad universitaria*. <http://www.GestioPolis.com>.
- Ander Egg, E. (1996). *Metodología y Práctica para el trabajo en las comunidades*. Paidós.
- Areiza Londoño, M. (2001). *Recreación, Actividad Física y Salud*. <http://www.FUNLIBRE.COM>.
- Barreira Morales, 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”]. Cienfuegos
- Battle i Bastardas, J. (2003). *El Tiempo Libre infantil y juvenil*. http://www.educacionenvalores.org/article.php?id_article=744.
- Benítez, J., Cadenas, M., Campón, O., Espartero, A., y Muñoz, E. (2015). Evolución del concepto de recreación y sus beneficios en diferentes poblaciones. *Revista Heducasport*, 49-62. https://revistaheduca.files.wordpress.com/2015/03/3_-articulo-quino-benitez.pdf
- Borysenko, J. (1998). *Como alcanzar el bienestar físico y emocional mediante el poder de la mente*. Grupo Editorial Norma.
- Cagigal, J. M. (1971). *Tiempo Libre y Deporte en nuestro tiempo*. Citus, Altius, Fortius.
- Cagigal, J. M. (1987). *Cultura Física y Cultura Intelectual*. Kapeluz.
- Camerino, O. (2000). *Deporte recreativo*. Inde.
- Camerino, O. y Castañer, M. (1988). *Ejercicios y juegos de recreación*. Paidotribo.
- Casimiro, A. J. (2000). *Educación para la salud, actividad física y estilo de vida*. Universidad de Almería.
- Castellano Zamora, Y., Benítez Morales, A., Zamora Mora, Y., y Hernández Fernández, J. Á. (2022). Actividades recreativas en el plan turístico del municipio de Tercer Frente. *Arrancada*, 22(43), 151–167. <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/511>



- Colectivo de autores (2022). *Cuadernos de Investigación en Recreación*.
https://www.researchgate.net/profile/Alixon-Reyes/publication/364381069_Cuadernos_de_Investigacion_en_Recreacion/links/635054926e0d367d91abe80c/Cuadernos-de-Investigacion-en-Recreacion.pdf
- Cuba. Dirección Nacional de Recreación. (2004). *Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física*. La Habana
- Cuba. Dirección Nacional de Recreación. (2004). *Orientaciones metodológicas para la recreación en Cuba*. La Habana.
- Cuba. Dirección Nacional de Recreación. (2004). *Orientaciones Técnicas Metodológicas de la Dirección Nacional de Recreación*. La Habana
- Definición de Recreación (2022). *Diccionario ABC*.
<https://www.definicionabc.com/social/recreacion.php>
- Del Socorro Gómez, Mery. (1998). Recreación: Factor del desarrollo integral del ser humano. <http://funlibre.org/htm>.
- Devís Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Inder.
- Dumazier, J. (1966). *Hacia una civilización del ocio*. Estela Barcelona
- Dumazier, J. (1971). *Ocio y sociedad de clases*. Fontanella.
- Escuredo, L. y Garzón, G., (2018). *Congreso Internacional de Juego, Recreación y Tiempo Libre. Recreación, Educación, Comunicación*.
http://www.istlyrecreacion.edu.ar/PUBINSCL_FOR_congreso05.htm
- Fania Batista, F. (2007). *Actividades físicas recreativas para incrementar la participación de los niños de 10 a 12 años de la zona rural de Valles del Sol, Municipio Sotillo*. <http://www.monografía.com/>.
- Fullea Bandera P. (2004). *Recreación Comunitaria*. Dirección Nacional de Recreación del INDER
- Fullea Bandera, P. (2004). *Recreación Física: el modelo cubano*.
<http://www.FUNLIBRE.com>.



- García Ferrando, M. (1996). *Las prácticas deportivas deporte español*. Consejo Superior de Deportes, Ministerio de Educación y Ciencia, Secretaría de Estado de Educación.
- García Montes, M. E. (1986). *Planificación de actividades para el recreo y el ocio*. Granada
- García Montes, M. E., y Ruiz Juan, F. (1986). *Planificación de actividades para el recreo y el ocio*. Granada
- Garrido Soriano, M. (2010). *Propuestas de Actividades Físicas Deportivas Recreativas para la utilización del tiempo libre en edades de 5 años*. <http://www.genteactiva.com/>
- Gómez Acosta, O. (2000). *Fundamentos generales de la caracterización y organización del deporte de Alto Rendimiento*. <http://www.efdeportes.com>
- Gómez Labrada, A. R. (2006). *La participación, categoría fundamental para el autodesarrollo comunitario. Experiencias y reflexiones*. <http://www.monografias.com>.
- González Millán, E. (1998). *La recreación como perfil profesional*. http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/perfiles_profesionales.html.
- Harlen Brundtland, G. (2002). *Recreación y Salud. Revista de la Asamblea Mundial de la Salud*. La Habana.
- Hernández Vázquez, M., y Gallardo Guerrero, L. (1994). Marco conceptual: las actividades deportivo-Recreativas. *Apuntes Educación Física y Deportes*, 37, 58-67.
- Leiva Gerés, A. (2008). *Programación recreativa para el trabajo en la comunidad en los jóvenes de 20 a 30 años en el consejo popular de Calabaza de Zagua de Tánamo*. <http://www.genteactiva.com/>
- Lemus Alberola, Jorge Félix. (2003) *Principales causas que afectan la recreación Cienfueguera en las edades de 11 a 30 años*. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, ISCF "Manuel Fajardo".



- Licata, M. (2008). *La actividad física dentro del concepto salud*. <http://www.zonadiet.com/>.
- Lopategui Corsino, E. (2000). *Recreación*. <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap6/Recrear.html>.
- Lopategui Corsino, E. (2000). *Un nuevo enfoque hacia la actividad física y el ejercicio*. <http://www.saludmed.com/document/maito:elopateg.html>.
- Lopategui Corsino, E. (2001) *Ciencias de la salud y del movimiento*. <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap6/Recrear.html>.
- Macías, R. (2003). *Participación comunitaria*. <http://www.monografias.com>.
- Martínez de la Peña, S. A. (2003). *Beneficios de la recreación comunitaria en las juntas de acción comunal de los barrios Salazar Gómez, María Cano y Urbanización El Sol del Distrito Capital*. <http://www.FUNLIBRE.com>.
- Mateo Rozze, F. (2008) *La Actividad Físico Recreativas*. <http://www.aerobics.com.mx/instructores/mateo.asp>.
- Mazorra Zamora, R. (1992). *Actividad Física y Salud*. Científico – técnica.
- Meléndez Brau, N. (1999). *Introducción al Estudio de la Recreación*. Centro de Estudio del Tiempo Libre Inc.
- Mensoney Liben, R., y Sutherland Lemes, G. (2009). *Propuestas de actividades recreativas físicas para elevar el nivel de participación de los jóvenes del CDR # 4 René Almanza Del Municipio Amancio*. <http://www.eumed.net/rev/ced>.
- Ministerio de Educación Nacional. (1991). *Marco General Educación Física, Recreación y Deporte*. Propuesta de Programa Curricular 6° a 11°. Bogotá.
- Moreira Barahona, R. (1977). *La Recreación un Fenómeno Socio – Cultural*. INDER.
- Murillo, J. (2002). *¿Por qué Recreación Laboral?*. http://mx.geocities.com/joseluis_murillogonzalez.
- Nuviala Nuviala, A. (2003). *Tiempo libre y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres* Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF), (6), pp. 13-20



- Osorio Correa, E. (2001) *Los beneficios de la Recreación desde una perspectiva del desarrollo humano*. <http://www.funlibre.org/>.
- Paredes Rangel, B. E. (2006). *Lineamientos de Actividades Físicas Deportivas y Recreativas*. <http://www.conade.gob.com>.
- Pérez Domínguez, Y. J. (2008). *Propuesta de acciones para incrementar la participación en actividades física recreativas en jóvenes de 16-20 años en el Municipio Carlos Arvelo*. <http://www.monografía.com/>.
- Pérez Sánchez, A. (1993). *Recreación, Fundamentación, Técnicas Metodológicas*. Pueblo y Educación.
- Pérez Sánchez, A. (1997). *Recreación. Fundamentos Teórico- Metodológicos*. Instituto Politécnico Nacional.
- Pérez Sánchez, A. (1997) *Recreación. Fundamentos teóricos Metodológicos*. Talleres Gráficos de la dirección de publicaciones y materiales educativos del Instituto Politécnico Nacional.
- Pérez Sánchez, A. (2002) *Tiempo Libre y Recreación y su relación con la Calidad de Vida y el desarrollo individual*. <http://www.FUNLIBRE.com>.
- Pérez, A. (2003) *Recreación. En Universalización de la Cultura Física. Materiales Bibliográficos [CD - ROOM]* La Habana, ISCF "Manuel Fajardo"
- Ramos Rodríguez, A. (2001). *Las Necesidades Recreativas Físicas en los Consejos Populares Norte y Sur del municipio San José de las Lajas*. <http://www.monografía.com/>.
- Ramos Rodríguez, A. E. (2005). *Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo local*. <http://www.monografía.com/>.
- Recreación (2022). *Significados.com*. <https://www.significados.com/recreacion/>.
- Remedios Pupo, D. (2008). *Intervención Comunitaria partiendo de las actividades físicas recreativas deportivas en la comunidad*. <http://www.genteactiva.com/>.
- Reyes Vila, W., y Pérez Martínez, A. (2022). *Gustos y Preferencias en la Recreación Cultural de los estudiantes en la comunidad de la Universidad de Oriente*:



- Array. *Maestro y Sociedad*, 19(1), 278–292.
<https://maestroysociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/5498>
- Rico A., C. A. (1998). *Gestión, recreación y desarrollo humano. V Congreso Nacional de Recreación Coldeportes Caldas*. Colombia, Universidad de Caldas 3 al 8 de noviembre de 1998.
- Salazar Hernández, Y. (2009). *El tiempo libre y las actividades recreativas en las semanas de receso docente en la escuela Julio A. Mella*.
<http://www.monografía.com/>.
- Sánchez, H. (2004). *La recreación en el ámbito escolar*.
<http://www.redcreacion.org/html>.
- Sosa Loy, D. (1993). *Estudio del tiempo libre y la recreación física de los jóvenes estudiantes y trabajadores de la región central del país*. ISCF Villa Clara.
- Sosa Loy, D. (1999). *Hacia el necesario tránsito del consumismo al protagonismo como concepción de la recreación*. [Tesis de doctorado en Ciencias del deporte, Villa Clara ISCF “Manuel Fajardo”].
- Sosa Loy, D. (1989). *La recreación física en jóvenes trabajadores del Escambray. Informe de investigación*. ISCF Villa Clara.
- Tabares Domínguez, 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. Centro de Estudio de Desarrollo Agrícola Rural].
- Tercedor, F. M. (1998). *Tiempo libre en la sociedad actual*. El Mundo
- Torres Guerrero, J. (1999). *La actividad física para el ocio y el tiempo libre. Una propuesta didáctica*. Proyecto Sur de Ediciones.
- Vázquez Mustelíer, M. (2003). *Aplicación de un proyecto recreativo a través de un programa físico-recreativo-deportivo en el consejo popular Yara Norte, municipio Yara*. [Trabajo de Diploma. Granma, ISCF Manuel Fajardo].
- Waichman, P. (1995). *Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico*. PW.



UNIVERSIDAD DE CIENFUEGOS
CIENCIAS DE LA CULTURA
FÍSICA Y EL DEPORTE

Waichman, P. A. (1998). *Acerca de los enfoques en recreación.*

<http://www.FUNLIBRE.com>.

Zamora, R. (1998) *Sociología del tiempo libre y el Consumo de la población.* Ciencias Sociales.





ANEXO 1 ENCUESTA.

Estimado niño:

La Facultad de Cultura Física en aras de satisfacer tus preferencias y gustos por las actividades deportivas recreativas necesitan de su colaboración en la repuestas a las preguntas de la Encuesta que permitirán en gran medida cubrir las necesidades de los jóvenes. Piense con detenimiento antes de dar respuesta a cada pregunta.

Edad _____ b) Circunscripción _____ c) Sexo _____ d) Grado _____

1) Realizas actividades físicas en tu tiempo libre.

Si _____ No _____ A Veces _____

2) Razones por las que no participa más en actividades del tiempo libre:

Falta tiempo	
Falta oferta	
Causa económica	
Causa física	
Otras prioridades	
Otras razones	



Explique por qué eligió esa razón

3) Las actividades recreativas físicas que realizas la haces:

Forma Organizada por alguien _____ Individualmente entre jóvenes _____

Ambas _____

4) Mencione las actividades deportivas y recreativas que más le gustaría realizar _____

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.