

---

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE.  
CIENFUEGOS.

Plan de actividades de Recreación Física para elevar la participación de  
los jóvenes del Asentamiento Crespo

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

Autor: Víctor Javier Pérez Herrera.

Tutor: Ms. C. Yoel Pérez Castillo.

Cienfuegos

Curso 2023

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

---

Firma del Autor

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

---

Computación

Nombres y Apellidos. Firma

---

Información Científico – técnica

Nombres y Apellidos. Firma

---

Sistema de Doc. de Proyectos.

Nombres y Apellidos. Firma

---

Firma del Tutor.

Nombres y Apellidos. Firma

---

## PENSAMIENTO

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

Fidel Castro Ruz

A large, light gray shield graphic with a white border, featuring three horizontal wavy lines, is positioned on the right side of the page, partially overlapping the text area.

---

## AGRADECIMIENTOS

A nuestra Revolución y en especial a nuestro invicto comandante en Jefe Fidel Castro Ruz por darme la oportunidad de optar por el título de Licenciado en Cultura Física.

Al Poder Popular Municipal de Cumanayagua.

Al Claustro de profesores de la Sede Universitaria de Cumanayagua, que tanto contribuyeron en mi formación como futuro profesional de la Cultura Física y el Deporte.

---

## DEDICATORIA

A mi familia por su amor, cariño, apoyo y dedicación durante toda mi vida, por su ejemplo, comprensión, ayuda incondicional y confianza que siempre han tenido en mí.

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

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



---

## RESUMEN

Las actividades de la Recreación Física, contribuyen a la ocupación del tiempo libre, la elevación sustancial de la calidad de vida de la población, el mantenimiento de un buen estado de salud física y mental, así como la prevención del vicio y las conductas que comprometen la estabilidad de la sociedad cubana. La presente investigación está encaminada a elaborar un plan de actividades de Recreación Física para elevar la participación de los jóvenes del Asentamiento Crespo del municipio de Cumanayagua, lo cual surge a partir de la situación existente en dicho asentamiento, con la insatisfacción recreativa, de ahí que se planteara como un problema científico: ¿Cómo contribuir a elevar la participación de los jóvenes de 16-30 años en las actividades de Recreación Física en el Asentamiento Crespo del municipio de Cumanayagua?, definiéndose como objetivo general: Diseñar un plan de actividades de Recreación Física para elevar la participación de los jóvenes entre 16-30 años del Asentamiento Crespo en el municipio Cumanayagua. Para esto fueron aplicados los métodos del nivel teórico: Inductivo-deductivo, Analítico-Sintético y Inductivo-Deductivo, los del nivel empírico, como la revisión de documentos, la observación participativa, la encuesta y la entrevista, también fueron empleados como métodos matemáticos el paquete Microsoft Excel sobre la plataforma de Windows 10, lo que permitió obtener los resultados de dicha investigación, pudiendo arribar a conclusiones significativas permitiendo dar solución a la problemática estudiada.

Palabras claves: Recreación Física, Participación, Actividades

---

## ABSTRACT

The activities of Physical Recreation contribute to the occupation of free time, the substantial increase in the quality of life of the population, the maintenance of a good state of physical and mental health, as well as the prevention of vice and behaviors that compromise the stability of Cuban society. The present investigation is aimed at developing a plan of Physical Recreation activities to increase the participation of young people from the Crespo Settlement of the municipality of Cumanayagua, which arises from the existing situation in said settlement, with recreational dissatisfaction, hence will be posed as a scientific problem: How to contribute to increasing the participation of young people aged 16-30 in Physical Recreation activities in the Crespo Settlement of the municipality of Cumanayagua? Defining the general objective: Design a plan of Physical Recreation activities to increase the participation of young people between 16-30 years old from the Crespo Settlement in the Cumanayagua municipality. The general objective was defined as: To design a plan of Physical Recreation activities to increase the participation of young people between 16-30 years of age in the Crespo Settlement in the municipality of Cumanayagua. For this purpose, the following methods were applied at the theoretical level: Inductive-deductive, Analytical-Synthetic and Inductive-Deductive, those at the empirical level, such as document review, participatory observation, survey and interview, and also the Microsoft Excel package on the Windows 10 platform were used as mathematical methods, which made it possible to obtain the results of this research, being able to arrive at significant conclusions allowing a solution to the problem studied.

Key words: Physical Recreation, Participation, Activities.

## ÍNDICE

|                                                                                                  | "Pág." |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1. Introducción -----                                                                            | 1      |
| 1.1. Introducción-----                                                                           | 1      |
| 2. Desarrollo -----                                                                              | 8      |
| 2.1 Capítulo I: Fundamentación teórica -----                                                     | 8      |
| 2.1.1 El desarrollo comunitario: su importancia en la actualidad -----                           | 8      |
| 2.1.2 Consideraciones sobre la Comunidad. -----                                                  | 9      |
| 2.1.3 Trabajo Comunitario.-----                                                                  | 11     |
| 2.1.4 Algunas consideraciones sobre la Recreación. -----                                         | 14     |
| 2.1.5 Principios de las actividades recreativo-físicas.-----                                     | 21     |
| 2.1.6 Funciones de la Recreación.-----                                                           | 21     |
| 2.1.7 Funciones de la Recreación Física.-----                                                    | 23     |
| 2.1.8 Beneficios en la Práctica de las actividades físico-recreativas del<br>tiempo libre. ----- | 24     |
| 2.1.9 La Recreación Física en la Comunidad. -----                                                | 24     |
| 2.1.10 El programa de Recreación Física para los adolescentes y jóvenes<br>-----                 | 24     |
| 2.1.11 La participación en el trabajo comunitario -----                                          | 26     |
| 2.2 Capítulo II: Diseño metodológico -----                                                       | 34     |
| 2.2.1. Metodología-----                                                                          | 34     |
| 2.2.2. Selección de sujetos-----                                                                 | 34     |
| 2.2.3. Métodos y procedimientos -----                                                            | 35     |
| 2.3 Capítulo III: Análisis de los resultados -----                                               | 36     |
| 2.3.1 Análisis de los documentos -----                                                           | 36     |
| 2.3.2 Análisis de la observación -----                                                           | 36     |
| 2.3.3 Análisis de los resultados en la encuesta -----                                            | 37     |
| 2.3.4 Generalidades del trabajo en grupo -----                                                   | 38     |
| 2.3.5 Propuesta del plan de actividades de Recreación Física -----                               | 39     |

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| 2.3.6 Análisis del resultado en la consulta a Especialistas ----- | 43 |
| 3. Conclusiones y recomendaciones-----                            | 45 |
| 3.1. Conclusiones -----                                           | 45 |
| 3.2. Recomendaciones -----                                        | 46 |
| Referencia bibliográfica                                          |    |
| Anexos                                                            |    |



---

## 1. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Introducción

La recreación es un término al que se dan muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los pioneros jugar o descansar reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso. Puede que la recreación está teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance, aceptando que, siendo más joven que la educación, resulta aún más difícil de definir.

La recreación en Cuba se enfoca como un fenómeno socio-cultural en un mismo contexto con el desarrollo histórico a través de los diferentes regímenes sociales que han ocurrido en el país y se analiza además con una fundamentación materialista histórica. (Guerrero, 1980).

En las actuales condiciones de perfeccionamiento del modo de vida socialista en el proyecto social cubano, el problema de la recreación adquiere mayor relevancia, sobre todo dirigido al enriquecimiento de la calidad de la vida.

Los estudios sobre la recreación de la población en el contexto del eficiente empleo del tiempo libre cobran en la sociedad actual cada vez una mayor importancia, sobre todo, porque como ha venido perfilándose como regularidad esencial de la época contemporánea son cada vez más pasivas las actividades recreativas del hombre postmoderno.

La recreación constituye un complejo fenómeno en el que han de considerarse numerosos factores interactuantes, tales como la estructura y contenido del tiempo libre, el sistema de valores declarado por la población, el que realmente existe, el presupuesto del tiempo libre, el tipo de modelo recreativo, la educación y

autoeducación para el empleo del tiempo libre y el desarrollo de la recreación, entre otros aspectos.

Existe consenso entre los estudiosos de la recreación cuando plantean que la sociedad postmoderna se encuentra en una profunda crisis, producto de la tendencia general hacia la existencia de modelos recreativos cada vez más pasivos, con menores actividades motrices, en que poco o nada intervienen los motivos físico recreativo. Tal situación daña la calidad de vida, pues también se reconoce en teoría lo imprescindible que resulta para el hombre buscar un equilibrio entre lo físico y lo espiritual.

Cada vez la recreación en sus diferentes manifestaciones se convierte en una necesidad de cada individuo. Se precisa optimizar el empleo del tiempo libre en actividades sanas que reporten a la vez beneficios para la salud física y mental, así como el fortalecimiento de las relaciones sociales mediante la formación y desarrollo de las diversas cualidades de la personalidad.

El tiempo libre y la recreación son conceptos conexos; abordándolos desde el punto de vista estrecho se puede afirmar que la recreación constituye una forma de empleo del tiempo libre por lo que si se enfoca en tal sentido; resulta un concepto subordinado al de tiempo libre. Pero en el presente estudio interesa ubicarlos como conceptos subordinados para otorgarles jerarquía semejante y manejarlo sistemáticamente.

Entendida la recreación como fuente que genera diversas alternativas para el disfrute pleno del hombre, precisa combatir el carácter pasivo que ha sido constatado en diferentes estudios tanto a nivel mundial como en Cuba. Se hace necesario abordar el trabajo en función de establecer sobre qué bases debe trabajar el recurso humano para poder enfrentar el proceso de transformación social desde una perspectiva del desarrollo sostenible de la comunidad, es por ello que resulta imprescindible explotar las potencialidades que emanan de una correcta utilización de las opciones que ofrece la Recreación Física.

En la actividad dada las condiciones sociales imperantes, se hace imprescindible y estratégico la atención al trabajo comunitario, el cual se convierte en un elemento táctico decisivo para la continuidad del proyecto revolucionario cubano en los momentos actuales. Es por esto que la utilización y distribución del tiempo destinado a las actividades de recreación y esparcimiento deviene en un problema práctico concreto muy importante, esencialmente por las implicaciones que pueden tener en beneficio de los pobladores de la comunidad una adecuada utilización del tiempo disponible en aras de lograr un buen funcionamiento físico y psíquico, así como para un disfrute personal en momentos en que las personas se encuentran más propensas al estrés social.

En los jóvenes se puede argumentar que se aprecia una mayor proyección futura, a mediano y a largo plazo, en dependencia del desarrollo alcanzado por sus formaciones psicológicas. Son mucho más reflexivos que los adolescentes, ya que la sociedad exige de ellos la toma de decisiones importantes que requieren de la utilización de las operaciones cognoscitivas. Esto les da una mayor posibilidad para estructurar su campo de acción y para la realización de esfuerzos volitivos encaminados a alcanzar los objetivos propuestos, a partir de sus necesidades fundamentales.

La recreación como actividad social no escapa de los cambios dados en la sociedad, ni de la pretensión de desarrollar su carácter participativo en la comunidad. En el desempeño de desarrollar una Cultura Física comunitaria se hace necesario una serie de acciones matizadas, todas estas por lograr el comprometimiento de los miembros de la comunidad en especial de los jóvenes y de los profesionales que allí laboran con el propósito de que puedan ser agentes activos en la solución de sus demandas y necesidades.

La participación es una necesidad humana y por consiguiente constituye un derecho de las personas, representando el camino para satisfacer el deseo de pertenecer y ser reconocido, de autoafirmarse y realizarse, de ofrecer y recibir afecto, ayudar y crear al ser una necesidad y un derecho, debe ser promovida aun cuando resulte el

rechazo de los objetivos establecidos, es un elemento sustantivo de la democracia, pero que no puede quedarse en esta afirmación, debe orientarse hacia cómo promoverla, impulsarla, desarrollarla, profundizarla y resguardarla, es decir, construirla cotidianamente con la participación de todos.

Participar es algo más que estar presente o asistir, aunque esto sea una condición necesaria para que se produzca. Es tener o formar parte, intervenir, implicarse.

Participar significa un compromiso mental y emocional que alienta a trabajar en grupos dentro de la comunidad, siguiendo metas grupales y compartiendo responsabilidades para lograrlas.

Llevar la participación junto a las necesidades personales, o sea, mediante la participación, cada miembro de la comunidad debe sentir que está resolviendo problemas comunitarios y sentir que está resolviendo necesidades personales, como sentirse importante y estimulado.

El tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas. No cabe la menor duda que a partir de todas las consideraciones teóricas analizadas, el estudio del tiempo libre, en particular de la Recreación Física, es una necesidad imperiosa en el país. Es conocido que estos estudios resultan de singular importancia debido a la función que desempeña el tiempo libre, junto a otras actividades como el trabajo en primer lugar, así como las actividades de compromiso social.

El deporte y la cultura física son elementos importantes para el aumento de las capacidades físicas de la población como parte de su educación y su formación más completa, ratificando los valores de esta actividad como excelente medio de cooperación internacional y la preparación de las jóvenes generaciones para la vida, de un mundo de paz y progreso. Los participantes señalan la necesidad de que el deporte y la cultura física constituyen un derecho y una actividad importante en la formación multilateral de los jóvenes para alcanzar el desarrollo más armónico de las potencialidades del individuo.

El tiempo libre en sus verdaderas dimensiones, en el sentido más amplio de la palabra se crea a partir del surgimiento del Marxismo. Marx expresó: El reino de la libertad comienza realmente cuando cesa el trabajo asalariado, remunerado, dictado por la necesidad y por su actitud externa. El problema cubano sobre el tiempo libre es un elemento que cada día cobra más importancia y valor. A partir de los años 60 comienzan los estudios sobre el tiempo libre, y la recreación física.

La recreación comunitaria plantea una serie de actividades esenciales que con una visión a largo plazo se organiza voluntariamente con la intención de mejorar la calidad de vida para así lograr de manera integral el bienestar del entorno. Los líderes comunitarios desarrollan esta visión por medio de un plan de desarrollo barrial en la recreación que incluye diversos proyectos que se complementan entre sí de manera integral en las dimensiones físicos- ambientales, económicos, sociales y espirituales.

Todos estos elementos teóricos han permitido reforzar la idea de lo mucho que se puede hacer en términos de educación física recreativa, en relación al tema de investigación se tuvieron en cuenta las siguientes problemáticas:

- Existe una población poco capacitada para que conscientemente, incorpore en su vida cotidiana el empleo del tiempo libre.
- Insuficiente integración para la realización de las actividades recreativas.
- Poca diversidad de las propuestas que se ofrecen a la población en especial dirigida a los jóvenes.
- Insuficiente planificación diferenciada para cada grupo social existente en el Consejo Popular. Los jóvenes, grupo muy vulnerable, pero, además, fuente de revitalización en la vida del Asentamiento Crespo, en el municipio de Cumanayagua necesitaban una atención más personalizada en el trabajo de la recreación. En este Consejo Popular se han realizado diversas actividades recreativas pero los jóvenes del Asentamiento Crespo aún presentan dificultades en la vinculación y el aprecio hacia las diferentes actividades físico- recreativas que se proponen, las cuales hasta la fecha no son variadas

y no ganan la masividad deseada. Al mismo tiempo el grado de comprensión acerca de la Recreación Física como fenómeno cultural y educativo no es muy apreciado por los jóvenes.

Finalmente, se tiene como razón de ser primaria en esta investigación, la concepción del empleo del tiempo libre en actividades sanas, así como la escasa participación de los jóvenes en las actividades físicas recreativas que se desarrollan:

De ahí que surge la Situación Problemática: La baja participación de los jóvenes de 16-30 años del Asentamiento Crespo del municipio Cumanayagua en las actividades de Recreación Física.

Ante esta situación, el problema científico que rige la investigación se hace explícito en la siguiente formulación: Problema Científico: ¿Cómo contribuir a elevar la participación de los jóvenes de 16-30 años en las actividades de Recreación Física del Asentamiento Crespo en el municipio de Cumanayagua?

En correspondencia con el problema de investigación se señala como objeto de estudio de la investigación el Proceso de Recreación Física y se fija como campo de acción la participación de los jóvenes en las actividades de Recreación Física.

Por lo que la idea a defender responde a que: La actividad de Recreación Física propuestas contribuye a elevar la participación de los jóvenes entre 16-30 años del Asentamiento Crespo en el municipio Cumanayagua.

Se establece como: Objetivo General: Elaborar un plan de actividades de Recreación Física para elevar la participación de los jóvenes entre 16-30 años del Asentamiento Crespo en el municipio Cumanayagua.

La investigación se propone dar respuesta a las siguientes Preguntas Científicas

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la investigación?
2. ¿Cuál es la situación actual que presentan las actividades de Recreación Física para los jóvenes en el Asentamiento Crespo en el municipio de Cumanayagua?

3. ¿Cuáles serán las actividades de Recreación Física preferidas por los jóvenes entre 16-30 años del Asentamiento Crespo en el municipio Cumanayagua?
4. ¿Qué validez tiene la propuesta de plan de actividades elaborada a partir del criterio de especialistas?

En función del cumplimiento del objetivo se desarrollaron las siguientes Tareas Científicas que responden primeramente a:

1. Revisión de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la investigación.
2. Diagnóstico de la situación actual que presentan las actividades de Recreación Física para los jóvenes del Asentamiento Crespo en el municipio de Cumanayagua.
3. Determinación de la propuesta de plan de actividades de Recreación Física preferidas por los jóvenes entre 16-30 años del Asentamiento Crespo en el municipio Cumanayagua.
4. Validación por criterio de especialistas la propuesta de plan de actividades de Recreación Física.

---

## 2. DESARROLLO

### 2.1 CAPÍTULO I: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

#### 2.1.1 El desarrollo comunitario: su importancia en la actualidad

Garcés González & Díaz Hurtado, (2015), citado por Rodríguez & Rojas, (2021), indican que el desarrollo comunitario en Cuba se ha caracterizado por la diversidad y riqueza de las experiencias según sus propósitos y metodologías, con una multiplicidad de actores y estructuras sociales implicadas en ellas y la coexistencia de tendencias que expresan niveles diferentes de participación social que ha sido más evidente en esta etapa en la que tiene lugar una proliferación de proyectos y programas comunitarios con nuevos estilos y propuestas comunitarias.

En el marco de las transformaciones que se llevan a cabo en nuestro sistema social a partir del Referéndum constitucional en la Constitución de la República (2019), que rigen el funcionamiento de las Asambleas Municipales del Poder Popular se realizan propuestas para la conducción del trabajo comunitario Integrado, ahora desde una mayor autonomía de los Órganos Locales del Poder Popular, lo que marca una nueva pauta en la historia de nuestro contexto y denota un salto cualitativamente superior respecto a la independencia para ejercer sus funciones y facultades en la toma de decisiones.

Según lo anterior descrito en la constitución de la república Rodríguez & Rojas, (2021), indican que la actividad comunitaria debe realizarse con un enfoque eminentemente participativo y con un accionar desde la base en la identificación de las problemáticas y la resolución de las mismas, es innegable que las estructuras de dirección de los órganos políticos y administrativos desempeñan un papel preponderante en el desarrollo de las comunidades ya que como órgano rector tiene el encargo de conducir los procesos tanto comunitarios como administrativos que responden a las necesidades de desarrollo de la población.

García et al., (2015), los Consejos Populares por su organización territorial, estructura, objetivos y funciones, se corresponden con la concepción de comunidad se organizan teniendo en cuenta las tradiciones de la zona, la conciencia, el

sentimiento de pertenencia, las características funcionales, así como las del lugar que resultan esenciales en el funcionamiento de toda la comunidad.

Los Consejos Populares se enmarcan por varias de las circunscripciones, constituyendo estas la célula básica de toda la estructura del Poder Popular cubano. La comunidad constituye el espacio geográfico donde se desarrollan los procesos políticos, económicos y sociales que más directamente se relacionan con la población, es el principal escenario donde convergen motivaciones, aspiraciones y la cultura de sus pobladores para contribuir en el desarrollo económico y social del país (Cuba. Asamblea Nacional del Poder Popular, 2017).

Según lo descrito anteriormente Casado (2020), dice que el desarrollo local o comunitario, es considerado como un proceso participativo, e inclusivo con el objetivo de mejorarlas condiciones de vida de las personas, la resolución de sus propios problemas desde la interacción del contexto, la ciudadanía y las administraciones públicas.

Romero (2021), lo concibe como un proceso de transformación integral desde diferentes aristas: económicas, sociales, culturales, deportivas, recreativas, ambientales y político institucional.

Criterio por parte del autor que de materializar un adecuado trabajo comunitario se promueven procesos de autogestión y empoderamiento ciudadano, la formación y consolidación de valores, así como la satisfacción de necesidades materiales y espirituales, en relación armónica con la naturaleza, la recreación, el deporte y la cultura.

#### 2.1.2 Consideraciones sobre la comunidad

Según el Grupo Ministerial para el Trabajo Comunitario (1998), la comunidad se conforma objetivamente y, a partir de ello, puede ser definida como: *“... el espacio físico ambiental geográficamente delimitado, donde tienen lugar una serie de interacciones socio-políticas y económicas que producen un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de las necesidades”*.

El elemento central en la vida comunitaria es la actividad económica y así lo considera este grupo ministerial; pero junto a la actividad económica y como parte esencial de la vida de la comunidad están las necesidades sociales tales como, salud, cultura, deporte, recreación y otras que conforman una unidad y exigen esfuerzos de las organizaciones y los individuos en la comunidad.

Alonso (2004), citado por Gómez (2006), establecen que *“la comunidad es un grupo social que comparte espacio donde la participación y cooperación de sus miembros posibilitan la elección consciente de proyectos de transformación dirigidos a la solución gradual y progresiva de las contradicciones potenciadoras de su auto desarrollo”*.

En esta definición se pueden observar un conjunto de variables claves como la participación, la cooperación y la elección consciente de proyectos que resultan útiles para nuestro trabajo. Otra idea importante contenida es el fundamento del Principio del Auto Desarrollo Comunitario. Aunque no hay una definición abstracta y universal de comunidad, en las que se han analizado se pudieron encontrar elementos claves para el trabajo, entre los que se destacan:

- Es un grupo de jóvenes de la sociedad.
- Tiene unidad cultural y territorial.
- En ella se desarrollan procesos de cooperación y participación.
- Existe identidad y sentido de pertenencia en la población.
- Elección consciente del proyecto.

Antomachin de la Cruz (2021), indica que la recreación física en el ámbito de cada circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativo físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades.

En otro momento expone que cada circunscripción debe poseer su sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativas físicas como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la recreación física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

### 2.1.3 Trabajo Comunitario

El trabajo comunitario en Cuba nació en otras condiciones. Según Alonso (2004), cuando expresa que el proceso revolucionario de transformación dirigido a la solución gradual y progresiva de las contradicciones potenciadoras de su autodesarrollo, por su propia esencia y desde sus inicios, reconoció como prioritarios los sectores populares, develando sus necesidades fundamentales y trazando políticas que respondieran a las mismas.

Donde estas políticas gubernamentales portadoras de justicia social, independencia nacional y desarrollo autóctono como valores esenciales, estuvieron encaminados a estimular la democracia y en particular la participación popular en la vida del país; ello sigue constituyendo una necesidad para la viabilidad del proyecto que se lleva a cabo, máxime en las condiciones actuales donde los resortes internos son los que mayor peso tienen en la acción de garantizar eficacia en el alcance de los fines propuestos.

Es por ello el trabajo comunitario constituye hoy la política oficial vigente encaminada a lograr el desarrollo sostenible en la comunidad. Ella contiene una serie de retos, cuyo enfrentamiento requiere de una práctica profesional comunitaria. Sin embargo, ¿cuál es la problemática del trabajo comunitario en Cuba?

En el Proyecto de Programa de Trabajo Comunitario Integrado (1998), donde se establece la composición de diversos Ministerios e Instituciones del Estado cubano en torno a la problemática del trabajo comunitario, se hace una evaluación crítica de la situación existente en el país en torno a este asunto. Al respecto se señala, entre otras cuestiones, las siguientes:

- Existencia de una cultura centralista verticalista-consumista, manifestada en hacer estrictamente lo que se orienta, sin tener en cuenta las particularidades de cada lugar y los intereses específicos; lo que limita la actividad.
- Diversidad de programas institucionales que actúan simultáneamente sin una articulación objetiva, lo que trae superposición de acciones y una reducción de la efectividad.
- Deficiente preparación para el trabajo comunitario del personal encargado de ejecutar los programas en la base, sobre todo en lo referido a las técnicas participativas.
- Dimensiones importantes como la actividad económica, los problemas ambientales y los habitacionales, son objeto de atención o son insuficientemente atendidos.
- Marco jurídico estrecho para el desarrollo de enfoques creadores del trabajo comunitario.
- Tendencia a una producción teórica sin práctica y a una práctica sin debido fundamento teórico.

Como se puede corroborar en la práctica del trabajo comunitario institucional padece las consecuencias de la elevada centralización del Estado cubano reproduciendo tendencias de otros países. Además, los encargados de su realización práctica carecen de una adecuada preparación para su desarrollo, situación que se ha venido contrarrestando en los últimos tres años, a partir de la formación de miles de trabajadores sociales dentro de los programas sociales que desarrolla el gobierno cubano. Sin embargo, al interior de instituciones educacionales, de Salud y de la Cultura Física y el Deporte, entre otras, la situación descrita ha sufrido poco cambio. Por ello permanece la separación entre teoría y práctica.

Se entiende por trabajo comunitario:

- Un trabajo que se realiza para la comunidad y en la comunidad.
- La actividad que realizan unos sujetos sobre otros, con un propósito definido en una determinada comunidad.

- Un propósito de transformación de una comunidad que puede ser sobre los sujetos o sobre los aspectos físicos de la comunidad.

El trabajo comunitario tiene como objetivo potenciar los esfuerzos y la acción de la comunidad para lograr un desarrollo orientado a una mejor calidad de vida para su población y así conquistar nuevas metas. Al respecto, resulta esencial la definición de trabajo comunitario que realiza González (1998), al estimar que el trabajo comunitario es: *no sólo trabajo para la comunidad, ni en la comunidad, ni siquiera con la comunidad; es un proceso de transformación desde la comunidad: soñado, planificado, conducido, ejecutado y evaluado por la propia comunidad*".

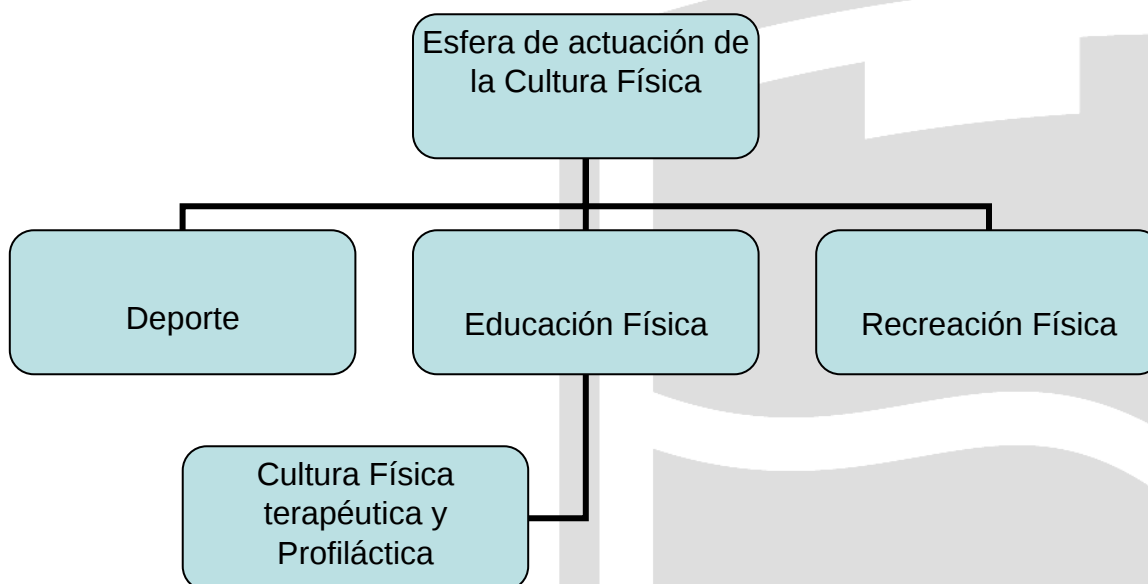
Es decir, un proceso donde la acción del profesional va encaminada a propiciar y estimular el protagonismo de la comunidad, en la dinámica de su propio desarrollo y le aportará herramientas conceptuales y metodológicas para su realización exitosa.

El trabajo comunitario tiene como objetivo potenciar los esfuerzos y la acción de la comunidad para lograr un desarrollo orientado a una mejor calidad de vida para su población y a conquistar nuevas metas.

De ahí que el principio sobre el cual debe sustentarse, según ha venido demostrando el Centro de Estudios Comunitarios de la UCLV, es el del Autodesarrollo Comunitario. *Ello significa que la acción del profesional debe estar orientada a gestar vínculos de naturaleza comunitaria entre sus pobladores mediante procesos de participación y cooperación cada vez más conscientes* (Alonso, 2004).

La posibilidad de efectuar una elección consciente mediante la elaboración de un proyecto de desarrollo comunitario coloca a hombres y mujeres (entiéndase los investigadores, los miembros de la comunidad y las instituciones y organizaciones allí existentes) en mejores condiciones para organizar esos fines, por ello el surgimiento de tales proyectos viene a ser la resultante de la aplicación del Principio de Autodesarrollo Comunitario.

Cultura Física: La Cultura Física en toda su magnitud encierra cuatro esferas de actuación mediante las cuales se materializa el desarrollo de esta actividad: El Deporte, La Educación Física, La Recreación Física y la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica.



Recreación: Es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volverse mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad.

#### 2.1.4 Algunas consideraciones sobre la Recreación

Cuenca (2000), citado por Robles (2019), afirma que la recreación debiera ser una vivencia integral relacionada con el sentido de la vida y los valores de cada uno y coherente con ellos, una experiencia de recreación que crea ámbitos de encuentro o desencuentro, se diferencia de otros tipos de óseo por su potencialidad para llevar a cabo encuentros creativos que originen desarrollo personal.

Programa recreativo para favorecer la cultura del uso del tiempo libre en los jóvenes de la comunidad Bazán

La recreación es considerada hoy una necesidad para todos los seres humanos afectados por el sistema de vida moderno. Esta se ha convertido en preocupación creciente de la población que carece de instalaciones adecuadas para desarrollarla, reconociendo la importancia que tiene para el mejoramiento de la salud, las relaciones sociales y la personalidad del hombre; al tiempo que permite en una de sus aristas prepararlo para la defensa de la patria. La recreación es un medio de distinción emocional que influye positivamente en el estado de salud del ser humano.

Según Pérez (1997), los elementos necesarios que conforman el proceso recreativo son los que permiten que se realice en el tiempo libre, prima la voluntad de los participantes, satisfacción inmediata, restablecimiento, diversión descanso, desarrollo de la personalidad, variedad de actividad por su contenido, actividades de entretenimiento, expresión, aventura y socialización, se realiza de forma individual y colectiva.

- Si se identifica al tiempo libre como tiempo de no trabajo, se incurriría en notable contradicción por cuanto éste último se manifiesta como resultado de una necesidad de desprenderse de una obligación para ser disfrutado; responde a la necesidad de contrarrestar el cansancio o el aburrimiento del trabajo y, al ser necesario, no puede considerársele libre. Sería simplemente tiempo liberado de obligaciones; tiempo hétero-condicionado condicionado por otro, pues la libertad supone la anulación de la necesidad. Para que el ocio adquiera el carácter de liberatorio, no sólo debe anular la obligación primaria sino también los efectos de dicha obligación: el trabajo es la obligación, el cansancio, el aburrimiento, el estrés, son los efectos de la misma. El tiempo libre será tal en tanto posibilite la elección igualmente libre de utilizarlo para el disfrute, sin responder más que a autocondicionamientos.
- Las funciones del ocio deben ser:
- Descanso, en cuanto libera de la fatiga laboral.

- Diversión, por cuanto libera del aburrimiento y la monotonía, reequilibrando al individuo frente a sus obligaciones.
- Desarrollo de la personalidad, en tanto posibilita una mayor participación social y cultural desinteresada.

Esta última función supone una verdadera disponibilidad del individuo para sí mismo, condición esencial para su socialización. A partir de esta trilogía que implica conocimiento, placidez y desarrollo, se reconoce la recreación como un componente vital para la formación del ser humano y a través de la cual se satisfacen necesidades de distensión, disfrute y crecimiento personal. En consecuencia, todo aquello que permita o estimule el desarrollo del hombre como totalidad, merece el calificativo de recreativo.

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

De esta manera, se puede afirmar que el individuo se recrea cuando el hombre logra sustraerse de lo habitual o rutinario, descubriendo en lo que le rodea un nuevo sentido. Nos recreamos con el diálogo sincero, con la verdadera amistad, con la lectura o relectura de un libro; con la contemplación de la naturaleza, cuando variamos o encontramos elementos nuevos en lo que hacemos a diario, en la clase, en el trabajo.

Se hace necesario insistir en la recreación como medio y no como fin último. Como medio, ayuda a orientar la vida y contribuye al desarrollo del carácter y estructuración de la personalidad, pues a través de las actividades recreativas se logra un equilibrio entre lo que se es y lo que se quiere ser. Su influencia es grande y

va más allá de la búsqueda de alegría, placer, distracción, calma, creación, factores que proporcionan un renovado impulso para volver a encontrarse en aquello que puede ser fundamental para la vida de cada uno, como lo es el trabajo, a través del cual el individuo realiza lo que más le gusta y le permite crecer individual y colectivamente en la reciprocidad con los demás, asumiendo en la práctica con carácter recreativo. Recrear (volver a crear), resume toda la filosofía de la recreación.

- De otra parte, se puede identificar, según el mismo autor, las características del ocio:
- Es liberatorio, en tanto es el resultado de una libre elección y porque libera de obligaciones.
- Es hedonístico, en tanto busca el placer, la satisfacción como fin.
- Es desinteresado: no está sometido a ningún fin lucrativo o utilitario.
- Es personal: atiende a necesidades individuales autocondicionadas.

A esta altura y, partiendo de los elementos, funciones y características del ocio expresadas anteriormente, la recreación la puede concebirse como el conjunto de actividades que conllevan al descanso, a la diversión y a la formación personal y social del individuo, fomentando su capacidad creadora de manera libre y espontánea.

La recreación puede constituirse en un satisfactor que contribuye a que las personas, a diferentes niveles, intensidades y formas, puedan realizar necesidades humanas fundamentales. La programación en recreación sustentada en una metodología participativa y democrática, puede y debe generar procesos de empoderamiento y autodependencia local, impulsar procesos que hagan de la recreación un satisfactor endógeno, donde la comunidad tenga autonomía en el qué y cómo de los programas, lo que se logra bajo el supuesto de una planeación basada en la comunidad y el asociacionismo. Visión fundamental para ser considerada en la planeación de actividades y programas recreativos.

Las diferentes manifestaciones de la recreación pueden constituirse en satisfactores en relación con el individuo, el grupo social y el medio ambiente, y correlativamente pueden adquirir un carácter de singulares o sinérgicos. El propósito en todo caso es que los procesos que genere sean sinérgicos, es decir, que paralelo al desarrollo económico de las comunidades, los protagonistas de los programas sean partícipes del surgimiento mismo de tales procesos, que la realización de las necesidades sea el motor del desarrollo y estimule la solidaridad social y el crecimiento de las personas.

La recreación es considerada un fenómeno sociocultural, social por tener existencia en la sociedad y cultural por estar representado por formas culturales, esto refiere actividades artísticas literarias, así como de la Cultura Física. En el marco del proceso de producción es vista como un fenómeno de reproducción, caracterizado por el consumo de bienes culturales.

El fenómeno recreativo según Pérez (1997), está compuesto por cuatro elementos constituyentes que lo caracterizan, definen y dan forma; siendo estos:

- El tiempo de la recreación, tiempo libre.
- Las actividades en función recreativa.
- Necesidades recreativas.
- El espacio para la recreación.

La recreación debe ser vista como una actividad para el desarrollo del individuo que la práctica, proporcionándole un estado óptimo de sus facultades.

Un aspecto que se ha mencionado con anterioridad es el tiempo libre, el cual juega un papel fundamental dentro de la recreación. El tiempo libre es el espacio en el cual tiene lugar el fenómeno recreativo, este tiempo, al igual que el ocio, están entre los más analizado y debatido y en ocasiones hasta mal definido.

Para llegar a la esencia del tiempo libre, habría que analizar las actividades de ese tiempo, el grado de obligatoriedad y la necesidad de ellas. La literatura refiere muchas definiciones, en este caso se toma una definición aceptable desde el punto de vista del objeto de estudio en nuestro país. Se entiende por tiempo libre:

*“Aquella parte del tiempo de producción en el cual el grado de obligatoriedad de las actividades no son de necesidad, y en virtud de tener satisfecha las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas”.* (Tabares, 2001).

El tiempo libre es un espacio clave para la formación del individuo, es en este tiempo donde la persona decide libremente qué hacer, dónde y con quién prefiere realizar las actividades de su agrado. Es por ello la importancia de ocupar este espacio en actividades que tributen a formar hombres de bien. Todo esto refiere carácter preventivo para muchos de los males que aquejan a la sociedad actual a nivel mundial (alcoholismo, drogadicción) entre las más graves y difíciles de combatir. El concepto de tiempo libre ha sido debatido durante muchísimo tiempo por economistas, sociólogos y psicólogos esta definición plantea varias interrogantes que aún no están totalmente solucionadas, muchos autores coinciden en que el tiempo libre es una categoría sociológica compleja que siempre al estudiarla requiere un análisis de su esencia, contenido y correspondientemente de la manifestación específica de elementos interiores y formas concretas.

El ocio por su parte cumple en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo. El concepto de ocio permite afirmar que, existen tantas definiciones como autores se han referido a ella, al respecto.

*“El ocio es el conjunto de operaciones a los que el individuo puede dedicarse voluntariamente; para descansar, divertirse, desarrollar su información o formación desinteresada, voluntaria, su formación social, libre capacidad creadora, liberada de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”* (Hernández, 2000).

Hernández (2000), se acerca al concepto de ocio y desde una concepción economista lo asume como un bien del consumo de primera necesidad considerado el mismo como una medida de tiempo que equivale en realidad al tiempo libre.

Llegando a reconocer esta época como la época de la recreación y el tiempo libre Peralta (1990), afirma en esta misma línea que liberar el tiempo libre y general el espacio para que la recreación contribuya al perfeccionamiento del hombre, es un

reto para este, pero significa un reclamo de la sociedad al Estado y al Gobierno, para que las estructuras productivas y de distribución del ingreso garanticen tiempo y recursos adicionales para el recreo del cuerpo, la mente y el espíritu.

Como una especificidad fundamental se tiene en cuenta que la recreación es toda 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 la realiza en función de su desarrollo personal. (Ramos, 2004).

La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual es colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas que le permiten volver al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden en su última instancia, a su plenitud y a su felicidad.

Pérez (1997), *“La recreación física es el conjunto de actividades de contenido físico deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual”*.

A esto se le llama Recreación Física, se conoce indistintamente en varios países como deporte de masas, deporte para todos, cultura física popular, deporte no calificado. Es decir que en la recreación física el hombre puede dedicarse desde distintos puntos de vista a:

- Participación en actividades recreativo-físicas diversas de forma sistemática o no, convocadas en momentos determinados (juegos, competencias, entretenimientos, deportes, actividades físicas en la naturaleza.
- La práctica sistemática de un deporte de preferencia, en interrelación con otros practicantes sin que medie un pedagogo o un profesor.
- Participación en actividades físicas de tiempo libre como un proceso pedagógico organizado y dirigido por profesores de la recreación física.

El autor de esta investigación plantea que la recreación física es toda la actividad de contenido físico, deportivo y turístico a los 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 realizará en función de su desarrollo personal.

#### 2.1.5 Principios de las actividades recreativo-físicas

- Deben ser realizadas en tiempo libre.
- Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con la que lo enfrenta el individuo. (Opcional, voluntaria sin compulsión externa).
- El autodesarrollo y aporte de características positivas a la personalidad.
- Función educativa y auto-educadora.
- Deben estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.
- El producto final de la actividad no debe ser los resultados, sino la satisfacción de movimiento y el crecimiento personal.

#### 2.1.6. Funciones de la recreación

Actitud positiva: La recreación trae como consecuencia que las personas cambien la actitud negativa y se trace metas que con esta actitud puede llegar a cumplir, junto con el crecimiento personal del que se está recreando.

Actividades para el tiempo libre: la recreación permite que el ser humano siempre tenga momento para todo y que siempre encuentre el momento preciso para recrearse.

El equilibrio biológico y social: La recreación proporciona equilibrio integral al individuo.

Mejor calidad de vida: La práctica recreativa siempre ayuda al mejoramiento de la calidad de vida. Las actividades que dañan la persona no son recreación.

Depurar bienestar.

---

Dotar de mayor capacidad de expresión.

Desarrollar la creatividad.

Motivar y disponer para el ocio.

Expandir horizontes personales

Responder a necesidades individuales

Facilitar experiencias positivas.

Efectos de la recreación

En el aspecto físico y mental mejoran la preservación y el desarrollo de la originalidad y el ingenio creativo

Aspecto físico: Existe un encuentro en la diversión, contra la severa disciplina del trabajo o del estudio.

Posibilita la recreación física, donde el cuerpo recobre un puesto entre los valores culturales, bajo aspectos de la salud, equilibrio físico o mental.

Permite el desarrollo del interés por la belleza, su apreciación, estimación y el poder complementarse entre sus partes.

Gracias a la recreación se evita el ocio, la vida sedentaria, la falta de creatividad, en especial en los niños

Aspecto psicológico: Permite y favorece el desarrollo social entre personas, como por ejemplo en el trabajo, en el colegio y así crecer internamente. Las personas se muestran más relajadas después de haber pasado un momento agradable de recreación humana.

El ser humano se aleja de la vida rutinaria, de esta era de tecnología.

El hombre deja de ser una persona antisocial y aprende a valorar las cosas simples de la vida, obteniendo así un buen desarrollo físico, donde hoy en día la vida se muestra monótona y alejada de la vida afable junto a la familia.

Tipos de Recreación

La recreación puede ser activa o pasiva: La recreación activa implica acción, específica de la persona que mientras presta servicios disfruta de los mismos. Por el otro lado, la recreación pasiva ocurre cuando el individuo recibe la recreación sin

cooperar en ella, porque disfruta de la recreación sin oponer resistencia a ella. Por ejemplo, ir al cine. Por el otra parte, los campamentos estos estimulan las posibilidades físicas e intelectuales del joven.

Juegos: Estos juegos pueden ser desarrollados en cada uno de los deportes individuales y colectivos. Entre estos juegos están los tradicionales, los predeportivos, los intelectuales y los sociales.

Expresión cultural y social: Se encargan de la elaboración de objetivos creativos, representaciones y organización de equipos a través de los clubes deportivos y recreativos. Estos tienen el fin de organizar, planificar y dirigir la ejecución de una actividad deportiva o recreativa determinada de acuerdo a sus fines y objetivos. Ejemplo de estos clubes son: los de excursionismo y montañismo.

Vida al aire libre: Son aquellas actividades que se desarrollan en un medio natural, permitiendo la integración del individuo con la naturaleza, preservando los recursos naturales y haciendo buen uso del tiempo libre. Sus características son: conocimiento sobre parques naturales, parques recreacionales y monumentos naturales, arreglo del morral y carpas, conservación y reforestación, conocimiento de las características y equipos para excursiones y campamentos.

#### 2.1.7 Funciones de la Recreación Física

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la diversidad de actividades físicas.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- Contacto social alegre con las experiencias colectivas.
- Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.

- Regulación y orientación de la conducta.

Tiempo libre: Aquella parte del tiempo de reproducción en el cual el grado de obligatoriedad de las actividades no son de necesidad, y en virtud de tener satisfecha las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas.

#### 2.1.8 Beneficios en la práctica de las actividades físico-recreativas del tiempo libre

- Una vida activa en la infancia influye directamente y de manera positiva a la salud en la edad adulta.
- Varios estudios científicos recientes demuestran que mantenerse en forma puede contribuir a una vida más larga y sana en mayor medida que cualquier otro factor. Una actividad medida, pero regular, reduce el riesgo de hipertensión coronaria, enfermedades del corazón, cáncer del colon y depresiones.
- La actividad física de tiempo libre puede enriquecer considerablemente la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales.
- Está demostrado que la actividad tiene efectos positivos contra las depresiones, favoreciendo la autoestima y el desarrollo de algunas capacidades cognoscitivas.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo del contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas. Regulación y orientación de la conducta.

#### 2.1.9 La Recreación Física en la Comunidad

Las diferentes formas de recreación representan por sus funciones una necesidad para el hombre, ya que contribuye al desarrollo físico e intelectual del mismo, brindándole además salud y satisfacción espiritual, preparándolo cada vez mejor para enfrentar las diversas tareas que le plantea la sociedad.

Criterio del autor que para optimizar la utilización del tiempo libre y las preferencias recreativas en funciones de canalizar intereses y necesidades recreativas de la población deben tener en cuenta lo siguiente:

- La utilización del tiempo libre de los pobladores de la comunidad debe resultar adecuada.
- La calidad de las actividades que se brinda deben tener organización y calidad.
- Deben ser variadas.
- Se debe proyectar sobre la base de tener en cuenta la característica de los pobladores.

Se hace necesario clasificar los intereses y preferencias partiendo entre otros aspectos de los siguientes niveles escolares, sexo, ocupación, edad, características del entorno, las fortalezas y las oportunidades.

Se deben tener en cuenta los recursos humanos necesarios y los disponibles, ya que de no contarse con los técnicos requeridos se hace necesario proceder a la formación de activistas, juega un papel la interrelación que existe entre las diversas organizaciones que funcionan la comunidad: CDR, FMC, núcleo zonal, Delegado del Poder Popular, Presidente del Consejo Popular, representante de Educación, representante de Salud, sector de la PNR, Trabajadores Sociales, trabajadores de la Cultura.

Las actividades físicos- recreativos se deben integrar en forma de sistema, lo cual puede contribuir a lograr una mayor participación de la población en los proyectos recreativos. En estos sistemas de actividades físicos- recreativos se tienen en cuenta diversas características de los grupos de edades a los cuales están dirigidos y es por ello que tienen mayores posibilidades de satisfacer a la población.

#### 2.1.10 El programa de Recreación Física para los adolescentes y jóvenes

Este es el grupo etario al que va dirigido la mayor cantidad de Programas Recreativos, ya que representan uno de los mayores grupos poblacionales y se

encuentran en una etapa de formación y evolución de la personalidad muy compleja, donde la recreación es un factor coadyuvante en este proceso.

Como primer aspecto en la creación de un programa recreativo para esta edad deben tenerse presente los aspectos psicopedagógicos más importantes que marcan esta etapa y sobre todo la etapa inicial juvenil, la de la adolescencia, etapa comprendida entre los 13 y 20 años. En esta etapa inicial comprendida entre el fin de la niñez y el comienzo de la edad juvenil adulta, el individuo ha dejado de ser niño, pero aún no es adulto, ello lo hace mover dentro de una ambigüedad en el fenómeno de madurez sexual y adaptación heterosexual, de la adopción de una filosofía de vida con la consecuente adaptación de una escala de valores, haciéndose sentir con fuerza la necesidad de lograr prestigio y auto independizarse. Para programar es muy importante tener en cuenta que en los primeros tiempos de la adolescencia hasta los 17 años aproximadamente, el joven presenta un marcado interés en lo motor por actividades que se presten a autoexamen, a la superación y a la competencia, así como se produce un afianzamiento de las posibilidades de participación en equipos deportivos.

En el período final de la adolescencia las ansias recreacionales ya han tomado estado de plena madurez, los juegos y competencias que se proponen son serias en su mayoría, se busca la exaltación de cualidades o capacidades físicas (más en los varones) o estéticas más en las niñas. El rendimiento es el elemento fundamental en la estructura diaria. Aquí existe una gran inclinación por las formas físicas danzadas, pero siempre adecuadas a lo moderno, a la última moda, lo que se usa. A veces se presentan dificultades en la interrelación varón-mujer.

#### 2.1.11 La participación en el trabajo comunitario

La participación es una necesidad humana y por consiguiente constituye un derecho de las personas tal como lo enfoca Díaz (1985), representando el camino para satisfacer el deseo de pertenecer y ser reconocido, de autoafirmarse y realizarse, de ofrecer y recibir afecto, ayudar y crear, al ser una necesidad y un derecho, debe ser promovida aun cuando resulte el rechazo de los objetivos establecidos.

Núñez (1999), señala que la participación es un elemento sustantivo de la democracia, pero que no puede quedarse en esta afirmación, debe orientarse hacia cómo promoverla, impulsarla, desarrollarla, profundizarla y resguardarla, es decir, construirla cotidianamente con la participación de todos.

A partir de estos criterios cobra fuerza la idea de que es necesario educar la participación, pero no espontáneamente, sino mediante un proceso planificado por las instituciones o las organizaciones sociales, por las esferas políticas y gubernamentales y por la propia comunidad, dirigido a impulsarla a fondo para que trasciendan las concepciones instrumentalistas y se garantice una participación sustantiva.

La participación puede ser aprendida y perfeccionada por la práctica y la reflexión, aumentando su calidad cuando las personas aprenden a conocer la realidad y a reflexionar sobre ella, a superar las contradicciones reales o aparentes, a anticipar consecuencias, a distinguir causas y efectos, a manejar conflictos y aclarar sentimientos y comportamientos, a tolerar divergencias y respetar opiniones, a coordinar encuentros y a investigar su realidad concreta.

Los procesos educativos a los cuales se hace referencia son esenciales debido al compromiso que contrae la comunidad cuando se enfrenta a la participación; reconociendo, según Núñez (1999), que la participación es tener la capacidad de decidir, controlar, ejecutar y evaluar los procesos y sus proyectos; si no hay capacidad de decisión y de control, se está hablando al máximo de una participación reactiva... pero nunca sustantiva, lo que refuerza el criterio sobre la educación de la comunidad a partir de la puesta en funcionamiento de procesos educativos, metodologías, propuestas metodológicas, instrumentos didácticos, entre otros como se ha venido desarrollando en el trabajo, con el fin de garantizar una participación sustantiva que emerja de la comunidad y que esta sea capaz de determinar, diseñar, decidir, ejecutar, controlar y evaluar los procesos y las acciones que necesite desarrollar.

Se hace necesario desarrollar procesos que permitan a los ciudadanos educarse en la participación ya que se la considera como un derecho de los hombres y las mujeres en la sociedad. Al respecto Castellanos (1996), señala que: *“La participación es una necesidad y un derecho humano que presupone la profunda interacción y comunicación grupal, la implicación de personalidades que comparten el sentido de las actividades que realizan y las soluciones a los problemas de su práctica social”*.

Considerar que la participación es una necesidad humana básica, lo que implica aceptarla como un derecho humano, refuerza la idea de que debe ser asumida y promovida por la comunidad y los sujetos sociales, no sólo por sus resultados, sino por lo que encierra en sí misma para que afloren las motivaciones sociales.

El desarrollo de los procesos sociales en general y educativos e investigativos en particular en condiciones de participación nos permite potenciar importantes transformaciones en la realidad y en los sujetos, ya que al implicarlos e involucrarlos en las acciones lo hacen responsables de lo que hacen y cómo lo hacen, dinamizando y haciendo sostenible la actividad.

También se implican en la búsqueda colectiva del conocimiento de la práctica y la solución de los problemas, lo que permite el despliegue de la inteligencia, la creatividad, la iniciativa, junto a la producción del saber y se estimula la comunicación, el diálogo, el debate constructivo, la confianza en ellos mismos y se desarrollan además otras significativas cualidades y facetas de la personalidad, como la tolerancia, la autoestima, la confianza en sí mismo, la flexibilidad y divergencia.

A partir de los aspectos que se pueden lograr sobre la base de la participación, consideramos que la exclusión social, en cualquiera de las dimensiones de la actividad comunitaria, y especialmente en los procesos educativos, frena el desarrollo pleno de la personalidad, la autorrealización y su crecimiento social.

Hay que atender a que la participación no es indispensable en todas las ocasiones; que un grupo haya adoptado un enfoque participativo no quiere decir que la

comunidad deba participar en las actividades siempre, el propio grupo debe decidir participativamente cuándo, quién y cómo participar. Participar presupone como condición necesaria asistir o estar presente, pero es además tomar parte, intervenir, implicarse mediante una presencia activa y el compromiso que contrae el sujeto.

Participar implica compartir el poder de la toma y ejecución de las decisiones, ya que aumenta la implicación de los individuos con dichos problemas, pues en la medida en que más opiniones se tomen en cuenta en la discusión, él se siente valorado por los demás.

Llevar la participación junto a las necesidades personales, o sea, mediante la participación, que cada miembro de la comunidad debe sentir que está resolviendo necesidades, personales, como sentirse importante, escuchado, estimulado, entre otras. La participación no es una casualidad ni un hecho espontáneo, para que esta se produzca es necesario un conjunto de condiciones que tienen que ver con la comunidad, con las personas, con el grupo, con el contexto social e histórico, con los valores que dominan en la sociedad, los medios y los recursos disponibles, aspectos que orientan la motivación de los ciudadanos en el proceso de participación pero a su vez debe garantizarse la formación de estos para que sepan participar y organizar a los sujetos y la comunidad.

De la Riva (1994), indica que la participación e interpretación esta dado por:

- Motivación para querer participar:
- Formación para saber participar
- Organización para poder participar:

Que las personas quieran participar a partir de sus motivaciones, sus intereses, de la satisfacción socio-afectiva, lo que refuerza su sentimiento de pertenencia al grupo y la percepción de la utilidad de la participación para la satisfacción de sus necesidades e intereses.

Que las personas tengan preparación, formación para saber participar, es decir, que cuenten con los conocimientos y capacidades necesarias para ello, para la

comunicación y la cohesión del grupo y para organizar el funcionamiento de este en la participación.

Que las personas a quienes está dirigida la participación se organicen para poder hacerlo, puesto que en esa organización es donde se establecen al interior del grupo las influencias, afloran los conflictos o las necesidades, por lo que hay que atender a su estructura de funcionamiento y al desarrollo de acciones eficientes y eficaces que faciliten poder participar.

En este caso se trata de que las personas que se sientan motivadas y sepan cómo participar, cuenten con los mecanismos para poder hacerlo, ejecuten sus tareas orientadas hacia sus objetivos y a partir de este garantizar el conocimiento y la comunicación de los miembros del grupo, su funcionamiento, la solución de las tareas, la administración de sus recursos, el establecimiento de su identidad, el mantenimiento de relaciones externas al grupo, con su entorno, con las estructuras de la sociedad y con otras instituciones.

La importancia de la participación está dada porque desarrolla conocimientos y habilidades que mejoran la efectividad y eficiencia de los proyectos, satisface necesidades físicas y espirituales de los miembros de la comunidad. La participación debe verse como una acción influyente que deje huellas en el sentido de pertenencia, de identidad. Además, debe verse multidimensional democrática, donde prevalezcan relaciones de comunicación horizontales y no de orden y mando.

Debe encaminarse a promover vínculos saludables, valores y actitudes saludables.

La verdadera participación comunitaria potencia la salud de la población a través del aprendizaje, el cual se va construyendo con el vínculo intersubjetivo y la comunicación, logrando así la verdadera participación.

En las consideraciones realizadas se ha expuesto que la educación de las personas para la participación, su comunicación que abre a la información y al diálogo y la motivación son aspectos esenciales para que esta se produzca, pero hay que atender a otra cuestión, al conocimiento de la realidad.

El conocimiento de la realidad tiene como objetivos: la creación de saber, la concientización, la solución de problemas, la capacitación y la formación práctica en participación. En esta acción, la comunidad deja de ser un simple objeto de estudio, para convertirse en sujeto y protagonista, además de beneficiaria, permite eliminar la diferencia entre investigador e investigado y se desmitifica la investigación como algo reservado a especialistas de alta formación académica.

Es importante que el grupo se conozca a sí mismo y la investigación acción participativa es la metodología mediante la cual la comunidad o grupo se estudia a sí mismo con la finalidad de usar dicho conocimiento para transformar su situación, su estado de cosas y convertirse en actores del proceso.

No pueden producirse transformaciones esenciales y radicales en la comunidad o en una realidad concreta, ni en los propios sujetos, cuando las acciones son concebidas desde fuera de su entorno, sin la participación, implicación y compromiso de los actores del proceso. Esto explica por sí solo que las mismas deben construirse sobre la base del paradigma de la investigación acción-participativa, garantizando el protagonismo del individuo para el desarrollo de una actividad consiente encaminada al mejoramiento de la calidad de vida en lo personal y lo social. A veces, dada la falta de experiencia en el uso de métodos y técnicas, los grupos pueden ser auxiliados por equipos externos de investigadores, que deben actuar como asesores.

La participación puede adoptar diversas formas que dependen del contexto en que se produce, de la motivación, preparación y organización de las personas y de las características de la tarea a solucionar o de la acción a desarrollar. Díaz (1985) & De la Riva (1994), realizan una propuesta la cual se ha integrado a partir de los aspectos convergentes en ellas. Entre estas formas están las siguientes:

Formas de participación:

Participación voluntaria: Cuando se da a partir de la motivación y los intereses de los propios participantes, los que definen su organización y establecen sus objetivos y métodos de trabajo.

Participación formal: Cuando las formas y los espacios para la participación están reglamentados y esta se produce de acuerdo a las normas formales establecidas.

Participación informal: Cuando se produce de forma espontánea, sin organización estable ni formas y espacios reglamentados, en cuantas ocasiones y oportunidades sea posible.

Participación directa: Cuando la participación se produce sin mediación alguna.

Participación indirecta: Cuando se produce mediante delegados o representantes elegidos por las personas.

Participación impuesta: El individuo es obligado a formar parte de grupos y realizar ciertas actividades consideradas indispensables.

Como toda clasificación, esta también corre el riesgo de no ser exacta para todos los casos y ocasiones, pero aún así constituye un intento y una propuesta útil que sirve para definir desde que posición realizamos la participación; estas formas pueden superponerse unas a otras e incluso presentarse varias de ellas en un solo caso.

Según Díaz (1985), los grados y niveles de participación son los siguientes:

- Información: menor grado de participación, donde los dirigentes informan a los miembros las decisiones ya tomadas.
- Consulta facultativa: los dirigentes pueden, si quieren y cuando quieren, consultar a los miembros, solicitando críticas, sugerencias o datos para resolver los problemas.
- Consulta obligatoria: los subordinados deben ser consultados, pero la decisión final la toman los dirigentes.
- Elaboración-recomendación: los subordinados elaboran respuestas y recomiendan medidas que la administración puede aceptar o no, pero está siempre obligada a justificar su posición.
- Cogestión: la dirección es dividida a través de mecanismos de codecisión, los miembros ejercen una influencia directa en la elección de un plan de acción y en la toma de decisiones.

- Delegación: los miembros tienen autonomía en ciertos campos antes reservados a los dirigentes; estos últimos definen ciertos límites dentro de los cuales los subordinados tienen poder de decisión.
- Autogestión: grado más alto de participación donde el grupo determina sus objetivos, escoge sus medios y establece los controles pertinentes, sin referencia a una autoridad externa. Desaparece la diferencia entre dirigentes y subordinados, ya que tiene lugar la autodirección.

Los beneficios que ofrece la participación para el desarrollo de procesos endógenos, sugieren tener en cuenta determinadas consideraciones para que los mismos contribuyan efectivamente a la solución de las demandas de los sujetos. Los enfoques participativos en el trabajo comunitario deben estar diseñados para fomentar:

- La representación de los intereses de los sujetos implicados en las acciones, garantizando una participación lo suficientemente amplia como para reflejar las motivaciones de estos.
- La apertura y la revisión sistemática de los resultados del proceso de los proyectos desarrollados por las partes interesadas.
- La implicación consciente de las partes que constituyen el grupo en el proceso participativo, lo que requiere no sólo negociación y compromiso entre los intereses existentes, sino también una redefinición de intereses y valores.
- El aprendizaje social, dado que los sujetos sociales tienen que aprender en el desarrollo de los procesos participativos, todos los factores que incrementen el potencial de conocimientos serán útiles y los prepararán para poder participar.
- El conocimiento científico técnico, puesto que es necesaria la aplicación e integración de diferentes formas de conocimiento, pero este conocimiento científico técnico es esencial para el desarrollo de proyectos participativos, por lo que necesita ser transformado para que sea adecuado para la toma de decisiones.

- Las estrategias para el desarrollo de los procesos participativos, ya que el objetivo de las mismas es determinar los problemas, diseñar las acciones para la solución de estos, establecer las prioridades de solución y la orientación del trabajo, definir el alcance de la misma, los sectores económicos que involucra, el foco preciso de su competencia, la evaluación de las soluciones que se van ofreciendo en el desarrollo del proyecto y la redefinición de nuevas acciones.

## 2.2 Capítulo II: Diseño metodológico

### 2.2.1 Metodología

Dado el carácter social de la investigación se toma como sustento metodológico el enfoque materialista dialéctico, y se utiliza un diseño no experimental de tipo transeccional descriptivo.

### 2.2.2 Selección de sujetos

Este Asentamiento de Crespo cuenta con una población de 992 habitantes, masculino 527 y femenino 465, para el desarrollo del trabajo se tomó como muestra a 178 jóvenes que constituyen el 100 % de la población de jóvenes que residen en el mismo, agrupados en los diferentes grupos sociales enmarcados entre los 16 y 30 años de edad. La muestra seleccionada es probabilística intencional

#### Muestra y tipo de muestreo

La muestra que se presenta responde a 178 jóvenes: 97 masculino, 81 femenino del Asentamiento Crespo en el municipio de Cumanayagua.

Los criterios de inclusión que se tuvieron en cuenta fueron: ser jóvenes de 16 - 30 años y vivir en el Asentamiento Crespo en el municipio Cumanayagua provincia de Cienfuegos.

| Edad  | Masculino | Femenino | Total |
|-------|-----------|----------|-------|
| 16-19 | 21        | 32       | 53    |
| 20-24 | 32        | 17       | 49    |
| 25-30 | 44        | 32       | 76    |
| Total | 97        | 81       | 178   |

La muestra estuvo conformada por un total de 178 jóvenes comprendidos entre las edades 16-30 años donde se observa que la edad media de esa muestra es aproximadamente de 22 años.

De ellos el 29,7% están comprendidos entre los 16 y 20 años de edad, 21,3% se encuentran cursando estudios preuniversitarios y 11,7% realizan estudios superiores fuera del municipio, sus gustos están centrados en la práctica masiva del fútbol, béisbol, voleibol y dominó.

El 35.3% pertenecen a centros laborales de producción y servicios de ellos 16,8% son practicantes sistemáticos de actividades físicas y sus edades oscilan entre los 20 y 28 años de edad, con nivel cultural superior y medio. La mayoría se inclina por la pesca, el béisbol, voleibol, jugar dominó, y en menor grado algunos prefieren la caza deportiva. Los restantes 14,6% manifiestan no tener preferencias por actividades recreativas por no ser del gusto de ellos.

### 2.2.3 Métodos y procedimientos

En la investigación se ha utilizado diferentes métodos para la información y posterior análisis de los resultados.

Métodos del nivel teórico:

Analítico-sintético: Estará presente en todas las consultas, revisión bibliográfica, estudio de documentos, elaboración de la propuesta de actividades. Se realizó con el propósito de debatir las cuestiones teóricas más importantes relacionadas con el problema de investigación que están tratadas en diferentes fuentes bibliográficas especializadas y en resultados de otras investigaciones.

Inductivo-deductivo: Estará presente en todos los momentos del trabajo desde su concepción hasta el momento de los análisis de los posibles resultados.

Histórico-lógico: Se utiliza para conocer la trayectoria histórica del problema de la investigación.

Del nivel empírico:

Análisis de documentos con el fin de obtener información teórica para estructurar el trabajo y estudiar la programación de las actividades recreativas en el Asentamiento Crespo del municipio Cumanayagua.

Observación directa: se realizó para obtener información directa del desarrollo de la recreación de los jóvenes en el Asentamiento Crespo municipio Cumanayagua en función de constatar el grado de participación en las actividades de la Recreación Física y así poder determinar las actividades de su preferencia y conformar de esta manera la propuesta de actividades.

Encuesta escrita: realizada a la muestra objeto de estudio para obtener información primaria que contribuya al diagnóstico inicial, sobre el estado actual del desarrollo de la Recreación Física.

Métodos del nivel matemático:

Calculo porcentual: Es utilizado para recopilar datos referidos al comportamiento del problema objeto de estudio en la muestra dada.

## 2.3 CAPÍTULO III: Análisis de los resultados

### 2.3.1 Análisis de documentos. (Ver anexo 1)

Los documentos que fundamentalmente se analizaron para la realización de esta investigación, además de la bibliografía que sirvió de base al marco teórico, fueron los relacionados con los Programas de la Recreación Física y Orientaciones Metodológicas

### 2.3.2 Análisis de la observación. (Ver anexo 2)

La presente evaluación fue realizada por espacio de 8 semanas, comprendidas entre febrero y marzo, se pudo apreciar que en el asentamiento Crespo en Cumanayagua, ya se realizaban algunas actividades planificadas por el profesor de recreación que atiende el asentamiento, y que estuvieron focalizadas fundamentalmente los fines de semana y que además la participación de los jóvenes no fue activa, lo cual demuestra el poco interés y motivación de los mismos y que las actividades no satisfacen los gustos de los sujetos en estudio. En el resto de la semana el desarrollo de actividades recreativas es casi nulo, tal pasividad en el trabajo

recreativo nos lleva a pensar en una labor sistemática, así como una correcta divulgación de estas.

Es de señalar que estas actividades van dirigidas a los grupos que ya tienen identificación hacia las actividades de la Cultura Física y el Deporte, no se da paso a la creatividad, la imaginación y nuevas alternativas de recreación para promover mayor masividad en las mismas. También se observó la baja participación del sexo femenino lo cual se atribuye a la poca planificación de actividades en la que puedan sentirse motivadas a participar las féminas y en las que se efectúan, se percibe la omisión de las mismas por parte de los jóvenes del sexo masculino provocado esto por la falta de habilidad para realizar la actividad, perdiéndose así uno de las premisas fundamentales de la recreación, la diversión e incursión del individuo.

Los resultados del diagnóstico permitieron llegar a concretar actividades que se elaboraron de forma conjunta con los sujetos de la comunidad en estudio.

Para fundamentar la propuesta desde el aspecto psicológico se toma el postulado de Vigotski (1988), explica la actividad es el proceso mediante el cual el individuo, responde a sus necesidades, se relaciona con los objetos de la realidad y adopta determinada actitud hacia ellos, y la comunicación como la relación entre los sujetos, en el transcurso de la cual surge el contacto psicológico, que se manifiesta en el intercambio de información, de vivencias afectivas e influencias; ambas permiten la interacción del sujeto con su realidad, cuyo resultado es su propio desarrollo. En forma de actividad ocurre la interacción sujeto-objeto, que interviene en el origen del reflejo psíquico que media tal interacción.

### 2.3.3. Análisis de los resultados en la encuesta. (Ver anexo 3)

El 45.50% de los jóvenes encuestados declaró que la Recreación Física en el Consejo Popular es buena argumentan que se percibe una mejoría, pero que todavía falta sistematicidad en las actividades y organización, consideran que la única opción recreativa en la comunidad es el béisbol, lo que limita el interés y masividad en la participación El 40.50% la califica de regular, pero comparte el criterio antes expuesto de la poca frecuencia de las actividades, incluso a veces solo

los fines de semana y que el peso de las mismas recae sobre el béisbol, pero reconocen que se evidencia el cambio tras la intervención comunitaria desarrollada. Solo el 14.00% consideró que la Recreación en la comunidad es mala, la mayoría reconoció que al principio el trabajo comunitario pareció revivirse, pero en estos momentos no existe un trabajo sostenido y la creatividad es muy pobre, centrándose todas las acciones en la práctica del béisbol, consideran además que las opciones en las que se logre elevar el nivel cultural de la población y con ello favorecer los estilos de vida saludables, a través del deporte y la recreación sana. En sentido general la frecuencia de participación en las actividades recreativas se considera desfavorable, solo el 30.30% participa siempre, el 27,50% lo hace a veces y el 42.20 % no lo hace; originado fundamentalmente por la falta de interés y estimulación, así como la disponibilidad del tiempo libre, es importante señalar que este es uno de los factores de mayor incidencia junto a la divulgación y consideran que es prudente dedicar atención a la falta de disponibilidad de instrumentos, así como indagar sobre los gustos y preferencias de los miembros de la comunidad.

Todos concuerdan que las actividades que se realizan no son frecuentes, enmarcándolas fundamentalmente los fines de semanas y el resto de los días para el ocio y la iniciativa de algunos pobladores que desarrollan actividades entre los propios vecinos.

La mayoría de los encuestados plantean que la propuesta de actividades de Recreación Física, no cubre sus expectativas; puesto que las mismas son muy poco variables y existen muy pocas opciones en las que puedan participar las féminas, así como que la disponibilidad de recursos materiales es muy pobre, además de su divulgación.

En cuanto a las sugerencias de los jóvenes encuestados refieren actividades según sus gustos y preferencias. Se revela predilección por los deportes con pelotas, especialmente el fútbol y el béisbol, la pesca deportiva, juegos de mesa, como el dominó y el ajedrez y se proponen intercambios deportivos con otros poblados.

#### 2.3.4 Generalidades del trabajo en grupo

El trabajo interactivo reflejó las necesidades recreativas que presentan los jóvenes de este Consejo Popular, así como la diversidad de actividades propuestas por ellos, logrando identificar sus gustos y preferencias. Esta técnica empleada sirvió para profundizar en el diagnóstico, se refieren fundamentalmente a juegos de voleibol, béisbol, pesca deportiva, juegos pasivos, entre los que destacan dominó y ajedrez, otras proposiciones se orientan hacia encuentros deportivos con otros Consejos Populares o entre grupos del mismo poblado ya sea de fútbol, béisbol y baloncesto, todas con el objetivo de lograr hacer un mejor uso del tiempo libre y eliminar el ocio; contribuyendo así a una formación cultural integral además de eliminar el estrés laboral y el sedentarismo, los pobladores apelan por una recreación más dinámica basada principalmente en los juegos con pelotas.

El enfoque de género fue otra de las limitantes detectadas, constatándose la poca participación de las féminas en el debate, lo cual demuestra la exclusión de las mismas de este tipo de actividades, por lo que tienen en cuenta en este sentido.

La frecuencia de las actividades es factor cardinal a tener en cuenta en el diseño del plan de actividades, así como su nivel de jerarquización, buscando un mayor porcentaje de ejecución por la propia juventud del Consejo Popular.

#### 2.3.5 Propuesta del plan de actividades de Recreación Física

Importancia de la propuesta.

Posee importancia de aplicación a partir que aborda en aspectos necesarios de los proyectos comunitarios por una parte y por su consiguiente expansión a cuestiones culturales.

Valores distintivos de la propuesta.

Aborda de manera conjunta las expresiones físicos-recreativas y deportivas e integra a toda la comunidad en función del desarrollo de la cultura en general.

Originalidad de la propuesta.

La propuesta es original y cubre las necesidades físico-recreativas, deportivas no contempladas y/o corregidas.

Plan de actividades.

Conjunto de acciones organizadas cronológicamente, encaminadas a dar cumplimiento a un objetivo específico o varios y que su cumplimiento puede ser a corto o largo plazo.

Propuesta del Plan de Actividades de Recreación Física.

| No | Actividades             | Fecha           | Hora    | Lugar          | Ejecutor              | Responsable     |
|----|-------------------------|-----------------|---------|----------------|-----------------------|-----------------|
| 1  | Bailo terapia           | 1-2-2024        | 4:00 pm | Círculo Social | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 2  | Juego de Fútbol         | 2-2-2024        | 4:00 pm | Estadio        | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 3  | Pesca deportiva         | 3-2-2024        | 8:00am  | Avilés         | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 4  | Juego de Béisbol.       | 4-2-2024        | 9:00am  | Estadio        | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 5  | Juego de Fútbol         | 5-2-2024        | 4:00 pm | Estadio        | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 6  | Simultánea de Ajedrez   | 6-2-2024        | 5:00 pm | Círculo Social | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 7  | Copa de Baloncesto      | 7/10-2-2024     | 4:00 pm | Escuela        | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 8  | Competencia se papalote | 11/12-2-2024    | 9:00 pm | Estadio        | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 9  | Campeonato de Dominó    | 13/14/15-2-2024 | 4:00 pm | Círculo Social | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 10 | Juego de Fútbol         | 16/-2-2024      | 9:00 pm | Estadio        | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 11 | Pesca deportiva         | 17-2-2024       | 8:00am  | Avilés         | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 12 | Competencia Kikimboll   | 18-2-2024       | 9:00 pm | Comunidad      | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 13 | Juego de Béisbol.       | 19-2-2024       | 4:00pm  | Estadio        | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 14 | Excursión a monumentos  | 20-2-2024       | 4:00 pm | La Parra       | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 15 | Baloncesto 3x3          | 21-2-2024       | 4:00 pm | Escuela        | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 16 | Juegos de Dama          | 22-2-2023       | 5:00 pm | Círculo Social | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 17 | Bailo terapia           | 23-2-2024       | 4:00 pm | Círculo Social | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |

|    |                                 |              |         |                  |                       |                 |
|----|---------------------------------|--------------|---------|------------------|-----------------------|-----------------|
| 18 | Juego de Ajedrez                | 24-2-2024    | 7:00 pm | Círculo Social   | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 19 | Juego de Béisbol.               | 25/26-2-2024 | 9:00am  | Estadio          | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 20 | Excursión a monumentos          | 26-2-2023    | 9:00am  | Cafetal González | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 21 | Competencia de pistas y señales | 27-2-2024    | 3:00pm  | Comunidad        | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 22 | Campeonato de Dominó            | 28-2-2024    | 7:00 pm | Círculo Social   | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 23 | Baloncesto 3x3                  | 1-3-2024     | 4:00 pm | Escuela          | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 24 | Juegos de Dama                  | 2-3-2024     | 9:00 pm | Círculo Social   | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 25 | Bailo terapia                   | 3-3-2024     | 9:00 am | Círculo Social   | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 26 | Juego de Béisbol.               | 4-3-2024     | 4:00pm  | Estadio          | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 27 | Juego de Fútbol                 | 5-3-2024     | 4:00 pm | Estadio          | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 28 | Simultánea de Ajedrez           | 6-3-2024     | 5:00 pm | Círculo Social   | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 29 | Copa de Baloncesto 3x3          | 7/10-3-2024  | 9:00 am | Comunidad        | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 30 | Competencia se papalote         | 11/12-3-2024 | 4:00 pm | Estadio          | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 31 | Bailo terapia                   | 13-3-2024    | 4:00 pm | Círculo Social   | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 32 | Juego de Fútbol                 | 14-3-2024    | 4:00 pm | Estadio          | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 33 | Pesca deportiva                 | 15-3-2024    | 3:00pm  | Avilés           | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 34 | Baloncesto 3x3                  | 16-3-2024    | 4:00 pm | Escuela          | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 35 | Juegos de Dama                  | 17-3-2024    | 9:00 pm | Círculo Social   | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 36 | Bailo terapia                   | 18-3-2024    | 4:00 pm | Círculo Social   | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 37 | Juego de Ajedrez                | 19-3-2024    | 7:00 pm | Círculo Social   | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |

|    |                            |                 |         |                  |                       |                 |
|----|----------------------------|-----------------|---------|------------------|-----------------------|-----------------|
| 38 | Juego de Béisbol.          | 20/26-3-2024    | 9:00am  | Estadio          | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 39 | Excursión a monumentos     | 27-3-2024       | 9:00am  | Cafetal González | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 40 | Campeonato de Dominó       | 28/14/15-3-2023 | 4:00 pm | Círculo Social   | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 41 | Juego de Fútbol            | 29-3-2024       | 9:00 pm | Estadio          | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 42 | Pesca deportiva            | 30-3-2023       | 8:00am  | Avilés           | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo  |
| 43 | Competencia Kikimball      | 31-3-2024       | 9:00 pm | Comunidad        | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo  |
| 44 | Juego de Softball          | 1-4-2024        | 9:00 pm | Estadio          | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 45 | Festival de bailo terapia  | 2-4-2024        | 9:00 pm | Círculo Social   | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 43 | Pesca deportiva            | 3-4-2024        | 8:00am  | Avilés           | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo  |
| 44 | Campeonato de Voleibol F   | 4-4-2024        | 4:00 pm | Comunidad        | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo  |
| 45 | Ínter barrio de Baloncesto | 5-4-2024        | 4:00 pm | Comunidad        | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo  |
| 46 | Inter barrio de Voleibol   | 6-4-2024        | 4:00 pm | Comunidad        | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo  |
| 47 | Juego de Fútbol            | 7-4-2024        | 4:00 pm | Estadio          | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo  |
| 48 | Pesca deportiva            | 8-4-2024        | 8:00am  | Avilés           | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo  |
| 49 | Juego de Béisbol.          | 9-4-2024        | 9:00am  | Estadio          | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 50 | Juego de Fútbol            | 10-4-2024       | 9:00 pm | Estadio          | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 51 | Simultánea de Ajedrez      | 11-4-2024       | 5:00 pm | Círculo Social   | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 52 | Copa de Baloncesto         | 12/14-4-2024    | 4:00 pm | Escuela          | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 53 | Competencia se papalote    | 15/16-4-2024    | 9:00 pm | Estadio          | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 54 | Competencia Kikimball      | 18-4-2024       | 9:00 pm | Comunidad        | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo  |
| 55 | Juego de Béisbol.          | 19-4-2023       | 9:00am  | Estadio          | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |

|    |                           |              |         |                  |                       |                 |
|----|---------------------------|--------------|---------|------------------|-----------------------|-----------------|
| 56 | Excursión a monumentos    | 20-4-2024    | 4:00 pm | La Parra         | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 57 | Baloncesto 3x3            | 21-4-2024    | 4:00 pm | Escuela          | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 58 | Juegos de Dama            | 22-4-2024    | 9:00 pm | Círculo Social   | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 59 | Bailo terapia             | 23-3-2024    | 4:00 pm | Círculo Social   | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 60 | Juego de Ajedrez          | 24-4-2023    | 7:00 pm | Círculo Social   | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 61 | Juego de Béisbol.         | 25/26-4-2024 | 9:00am  | Estadio          | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 62 | Excursión a monumentos    | 27-4-2024    | 9:00am  | Cafetal González | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 63 | Competencia Kikimbol      | 28-3-2024    | 9:00 pm | Comunidad        | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 64 | Juego de Softball         | 29-4-2024    | 9:00 pm | Estadio          | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |
| 65 | Festival de bailo terapia | 30-4-2024    | 9:00 pm | Círculo Social   | Técnico de Recreación | Grupo de apoyo. |

### 2.3.6 Análisis del resultado en la consulta a Especialistas (Ver anexo 4-5)

Se consultaron nueve especialistas de la rama de la recreación física, seis de ellos ostentan la categoría de master en la actividad física y tres licenciados de la cultura física y el deporte, cuatro poseen la categoría de asistente, dos de instructor.

Existe unidad de criterio en la entrevista a especialistas en un 100 % en cuanto a considerar útil la propuesta, reúne los requisitos mínimos para llevarse a cabo en el asentamiento, existiendo relación entre lo planteado en los programas de recreación física y siendo aplicable al plan propuesto, sólo el 88 % coincide en el criterio de que está acorde con los programas de la Recreación Física.

Sugerencias que aportaron los especialistas

La propuesta de actividades cumple con los requerimientos prácticos, teóricos, funcionales y estéticos fundamentales para el cumplimiento de su objetivo.

Se caracteriza por su asequibilidad, creatividad, contextualidad y utilidad para los jóvenes entre 16-30 años en la participación en las actividades de la recreación física, tiene un excelente orden, con una buena organización de las actividades

propuestas y puede utilizarse como elemento de motivación para despertar el interés de los jóvenes y profesores para elevar la participación en las actividades de la Recreación Física.

### 3. Conclusiones y recomendaciones

#### 3.1. Conclusiones

- El estudio permitió constatar los principales referentes teóricos y metodológicos desde el punto de vista pedagógico que sustentan la investigación.
- El diagnóstico demostró que las actividades recreativas no satisfacen las necesidades de los jóvenes en el Asentamiento Crespo.
- Con la participación de los jóvenes de 16-30 años y teniendo en cuenta los gustos y preferencias se pudo diseñar la propuesta del plan de actividades de recreación Física.
- Los especialistas consideran útil la propuesta del plan de actividades, está acorde con los programas de la Recreación y se puede aplicar según criterios de los mismos, que sugieren tiene importancia para elevar la participación de los jóvenes entre 16-30 años en la Recreación Física.

---

### 3.1. Recomendaciones

- Aplicar en la práctica la propuesta de actividades de Recreación Física diseñada.
- Realizar estudios de esta índole en los demás asentamientos del Consejo Popular de Crespo.

---

## Referencias bibliográficas

- Alonso, F. (2004). *El autodesarrollo comunitario. Críticas a las mediaciones sociales recurrentes para la emancipación humana*. Feijoo.
- Antomachin de la Cruz, V. (2021). *Programa recreativo para los adultos mayores durante nueva normalidad en el verano*. (Tesis de grado). Universidad de Holguín).
- Casado Tribaldos, R. (2020). *Intervención comunitaria y análisis de la realidad social mediante investigación participativa*. Universidad de Jáen. <https://hdl.handle.net/10953>.
- Castellanos Simón, B. (1996). La investigación en el campo de la educación.
- Cuba. Asamblea Nacional del Poder Popular. (2017). *Manual de funcionamiento interno de las Asambleas Locales del Poder Popular*. En Díaz-Cannel Bermúdez, M. *Del procedimiento para desarrollar el trabajo comunitario integrado. Capítulo XVIII, artículo 31*. Asamblea Nacional del Poder Popular
- Cuba. Asamblea Nacional del Poder Popular. (2019). *Constitución de la República de Cuba 2019. Política*. Asamblea Nacional del Poder Popular
- Cuba. CITMA. (1998). *Grupo Ministerial para el Trabajo Comunitario Integrado. Impresión Ligera*. CITMA.
- De la Rivas Rodríguez, J. (1994). *La Recreación no constituye un fin: un medio para promover procesos de desarrollo y mejoramiento de la calidad de vida*. Trabajadores. Cuba.
- Díaz Bordenave, J. E. (1985). *Participación y Sociedad*. Búsqueda. Argentina.
- García, G., Acosta, A., & Pérez, R. (2015). *Las escuelas de educación familiar y la participación de la familia en los procesos fundamentales*. Seminario Nacional de Preparación del Curso Escolar 2015-2016. Pueblo y Educación.
- Gómez Aniceto, O. (2006). *Superación para la investigación Social de los profesionales de la cultura Física que se desempeñan en la Comunidad*. (Tesis de grado). Universidad de Villa Clara.

- González Rodríguez, N. (2002). *Memorias del primer encuentro de experiencias comunitarias. En Selección de lecturas sobre Trabajo Social Comunitario. CIE Graciela Bustillos.* Asociación de Pedagogos de Cuba.
- Guerrero, S. (1980). Algunos aspectos de historicidad de la recreación en Cuba. Dirección Nacional de Recreación INDER. pp. 3.
- Hernández, M. (2000). *Acerca del ocio, del tiempo libre y la animación sociocultural.* Revista digital ef deportes.
- Núñez, C. (1999). *La Revolución Ética. En Selección de lecturas sobre trabajo comunitario.* INDECAC.
- Pérez, A. (1997). *Recreación. Fundamentos teóricos-metodológicos. Talleres Gráficos de la Dirección de Publicaciones y Materiales Educativos Instituto Politécnico Nacional.* México.
- Ramos, A., & León, O. (2004). La gestión de las actividades físicas de tiempo libre en el municipio San José de las Lajas con la aplicación de un sistema de información geográfica. *Revista digital Tiempo libre y Recreación. Retos y Alternativas.*
- Robles Espinosa, L. E. (2019). *Programa recreativo para favorecer la cultura del uso del tiempo libre en los jóvenes de la comunidad Bazán.* (Tesis de grado). Universidad de Holguín)
- Rodríguez-Sánchez, R., & Rojas-Alcina, M. C. (2021). El trabajo comunitario integrado como herramienta en la transformación de las comunidades. *Revista Transdisciplinaria de Estudios Sociales y Tecnológicos*, 1(3), 26-33.
- Romero Sarduy, M. I., & Hernández Chávez, C. N. (2021). Trabajo comunitario y participación popular en la gestión del desarrollo local. *Revista de Gestión del Conocimiento y el Desarrollo Local*, 8(1), 43-58, <https://revistas.unah.edu.cu/index.php/RGCDL/article/view/1425/2654>
- Tabares, J.F. (2001). *El desarrollo humano como marco del análisis del ocio en la actualidad.* Colombia, Fun libre. <http://www.funlibre.org/documentos/idrd/fundamentos.html>

---

Vigotski, L.S. (1987). *Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores*.  
Científico-técnica.



---

## ANEXOS

### Anexo # 1: Guía de estudio de documentos

Objetivo. Comprobar como se trabaja según los documentos normativos.

Documentos a comprobar.

- Programa comunitario.
- Actividades físicas recreativas planificadas.
- Evaluación de su cumplimiento



---

## Anexo # 2: Guía de Observación

Objetivo: Observar las actividades recreativas en el asentamiento Crespo del municipio de Cumanayagua.

Guía de observación:

Indicadores.

- Las actividades recreativas.
- La participación de los jóvenes en dichas actividades.
- Frecuencia que se realizan.
- Nivel de preferencia de los jóvenes por las actividades recreativas

Anexo # 3: Encuesta realizada a los jóvenes del asentamiento Crespo del municipio de Cumanayagua.

Objetivo: Obtener criterios que permitan la elaboración de un plan de actividades de recreación física.

Estudiante de la Licenciatura en Cultura Física, se está realizando una investigación sobre de la situación actual que presentan las actividades de recreación física para los jóvenes del Asentamiento Crespo en el municipio de Cumanayagua. La información que solicitamos de usted, solo será utilizada para dar cumplimiento a los objetivos del este trabajo de diploma. De participar se le agradece su colaboración.

A continuación, se le realizara una serie de preguntas la cual es de vital importancia para el autor de esta investigación su colaboración. Por lo que solicitamos sinceridad y objetividad en sus respuestas

Datos Personales

Sexo: F\_\_\_ M\_\_\_

Edad: Estudia \_\_\_ Trabaja \_\_\_\_\_ Desvinculado \_\_\_\_\_

1. ¿Cómo valora la participación de los jóvenes de la comunidad en las actividades recreativas desarrolladas?

Buena\_\_\_\_\_ Regular\_\_\_\_\_ Mal\_\_\_\_\_

2. ¿Con qué frecuencia participa usted en las actividades recreativas que se desarrollan en el Asentamiento?

Siempre\_\_\_\_\_ A veces\_\_\_\_\_ Nunca\_\_\_\_\_

3. ¿Considera usted que las actividades físicas recreativa que fueron ejecutadas en el Asentamiento responden a sus necesidades y preferencias? ¿Por qué?

SI\_\_\_\_\_ NO\_\_\_\_\_

4. ¿Cree usted que se debe mantener las actividades recreativas solo los fines de semana?

SI\_\_\_\_\_ NO\_\_\_\_\_

#### Anexo # 4

##### Entrevista a especialistas

Objetivo: Corroborar la pertinencia y calidad de la propuesta de plan de actividades recreativas por parte de los especialistas.

Compañero (a) \_\_\_\_\_, usted ha sido elegido para valorar la propuesta de un plan de actividades de la Recreación Física para elevar la participación de los jóvenes de 16-30 años en el asentamiento Crespo”, que forma parte del trabajo de investigación de culminación de estudios de pregrado de la Lic. En Cultura Física.

¿Está Ud de acuerdo en dar su opinión sobre la misma? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

1) ¿Considera útil la propuesta? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ ¿Por qué?

2) ¿Esta propuesta del plan de actividades está acorde con los programas de la Recreación Física?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ ¿Por qué?

3) ¿Reúne los requisitos mínimos para llevarse a cabo en el Asentamiento Crespo?

Muy Adecuada \_\_\_\_\_ Medianamente Adecuada \_\_\_\_\_ Poco Adecuada \_\_\_\_\_  
Inadecuada \_\_\_\_\_ ¿Por qué?

4) ¿Cree Ud que puede existir relación entre lo planteado en los programas de Recreación Física y la nueva propuesta del plan?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ ¿Por qué?

5) ¿Es aplicable la propuesta del plan que se presenta?

Siempre \_\_\_\_\_ A veces \_\_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_\_ ¿Por qué?

6) Otros criterios

7) Ud. Debe resumir sus criterios en la siguiente tabla:

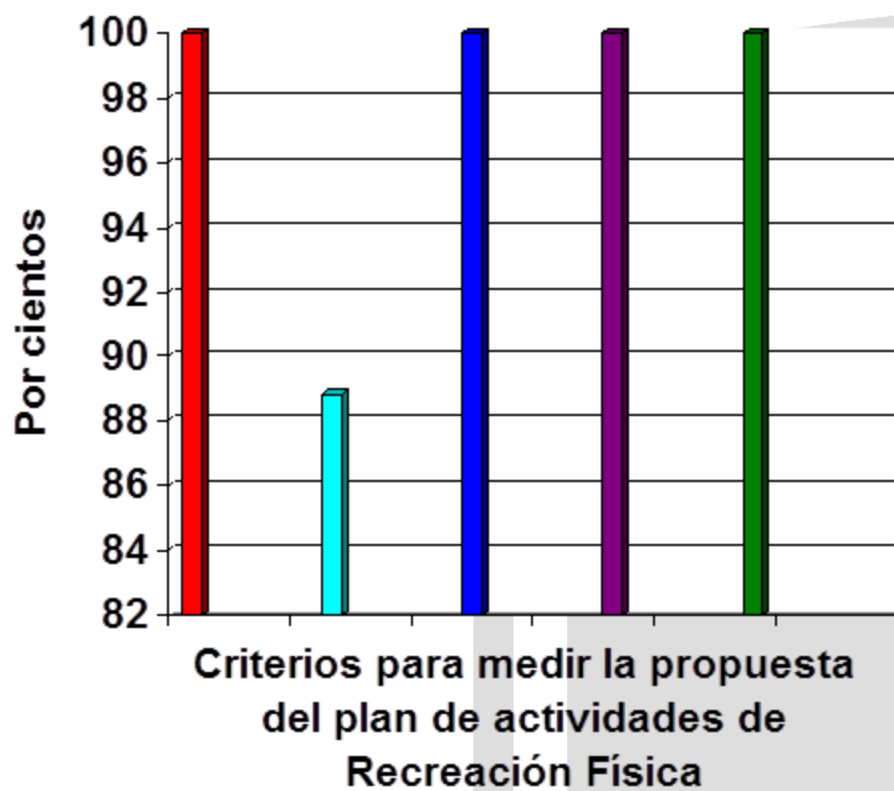
| Criterios para evaluar la propuesta del plan de actividades de Recreación Física para elevar la participación de los jóvenes de 16-30 años en el asentamiento Crespo. | Escala valorativa |   |     |     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---|-----|-----|-----|
|                                                                                                                                                                       | M.A.              | A | P.A | N.A | S.A |
|                                                                                                                                                                       |                   |   |     |     |     |

|                                                               |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| Utilidad                                                      |  |  |  |  |  |
| Acorde                                                        |  |  |  |  |  |
| Requisitos                                                    |  |  |  |  |  |
| Relación con los programas de estudio de la Recreación Física |  |  |  |  |  |
| Aplicabilidad                                                 |  |  |  |  |  |

Leyenda: MA: Muy adecuada, A: Adecuada, PA: Poco adecuada, NA: No adecuada, SA: sin aplicabilidad

Anexo # 5

Resultados de la consulta a especialistas



■ Utilidad

■ Acorde

■ Requisitos

■ Relación con los programas de la Recreación Física

■ Aplicabilidad