



UNIVERSIDAD DE CIENFUEGOS
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO DE LICENCIADO EN
CULTURA FÍSICA

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA
INCREMENTAR LA PARTICIPACIÓN DE LOS JÓVENES DE 15 – 20
AÑOS.

Autor: Yadaisy Abadan Morales Brunet.

Tutora: MSc. Grisel de la Caridad Navarro Soto.

Curso 2022.

Resumen

El proceso de Recreación Física la conforman una matizada gama de actividades deportivas recreativas que se ejecutan en el tiempo libre, de las cuales el individuo puede optar en razón de sus gustos e intereses, expresados individualmente, sin embargo en la actualidad la carencia de un plan de actividades físicas recreativas que responda a los gustos y preferencias afecta la participación de los jóvenes en el consejo popular “La Gloria”, por ello el autor se ha propuesto: Proponer un plan de actividades físicas recreativas para incrementar la participación de los niños de los jóvenes de 15 a 20 años. En este sentido se conformó una muestra de 69 jóvenes, de ellos 43 del sexo masculino y 26 del sexo femenino, 9 representante del consejo popular y 11 especialistas, a los cuales se la aplicaron técnicas y métodos investigativos entre los que se encuentran:, encuestas, entrevista, observación estructurada, y el criterio de especialista, lo que nos permitió obtener los resultados de dicha investigación, pudiendo arribar a conclusiones significativas para la misma y como elemento novedoso aporta la elaboración de un plan de actividades físicas recreativas, que parte de la determinación de los gustos y preferencia, que responda a elevar los indicadores de participación en las actividades deportivas recreativas.

Summary

The Physical Recreation process is made up of a nuanced range of recreational sports activities that are carried out in free time, from which the individual can choose based on their tastes and interests, expressed individually, however currently the lack of a plan of recreational physical activities that responds to tastes and preferences affects the participation of young people in the popular council "La Gloria", for this reason the author has proposed: Propose a plan of recreational physical activities to increase the participation of children of the young people from 15 to 20 years old. In this sense, a sample of 69 young people was formed, of them 43 male and 26 female, 9 representative of the popular council and 11 specialists, to whom investigative techniques and methods were applied, among which are: surveys , interview, structured observation, and specialist criteria, which allowed us to obtain the results of said investigation, being able to reach significant conclusions for it and as a novel element, it contributes the elaboration of a plan of recreational physical activities, which starts from the determination of tastes and preferences, which responds to raising the indicators of participation in recreational sports activities.

ÍNDICE

Introducción	
1.-Introducción _____	1
1.1 Situación problemática _____	12
1.2 Problema Científico _____	12
1.3 Objeto de la Investigación _____	12
1.4 Campo de acción _____	12
1.5 Objetivo general _____	12
1.6 Objetivos científicos _____	12
1.7 Idea a Defender _____	13
1.8 Definiciones de Trabajo _____	13
2.- Desarrollo	
2.1 Marco teórico _____	14
2.2 Metodología _____	17
2.3 Análisis de los resultados _____	22
3.- Conclusiones	
3.1 Conclusiones _____	34
3.2 Recomendaciones _____	35
Bibliografía _____	
Anexos _____	

Introducción

Al surgir el capitalismo las actividades recreativas se mercantizaron en un alto grado que conllevó a los males sociales como: la prostitución, el juego, las drogas y otros porque 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. El perfeccionamiento de la calidad de vida de la población actualmente está marcado como un indicador del desarrollo social en cualquier país; constituye la recreación uno de los elementos importantes a tener en cuenta.

A nivel mundial este aspecto ha ido tomando un lugar rector para satisfacer las necesidades humanas de autonomía, competencia, expresión corporal e interacción social.

De acuerdo con la ONU (1998) “ cada esfera del desarrollo humano, representa una dimensión del mundo, de la vida de sujetos y colectividades, cada una tiene su propio ritmo y lógica. En la recreación, lo que se pretende es que a través de los procesos que dinamiza, facilite una vivencia que apunte a impactar las diferentes esferas de manera integral, aunque puedan en la práctica tener más énfasis sobre alguna o algunas en particular, a través de procesos de individualización y socialización “. (1)

Sin lugar a dudas, la recreación reviste una gran importancia para contribuir a la reposición de las energías, tanto físicas como psíquicas, gastadas por el hombre, en la labor diaria, permitiendo su desarrollo multifacético y el perfeccionamiento del ser humano. Se identifica tanto en los espacios urbanos como rurales, clasificándose en culturales, deportivas, comerciales de esparcimiento, interacción social, contacto con la naturaleza, etc.; influenciadas por la preparación física y mental, por el nivel cultural, por la edad, sexo y por el temperamento de las personas que realicen esta actividad. De ahí que los programas de recreación se caractericen por su riqueza y variedad de formas, oportunidades, a fin de satisfacer los más variados intereses.

Dentro de ella la recreación física ocupa cada vez más, un espacio fundamental, dado el desarrollo de la ciencia y la tecnología, pero a la vez enfrenta los retos de una nueva era de entretenimientos que limitan el quehacer físico de los jóvenes.

En el plano investigativo se destaca un creciente trabajo en este sentido, el cual, cada día con más énfasis, asume particularidades y exigencias notables debido a las pretensiones sociales que se presentan.

Antes del triunfo de la Revolución, la recreación poseía un carácter clasista donde tenían derecho de disfrutar a plenitud los ricos adinerados, los negros debían divertirse en lugares apartados de los blancos y con el proceso revolucionario se dio un vuelco a esta situación y comienza una nueva etapa en la historia de Cuba, comienza a promulgarse un grupo de leyes revolucionarias y crearse una 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 e expresión.

Está establecido en Cuba por la dirección nacional del INDER(Instituto Nacional de Deportes ,Educación física y Recreación) un programa nacional de recreación física y su manual metodológico, el cual es enriquecido cada año como parte de la dirección por objetivos, respondiendo a la misión de la dirección nacional de recreación, expresándose del modo siguiente:

"Rectorar, en todo el territorio nacional, las políticas de ocupación del tiempo libre a través de disciplinas físico-recreativas basadas en actividades lúdico-recreativas, en deportes recreativos y en el espectáculo deportivo, para satisfacer los gustos, preferencias y necesidades de la población, mediante su acción electiva y participativa".(2)

Por su parte, el objetivo estratégico del programa de recreación física expresa la visión con que se proyectan las acciones:

"Contribuir a la calidad de vida de la población cubana en su diversidad de grupos etarios, de género y ocupacionales, brindando opciones recreativas adecuadas con qué llenar el tiempo libre de forma sana y formativa, como parte de la misión esencial de la cultura física en sus diversos componentes (Educación Física, Deporte y Recreación física) para la

prevención de hábitos y conductas que atenten contra la sociedad, como parte de la batalla de ideas y en correspondencia con el pensamiento del Comandante en Jefe".(3)

Nuestro país se ha identificado con estas necesidades recreativas cada vez más vigentes e ineludibles, de manera creciente. Se dirige dicho trabajo a una proyección comunitaria, dando respuesta de manera organizada y científica, teniendo en cuenta la edad de las personas y sobre todo, los jóvenes.

No obstante a ello, aún se encuentran propuestas que se caracterizan por la formalidad, rutina en la programación, la imposición de planes, programas recreativos; siendo ello mucho más marcado en las comunidades apartadas y rurales del país.

“ Los movimientos e instituciones educativas de carácter popular insisten especialmente en la dimensión comunitaria, en la necesidad de participación activa y en la perspectiva global de una educación permanente entendida como inquietud de transformación y de progreso del hombre a través de la promoción colectiva ” . (4)

“ La recreación es una de las áreas significativas, argumental e instrumental que puede atender y co-participar, al otorgar respuestas a muchas demandas de problemáticas referidas a los tiempos y espacios por parte de la comunidad en general y de los grupos en particular. La comunidad tiene capacidad para participar protagónicamente en las actividades recreativas y destinadas al tiempo libre, junto a quienes cumplen el rol de orientar y promover distintas alternativas de interacción de los sujetos con la realidad

(5).

La investigación de las actividades recreativas que en un período era limitada va en aumento, así como su nivel de profundidad y responsabilidad social; en un primer momento se realizaron propuestas impuestas y unilaterales, donde los investigadores llevaban al consejo popular aquello que querían investigar sin tener en cuenta las características endógenas del lugar y los intereses de sus pobladores. Actualmente se ha llevado a cabo un trabajo fundamentado en la sociología, donde los métodos dejan detrás la unilateralidad y dan paso a la participación conjunta, partiendo de las necesidades, intereses y sentimientos de las poblaciones, vamos hacia un desarrollo donde el consejo propone, evalúa y modifica.

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

En el Período Especial se limitaron las ofertas recreativas y la población se dedicó más a observar la televisión disminuyendo los hábitos de lectura, las visitas a familiares y centros recreativos y por otra parte ha crecido el consumo de bebidas alcohólicas y de cigarros, atentando no solo contra la recreación sino también contra la salud y formación de la personalidad. El sector de la recreación ha sido uno de los más afectados correspondiéndole a las actividades recreativas, jugar un importante papel en este sentido.

Las condiciones creadas por nuestra sociedad, la radio, la televisión, y el cine permiten armonizar y racionalizar su empleo con una visión general de sus intereses y necesidades mediante una estrecha coordinación que permite obtener el máximo de rendimiento, pero no es este el único canal por el cual se pueden establecer estrechos vínculos con las masas mediante entrevistas y encuestas relacionadas por los mecanismos establecidos, se pueden recoger las opiniones del pueblo conocer sus gustos y preferencias buscar nuevas vías y aplicar medidas para eliminar las deficiencias detectadas en consulta con la población, también es importante la programación de encuentros de representantes de órganos de dirección de los medios con electores, espectadores, televidentes, radio oyentes de los distintos sectores de la población para constatar el grado de aceptación por la población y recibir sus opiniones y sugerencias.

Recreación Física constituye un desafío de nuestra época puesto que tiende a transformar, entre otros aspectos, las condiciones sociales y culturales. Toda modificación en la sociedad y la cultura trae como consecuencia nuevos problemas pedagógicos, requiriéndose profesionales preparados y entrenados para contribuir a su solución e insertarse en una sociedad cambiante y, a la vez, capacitada para ejercer de acuerdo a las nuevas necesidades imperantes.

La Recreación Física es considerada un derecho fundamental de todos los seres humanos, es parte integrante de la educación en general y tiene la responsabilidad básica de formar y desarrollar su dominio motriz e intelectual desde las más tempranas edades.

El ser humano tiene derecho a crecer, desarrollarse con buena salud, tener oportunidades de recreación, derecho a vivienda, alimentación adecuada, a cariño y comprensión, a una educación que favorezca su cultura general integral y a desarrollar sus actitudes en condiciones de igualdad, de oportunidades, a tener su criterio personal, su sentido de responsabilidad moral y social; llegar a ser un hombre útil a la sociedad". "...Formar las nuevas generaciones y a todo el pueblo en la concepción científica del mundo, es decir, la del materialismo histórico, desarrollar en toda su plenitud las capacidades intelectuales, físicas y espirituales del individuo y formar en él, elevados sentimientos y gustos estéticos: convertir los principios ideológicos políticos y morales comunistas en convicciones personales y hábitos de conducta diaria .

La Recreación Física en el sistema de cultura física posee gran importancia para el hombre, en la misma se refleja lo social, cultural, político, espiritual y físico del ser humano. Está basada en líneas de trabajo por su importancia para el organismo deportivo y los factores que intervienen, pues los mismos carecen de un programa que permite cumplir los propósitos que les han sido definidos, que no son más, que satisfacer las necesidades de invertir el tiempo libre del adulto mayor en la actividad sana tanto física como mentalmente, partiendo del gusto y la preferencia.

Las actividades físicas y recreativas han sido un instrumento en el cual los promotores se han basado, con el fin de atraer grandes masas de personas, logrando ampliar la cultura de los niños, adolescentes, adultos y personas de la tercera edad, que son los máximos protagonistas de estas actividades. Asumir a la recreación como mediadora de procesos de desarrollo humano, significa comprenderla desde sus beneficios en cada una de las dimensiones de desarrollo de los seres humanos y tener claridad sobre las condiciones que hacen estos beneficios posibles.

La práctica sistemática del deporte, la cultura física y la recreación en nuestro pueblo reviste una actitud de suma importancia para el perfeccionamiento de la salud del pueblo, con la práctica del ejercicio físico es posible lograr un organismo sano, una mente sana y creadora. La recreación en general y la Recreación Física en particular están entre las prácticas encaminadas a mejorar la salud aportando bienestar e influyendo en el equilibrio biológico, psicológico y social del hombre. 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. Una nueva educación cuyo objetivo sea el capacitar para la vida y para el disfrute de la vida, se desarrollará dando una nueva importancia a las actividades físicas y la recreación como los factores básicos del desarrollo integral del niño los jóvenes y de su educación.

Múltiples investigaciones se han realizado sobre la influencia de los proyectos, programas o planes de actividades recreativos en el bienestar de la población, así se encuentra lo declarado por el Ministerio Nacional de Educación de Bogotá, que en su constitución, dentro de la cultura colombiana reconoce que la recreación se ha entendido como un espacio de libertad complementaria de las actividades cotidianas, el mismo ha trabajado diferentes proyectos comunitarios como:

1. Danzas y expresión corporal. En este proyecto se construyen alternativas de enriquecimiento y desarrollo de la cultura del país.
2. Actividad Física y Salud. El proyecto pedagógico de Actividad Física y Salud da la opción de construir las particularidades y especificidades en el campo preventivo, de mantenimiento, o de recuperación de la salud a través de la actividad física.
3. El aprovechamiento del tiempo libre. El proyecto aprovechamiento del tiempo libre, es de responsabilidad comunitaria y social y tiene una alta posibilidad de concreción en propuestas como la de la ciudad educadora, en la cual todos los espacios de la ciudad pueden albergar, con sentido formativo, a los niños y jóvenes en sus búsquedas artísticas, deportivas, expresivas, intelectuales o de pasar tranquilamente su tiempo.

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) 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.

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.

En el municipio de Cienfuegos se encuentra enmarcada la comunidad “La Gloria” la misma no cuenta con el diagnóstico, la integración comunitaria y las particularidades de las edades haciéndose notable en la participación de los jóvenes en las actividades. Ello se hace evidente en medio de un grupo apreciable de condiciones que pueden favorecer un trabajo integrador comunitario, por lo que se presenta como situación problemática la existencia de un proyecto de actividades físico - recreativas que no satisface las necesidades de los jóvenes de 15- 20 años y no responde a sus expectativas de ahí la poca participación de ellos en las actividades que se ofertan, con una base organizativa comunitaria y que tenga en cuenta sus necesidades, gusto y preferencias.

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 pre deportivos, competencias deportivas, festivales recreativos,

programas a jugar entre otros. Sin embargo los resultados de un diagnóstico realizado demostró poca participación de los jóvenes en 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.

Diseño de la Investigación.

1.1.- Por lo antes expuesto declaramos como situación problemática.

La escasa participación de los jóvenes de 15–20 años en las actividades deportivas recreativas del consejo popular “La Gloria” del municipio Cienfuegos.

1.2.- Problema Científico

¿Cómo incrementar la participación en las actividades deportivas-recreativas en jóvenes de 15 - 20 años del consejo popular “La Gloria”?

1.3.- Objeto de estudio:

El proceso de la Recreación Física.

1.4.- Campo de acción: Incremento de la participación en las actividades deportivas-recreativas en jóvenes de 15 - 20 años.

1.5.- Objetivo general:

Proponer un plan de actividades deportivas recreativas para incrementar la participación en los jóvenes de 15 - 20 años del consejo popular “La Gloria” del municipio de Cienfuegos.

1.6.- Objetivos Específicos.

- 1- Diagnosticar la situación actual de la recreación física en los jóvenes de 15 - 20 años.
- 2- Determinar los gustos y preferencias de los jóvenes de 15 - 20 años.
- 3- Elaborar un plan de actividades deportivas recreativas para el incremento de la participación en los jóvenes de 15 - 20 años.
- 4- Valorar el plan de actividades deportivas recreativas a través del criterio de especialistas.

1.7.- Idea a defender.

Con la propuesta de un plan de actividades deportivas-recreativas se incrementará la participación de los jóvenes de 15 - 20 años del consejo popular “La Gloria “.

Definiciones de trabajo.

Definiciones de trabajo

Las **necesidades recreativo** de los jóvenes es parte de la gestión estratégica para satisfacer las necesidades de movimiento de la población de los distintos grupos de edades.

Actividades Físico Recreativas: son el conjunto de actividades en las que juegan papel fundamental los ejercicios físicos, satisfacen un interés motriz.

Preferencias son las actividades que los jóvenes optan con preferencias para su realización.

Oferta está basada en todos los servicios recreativos en los cuales participan los jóvenes.

Demanda esta pasada en la cantidad de jóvenes que participan en los servicios recreativos que se ofertan en la escuela.

Participación es la cantidad de jóvenes que asisten a las actividades.

2.- Desarrollo

2.1.- Marco Teórico.

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.

Pérez, Aldo (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". Pérez Sánchez, Aldo (1997)

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)

Para Fullea Bandera Pedro (2004) recreación física *"es la realización de actividades lúdico recreativas, en deportes recreativos y en el espectáculo deportivo, para satisfacer los gustos, preferencias y necesidades de la población en toda su diversidad de grupos etarios, de sexos y ocupacionales, mediante una acción electiva y participativa".* Fullea Bandera Pedro (2004) **Formas fundamentales de participación en la recreación.**

Existen dos formas esenciales de participar en La Recreación Física: (Moreira Barahona, Ramón; 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 - Ciclo turismo – 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 socio psicológico que posee.

La actividad física recreativa cabe en toda 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 forman parte de los fines esencial del ocio. La actividad física no tan solo se debe articular en los distintos niveles educativos, si no 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 periodo 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 Domínguez, Dusmay (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 Domínguez, Dusmay (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 la actividad y si buscamos la causa fisiológica de esta satisfacción, es producida por la endorfina liberada a través de la acción motriz. Es por ello que debemos 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 producimos 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 toda 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. La actividad deportiva recreativa favorece las relaciones sociales, la mayor parte de las actividades son colectivos, dentro de un grupo, un equipo o en una familia, los juegos suponen un intercambio, de esta comunicación proviene lo esencial del placer. A veces no es más que un pretexto para enriquecer las relaciones afectivas o sociales.

La participación ha sido abordada por diferentes autores: Gómez Labrada, Aída Rosa (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."

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” De la Riva, Fernando (1994)

Pérez Meneses, Norailis (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:

2.2.- Metodología.

Metodología Utilizada.

Métodos del nivel teórico.

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 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.

Encuestas: Esta se efectuó con el objetivo de conocer los gustos y preferencia de la población.

Medición: Se aplicó para medir los indicadores de participación activa en las actividades y permanencia en las actividades.

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

Criterio de Especialista: Se utilizó para validar el Plan de Actividades Deportivas-Recreativas.

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.

Paradigma utilizado.

Conocido también como **cualitativo, interpretativo naturalista o etnográfico**, aparece en la ciencia como respuesta al paradigma positivista. Los precursores de este modelo son Dilthey, Rickert, Schutz, Weberr, los que han hecho aportes a la comprensión de las acciones sociales.

Este paradigma se caracteriza por considerar la realidad como múltiple, holística con una relación de interdependencia entre el sujeto y el objeto y su finalidad es la comprensión de las relaciones internas, es decir, comprender e interpretar la realidad, los significados que tienen para las personas los hechos y las acciones de su vida. Para ello el investigador se vincula directamente al proceso para poder comprender la esencia del fenómeno a estudiar, por lo que los valores son explícitos e influyen directamente en los resultados de la investigación. Al trabajarse con pequeños grupos o casos, se transfieren los resultados.

En este paradigma se promueve la participación de los sujetos que forma parte del objeto de investigación, se pone énfasis en la investigación documental, en la observación participante y en las entrevistas en el trabajo de campo. Se realizan estudios de caso y se

prepondera la interacción simbólica entre los sujetos. Hay una gran interacción del sujeto investigador que facilita la recolección de datos cualitativos de manera directa. El carácter subjetivo del análisis y la interpretación de los datos prevalece.

Tipo de estudio. En la investigación se emplea un **estudio descriptivo**. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis (Dankhe, 1986). Miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar. Desde el punto de vista científico, describir es medir.

En un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, para así (válgase la redundancia) describir lo que se investiga.

Tipo de diseño.

Tipos de **diseños no experimentales** de acuerdo con el número de momentos o puntos en el tiempo en los cuales se recolectan los datos (dimensión temporal). En algunas ocasiones la investigación se centra en analizar cuál es el nivel o estado de una o diversas variables en un momento dado, o bien en cuál es la relación entre un conjunto de variables en un punto en el tiempo. En estos casos el diseño apropiado (bajo un enfoque no experimental) es el **transversal o transeccional**.

Los **diseños de investigación transeccional o transversal** recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables, y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

Diseños no experimentales de investigación. Pueden abarcar varios grupos o subgrupos de personas, objetos o indicadores.

Población, muestra, por ciento 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.

En este consejo popular hay una población de 108 jóvenes de 15 - 20 años de edad, se toman como;

Muestra # 1: 69 jóvenes, constituyendo el 63,8 % de la población, de ellos 43 son varones para un 62,3 % y 26 son hembras para un 37,6%.

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

Muestra # 3: Se utilizó 11 especialistas de recreación para validar el plan de actividades deportivas recreativas a través del criterio de especialistas seleccionados teniendo en cuenta los siguientes indicadores:

- Poseer grado académico de Licenciado o Máster.
- Tener más de 15 años de experiencia en la especialidad de recreación.
- Haber realizado trabajos de investigación científica.
- Tener al menos una publicación.
- Haber participado en eventos científico.

Aportes de la investigación

El aporte de la investigación se relaciona con la elaboración de un plan de actividades deportivas recreativas, que parte de la determinación de los gustos y preferencia, que responda a elevar los indicadores de participación de jóvenes de 15 - 20 años del consejo popular “La Gloria” del municipio de Cienfuegos permitiendo el desarrollo local y que se logre una transformación positiva de la comunidad, donde los participantes se conviertan en protagonistas de esta transformación, para lo que se requiere la necesaria presentación y análisis de un grupo de aspectos y conceptos de interés para el desarrollo de la iniciativa.

2.3.- Análisis de la Investigación

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 de 15 - 20 años no participaban en las actividades recreativas, y cuando lo hacían se mantenían de espectadores, porque las actividades ya venían planificada por el especialista de recreación que atiende el consejo popular “La Gloria”.

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

El 100 % plantean que los jóvenes en su tiempo libre juegan dominó, Béisbol, Voleibol, Baloncesto, Fútbol, escuchan música, ven la televisión, van al gimnasio, a la playa, a centros recreativos y hacen cuentos, entre otras.

El 61,7 % de los entrevistados de la población plantean que los jóvenes, no se encuentran satisfecho con la recreación ofertada en el consejo popular, debido a que las mismas son pasivas y las planifican los técnicos sin constar a los gustos, intereses y necesidades de los mismos.

Resultado de la observación

Después de realizada las 15 observaciones a las actividades que ejecutaba el especialista de recreación en el consejo popular “La Gloria”; como parte de su radio de acción y de computarse los resultados, se pudo comprobar (tabla # 1, 2, 3 y 4):

- En el 66,7 de las observaciones realizadas a las actividades existió una baja participación de la población juvenil y en la mayoría de las mismas intervienen como espectador en las actividades planificadas.
- En el 73,3% de las observaciones la asistencia a las actividades era mala, la mayor parte de los jóvenes, llegaban tarde a las mismas, en ocasiones se acercaban a las actividades por curiosidad.
- 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:

- Las actividades que realizan los jóvenes comprendidos en la edad de 15 a 20 años son los Festivales Deportivos Recreativos, y competencias recreativas de Béisbol, Voleibol, Baloncesto, Fútbol.
- Las actividades son organizadas y guiadas por el profesor.

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 asistencia a las actividades programadas

Indicador	Bien		Regular		Mal	
	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
Asistencia a las actividades programadas	1	6,7	3	20	11	73,3

Tabla 3: 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

Tabla 4: Resultado de la observación realizada al indicador permanencia en las actividades

Indicador	Bien	Regular	Mal
-----------	------	---------	-----

	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
Permanencia en las actividades	1	6,7	3	20	11	73,3

Resultado de la encuesta a los jóvenes

La encuesta se realizó a un total de 69 jóvenes del consejo popular "La Gloria", de las edades comprendidas entre 15 a 20 años, para conocer sus gustos y preferencia y así poder elaborar un plan de actividades acorde a sus intereses recreativos.

En la tabla 5 se muestran los resultados de la pregunta, realizas actividades deportivas recreativas para preservar la salud de forma general, donde el 66,6 % de los jóvenes plasmaron que no y el 33,3 % que sí.

Tabla 5: Resultado de la realización de actividades físicas

	Si	%	No	%
Realiza actividades físicas para preservar la salud de forma general	23	33,3	46	66,6

Cuando se les preguntaban a los jóvenes las razones por la no participaban en las actividades el 85,5 % de la muestra reflejaban la falta de ofertas recreativas.

En la tabla 6 se hace referencia a las actividades deportivas que le gustan practicar, donde las de mayor preferencia por los jóvenes son: Béisbol, Baloncesto, Voleibol y Fútbol.

Tabla 6 Resultados de los gustos y preferencias por las Actividades deportivas.

Actividades Deportivas	Femenino	%	Masculino	%	Total	%
------------------------	----------	---	-----------	---	-------	---

Béisbol	12	46,1	35	81,3	47	68,1
Bádminton	9	34,6	6	13,9	15	21,7
Baloncesto	12	46,1	25	58,1	37	53,6
Voleibol	16	61,5	33	76,7	49	71
Balonmano	5	19,2	9	20,9	14	18,8
Judo	3	11,5	8	18,6	11	15,9
Atletismo	7	26,9	13	30,2	20	28,9
Kárate	5	19,2	12	27,9	17	24,6
Esgrima	5	19,7	7	16,2	12	17,3
Lucha	0	0	13	30,2	13	30,2
Fútbol	8	30,7	39	90,6	47	68,1

En la tabla 7 que se muestra a continuación se pudo comprobar que las actividades de mayores gustos y preferencias de los jóvenes son: Excursiones, Juegos deportivos recreativos, juegos tradicionales.

Tabla 7: Resultados de los gustos y preferencias por las Actividades recreativas

Actividades recreativas	Femenino	%	Masculino	%	Total	%
Juegos deportivos recreativos	23	88,4	43	100	66	95,7
Juegos Tradicionales	20	76,9	33	76,7	53	76,8
Tiro recreativo	5	19,2	12	27,9	17	24,6
Bolas	3	11,5	20	46,5	23	33,3
Excursiones	26	100	43	100	69	100

A continuación se refleja en la tabla 8 los resultados de los juegos de mesas de sus preferencias, mostrándose que los más gustados son dominó y juegos de cartas.

Tabla 8: Resultados de los gustos y preferencias actividades llamadas juegos de mesa.

Juegos de Mesa	Femenino	%	Masculino	%	Total	%
Ajedrez	7	26,9	11	25,5	18	26
Dama	11	42,3	17	39,5	28	40,6
Parchís	20	76,9	18	41,9	38	55,1
Juegos de Cartas	15	57,7	29	67,4	44	63,8
Dominó	19	73,1	38	88,4	57	82,6

Plan de actividades deportivas recreativas

Título: Disfruta y sonríe para ser un joven feliz.

Objetivo General: Incrementar la participación a través de actividades deportivas recreativas, sustentadas en los gustos y preferencias.

Objetivo Específicos:

- Establecer un sistema de participación en las diversas actividades que sea permanente y que se convierta en un aspecto estratégico.
- Contribuir a elevar la participación de los jóvenes de 15 a 20 años en actividades deportivas recreativas.
- Disminuir los índices y factores de riesgo en la comunidad mediante actividades deportivas recreativas, mancomunadas con todos los factores.

Plan de actividades físicas recreativas a partir del Junio del 2023. Para un mes.

	Actividades	Día	Hora	Lugar	Responsable
1	Competencia de Fútbol Simultánea de ajedrez	Miércoles	4:00 pm	Terreno	Profesor de recreación
3	Juego de Beisbol.	Martes	4:00 pm	Terreno de Béisbol	Profesor de recreación
4	-Festival de juegos tradicionales 5.- Juegos pasivos (El Campeón del Domino).	Jueves	9:00 am	Centro recreativo	Profesor de recreación
6	6-Excursión Museológica.	Jueves	4:00 pm	Museo	Profesor de recreación
7	Juego de Béisbol.	Jueves	4:00 pm	Terreno de Béisbol	Profesor de recreación
8	Bailoterapia 9-Festival de juegos tradicionales	Viernes	5:00 pm	Plaza	Profesor de recreación
10	Actividades Física Recreativa cultural "Yo recuerdo"	Viernes	3:00 pm	Plaza	Profesor de recreación

11	Festival Deportivo Recreativo Cultural.	Sábado	4:00 pm	Centro recreativo	Profesor de recreación
12	Actividad Recreativa cultural	Sábado	9:00 am	Centro recreativo	Profesor de recreación
13	Campeonato de dominó	Jueves	10:00 am	Centro recreativo	Profesor de recreación
	14-Festival de juegos tradicionales				
15	Campeonato de Fútbol	Sábado	4:00 pm	Terreno de beisbol	Profesor de recreación
16	Festival Deportivo Recreativo Cultural	Sábado	9:00 am	Terreno de Béisbol	Profesor de recreación
17	Caminata Recreativa.	Domingo	2:00 pm	Campamento	Profesor de recreación
18	Copa de Voleibol.	Domingo	10:00 am	Playa	Profesor de recreación
19	Juego de Baloncesto	Viernes	10:00 am	Cancha Raúl Suárez	Profesor de recreación
20	Festival Deportivo Recreativo	Martes	9:00 am	Pinitos	Profesor de recreación

21	Actividad Recreativa.	Sábado	9:00 am	Pinitos	Profesor de recreación
22	Competencia de juegos pasivos.	Domingo	4:00 pm	Centro recreativo	Profesor de recreación
23	Caminata	Martes	4:00 pm	Terreno de Béisbol	Profesor de recreación
	24- Festival de juegos tradicionales				
25	Excursiones	Sábado	9:00 am	Campamento	Profesor de recreación
26	Campeonato de Béisbol.	Miércoles	10:00 am	Terreno de Béisbol	Profesor de recreación
27	Festival Deportivo Recreativo.	Jueves	4:00 pm	Terreno de Béisbol	Profesor de recreación

Validación del plan de actividades deportivas recreativas

Los especialistas fueron seleccionados teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Nivel cultural
- Categoría docente
- Título académico o científico
- Años de experiencia en la recreación
- Centro de trabajo

Teniendo en cuenta los indicadores plasmado anteriormente se seleccionaron 11 especialistas en recreación con 17 años de experiencia en la profesión, el 100 % de la muestra es Licenciado en Cultura Física, de ellos 5 Máster en Actividad Física en la Comunidad, 5 poseen categoría docente de Asistente y laboran en el organismo INDER.

(Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación)

Tabla 12: Resultados de la encuesta a los especialistas

Indicadores	5	%	4	%	3	%	2	%	1	%
Posibilidad real de insertar el plan de actividades deportivas recreativas	9	81,8	2	18,2	—	—	—	—	—	—
Ayuda a resolver un problema de la práctica	11	100	—	—	—	—	—	—	—	—
Estructura del plan de actividades deportivas recreativas	8	73	3	27,3	—	—	—	—	—	—
Las actividades responden a los gustos y preferencia de los jóvenes	11	100	—	—	—	—	—	—	—	—

El plan de actividades responde a los objetivos propuestos de la investigación	11	100	–	–	–	–	–	–	–	–
El plan de actividades deportivas recreativas es aplicable	11	100	–	–	–	–	–	–	–	–
El plan de actividades deportivas recreativas es asequible	10	91	1	9,1	–	–	–	–	–	–
El plan de actividades deportivas recreativas es viable	9	82	2	18,2	–	–	–	–	–	–
El plan de actividades deportivas recreativas es relevante	10	90,9	1	9,1	–	–	–	–	–	–

El plan de actividades puede ser aplicable y viable, debido a que puede ser aplicado como está estructurado, se puede realizar, ejecutar, etc. y los resultados a alcanzar pueden ser satisfactorios. Además es relevante, es importante para el consejo popular por la significación práctica que representa la futura aplicación del resultado que se valora.

Es pertinente ya que el plan de actividades deportivas recreativas es conducente, el mismo conduce a lograr el objetivo planteado.

Criterios emitidos por los especialistas

Valoran de satisfactorio el plan de actividades deportivas recreativas propuesto para los jóvenes de 15 a 20 años del consejo popular "La Gloria", a partir de la determinación de sus gustos y preferencias.

- El 99% determinan que el plan de actividades es asequible y aplicable al grupo con que se trabaja.
- El 100% plantean que las actividades del plan dan cumplimiento al objetivo propuesto en la investigación.
- El 73% plantean que la estructura del plan se corresponde con las exigencias de este tipo de actividad y se encuentra organizado adecuadamente.

- El 100% determinan que las actividades responden a los gustos y preferencias de los jóvenes.

Sugerencias emitidas por los especialistas:

- ✓ Incluir estudiantes en la ejecución del plan.
- ✓ Vincular a los representantes del consejo popular a las actividades.

CONCLUSIONES

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

- Con el resultado de este estudio se corrobora la idea a defender que con la propuesta de un plan de actividades deportivas recreativas, basado en los gustos y preferencias, se incrementará la participación de los jóvenes de 15 a 20 años.
- En la observación realizada se pudo constatar que la participación en las actividades es catalogada de mal porque no se tienen en cuenta los gustos y preferencias de los jóvenes de 15 a 20 años.
- Las actividades de mayores gustos y preferencia son: Juegos deportivos recreativos, excursiones y juegos tradicionales, dentro de los juegos de mesa están los juegos de cartas y dominó; las actividades deportivas que prefieren son el Béisbol, Baloncesto, Voleibol y Fútbol.
- El criterio de especialista arrojó que el plan de actividades deportivas recreativas es aplicable, viable, pertinente y relevante.

Recomendaciones:

Al hacer un análisis sobre todos los instrumentos aplicados arribamos a las siguientes recomendaciones.

- Aplicar el plan de actividades físicas recreativas en el consejo popular” La Gloria”, Según sus particularidades, gustos y preferencias.

BIBLIOGRAFÍA.

- Albelo, B. (2008) *Actividades físicas recreativas en la comunidad universitaria*. <http://www.GestioPolis.com>.
- Areiza, M. (2001) *Recreación, Actividad Física y Salud*. <http://www.FUNLIBRE.COM>.
- 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.
- Battle, I.J., (2003) *El Tiempo Libre infantil y juvenil*. http://www.educacionenvalores.org/article.php3?id_article=744.
- Cagigal, J. M. (1987). *Cultura Física y Cultura Intelectual*. Kapeluz.
- Camerino, O. (2000). *Deporte recreativo*. Inde.
- Cantero, J. y López, M. A. (2003) *Opciones recreativas para la mejora de la calidad de vida. Las aventuras de Pablo / Cruce de caminos*. España. Federación Española de Asociaciones de Docente De Educación Física (FEADEF)
- Castillo Carbonell, E. Díaz Conteras, O. (2004) *Orientaciones metodológicas para la recreación en Cuba*. Dirección Nacional de Recreación. INDER.
- Colectivo de autores. (1979) *Recreación. Pinar del Río*. Unidad "Cesar Escalante", Medio de Propaganda.
- Cuba, Dirección Nacional de Recreación. (2005) *Congreso internacional de juego, Recreación y tiempo libre. Carta de Montevideo*. http://www.istlyrecreacion.edu.ar/PUBINSCL_FOR_congreso05.htm
- Cuba, PCC, (1987) *Programa del Partido Comunista de Cuba*. Editorial Política.
- Cuba, Instituto Nacional Deporte, Educación Física y Recreación, (2000). *La Recreación en la Provincia de Cienfuegos*. Centro Informático CEMA
- Cuba. Dirección Nacional de Recreación, (2004) *Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física*. Dirección Nacional de Recreación.
- Del, S. M. (1998) *Recreación: Factor del desarrollo integral del ser humano*. <http://funlibre.org/htm>.

- Díaz, M. (1978). *Libro Técnico Metodológico de Recreación*. Tomo II. INDER.
- Diccionario Real Academia Española (1993). *Club Internacional del Libro*.
- Dumazier, J, (1966) *Hacia una civilización del ocio*. Estela
- Dumazier, J. (1971). *Ocio y sociedad de clases*. Fontanella.
- Fulleda, P. (2004) *Recreación Física: el modelo cubano*. <http://www.FUNLIBRE.com>.
- Fulleda, P. y col (2004) *Recreación Comunitaria*. Dirección Nacional de Recreación del INDER.
- García, A., Roberto J. y García M. E. (2003) *Didáctica de las actividades físico recreativas para el tiempo libre y el ocio*. Federación Española de Asociaciones de Docente De Educación Física (FEADEF)
- Gerlero, J. (2005). *Diferencias entre Tiempo Libre y Recreación: Lineamientos preliminares para el estudio de la Recreación*. <http://www.FUNLIBRE.com>.
- Guerrero, S. (1999) *Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba*. Dirección Nacional de recreación, INDER. “José Antonio Huelga” UPMDD – INDER.
- Harlen, G. (2002) *Recreación y Salud*. *Revista de la Asamblea Mundial de la Salud*.
- Hernández, L., Noemí M. y Suárez, H. (2007). *Diccionario de Lengua Española Deportiva*. Deporte.
- 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”
- Martínez, J. (1986) *Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas*. En *Apunts d' Educación Física*, (4) 9-17
- Maynor, I. P. (1964) *El Tiempo Libre un Problema Serio*. Ciencias Sociales.

- Menéndez, N. (1999). *Introducción al Estudio de la Recreación*. Centro de Estudio del Tiempo Libre.
- 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*. <http://www.eumed.net/>.
- Milián, E. (1993). *Análisis de las actividades físicas recreativas en la participación de la población de 1 a 14 años y más de 60 años de los consultorios médicos 3 y 4 de Consejo Popular Rural Ciego Montero*. (Trabajo de Diploma). ISCF. "Manuel Fajardo" Cienfuegos.
- Moreira, R. (1997) *La recreación un fenómeno socio cultural*. Dirección Nacional de Propaganda.
- Munné, F. (1980) *Psicosociología del tiempo libre*. Ed. México.
- Otto, P. (2001). *El Deporte y la Recreación del siglo XXI*. <http://Ottopapis@infovia.com.ar/www.cfdeporte.com/revistadigital>. Consultado el 1 de Febrero del 2013.
- Papis, O. (1999). *El deporte y la recreación del siglo XXI*. (Revista Digital de Educación Física y Deportes), 4(13), 1-4.
- Peralta, H. (1990) *Educación física en la calidad de vida*. UPN..
- Pérez, A. (1993) *Recreación, Fundamentación, Técnicas, Metodologías*. Pueblo y Educación.
- Pérez, A. (1997). *Recreación Fundamentos teóricos Metodológicos*. México. Talleres Gráficos de la dirección de publicaciones y materiales educativos del Instituto Politécnico Nacional.
- Pérez, A. (2003) *Recreación*. En Universalización de la Cultura Física. Materiales Bibliográficos [CD - ROOM] ISCF "Manuel Fajardo" UNLHA
- Pérez, N. (2004) *Propuesta de Indicadores de Sostenibilidad de la Recreación Física en el Desarrollo Local*. (Trabajo de Diploma). Universidad Agraria Facultad de Agronomía. "Fructuoso Rodríguez Pérez" de La Habana.
- Petrovski, A. V. (1988) *Psicología, Pedagogía y de las edades*. Pueblo y Educación.

Ramos, A. E. y col. (2005) *Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo local*. <http://www.monografía.com/>.

Sánchez, H. (2004) *La recreación en el ámbito escolar*. <http://www.redcreacion.org./html>.

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. Centro de Estudio de Desarrollo Agrícola Rural.

Tolstij, A. (1989). *El Hombre y la Edad*. Progreso.

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.

Waichman, P. (1993). *Tiempo Libre, Deportes y Recreación. Una aproximación socio pedagógica*. Conferencia Internacional de Recreación y deportes para todos. Venezuela.

Waichman, P. (1995). *Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico*. PW.

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.

Anexo2: Encuesta Estimado niños:

Con la finalidad de conocer sus preferencias y gustos por las actividades deportivas recreativas necesitan de su colaboración por medio de las repuestas a las preguntas de la siguiente Encuesta.

1) Edad:___ Sexo: M___ F___ Barrio_____ Localidad_____

2) Realiza actividades físicas para preservar la salud de forma general

Si___ No___ A veces___

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

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

3a) Explique el por qué eligió esa razón

4) De las siguientes actividades deportivas, señala cuales realizas (con una cruz) y cuales te gustaría realizar (con dos cruces).

Béisbol ___ Baloncesto ___ Gimnasia aerobia ___ Voleibol ___ Fútbol ___
Balonmano ___ Natación ___ Softbol___ Ciclismo___ Atletismo___
Voleibol de playa___

Señale de ser necesario aquellas que practique o gustaría practicar y no aparecen en el Listado.

- 5) Existe una diversidad de actividades recreativas practicadas de diversas formas que nos gustaría conocer cuáles son de su preferencia: (todas las opciones que considere)

11-Juegos recreativos diversos_____

12- Juegos Tradicionales ____13- Juegos de Bolas ____14- Pelota 4 esquinas ____

15- Juegos de carreras_____16- Tiro recreativo ____

17- Juegos de Fuerza_____18- Juegos predeportivos ____

Señale otras que considere:

- 6) Existen otras actividades llamadas juegos de mesa, los cuales permiten un adecuado uso del tiempo libre. Señale con una cruz aquellos que sean de su preferencia:

19-Ajedrez ____ 20- Dama ____ 21- Parchís ____ 22- Dama Polonesa ____

23- Rompecabezas ____ 24- Dominó _____ Señale otras que considere:

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

Anexo # 3: 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 observado en la clase

ANEXO 4

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN APLICADA A LOS JÓVENES

La encuesta está dirigida en conocer la aceptación de un plan de actividades deportivas recreativas

1. Consideras que las actividades ofertadas son de su gusto.

Sí _____ No _____ ¿Por qué?

2. ¿Cómo valoras las actividades que realizas?

Buena _____ Regulares _____ Mala _____ ¿Por qué?

3. Te sientes satisfechos por las actividades que realizas. Evalúalo

Bien _____ Regular _____ Mal _____ ¿Por qué?

ANEXO 5

CRITERIO DE ESPECIALISTA

Nombre: _____ Edad: _____ Años de experiencia: _____

Licenciado en: _____ Cargo: _____

Máster en: _____ Doctor en: _____

Categoría docente: _____

Centro donde labora: _____

Municipio: _____ Provincia: _____

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

Indicadores	5	4	3	2	1
Posibilidad real de insertar el plan de actividades recreativas					
Ayuda a resolver un problema de la práctica					
Estructura del plan de actividades recreativas					
Las actividades responden a los gustos y preferencia de los niños					
El plan de actividades responde a los objetivos propuestos de la investigación					
El plan de actividades recreativas es aplicable					
El plan de actividades recreativas es viable					
El plan de actividades recreativas es relevante					

Le agradecemos cualquier sugerencia o recomendación con respecto al plan de actividades recreativas: Por favor, refiéralas a continuación:
