

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”
UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE
“MANUEL FAJARDO”

FACULTAD DE CULTURA FISICA DE SANCTI SPIRITUS
SEDE UNIVERSITARIA MUNICIPAL DE SANCTI SPIRITUS.

**TESIS DE MAESTRIA PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO
DE MÁSTER EN “ACTIVIDAD FISICA EN LA COMUNIDAD”**

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES FISICO – RECREATIVAS PARA LOS
ADOLESCENTES DEL CONSEJO POPULAR “JESUS MARIA” DE SANCTI
SPIRITUS.**

Autor de la tesis: Lic. Carlos Manuel Isidoria Wuitar.

**Tutor de la tesis: MSc Carlos Silvio Rodríguez Hernández.
Profesor Auxiliar.**

Sancti Spíritus, enero de 2010.
“Año del 51 Aniversario del Triunfo de la Revolución”

INTRODUCCIÓN

El papel positivo de la actividad deportiva y recreativa para la inserción social ha sido destacado recientemente en diferentes foros y comisiones de la Unión Europea y Cuba, que han reconocido sus funciones sociales, recomendando su potenciación a través de programas especiales que favorezcan la práctica deportiva y recreativa en función del incremento de la calidad de vida de la población.

En nuestra sociedad la cultura física se manifiesta de diversas formas y en diferentes direcciones una de ellas la constituye la recreación física, pues esta debido a su magnitud social y repercusión en los grupos sociales, se convierte en la rama más importante de la cultura física lo que nos permite definirla como aquellas actividades de contenido físico deportivo o turístico a las cuales el individuo dedica voluntariamente su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

En los últimos años han aparecido diversas investigaciones en el campo de la sociología del deporte que muestran cómo las prácticas físicas están adquiriendo una importancia relevante entre las actividades más habituales de los adolescentes en la ocupación de su tiempo libre. Los medios de comunicación invaden el espacio social con prácticas físicas y deportes.

El fútbol o el aeróbic, con sus héroes y heroínas, se consagran en la actualidad como modelos sociales. Este «boom», unido a la posibilidad de hacer de la actividad física una práctica educativa adaptada a las necesidades y vivencias sociales de los diversos colectivos, permite pensar en una forma emergente y creativa de intervención en política social. Una vida activa es la mejor inversión para la salud individual y colectiva

Las potencialidades de la actividad física y recreativa en las políticas sociales son grandes, pero es necesario profundizar en el análisis de las condiciones que hacen exitosas las iniciativas encaminadas a la integración de la comunidad. Las acciones

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

de deporte - inserción no son un remedio milagroso para luchar contra la exclusión de los adolescentes, frenar la delincuencia o el uso de drogas.

El interés de los adolescentes por las actividades físicas y la coincidencia de algunas de sus características como el carácter informal o el dinamismo con rasgos típicos de este segmento de la población desfavorecidos como el callejeo o la actitud ambigua respecto a las normas sociales promueve y propicia la presencia del deporte en las acciones de inserción.

Con la creación del Instituto Nacional de Deporte de Educación Física y Recreación se produce un salto considerablemente en la concepción del deporte y la cultura física, se eliminan la concepción del deporte exclusivo para una minoría y comienza una nueva etapa en la que el deporte y la recreación de actividades físicas es un derecho del pueblo, llegando hasta las comunidades.

En Sancti Spiritus con el fin desarrollar el deporte y las actividades físico- recreativas se abrieron diferentes Combinados Deportivos en cada Consejo Popular los, cuales tienen la responsabilidad de velar por el cumplimiento de las mismas en cada comunidad. Como antecedentes de investigaciones realizadas en el territorio para mejorar la atención a los adolescentes podemos mencionar: “Propuesta de programa de actividades físicas – recreativas para niños de amparo filial del municipio de Sancti Spíritus” (2009) del aspirante, Eric Moreno Ibarra y Propuesta de programa de actividades física – recreativas para los pobladores del Consejo Popular de San Carlos (2009) de Duglas Denis Ismel Otero que abordan temáticas similares investigativas, pero dirigidas a diferentes segmentos poblacionales y no describen la metodología para realizar las actividades físicas - recreativas programadas para la comunidad.

Si se tiene en cuenta que los Combinados Deportivos poseen una gran incidencia en la comunidad y por tanto deben enfrentar el reto que impone la política establecida por el Estado y la política del INDER de trabajar en la formación deportiva y la recreación del adolescente cubano y considerando además que la investigación

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

centra su atención en las actividades físico – recreativas y en las vías que pueden utilizarse para alcanzar este propósito, en las visitas efectuadas al Consejo Popular de “Jesús María” del municipio de Sancti Spiritus se ha podido constatar la siguiente **situación problemática**:

- ❖ Insuficientes opciones físico - recreativas a desarrollar por los adolescentes en el Consejo Popular “Jesús María” de Sancti Spiritus.

Estas insuficiencias son originadas por:

- la presencia de focos delictivos.
- comercio ilícito.
- violencia callejera.
- alcoholismo, tabaquismo y drogas.
- ambiente político y moral inadecuado.

Por lo que se evidencia el siguiente **problema científico**:

¿Cómo contribuir a enriquecer las opciones físico - recreativo de los adolescentes del Consejo Popular “Jesús María” del Municipio de Sancti Spíritus?

Donde el **objeto de estudio** es:

- ❖ Los programas de la Cultura Física que se aplican en el Consejo Popular “Jesús María” de Sancti Spíritus

Siendo su **campo de acción**:

- ❖ Las actividades físico – recreativas que forman parte de los programas de la Cultura Física que se aplican en el Consejo Popular “Jesús María” del municipio de Sancti Spíritus.

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

Por lo que proponemos como **objetivo general**:

- ❖ Diseñar un programa de actividades físico – recreativo para enriquecer las opciones físico - recreativo de los adolescentes del Consejo Popular Jesús María del Municipio Sancti Spíritus.

Preguntas científicas:

- 1.- ¿Cuál es el comportamiento de la adolescencia del Consejo Popular “Jesús María” ante las actividades físico – recreativas que se desarrollan en esa comunidad del municipio Sancti Spíritus?
- 2.- ¿Cuáles son las preferencias de los adolescentes para ocupar su tiempo libre?
- 3.- ¿Qué proyectos comunitarios se pueden desarrollar para incrementar las opciones de actividades físico – recreativas dirigidas a los adolescentes del Consejo Popular “Jesús María” del municipio Sancti Spíritus?

Tareas científicas:

- 1.- Caracterización de la adolescencia del Consejo Popular “Jesús María” teniendo en cuenta su composición, estado actual de su ocupación, situación familiar y condiciones para el desarrollo de una vida sana.
- 2.- Determinación de las preferencias de los adolescentes para ocupar su tiempo libre.
- 3.- Estudiar las necesidades de la adolescencia en la comunidad en cuanto ha ocupación del tiempo libre y su vinculación en la sociedad.

Justificación de la investigación.

La **significación teórica** de la investigación consiste en la actualización y construcción del marco teórico - referencial de la investigación sobre los programas físico – recreativas aplicados a las comunidades, luego del análisis de la bibliografía y documentos existentes en el organismo deportivo.

La investigación tiene una **significación metodológica** porque se propone un programa de actividades físico – recreativo encaminado a enriquecer las opciones de los adolescentes para ocupar su tiempo libre en el Consejo Popular Jesús María del Municipio Sancti Spíritus.

La **significación práctica** de la investigación radica en el diseño del programa físico – recreativo que da respuesta a:

- ❖ Elevar la participación de los adolescentes en las actividades físico – recreativas del Consejo Popular “Jesús María” del municipio Sancti Spíritus.
- ❖ Buscar la integración de los factores que intervienen en la atención a la adolescencia en el Consejo Popular “Jesús María” del municipio Sancti Spíritus.
- ❖ Elevar la calidad de vida de la población.
- ❖ Incrementar la gestión de proyectos comunitarios.

La **significación social** consiste en que a través de la implementación del programa de actividades físico – recreativo se logra una integración más efectiva que facilite un acercamiento entre los factores comunitarios (INDER, CDR, FMC, Delegados del Poder Popular, etc) y les ofrece posibilidades de ofrecer una sana recreación y ocupa Programas de la Cultura Física que se aplican en el Consejo Popular “Jesús María” de Sancti Spíritus.

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

La solución al problema científico que nos planteamos mediante la metodología propuesta, debe satisfacer los siguientes planteamientos:

Que sea generalizable: Las actividades incluidas en el programa por sus características y complejidad son aplicables, factibles y permiten en condiciones normales la extensión del resultado a otros contextos semejantes.

Que tenga pertinencia, novedad y actualidad: El hecho de lograr la integración de los factores responsabilizados en la atención a la adolescencia y a la población en la solución al problema planteado, así como la búsqueda de actividades que satisfagan las necesidades del segmento de la población implicados en el estudio encierra novedad científica y actualidad.

Su pertinencia está dada por las necesidades que satisface en la comunidad y que permite elevar la calidad de vida de la población mediante su incorporación a las actividades que se programen y que son complementarias a los programas de Cultura Física que el INDER desarrolla en el consejo.

Los resultados de la investigación pueden ser llevados a la práctica de forma inmediata y permitirán el desarrollo de proyectos comunitarios con una amplia participación de la población en su ejecución y seguimiento.

CAPITULO I: La actividad física en la recreación comunitaria, como unidad de integración social.

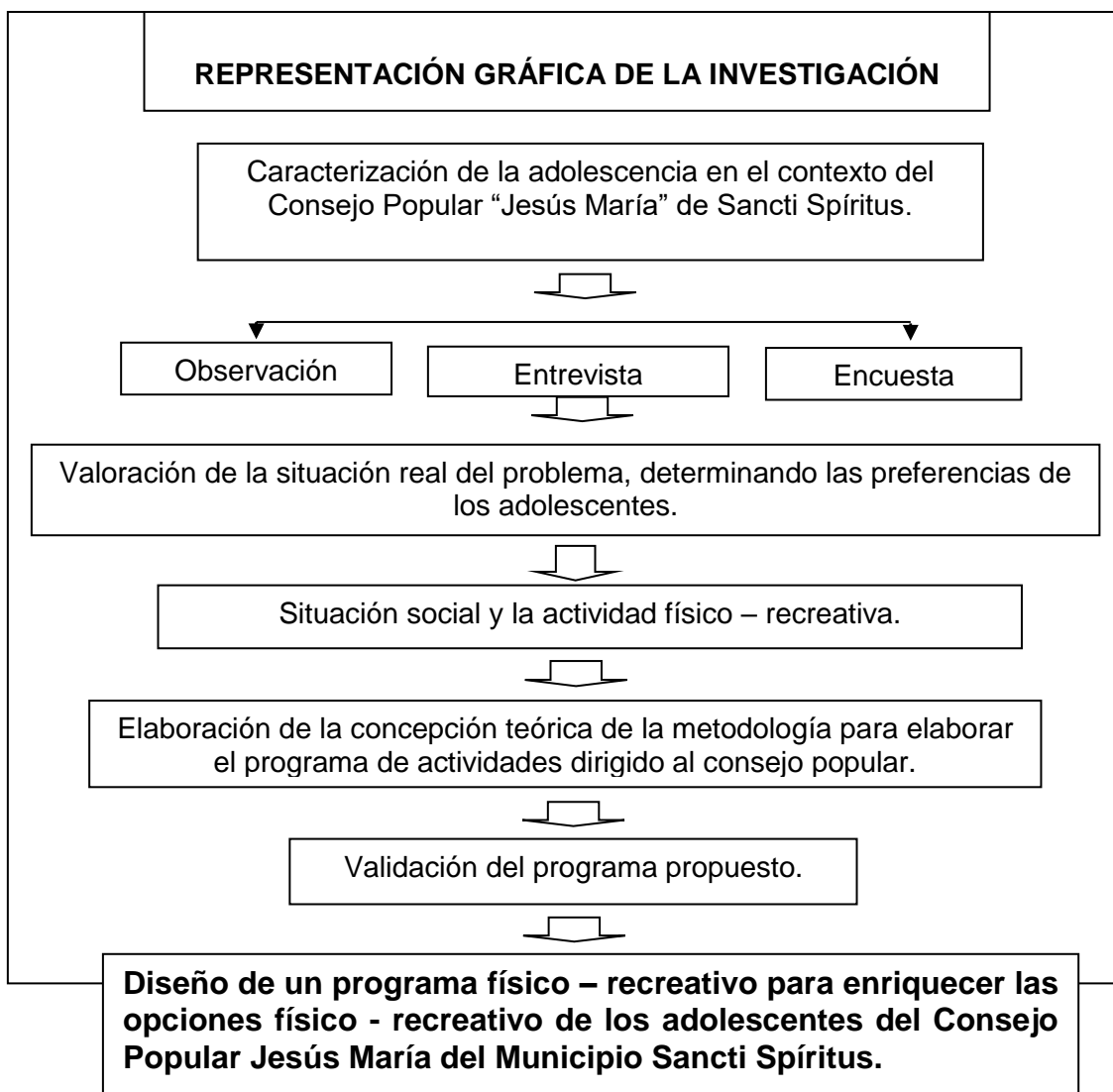
Introducción

La importancia de este capítulo esta dada por el papel que juega en la elaboración del marco teórico de la investigación, conformado por el conjunto de informaciones establecidas como conocimientos validados, obtenidos normalmente de la bibliografía que tratan sobre el asunto materia de investigación. En él se establece para fijar los límites en los que se mantendrá el trabajo, teniendo como sustento la teoría fijada que en nuestro caso esta representada en el hilo conductor (figura 1.1) a través del cual se garantiza la calidad del trabajo.

La educación del tiempo libre en la práctica de las actividades físico- recreativas es un proceso de liberación que lleva a la adolescencia a una actitud abierta, libre y comprometida con la construcción de su propia realidad. El fin del tiempo libre es la libertad. El objetivo de la educación del tiempo libre no consiste sólo en realizar actividades formativas que ocupen nuestro tiempo, sino en potenciar lo que haya de educativo en el ocio, para convertirlo en un proceso creativo y no en un elemento de consumo, siendo la clave, la articulación con la participación comunitaria, la gestión de políticas en el ámbito local en la construcción de espacios de recreación y el desarrollo de sus modalidades, en los diferentes espacios de la comunidad; para contribuir a elevar la calidad de vida de todos los habitantes. Con la implementación de esta propuesta de programa de actividades físico- recreativas para la adolescencia del Consejo Popular “Jesús María” del municipio Sancti Spíritus pretendemos lograr la reincorporación social de los jóvenes desvinculados del estudio y el trabajo a través de la recreación comunitaria como vía de formación de valores, conocer las potencialidades positivas existentes en la comunidad a través de un diagnóstico de gustos y preferencias, lograr la reintegración de los adolescentes desvinculados al estudio y el trabajo a la vida social, fortalecer el papel de la comunidad en la formación integral de sus habitantes a través de las organizaciones revolucionarias creadas en la comunidad, abriendo nuevos espacios de participación

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

popular y estrechando el vínculo con la Escuela, la Universidad y los órganos de gobierno en el territorio.



1.1.- Principales conceptos y características de las actividades físico – recreativas.

Cuando se habla de la recreación es necesario referirse al origen etimológico de la palabra: "...el cual viene dado por una raíz latina de la palabra RECREATIVO que significa renovar, recuperar y restaurar una situación vivida o vivenciada que generalmente produce una conducta satisfactoria en el ser humano" (Ramos, 1986. p.10).

Es evidente que mediante la recreación, el hombre obtiene satisfacciones por los adelantos que la creatividad humana produce; cualidad ésta que tiene la particularidad de producir lo que no existe a través de la inventiva del cerebro humano. La recreación es un factor de bienestar social que contribuye a mejorar la calidad de vida mediante el autoconocimiento, interacción y comunicación con su contexto social.

Varios autores han dado diferentes enfoques conceptuales de recreación:

Por su parte Joffer Dumazedier, 1987 pág. 23 destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre plantea que la recreación es el conjunto de ocupaciones a la que el hombre puede entregarse a su antojo para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.

El norteamericano Harry A. Overstrut, 1987 pág. 45 refiere que: “La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencias a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización”.

En Argentina durante una convención realizada en 1976 fue elaborada una muy aceptable y completa definición la cual plantea que: “La recreación es aquella

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

actividad humana, libre y placentera efectuada individual o colectivamente destinada a perfeccionar al hombre”.

En la Enciclopedia Microsoft ® Encarta ® 2009. © 1993-2008 Microsoft Corporation, se plantea que la recreación es el tiempo libre o tiempo no utilizado para el trabajo. Se trata de distinguir entre trabajo y recreo.

Desde el punto de vista histórico, el recreo se ha asociado con el estilo de vida de la aristocracia, mientras que el resto de la población no podía disfrutar de él porque tenía que trabajar para subsistir. De hecho, y según el protestantismo, el objeto de la vida es glorificar a Dios por medio del trabajo.

Paradójicamente, el crecimiento económico se ha explicado en parte como resultado de una mayor aceptación del protestantismo, y hoy es justamente en los países donde la gente dispone de más tiempo libre para el ocio al ser más ricos y tener mayores ingresos.

Según Sánchez, 2001pág. 34 la recreación consiste de una actividad o experiencia, elegida voluntariamente por el participante ya sea porque recibe satisfacción inmediata de ella o porque percibe que puede obtener valores personales o sociales de ella. Se lleva a cabo en el tiempo libre, no tiene ninguna connotación laboral, regularmente se disfruta de ella. Está diseñada para satisfacer metas constructivas y sociales para el participante, el grupo y la sociedad.

El investigador coincide con Pérez, 1997 pág. 65 cuando plantea que la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtienen felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

De forma general se puede plantear que estudios realizados por profesores o promotores de la recreación, coinciden en el significado de que la recreación no es solo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, teniendo relación por tanto con la educación, auto educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general.

Según la Dirección Nacional de Recreación en Cuba(2002), la recreación es un campo de experiencias y actividades que se realizan en el tiempo libre, libremente escogido y posee la potencialidad de enriquecer la vida, mediante la satisfacción de ciertas necesidades básicas del individuo y de cultivar relaciones humanas sanas y armoniosas; es por consiguiente una actividad educativa, que promueve el desarrollo intelectual, psíquico y físico del individuo y de la comunidad, brindándole, además satisfacciones y experiencias placenteras. Para Sajón, citado en Ramos (1986) pág. 31, La recreación se define como:

"...experiencias humanas, cuya vivencia hace posible la satisfacción, es una dimensión superior y permanente de las necesidades de manifestación plena y armoniosa de su ser biológico, psicosocial y cultural, a la vez que contribuyen a su educación permanente e integral, a su descanso dinámico y renovador de energías físicas, intelectuales y espirituales; y al fortalecimiento y desarrollo de su integración exitosa, solidaria, creadora y transformadora de la vida de su comunidad y de la sociedad". (p.31).

Los Institutos Pedagógicos de Cuba, una de las instituciones formadoras de los futuros pedagogos fundamenta que la recreación es *"el conjunto de actividades lúdicas, creativas y continuas que el individuo realiza para armonizar o equilibrar el sistema endógeno con agentes exógenos; ellas representan el enlace entre el hombre y la naturaleza, a través del contacto hombre - hombre y hombre - ambiente. (Programa nacional de Recreación. 1986)*

Tesis de maestría "Actividad Física en la Comunidad"

Neumeyers (1958), considera que la "Recreación, es... alguna actividad, tanto individual o colectiva, que se hace durante un período de ocio. Realmente es libre y placentera y tiene su propio atractivo" (p. 33). Por su parte Butler (1976), opina que "la recreación es cualquier forma de experiencias o actividades a que se dedica un ser social para el goce personal y la satisfacción que le produce directamente". (p. 34).

Las ideas antes expuestas suponen cualquier tipo de actividad que aunque pueda generar efectos negativos y/o patológicos, como los juegos de azar, al ingerir excesivamente bebidas alcohólicas, conductas de grupos violentas o pandillas de vicios o de vandalismo.

Todos estos fines y otros similares pudieran ser considerados como actividades de ocio, realizadas por escogencia libre y placentera.

El autor de la investigación opina que la recreación además de ocupar el tiempo libre de parte de la población ha de ir encaminada a la educación de quienes la disfrutan despertando en ellos el amor al prójimo, la solidaridad y la motivación hacia una vida útil.

Como puede notarse, el problema de conceptualizar a la recreación puede conducir a equívocos, al no conferírsele el valor que ella tiene en sí misma. En este sentido es vista solo a la luz del placer inmediato que proporciona y no como un asunto de interés público o social, de allí que muchos autores enfatizan que al proporcionar la recreación es importante tomar en cuenta, no solo a la escogencia voluntaria, libre y disfrutable por el participante, sino el que sea socialmente aceptable, cónsona con lo moral y que logre significar una contribución importante en el desarrollo de la personalidad y en el bienestar del participante y de la sociedad en general.

En consecuencia, queda claro entonces que la concepción moderna de la recreación debe tomar en cuenta el aspecto social y claro está, el individual, pero desde el punto de vista del crecimiento humano. Sobre la base de tales ideas se establece una

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

nueva orientación para concebir a la recreación, como una de las vías que coadyuva a la formación de un ser humano integral capaz de contribuir con el desarrollo social mediante la utilización positiva del tiempo libre.

La recreación, en la sociedad actual se ha convertido en una necesidad de gran importancia, ya que en los últimos años los investigadores en el campo socio cultural le han dado el lugar que le corresponde.

Estas teorías nacen de la importancia que le han dado al tiempo libre como factor de bienestar social, considerándolo como "aquel período que está a la completa disposición del individuo después de haber terminado su labor y cumplido sus otras obligaciones" (Carta de los Derechos Humanos al Tiempo Libre, 1967. p.08)

Es de hacer notar que los niños y adolescentes cuentan con grandes espacios de tiempo libre, pues por lo general no tienen otras obligaciones que atender, distintas a la prosecución de sus estudios.

Es aquí donde la recreación juega un papel fundamental ya que debe estar implícita en la redistribución del tiempo libre de los individuos, en especial de los adolescentes, entendiendo la recreación según Quintero (1985), pág. 76 como el conjunto de ocupaciones a que el individuo se entrega en forma voluntaria, ya sea para descansar, divertirse; desarrollar sus conocimientos, información o formación desinteresada; o aumentar su participación social voluntaria, o su libre capacidad creadora tras haberse liberado de las obligaciones escolares, laborales profesionales, familiares y sociales.

Apoyándose sobre la base de esta definición se pueden resaltar tres funciones básicas de la recreación:

- ❖ Descanso.
- ❖ Diversión.
- ❖ Desarrollo.

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

El descanso libera a las personas de la fatiga, cuando las mismas participan en actividades recreativas se protegen del desgaste provocado por las tensiones derivadas de las obligaciones cotidianas, especialmente de las laborales. En el caso de los adolescentes que habitan en las comunidades, quienes tienen gran cantidad de tiempo libre, el participar en actividades recreativas durante este tiempo, contribuye a liberar las tensiones que producen las diversas problemáticas que se viven día a día y que van en detrimento de su calidad de vida.

La segunda función de la recreación es la diversión, la cual libera al individuo del aburrimiento, la monotonía y la rutina, dado que el hombre moderno experimenta a menudo la necesidad de una ruptura con sus quehaceres cotidianos, para vencer las insatisfacciones y frustraciones que estos generan.

Pérez Aldo (1997) pág.53, plantea que antes de valorar el concepto recreación hay que tener presente los siguientes elementos:

- ❖ Se realiza en tiempo libre.
- ❖ A voluntad de los participantes.
- ❖ Brinda satisfacción inmediata.
- ❖ Restablecimiento.
- ❖ Diversión, descanso.
- ❖ Desarrollo de la personalidad.
- ❖ Variedad de actividades por su contenido.
- ❖ Actividades de entretenimiento, expresión, aventura y socialización.
- ❖ Actividades que pueden efectuarse individual o colectivamente.

El proceso recreativo y el tiempo libre cumplen dos funciones fundamentales:

- ❖ La reposición de la fuerza del individuo absorbido en la esfera del trabajo y otras ocupaciones.

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

- ❖ La función del desarrollo espiritual, cultural, ideológico, estético y físico de la persona. Además de contribuir con la formación de la personalidad comunista y estar íntimamente vinculado con el desarrollo socio-económico alcanzado por un país determinado, pues en la medida en que este se desarrolle, mayor será a su vez el tiempo que servirá para emplear la capacidad del hombre en su actividad, en cada una de las esferas de la vida social.

Por último, la función más importante de la recreación desde el punto de vista de este estudio es la del desarrollo de la personalidad, la cual libera de los automatismos del pensamiento y la acción cotidiana, permitiendo una participación social más amplia y más libre, así como un cultivo general del cuerpo, la sensibilidad y la razón más allá de la exigencia de la formación práctica.

Según Montero (1995), pág.42 la recreación ofrece así nuevas perspectivas de integración voluntaria en la vida de los grupos recreativos, culturales y sociales. Permite expandir libremente los conocimientos intelectuales y afectivos, consolidando y promoviendo las actitudes adquiridas en la vida, pero superadas sin cesar por la compleja dinámica social contemporánea.

Esta función de la recreación crea nuevas formas de aprendizaje, voluntario o espontáneo, a lo largo de toda la vida. Puede producir conductas efervescentes, renovadoras y creadoras.

Brinda la posibilidad de un tiempo nuevo para la contemplación o la acción desinteresada. Puede producir en el individuo el desarrollo de disciplinas libremente escogidas, de cara a una expansión más completa de su personalidad.

Las funciones antes mencionadas coexisten en diferentes grados en todas las situaciones de ocio y para todos los individuos por igual, son complementarias y solidarias. Son variadas las formas como los seres humanos utilizan su tiempo libre,

Tesis de maestría "Actividad Física en la Comunidad"

destacan entre ellas la información desinteresada y el desarrollo autodidacta; estas modalidades ofrecen posibilidades nuevas para una auto información y una auto-educación permanente, acordes a las nuevas exigencias que día a día plantea la sociedad, y ofrece formas de orientar el tiempo libre.

El hombre esta necesitando cada día más orientación que le permita organizar sus posibilidades hacia el paradigma que confirma su autentica esencia de vida:... "la acción frente a la inacción; la creación frente a la sola receptividad; el ser frente a mirar como son otros..., que con intención a veces comercial representan ser: el vicio frente al durar en secuencias inertes y algunas veces entretenidas" (Cutrera, 1981) pág.36, y para lograrlo el hombre amerita en primer lugar sentirse preparado para actuar y crear su ser y su vida.

Cabe preguntarse a: ¿Quién es el capaz de crear ser y vivir? ¿Quién se dedica a capacitarse su tiempo libre? ¿Quién llega a su período de jubilación laboral sin angustiarse por no saber que hacer con su tiempo? ¿Cuál es el ser humano feliz?

Aquel que apoyándose en un abanico de posibilidades de actividades físicas, deportivas, culturales, espirituales, literarias, turísticas, artísticas, musicales, sociales y otras, sea capaz de seleccionar entre ellas y disfrutar sanamente convirtiéndose en motivos que le permitan accionar, crear y de cultiva una verdadera vida interior, proporcionando una pieza clave en el equilibrio social dentro de su comunidad en la orientación del tiempo.

Podemos decir entonces que frente a un mundo con una tendencia definida al ocio, debemos apuntar nuestras habilidades como facilitadores del quehacer educativo de niños, adolescentes y adultos hacia la educación y orientación del tiempo libre y contribuir con la optimización de su calidad de vida.

Cabe destacar que la recreación persigue como fin óptimo la "Educación del Tiempo Libre" porque en la medida que la persona sepa que hacer y este educado en cuanto

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

a su tiempo libre, en esa misma medida mejorara su calidad de vida y su uso del tiempo libre (Ramos, 1996) pág. 79.

Es necesario entonces dejar claro que las actividades en que se participa durante el tiempo libre, no constituyen un complemento de la vida formal, sino que son tan importantes y necesarias como el trabajo, el sueño o la alimentación. Por lo tanto es importante puntualizar sobre los valores de la recreación y su incidencia en la ocupación del tiempo libre del individuo y de la colectividad.

Según Nietzsche (citado por Bolaño, T. 1996) pág.84 "el hombre es el que pone valor a las cosas para sostenerse así mismo, fue él quién primero asignó, creando un sentido de las cosas, un sentido de lo humano".

Es tarea del hombre implementar una educación que permita poner y crear valores que transfieran el sentido humano a las cosas, las acciones y realizaciones que guardan relación con el hombre.

Cabe señalar que la finalidad del valor esta orientada hacia la perfección y el sentido humano de su vida y por ende de la vida en general. Sabemos de la diversidad geográfica, turística y generacional que influye directamente en la diversa valoración que se le puede dar a una misma cosa, lo que conduce a establecer diversos sistemas de valores y así observamos las distintas tendencias valorativas y del comportamiento humano.

Cuando hablamos de los valores de la recreación es inevitable coincidir en que están íntimamente relacionados con los valores del hombre, sus costumbres, su conducta, sus principios y su cultura en general, esto nos permite relacionar la recreación con la acción que promueve y genera valores dirigidos a la preservación y la optimización de la calidad de vida de quién la práctica.

1.2.- Clasificación de los valores de la recreación.

Según Ramos F. (1997) los valores de la recreación se pueden clasificar en:

- ❖ Valores Biogenéticas.
- ❖ Valores Sociales
- ❖ Valores Físicos
- ❖ Valor Social
- ❖ Valores Psicológicos
- ❖ Valor económico
- ❖ Valor Educativo
- ❖ Valor espiritual
- ❖ Valor Ambiental

Valores Biogenéticos: Que se traducen en conservación, mantenimiento y mejoramiento biológico del cuerpo, que permite equilibrar el sistema endógeno con agentes exógenos.

Valores Sociales: Se traducen en comportamiento, aceptación, ajuste y ambientación del adolescente al medio socio-cultural a través de actividades que permiten la relación, interacción y comunicación.

Valores Físicos: Se traducen en el desarrollo armónico del cuerpo humano y todos sus sistemas, produciendo un incremento general y una compensación al esfuerzo rutinario del trabajo y al stress social en función de su salud.

Además contribuye a la consolidación del crecimiento y la inclinación hacia ciertas habilidades y destrezas necesarias para el desarrollo del deporte competitivo y la supervivencia social.

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

Valor Social: Es un fenómeno social a través del cual el adolescente canaliza sus inquietudes y expectativas comunitarias para subsistir, constituyendo a formar un ciudadano comunicativo e interesado en sus semejantes convirtiéndose en un elemento o agente facilitador de costumbres, culturas, necesidades e intereses en lo personal como en lo comunitario y al fomentar el fortalecimiento del espíritu de la confraternidad y de la comunicación, y a través del turismo presenta como una alternativa comunicacional entre las comunidades.

Valores Psicológicos: La participación en actividades recreativas genera satisfacción, agradabilidad y entrega; convirtiéndose en un mecanismo de liberación de stress y de energía psíquica así como la liberación catártica al renovar una fuente agotada de presiones sociales por una fuente de energía refrescante.

Así mismo la recreación se convierte en una herramienta terapéutica capaz de lograr un equilibrio psíquico del adolescente. Propicia alegría, entusiasmo, autorrealización y auto confianza así como también la oportunidad para despertar inquietudes, enriqueciendo la calidad de vida.

Valor económico: Permite el desarrollo de recursos humanos en términos económicos, representa una fuente de ingreso para la sociedad, tal es el caso del Turismo que se proyecta a convertirse, en la primera organización de mayor disponibilidad económica para el desarrollo de una nación; generando nuevas formas de trabajo y alternativas positivas para la sociedad incentivando la creatividad y la continuidad del hombre en el tiempo.

Valor Educativo: Se convierte en un laboratorio vivencial de experiencias de aprendizaje ya que el hombre aprende en la medida que se siente satisfecho, pues, las experiencias adquiridas a través de la participación en actividades que generan satisfacción perduran en el tiempo.

Valor espiritual: Permite el fortalecimiento del espíritu y de la confianza en sí mismo y se intensifica la comunicación interior, manifestándose de la siguiente manera:

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

- ❖ Búsqueda de identidad social, espiritual y moral.
- ❖ Fortalecimiento de la fe. Creencia en un ser supremo.
- ❖ Crecimiento personal en una vida de armonía y tranquilidad.
- ❖ Claridad de pensamiento honesto, sincero y desmedido.
- ❖ Respeto así mismo y a los demás.
- ❖ Admiración por la naturaleza y la importancia de su conservación.

Valor Ambiental: Preservación del medio ambiente, lo que se traduce en el mantenimiento de nuestra esencia biológica y al mismo tiempo de la especie humana así como también el mantener una limpieza social de nuestras formas de vida social sin olvidar la preservación del equilibrio ecológico.

La Recreación Comunitaria se evidencia como una propuesta novedosa para dinamizar el desarrollo de nuestra Ciudad, la cual responde a los objetivos de justicia social y cultura ciudadana de nuestro país.

Como tal se propone fomentar una cultura de desarrollo integral y sostenible en el ámbito barrial, para lo cual se trabaja en la capacitación de organizaciones barriales para la elaboración y ejecución de planes, actividades y programas comunitarios.

1.3.- La recreación comunitaria.

La Recreación Comunitaria plantea una serie de actividades secuenciales que con una visión de largo plazo se organiza voluntariamente con la intención de mejorar su calidad de vida para así lograr de manera integral el bienestar humano y el bienestar de su entorno.

Los líderes comunitarios desarrollan esta visión por medio de un plan de desarrollo barrial en recreación que incluye diversos proyectos que se complementan entre sí de manera integral en las dimensiones físico-ambiental, económica, social y espiritual.

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

Así como en la naturaleza los seres vivos, el aire, los océanos y las superficies terrestres se necesitan y se relacionan íntimamente unos a otros, igualmente, para hacer nuestros Barrios lugares más habitables se necesita trabajar de manera conjunta, pues estos aspectos de nuestras vidas se complementan y refuerzan entre si.

1.3.1.- Características de la recreación comunitaria.

La Recreación comunitaria se caracteriza por:

- ❖ Tener un ideal de desarrollo que se basa en el respeto y armonía de las personas y del medio comunitario.
- ❖ Conformar un equipo de trabajo comunitario que se convierta en eje dinamizador del barrio, a través de la cual se elabora, con la activa participación de la comunidad, un Plan de Desarrollo en Recreación a largo plazo que sea luego ejecutado en la comunidad.
- ❖ Adelantar intencionalmente acciones que involucran y benefician a todos los grupos sociales del barrio.
- ❖ Ejecutar todos los proyectos recreativos pensando en el impacto positivo que puede tener sobre la realidad social.

Lo anterior hace que se realicen proyectos y actividades que son:

- ❖ Económicamente viables, es decir que se pueden hacer con los recursos que tenemos.
- ❖ Que satisfacen nuestras necesidades.

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

- ❖ Que son sostenibles a largo plazo, es decir que continuarán desarrollándose en el tiempo sin agotar los recursos ni la calidad de los mismos.
- ❖ Que alimentan y fortalecen la Dimensión Espiritual de las personas, es decir, que le ofrecen a las personas motivos nuevos para vivir alegremente.

1.3.2.- La comunidad vista como una unidad de integración social.

En la asombrosa transición social que América ha experimentado en la tercera década del siglo XX, no han ocurrido tan grandes cambios en toda su estructura como en la forma y acción en la comunidad (James, 1976) pág.55.

Considera el autor, que podría no ser suficiente llamar esto la era del suburbio, tan significativa como el desarrollo suburbano esta alterando la faz de la vida del continente americano. Más que esto, la rapidez del transporte moderno y la comunicación del presente han eliminado el viejo concepto de comunidades o fronteras fijas, del intenso orgullo, provincial y de la íntima unidad de la vecindad.

La comunidad cambia anatómicamente y funcionalmente, los intereses comunes, funciones y necesidades se enmarcan más en el concepto de una comunidad, que las fronteras legales o continuidad geográfica.

La comunidad como lo establece James, ya citado, debe ser considerada en términos de una unidad social en la cual hay una transición de una vida común entre la gente que componen la unidad.

Debe ser pensada en términos de un grupo social, funcionando con razonable armonía en promover los muchos intereses comunes inherentes en sociedad. Puede existir en un próspero territorio limitado, pero más y más la comunidad está caracterizada por el constante alargamiento de su expansión geográfica.

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

Para este autor el concepto de comunidad ha cambiado de límite en el cual una ciudad es delineada, sus linderos constituyen una comunidad a consideración de la interacción en las actividades comunes de la vida.

Hace poco una ciudad era considerada como una comunidad independiente, hoy nosotros hablamos de un área metropolitana implicando que toda el área funciona como una comunidad unificada.

Ciertamente desde el punto de vista de salud integral, aquí juega un papel fundamental las programaciones que se desarrollen en función de la misma; en especial las recreativas que dentro de sus propósitos se encuentra, el contribuir con la integración de los miembros que conforman la comunidad mediante la adecuada utilización del tiempo libre, lo cual repercute positivamente en la salud de todos sus miembros, ya sean que nazca de las necesidades de la propia comunidad o implementadas por los entes gubernamentales y/o privados.

De acuerdo a los estudios realizados por James (1976), resulta interesante observar que las grandes comunidades industrializadas establecidas, están centralizadas en adultos y las suburbanas en niños. Considera además, que para la población suburbana las necesidades de los niños comandan la primera prioridad. Esto es significativo en la promoción de la salud integral.

También señala el citado autor, que ciertas características de una comunidad pueden ser consideradas desde el punto de vista de la salud comunitaria como lo son: esenciales intereses comunes para la prosperidad de la virtualidad de todas las personas de la agregación, reconocimiento de leyes comunes que protejan los intereses y gobiernen los actos de todo el grupo, contacto de actividades diarias persona a persona, una común lealtad suficiente para producir una unidad de acción para la promoción necesaria de la salud de la gente, una reconocida organización cooperativa permanente para la realización de intereses comunes de todas las personas, localización territorial que tienda más y más a expandir los términos geográficos.

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

De acuerdo con la información precedente una comunidad consiste básicamente en las relaciones de la gente que vive en un área por virtud de los objetivos que tienen en común; en su más amplio sentido una comunidad puede extenderse después de los límites de un barrio y cercar completamente otro sin ser afectado el concepto por las fronteras territoriales, por presentar intereses y acciones comunes, sería entonces para determinar una comunidad en términos de salud y promoción de programas, en especial los recreativos que fomenten la salud integral en las comunidades.

Una de las principales estrategias para planear el futuro participativo se manifiesta a través de la recreación en una Comunidad organizada. Es también una de las mejores e ideales actividades para favorecer al hombre, mujer, niñas y niños, generando diversas actividades de encuentro y diversión en el espacio público y reduciendo la necesidad y presencia de los peligros existentes (automóviles) entre otros, que atentan contra sus vidas.

En la Recreación Comunitaria se busca favorecer las oportunidades de contacto, comunicación, y toma de decisiones, de esta manera la identidad y pertenencia del barrio (comunidad), facilitando el acceso a las dotaciones, equipamientos y centros de trabajo y la reducción de las necesidades de desplazamiento, y valorizar el espacio público como espacio con diversas funciones (de estancia, de socialización, de intercambio, de juegos) no exclusivamente destinado al movimiento.

Por medio de la Recreación Comunitaria se realizan acciones inteligentes por medios de las cuales se benefician personalmente sin necesidad de ser egoístas, pues pensamos primero en el bien del ser humano como sostén de las futuras generaciones.

En las actividades recreativas un parque no es sólo un lugar para hacer deporte, sino que también puede ser un lugar de esparcimiento, para toda la familia con la convicción de realizar una socialización digna de la comunidad.

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

Esto tiene un marcado objetivo ideológico, como expresión de principios y valores humanos de fortalecimiento, de sentimientos de pertenencia y de identidad nacional, puestos en manifiesto mediante juegos tradicionales y otras acciones que la inserten en la batalla que hoy libramos frente a la penetración ideológica extranjerizante, y la proliferación de vicios y otras acciones deformadoras de la conducta, principalmente entre la población adolescente y juvenil.

CAPITULO II: MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS DE LA INVESTIGACIÓN.

Introducción

En el capítulo dedicado al diseño metodológico de la investigación, se describe la metodología utilizada en la selección de la muestra, se exponen los principales criterios metodológicos utilizados para llevar a cabo el estudio y se relacionan las técnicas y métodos empleados para garantizar el éxito de la investigación dirigida al desarrollo comunitario, entre ellos, el histórico – lógico, el analítico – sintético, la modelación y el inductivo – deductivo, la encuesta, la entrevista y la observación. También son expuestos los métodos estadísticos – matemáticos en el procesamiento de la información, desde su comienzo con el diagnóstico y el análisis de la situación problemática.

En el capítulo de referencia se hace además un análisis de la información necesaria y el programa para la caracterización del Consejo Popular donde se realiza la investigación.

2.1.- Caracterización del Consejo Popular “Jesús María” de Sancti Spiritus.

Para tener presente la caracterización del Consejo Popular “Jesús María” de Sancti Spiritus la fuente fue suministrada por el Presidente del Consejo Popular antes mencionado y por el Centro Municipal de Estudio de la Población y Desarrollo de Sancti Spiritus.

El Consejo Popular “Jesús María” se encuentra ubicado al sur de la ciudad de Sancti Spiritus, cabecera provincial, esta conformado por 20 circunscripciones, siendo sus límites:

- ❖ Por el norte el Consejo Popular Serafín Sánchez.
- ❖ Por el este el Consejo Popular “Los Olivos”.
- ❖ Por el oeste del Río Yayabo que lo divide del Consejo Popular de Colón.

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

Ocupa el área del Casco histórico de la ciudad, teniendo gran aceptación las fiestas tradicionales, coros de claves, trovas y fiestas carnavalescas.

Atendiendo al acervo cultural de sus pobladores, en sus áreas existen lugares de interés histórico y social siendo las principales:

- ❖ La Iglesia Mayor.
- ❖ El Puente sobre el río Yayabo.
- ❖ La Plaza de Jesús.
- ❖ El Cabildo en el barrio de Jesús María.
- ❖ El Paso peatonal.
- ❖ La Plaza del Mercado.

En él se ubican las instituciones educacionales siguientes:

Centros Educativos:

- ❖ ENU Rubén Martínez Villena.
- ❖ ENU Antonio Guiteras Olmos.
- ❖ ESBU Wilson Rojas Reca.
- ❖ Escuela Especial Frank País García.
- ❖ Circulo Infantil Sonrisas Infantiles.

Además de 75 centros económicos fundamentalmente de gastronomía y venta de productos agropecuarios, una cooperativa de producción agropecuaria y 24 Consultorio Médico de la Familia.

Extensión territorial poblacional.

Tiene una extensión territorial de 239 km² con una población de 20 696 habitantes.

En el consejo funcionan 75 bloques de la FMC y 173 CDR.

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

Instalaciones deportivas y áreas deportivas recreativas.

Instalaciones deportivas:

- ❖ Gimnasio de boxeo “Plaza de Jesús María”.
- ❖ Terreno de béisbol de Agramante.
- ❖ Instalaciones deportivas Plaza de “Jesús María”.
- ❖ Gimnasio de Lucha.
- ❖ Gimnasio de Judo.
- ❖ Cancha de Baloncesto.

Áreas fijas de recreación:

- ❖ Terreno de Agramante.
- ❖ Casa de los Combatientes.
- ❖ Reparto 26 de Julio.
- ❖ Plaza de “Jesús María.”

Áreas recreativas:

- ❖ La Peñita.
- ❖ Parque Agramonte.
- ❖ San Telmo.

Otras áreas que pueden utilizarse para el desarrollo de las actividades recreativas típicas:

- ❖ Plazoleta Gilberto Zequeira.
- ❖ Calle de Jesús Maria.
- ❖ Palacio de Pioneros.

En cuanto a la Plaza de Jesús podemos argumentar que allí se realizan actividades de juegos pasivos, donde la participación de la población es variada según los grupos etéreos y disfruta de ella por ser atractivos.

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

La fuerza técnica con la que cuenta el Consejo Popular de “Jesús María”, enmarcada dentro del Combinado Deportivo “Eduardo García Lavandero” es la siguiente:

| | |
|---|------------------------------|
| ❖ Técnicos de recreación | : 14(7 de ellos en misión) |
| ❖ Profesores de Cultura Física | : 32 |
| ❖ Profesores de deporte | : 26 |
| ❖ Activistas | : 86 (13 de Recreación) |
| ❖ Colaboradores | : 8 |
| ❖ Atletas retirados | : 15 |
| ❖ Glorias del deporte | : 15 |
| ❖ Atletas de alto rendimiento (activos) | : 12 |

Factores de riesgos:

En la comunidad:

- ❖ Focos delictivos.
- ❖ Comercio ilícito.
- ❖ Violencia.
- ❖ Alcoholismo.
- ❖ Tabaquismo.
- ❖ Drogas.
- ❖ Ambiente político moral inadecuado.

En la familia:

- ❖ Ambiente emocional inadecuado.
- ❖ Desatención.
- ❖ Incomprensión comunicativa.
- ❖ Carencia afectiva.
- ❖ Divorcio mal manejado.
- ❖ Malos hábitos higiénicos y educativos.
- ❖ Abandono.

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

- ❖ Patrones de conductas inadecuadas.
- ❖ Violencia.

2.2.- Situación actual de los programas de la Cultura Física que se aplican en el Consejo Popular “Jesús María” del municipio Sancti Spíritus.

Primeramente debemos destacar que en este Consejo Popular de “Jesús María” está radicado el Combinado Deportivo “Eduardo Garcia Lavandero” que entre sus funciones tiene a desarrollar un Proyecto Recreativo donde se planifican y ejecutan las actividades físico - recreativas organizadas para esa comunidad y que están dirigidas por el Departamento de Recreación del municipio. El objetivo de este proyecto es incrementar la participación de los jóvenes y adolescentes, las ofertas y servicios de las actividades físico- recreativas al Consejo Popular de “Jesús Maria de Sancti Spíritus, mediante el desarrollo de las prácticas sistemáticas de las disciplinas recreativas en función de la sana ocupación del tiempo libre, así como los programas especiales derivados de la Batalla de Ideas implementados por la Revolución por iniciativa de nuestro Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz.

Nuestra investigación pretende validar y unificar este programa de actividades físico-recreativas para los jóvenes adolescentes en los barrios categorizados, para que estas sean más sistemáticas, con el propósito de sacar a los protagonistas de los rasgos negativos de la sociedad para potenciar y abrir un camino de motivación de la adolescencia.

En el análisis realizado sobre los programas que dirige el INDER en las comunidades se pudieron detectar las deficiencias que relacionaremos:

Programa de Cultura física.

Deficiencias:

- ❖ Dificultades con la construcción o terminación de los gimnasios al aire libre, sobre todo en el completamiento de la aparatara.

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

- ❖ Dificultades en el vocabulario y trabajo en la corrección de errores.
- ❖ Dificultades con los profesores en el orden técnico metodológico, de los diferentes programas de la Cultura Física.
- ❖ Dificultades con la alianza estratégica con los diferentes organismos e instituciones.
- ❖ Poca fuerza técnica en ejecutores voluntarios.
- ❖ Poca asistencia de niños a las actividades, provocadas por la cantidad de casas cuidadoras.

Programa de Recreación.

Deficiencias:

- ❖ Insuficiente información y propagandización a la población de las actividades recreativas comunitarias.
- ❖ Déficit de materiales deportivos, principalmente de construcción fabril muy difíciles de sustituir rústicamente.
- ❖ Mal aprovechamiento de las instalaciones de que se dispone en función de la actividad recreativa.

Como se puede observar del análisis realizado del funcionamiento de los programas dirigidos por el INDER en las comunidades es necesario realizar acciones de preparación de los técnicos lo ejecutan e implementar actividades que motiven a los vecinos a participar en ellas.

2.3.- Unidad de estudio o investigación.

La unidad de investigación donde se realizará el estudio es el Consejo Popular “Jesús María” del municipio Sancti Spíritus.

2.4.- Definición de la población, la muestra, el tipo de muestreo utilizado y criterios de selección.

La población esta compuesta por los 2 667 habitantes comprendidos en las edades de entre 12 y 17 años y vecinos del Consejo Popular donde se realiza el estudio, mientras que la muestra es de 700 adolescentes que representan el 26.2%, presentando las siguientes características:

- ❖ 87 adolescentes no estudian.
- ❖ 550 adolescentes estudian.
- ❖ 37 adolescentes han confrontado problemas con la justicia.
- ❖ 26 adolescentes son padres de familia.

El tipo de muestreo es probabilística y aleatoria, siendo sus características principales:

- ❖ Vinculación laboral o estudiantil.
- ❖ Situación civil.
- ❖ Sexo
- ❖ Edad
- ❖ Situación familiar.

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

2.4.1-Muestra de la selección de expertos.

| No | Escolaridad | Experiencia | Categoría | Cargo |
|----|----------------------|-------------|-------------|---------------------|
| 1 | Lic. Cultura Física. | 25 | Asistente. | Profesor. |
| 2 | Máster. | 10 | Auxiliar. | Dtor .Comb. |
| 3 | Lic. Cultura Física. | 25 | Instructor. | Profesor. |
| 4 | Lic. Cultura Física. | 26 | Instructor. | Sub.Dtor Dptivo. |
| 5 | Máster | 26 | Auxiliar. | Profesor. |
| 6 | Doctor | 30 | Auxiliar. | Profesor. |
| 7 | Máster | 40 | Instructor. | Jefe de Dpto. |
| 8 | Máster | 8 | Auxiliar. | Profesor. |
| 9 | Lic. Cultura Física. | 25 | Asistente. | Profesor. |
| 10 | Doctor | 32 | Auxiliar. | Profesor. |
| 11 | Lic. Cultura Física | 21 | Asistente. | Promotor. |
| 12 | Lic. Cultura Física | 30 | Instructor. | Promotor. |
| 13 | Máster | 27 | Asistente. | Profesor. |
| 14 | Máster | 38 | Auxiliar. | Profesor. |
| 15 | Máster | 36 | Auxiliar. | Metodólogo. |
| 16 | Lic. Cultura Física. | 27 | Instructor | Metodólogo. |
| 17 | Lic. Cultura Física. | 27 | Asistente | Metodólogo. |
| 18 | Doctor | 23 | Titular. | Vicedecano. |
| 19 | Máster | 27 | Auxiliar | Metodólogo. |
| 20 | Lic. Cultura Física. | 20 | Instructor. | Profesor. |

La selección de expertos está compuesta por 9 Licenciados de Cultura Física que representan el 45 %, 8 másteres que representan el 40 % y 3 doctores que representan el 15 %.

De los Licenciados de Cultura Física, 4 de ellos ostentan la categoría de Profesor Asistente, y 5 de Profesores Instructores.

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

De los Másteres, 6 de ellos ostentan la categoría de Profesor Auxiliar, 1 de Instructor y 1 de Profesor Asistente.

De los Doctores, 1 de ellos ostentan la categoría de Profesor Titular y 2 de ellos de Profesor Auxiliar.

2.5.- Tipo de investigación:

Correlacional: Por que a través de los programas físico – recreativos que el INDER implementa en el Consejo Popular “Jesús María”, se pretende incrementar las opciones físico – recreativas para los adolescentes.

2.6.- Métodos y técnicas utilizadas en el proceso de ejecución de la investigación.

Métodos teóricos:

Análisis Histórico - lógico: Se empleará para el estudio de los antecedentes de la investigación a través de la bibliografía existente sobre el tema objeto de estudio.

Revisión documental: Se revisarán los diferentes documentos relacionados con las investigaciones elaboradas por la dirección del INDER y proyectos de desarrollo local.

Métodos empíricos:

Encuesta: Se utilizará en la fase de diagnóstico para caracterizar al Consejo Popular “Jesús María” de Sancti Spíritus y conocer las dificultades que presentan en cuanto a la participación de los adolescentes en los programas de Cultura Física.

Entrevista: Semi-estructurada: Se le aplicará a instructores, estudiantes, atletas, delegado del Consejo Popular, Presidente del Consejo Popular y expertos con el objetivo de valorar la aceptación, debilidades y fortalezas del programa propuesto.

Observación (participante) a las actividades desarrolladas en la comunidad

objeto de estudio: Se utilizó para observar 5 planes de la calle, para lo cual se creó un grupo de evaluadores integrado por dos profesores de la Universidad de la Ciencia de la Cultura Física y el Deporte de Sancti Spiritus y dos maestrantes que laboran en el consejo Popular y que observaron el desarrollo de las actividades físico - recreativas. Aquí se tuvo en cuenta la organización de la actividad, la participación del segmento de la población al que va dirigida la actividad y por último la calidad de la misma.

Enfoque sistémico: Se utilizó al establecer las relaciones funcionales que deben existir entre los elementos que conforman los programas del Sector Deportivo en Sancti Spiritus, según la actividad y segmento poblacional que va dirigida.

Análisis matemático y estadístico: En el análisis de los resultados obtenidos según el criterio de los expertos para la validación del programa, se empleó la distribución empírica de frecuencias para procesar la información obtenida en las encuestas aplicadas.

2.6.1.- Método utilizado en la investigación (DELPHY).

Se utilizó el método de (Delphy) donde se determina el coeficiente de competencia de los expertos para validar el programa y su objetivo es darle la mayor rigurosidad al trabajo de esta investigación. Las opiniones de los expertos se analizan como magnitudes aleatorias y se valoran mediante métodos estadísticos. De esta manera la evaluación se realiza a través de un sistema de procedimientos organizados, lógicos y estadísticos matemáticos dirigidos a obtener la información procedente de los especialistas y su posterior análisis con el objetivo de tomar decisiones confiables.

En la aplicación de este método (Delphy) se siguen los siguientes pasos o etapas:

- 1.- Elaboración del objetivo.
- 2.- Elección de la metodología.
- 3.- Ejecución de la metodología seleccionada.

I.- Elaboración del objetivo.

Validar según la opinión de los expertos seleccionados la efectividad de las actividades físico- recreativas de los adolescentes del Consejo Popular “Jesús María” del municipio de Sancti Spiritus.

II.- Elección de la metodología.

Para la selección de expertos se determina el coeficiente K, el cual se calcula de acuerdo con la opinión del candidato sobre su nivel de conocimiento acerca del tema que se trata.

El coeficiente K se calcula por la siguiente expresión:

$$\mathbf{K= \frac{1}{2} (kc+ka)}$$

Donde:

KC= Es el coeficiente de conocimiento de información que tiene el experto sobre el problema sobre la base de su propia valoración en una escala de 0 a 10 y multiplicado por 0.1

Ka - Es el coeficiente de argumentación o fundamentación de los criterios de experto, obtenido como resultado de la suma de los puntos alcanzados a partir de una tabla patrón.

Para ello se les pidió primero que marquen con una cruz, en una escala creciente de 0 a 10 el valor que se corresponde con el grado de conocimiento e información que tienen sobre el tema de estudio. Los resultados en este sentido fueron los siguientes:

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

II.a.- Ejecución de la metodología.

Tabla No. 1

| Exp. # | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | | | | | | | | | x | | |
| 2 | | | | x | | | | | | | |
| 3 | | | x | | | | | | | | |
| 4 | | | | | x | | | | | | |
| 5 | | | | | | x | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | x | |
| 7 | | | | x | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | x | |
| 9 | | | | | | | | | x | | |
| 10 | | | | | | | | | | x | |
| 11 | | | | | | | | | x | | |
| 12 | | | | | | | | x | | | |
| 13 | | | | | | | | x | | | |
| 14 | | | | | | | | x | | | |
| 15 | | | | | | | | x | | | |
| 16 | | | | | | | | | x | | |
| 17 | | | | | | | | | x | | |
| 18 | | | | | | | | | x | | |
| 19 | | | | | | | | | x | | |
| 20 | | | | | | | | | x | | |

CAPITULO III: ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS.

En este capítulo abordaremos los resultados obtenidos mediante la aplicación de los métodos y técnicas de investigación seleccionados para dar cumplimiento a los objetivos trazados y solución al problema científico presentados en este trabajo.

En el capítulo se hace un análisis valorativo de las actividades de Cultura Física que se desarrollan en la comunidad como parte de los programas que aplica el INDER, expresada de forma analítica, crítica y descriptiva, formando parte de un trabajo integrador en la puesta en práctica del programa propuesto.

3.1.- Análisis de la caracterización del medio en que se desarrolla la adolescencia del Consejo Popular Jesús María” del municipio de Sancti Spíritus.

Como resultados significativos de la caracterización que se hizo a la adolescencia podemos señalar:

- ❖ La adolescencia desde temprana edad se cree independiente y con posibilidades de obtener su sustento por la vía ilícita.
- ❖ Existen problemas de violencia familiar que contribuyen al alcoholismo, desorden público, faltas de respeto a personas mayores.
- ❖ Alto índice de personas con delitos de diferentes categorías.
- ❖ Baja cultura en la comunicación entre vecinos.
- ❖ La opción recreativa es prácticamente nula, lo que es aprovechada por otros sectores con actividades tentadoras.

Además de lo anterior la adolescencia en ocasiones es arrastrada a realizar delitos contrarios a la educación que predica la Revolución, debido a que las opciones que

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

se le ofertan son prácticamente nulas, con poca organización, falta de recursos y casi siempre con bebidas alcohólicas, habiendo existido casos de drogadicción.

3.2.- Análisis de las encuestas. (Anexo # 1)

- ❖ El 47 % de los encuestados plantea desconocer las actividades que se realizan en el Consejo Popular por falta de divulgación entre los pobladores.
- ❖ El 28 % coincide en plantear que las actividades que se les ofertan son de poca calidad y carecen de organización.
- ❖ El 32 % de los encuestados plantean que la motivación por las actividades que se realiza es pobre, debido fundamentalmente a que se realizan en horarios inadecuados.
- ❖ El 41 % plantea que los locales donde se realizan las actividades no tienen las condiciones necesarias para que se ejecuten con calidad.
- ❖ El 61 % de los encuestados plantea que los técnicos y activistas tienen interés por la ejecución de las actividades, pero las iniciativas que se desarrollan son pobres y sin ninguna motivación.

3.3.- Análisis de las entrevistas. (Anexo # 2)

Como resultado de la entrevista realizada a responsables de la atención a los adolescentes en el Consejo Popular “Jesús María” de Sancti Spíritus pudimos conocer que:

1.- Los principales problemas que enfrenta la atención a los adolescentes en el Consejo Popular “Jesús María” de Sancti Spíritus es la falta de recursos y opciones recreativas para ocupar su tiempo libre y el ambiente hostil en que se desarrollan.

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

2.- Las preferencias de los adolescentes se tuvieron en cuenta y las actividades de mayor aceptación se relacionan en el cuerpo del programa que se ha aplicado.

3.- La calidad de las actividades que se realizan en la actualidad se ve afectada por la falta de propuestas atractivas para los adolescentes y el déficit de recursos disponibles en la comunidad.

4.- El Programa de actividades físico – recreativas diseñado para los adolescentes del Consejo Popular esta llamado a dar respuesta a los problemas existentes en cuanto a su atención y ocupación del tiempo libre.

3.4.- Análisis de la observación. (Anexo # 3)

La observación estuvo dirigida a conocer el comportamiento de las actividades físico – recreativas realizadas en el Consejo Popular “Jesús María” de Sancti Spíritus durante el periodo vacacional 2009 para lo que se elaboraron los indicadores siguientes:

- ❖ Organización de las actividades.
- ❖ Participación de los adolescentes.
- ❖ Participación de otros segmentos de la población.
- ❖ Calidad de las actividades.

Los integrantes del equipo que realizaron la observación fueron dos profesores de la Universidad de la Ciencia de la Cultura Física y Deportes de Sancti Spiritus y dos maestrantes de la Maestría “Actividad Física en la Comunidad”, efectuándose 5 actividades físico-recreativas o planes de la calle en el terreno de Agramante, perteneciente a la Zona Sur de Jesús Maria (barrio categorizado) con la participación del 85 % de los técnicos de Recreación y activistas en las diferentes disciplinas recreativas.

A partir de sus observaciones se puede resumir que:

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

1.- La organización de las actividades es REGULAR teniendo en cuenta que se realizaron, pero hubo demoras en su comienzo, faltaron miembros de la comisión organizadora y hubo cambios en las actividades previstas. La participación de los adolescentes y otros segmentos de la población no fue buena.

2.- La participación de los adolescentes se puede calificar como baja, pues estos sienten interés por otras opciones recreativas que en su mayoría no estaban incluidas en la programación ofertada por el INDER.

3.- En cuanto a la participación de otros segmentos de la población se observó que fue superior, pues en su mayoría eran niños acompañados por sus familiares.

4.- La calidad de las actividades físico- recreativas es REGULAR dado por la poca motivación y la calidad de los recursos que se utilizan en las mismas.

3.5.- Determinación del coeficiente de competencia de los posibles expertos para validar el Programa de actividades físico - recreativo para los adolescentes del Consejo Popular “Jesús María” de Sancti Spíritus.(Anexo # 4)

En el análisis de los resultados obtenidos según el criterio de los expertos que trabajaron en la validación del programa, se empleó la distribución empírica de frecuencias para procesar los datos obtenidos en las encuestas aplicadas.

Para la selección de los expertos que trabajaron en la validación del programa diseñado para evaluar el programa de actividades físico - recreativas se ha tenido en cuenta los criterios siguientes:

- ❖ Ocupación laboral.
- ❖ Competencia
- ❖ Disposición a participar.
- ❖ Capacidad de análisis.
- ❖ Espíritu colectivista y autocrítico.

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

El programa utilizado para la selección de los expertos y los resultados se recoge en el anexo No. 4,5 y 6 de esta tesis. Se escogieron 20 expertos, donde al analizar sus resultados obtenidos, 15 de ellos fueron seleccionados, de los cuales obtuvieron puntuaciones entre 0.70 y 0.90, lo que los acredita como de coeficiente alto y medio; ellos fueron el **1,6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, y el 20**, que fueron seleccionados como expertos para la validación de la viabilidad de la aplicación del programa diseñado en la investigación donde se tuvieron en cuenta dos indicadores para su valoración:

- ❖ Necesidad de la aplicación del programa para los adolescentes.
- ❖ La calidad formal del programa.

No fueron seleccionados por tener un coeficiente por debajo de 0.5 puntos los expertos **2, 3,4, 5 y 7**.

Para la determinación del coeficiente de conocimiento de información de los posibles expertos para validar el Programa de actividades físico - recreativo para los adolescentes del Consejo Popular “Jesús María” de *Sancti Spiritus* se expresa en **la tabla No 1 del Capítulo II (2.1)**

3.5.1.-Determinación del cálculo del coeficiente de conocimiento o información K_c.

$$K_c = \eta \times 0.1$$

Donde:

η – Nivel de conocimiento del experto con relación al tema.

0.1 – Es una constante.

Para el experto No. 1 $K_c = 8 (0.1) = \mathbf{0.8}$

Tesis de maestría "Actividad Física en la Comunidad"

Para el experto No. 2 $K_c = 3 (0.1) = \mathbf{0.3}$

Para el experto No. 3 $K_c = 2 (0.1) = \mathbf{0.2}$

Para el experto No. 4 $K_c = 4 (0.1) = \mathbf{0.4}$

Para el experto No. 5 $K_c = 5 (0.1) = \mathbf{0.5}$

Para el experto No. 6 $K_c = 9 (0.1) = \mathbf{0.9}$

Para el experto No. 7 $K_c = 3 (0.1) = \mathbf{0.3}$

Para el experto No. 8 $K_c = 9 (0.1) = \mathbf{0.9}$

Para el experto No. 9 $K_c = 8 (0.1) = \mathbf{0.8}$

Para el experto No. 10 $K_c = 9 (0.1) = \mathbf{0.9}$

Para el experto No. 11 $K_c = 8 (0.1) = \mathbf{0.8}$

Para el experto No. 12 $K_c = 7 (0.1) = \mathbf{0.7}$

Para el experto No. 13 $K_c = 7 (0.1) = \mathbf{0.7}$

Para el experto No. 14 $K_c = 7 (0.1) = \mathbf{0.7}$

Para el experto No. 15 $K_c = 7 (0.1) = \mathbf{0.7}$

Para el experto No. 16 $K_c = 8 (0.1) = \mathbf{0.8}$

Para el experto No. 17 $K_c = 8 (0.1) = \mathbf{0.8}$

Para el experto No. 18 $K_c = 8 (0.1) = \mathbf{0.8}$

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

Para el experto No. 19 $K_c = 8 (0.1) = 0.8$

Para el experto No. 20 $K_c = 8 (0.1) = 0.8$

De los especialistas seleccionados, fueron el **1,6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20**, que fueron seleccionados como expertos para la validación de la viabilidad de la aplicación del programa diseñado en la investigación. Mientras los especialistas que no fueron seleccionados encontramos el **2, 3, 4, 5, y 7**, por estar por debajo de los 0.5 puntos.

3.5.2.- Calculo del coeficiente de argumentación o fundamentación de los criterios de experto.

Tabla No. 2

Grado de influencia de cada una de las fuentes en sus cráteres:

| Fuentes de argumentación | Alto | Medio | Bajo |
|--|------|-------|------|
| Análisis teóricos realizados por Ud. | 0,3 | 0,2 | 0,1 |
| Su experiencia obtenida. | 0,5 | 0,4 | 0,2 |
| Trabajos de autores nacionales. | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| Trabajos de autores extranjeros. | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| Su propio conocimiento del estado del problema en el extranjero. | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| Su intuición. | 0,05 | 0,05 | 0,05 |

Factores para calcular el coeficiente de argumentación o fundamentación de cada experto.

| Fuentes de argumentación. | Alto | Medio | Bajo |
|--|------------------------|---------------------------|----------------|
| Análisis teóricos realizados por UD. | 6,9,12,13, 16,18,19 | 1,10,11 14,15 17,20 | |
| Su experiencia obtenida. | 1,6,8,13, 17,20 | 9,10,12 14,15 16,18 | 11,19 |
| Trabajos de autores nacionales. | 1,6,12,16 17,19 | 8,9,10, 11,18, 20 | 13,14,15 |
| Trabajos de autores extranjeros. | 1,6,8,10 14,18,20 | 9,11,13 19 | 12,15,16 17 |
| Su propio conocimiento del estado del problema en el extranjero. | 1,6,8,9,14 18,19 | 10,11 13,15 20 | 12,16,17 |
| Su intuición. | 1,6,8,10 14,15,18 | 9,11,13 16,17 19 | 12,20 |

3.5.3.-Determinación del cálculo del coeficiente de argumentación Ka de los expertos seleccionados. (Anexo # 5)

A partir de la tabla patrón anterior y la autovaloración realizada por los expertos, calculamos Ka (coeficiente de argumentación) de la siguiente manera:

Para el experto No. 1:

$$K_a = 0,2 + 0,5 + 0,05 + 0,05 + 0,05 + 0,05 = \mathbf{0,90}$$

Para el experto No. 6:

$$K_a = 0,3 + 0,2 + 0,05 + 0,05 + 0,05 + 0,05 = \mathbf{0,70}$$

Para el experto No. 8:

$$K_a = 0,2 + 0,5 + 0,05 + 0,05 + 0,05 + 0,05 = \mathbf{0,90}$$

Para el experto No. 9:

$$K_a = 0,3 + 0,4 + 0,05 + 0,05 + 0,05 + 0,05 = \mathbf{0,90}$$

Para el experto No. 10:

$$K_a = 0,2 + 0,4 + 0,05 + 0,05 + 0,05 + 0,05 = \mathbf{0,80}$$

Para el experto No. 11:

$$K_a = 0,2 + 0,2 + 0,05 + 0,05 + 0,05 + 0,05 = \mathbf{0,60}$$

Para el experto No. 12:

$$K_a = 0,3 + 0,4 + 0,05 + 0,05 + 0,05 + 0,05 = \mathbf{0,90}$$

Para el experto No. 13:

$$K_a = 0,3 + 0,5 + 0,05 + 0,05 + 0,05 + 0,05 = \mathbf{1,00}$$

Para el experto No. 14:

$$K_a = 0,2 + 0,4 + 0,05 + 0,05 + 0,05 + 0,05 = \mathbf{0,80}$$

Para el experto No. 15:

$$K_a = 0,2 + 0,4 + 0,05 + 0,05 + 0,05 + 0,05 = \mathbf{0,80}$$

Para el experto No. 16:

$$K_a = 0,3 + 0,4 + 0,05 + 0,05 + 0,05 + 0,05 = \mathbf{0,90}$$

Para el experto No. 17:

$$K_a = 0,2 + 0,5 + 0,05 + 0,05 + 0,05 + 0,05 = \mathbf{0,90}$$

Para el experto No. 18:

$$K_a = 0,3 + 0,4 + 0,05 + 0,05 + 0,05 + 0,05 = \mathbf{0,90}$$

Para el experto No. 19:

$$K_a = 0,3 + 0,2 + 0,05 + 0,05 + 0,05 + 0,05 = \mathbf{0,70}$$

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

Para el experto No. 20:

$$K_a = 0,2 + 0,5 + 0,05 + 0,05 + 0,05 + 0,05 = \mathbf{0,90}$$

Entonces calculamos el coeficiente de competencia K a través de la fórmula:

$$\mathbf{K = 0.5 x (K_c + K_a)}$$

Luego en este caso los coeficientes de competencia de los expertos serían:

| | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Exp.No 1 K= 0.85 | Exp.No 11 K= 0.70 | Exp.No 16 K= 0.85 |
| Exp.No 6 K= 0.80 | Exp.No 12 K= 0.80 | Exp.No 17 K= 0.85 |
| Exp.No 8 K= 0.90 | Exp.No 13 K= 0.85 | Exp.No 18 K= 0.85 |
| Exp.No 9 K= 0.85 | Exp.No 14 K= 0.75 | Exp.No 19 K= 0.75 |
| Exp.No 10 K= 0.85 | Exp.No 15 K= 0.75 | Exp.No 20 K= 0.85 |

El código de interpretación de tales coeficientes de competencias:

- Si $0,8 < K < 1,0$ coeficiente de competencia : **Alto**
- Si $0,5 < K < 0,8$ coeficiente de competencia: **Medio**
- Si $K < 0,5$ coeficiente de competencia : **Bajo**

Como se puede apreciar 11 de los expertos consideran el coeficiente de competencia alto lo que representa el **73.3%**, mientras que el resto de los expertos (4) consideran el coeficiente de competencia medio, lo que representa el **26.7%**. Esto demuestra que el programa de actividades físico- recreativas para los adolescentes de Consejo Popular de “Jesús María” del municipio de Sancti Spiritus es validado por los expertos.

3.5.4.-Argumentación de los expertos sobre el programa de actividades físico – recreativas para los adolescentes del consejo popular “Jesús María” de Sancti Spiritus. (Anexo No 6)

Pregunta # 1: Los expertos argumentan que la necesidad de implantación del programa para los adolescentes del Consejo Popular “Jesús María” de Sancti Spiritus es de alta prioridad ya que el mismo ayuda a mantener la adolescencia lejos de los rasgos negativos de la sociedad. Esto ayudaría a socializarlos con las personas en un ambiente de placer y felicidad.

Pregunta # 2: Sobre la originalidad del programa los expertos plantean que es muy original, porque se pone de manifiesto una serie de actividades físico- recreativas para el gusto y preferencias de la adolescencia y muchas más la diversidad de las mismas para cualquier edad y sexo.

Pregunta # 3: Los expertos manifiestan que el programa si ayuda a mejorar la atención de los adolescentes objeto de estudio, ya que los mismos producen un ambiente sano y de armonía, sin violencia en toda la comunidad del Consejo Popular de “Jesús María”.

Pregunta # 4: Los expertos manifiestan que el programa propuesto si contribuye a la preparación de los profesionales del de la Cultura Física y la Recreación en la provincia ya que a través de la preparación que recibirán se realizarán mejores actividades físico- recreativas para la adolescencia, y se ganaría en organización y control de las mismas por parte de la dirección del INDER.

Pregunta # 5: Los expertos plantean que el procedimiento si fortalecerá los vínculos de la Universidad de la Cultura Física y el Deporte en las direcciones de recreación del municipio, porque los profesores indicados para dar las actividades físico- recreativas contribuirán al desarrollo de sus conocimientos y potencialidades de sus clases y a su vez a la implementación de sus actividades en los Consejos Populares.

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

Pregunta # 6: Sobre las posibilidades de generalización del programa los expertos manifiestan que puede ser total, ya que este programa puede ser generalizado por otros Consejos Populares del municipio por ser asequible y fácil de ejecutar con recursos propios de la comunidad.

Pregunta # 7: Los expertos argumentan que el programa puede utilizarse como material de actividad postgraduada ya que los metodólogos y directores de los diferentes Combinados Deportivos del municipio, encargados de supervisar las actividades físico- recreativas que se planifican y se llevan a cabo en los Consejos Populares, pueden realizar preparaciones metodológicas, cursos de superación y otras actividades, con el propósito de capacitarlos eficientemente.

Pregunta # 8: Sobre el alcance del programa los expertos plantean que se puede realizar a nivel de Consejos Populares y a otros segmentos de la población, porque la diversidad de actividades físico- recreativas que se ofrecen pueden realizarlas tipos de personas de cualquier edad, inclusive personas de la tercera edad que llevan a cabo su participación en juegos pasivos.

Pregunta # 9: Las actividades que se incluyen en el programa, los expertos plantean que son suficientes, ya que son preferencias de los gustos de la adolescencia y con la sistematicidad con que se apliquen por parte del personal calificado, podrán incorporarse más adolescentes a las mismas.

Pregunta # 10: El programa si cumple con el objetivo para el cual fue creado, manifiestan los expertos, ya que hoy en día la sociedad necesita de una adolescencia más motivada, socializadora y responsable que esté fuera del alcance de la drogadicción y la violencia callejera.

3.6.- PROGRAMA FISICO – RECREATIVO PARA LOS ADOLESCENTES DEL CONSEJO POPULAR “JESUS MARIA” DEL MUNICIPIO SANCTI SPIRITUS.

Fundamentación del programa.

En el campo de la Cultura Física, el Deporte y la Recreación se ha producido una verdadera Revolución, nuestro estado ha concebido una especial importancia a la atención del adolescente con el criterio de mantenerlo incorporado a la sociedad y elevar su educación fortaleciendo sus valores humanos.

Hay un concepto que debemos consolidar en la comunidad: la relación entre adolescencia y educación. Educación en su concepto más amplio: no solo su comportamiento, sino asociado a las actividades que ocupan su tiempo libre y su repercusión en la calidad de vida.

En nuestro país las personas comprendidas en la adolescencia se encuentran organizadas y controladas a través de la Organización de Pioneros “José Martí” y la Federación Estudiantil de la Enseñanza Media (FEEM), promoviendo su participación de modo activo y espontáneo en actividades físico – recreativas de carácter educativo en las que el profesional de la Cultura Física juega un papel fundamental contribuyendo a un mejor acercamiento de éstos a la comunidad. Instituciones como el Palacio de los pioneros, campamentos pioneriles, campamentos exploradores del futuro, Joven Club de computación y otros, permiten la permanencia del adolescente y que su objetivo central está en correspondencia con los que se persigue en esta investigación, mediante el diseño un programa de actividades físico – recreativo para enriquecer las opciones físico - recreativo de los adolescentes del Consejo Popular Jesús María del Municipio Sancti Spíritus.

3.6.1-Generalidades del programa.

El programa cuenta con una oferta de actividades físico – recreativas que son del agrado de los adolescentes para los que están dirigidos, pues está confeccionado sobre la base de la información obtenida mediante las encuestas y entrevistas

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

realizadas a los vecinos del Consejo Popular “Jesús María” del municipio Sancti Spíritus sobre las preferencias e intereses de los mismos.

3.6.2.-Alcance del programa.

El programa esta dirigido a los adolescentes del Consejo Popular “Jesús María” del municipio Sancti Spíritus y a otros segmentos de la población, pudiendo ser aplicado en otras comunidades con características *similares*.

Objetivos:

- ❖ Contribuir a la vinculación voluntaria de los adolescentes a las actividades que se desarrollan en su comunidad de residencia en dependencia de sus gustos y preferencias.
- ❖ Contribuir a la disminución de los riesgos delictivos en el Consejo Popular “Jesús María” del municipio Sancti Spíritus, mediante la propuesta de actividades atractivas para los adolescentes.

Meta:

- ❖ Lograr la mayor participación, incorporación y satisfacción de los adolescentes en las actividades programadas hasta lograr la incorporación masiva de ellos en las mismas.

3.6.3.-Estrategias para su implementación.

Para poder desarrollar con éxito esta programación físico - recreativa se hace necesario cumplir con las siguientes premisas:

- 1.- Crear las condiciones indispensables para la implementación del programa:

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

- ❖ Capacitar a los técnicos del INDER, activistas y profesores encargados de la implementación y seguimiento del programa para enfrentar con éxito el desarrollo del programa.

- ❖ Realizar una correcta divulgación del mismo mediante: pancartas, a través de la radio por medio del corresponsal deportivo de la comunidad, entre otras opciones para el beneficio y cumplimiento del programa en la adolescencia.

- ❖ Lograr que exista voluntad política para su aplicación entre los factores de la comunidad responsabilizados con la atención de los adolescentes.

- ❖ Desarrollar una estrecha coordinación con instituciones y organismos cercanos para poder hacer más amplia y variada la cantidad de actividades a desarrollar.

- ❖ Utilizar racionalmente los recursos humanos y materiales que se disponen para así lograr mayor calidad de las actividades.

- ❖ Llevar a cabo un estricto control de las actividades, de los participantes activos y pasivos, del cumplimiento del programa para poder establecer los reajustes necesarios y conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos.

3.6.4.-Recursos necesarios.

Este programa ha sido concebido en correspondencia con los recursos humanos y materiales disponibles en el territorio sobre todo de construcción fabril, siendo necesaria la preparación de los primeros para garantizar la calidad y motivación de los participantes desde un inicio.

3.6.5-Sostenibilidad del programa.

Las actividades que conforman el programa lo hacen sustentable al haber sido concebido a partir de los gustos y preferencias de los adolescentes, se cuenta con los recursos indispensables para su puesta en marcha y su seguimiento permite realizar cambios y ajustes en su contenido, lo que lo mantiene actualizado.

Calendario:

Se prevé su implementación a partir de octubre del curso escolar 2010 – 2011, pues estas actividades se pueden realizar en cualquier tiempo del año, por lo que lo hemos hecho coincidir con el periodo laboral de los técnicos del INDER. Inicialmente se harán cortes semestrales, haciendo énfasis especial en el plan vacacional.

Pérez, Aldo (1997) refiere que para que un programa recreativo sea considerado integral debe contener los siguientes enfoques, no debiéndose emplear uno solo, sino la combinación de todos ellos.

A) Enfoque tradicional: Se basa en la actividad o conjunto de ellas que se han realizado en el pasado probando su éxito.

b) Enfoque de actualidad: Basado en el contexto retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

c) Enfoque de opiniones y deseos: Se basa en el usuario o población, sobre aquellas actividades que desean realizar.

d) Enfoque autoritario: Basado en el programador, si sus opiniones y experiencias vertidas en el programa cuentan.

e) Enfoque socio – político: Basado en la institución de quien se derivan líneas o normas para la formulación del programa.

Programa de actividades:

Enfoque tradicional:

- ❖ Puente kiki la lata, El agarrao, El pon, Los yakis, Juegos de cartas, Alámino, La señorita, Bailar suiza, Zunzún de la calavera, Los escondidos, 1-2-3 cruz roja, El chucho escondido, La palmada.

Enfoque de actualidad

- ❖ Encuentros de béisbol (Transmisión de la Serie Nacional), Torneos de Fútbol (Transmisión del programa Gol Latino).

Enfoque de opiniones y deseos:

- ❖ Encuentros deportivos de Béisbol, de Fútbol, de Voleibol, Plan de la calle, Actividades recreativas de: Dominó y Damas.

Enfoque autoritario:

- ❖ Torneo en bicicletas, Béisbol de mesa, Juego vía a la vida.

Enfoque socio-político:

Excursiones, Acampada, Círculo de interés de exploración y campismo y visitas a lugares de interés histórico:

- ❖ La Reforma.
- ❖ El Paso de las Samas.
- ❖ Caballete de Casa.

3.6.6-Actividades que conforman el programa de actividades físico – recreativa.

Actividad No. 1

Pelota a la chapita.

Objetivo que se persigue.

Lograr la participación masiva de aquellos adolescentes que sientan vocación por la práctica del béisbol.

Descripción.

Este juego consiste en coger chapitas de pomos plásticos desechables, donde la misma debe de ser lanzada en un cuadro por un jugador para que sea válida la acción. Pueden participar de 2 a 3 tres participantes. Ganará aquel equipo que realice la mayor cantidad de carreras.

Actividad No. 2

Pelota a la mano.

Objetivo que se persigue.

Lograr la participación masiva de aquellos adolescentes que sientan vocación por la práctica del béisbol.

Descripción.

Se desarrolla en un terreno con 4 bases similar al béisbol y consiste en coger la pelota de goma y golpearla con la mano por uno de los jugadores hacia los límites del terreno. Pueden participar de 2 a 3 tres adolescentes. Ganará aquel equipo que realice la mayor cantidad de carreras.

Actividad No. 3

Pelota al cuadro.

Objetivo que se persigue.

Lograr la participación masiva de aquellos adolescentes que sientan vocación por la práctica del béisbol.

Descripción.

Este juego consiste en lanzar la pelota por un jugador hacia el cuadro que limita la zona de strike. Cada equipo esta integrado por 2 ó 3 tres adolescentes y ganará aquel equipo que realice la mayor cantidad de carreras.

Actividad No. 4

Juego de dominó

Objetivo que se persigue.

Lograr la participación masiva de aquellos adolescentes que sientan vocación por la práctica de este juego.

Descripción.

Se jugará con un juego de 55 fichas con 4 participantes, los cuales tomarán 10 de ellas al azar. Ganará aquella pareja que tenga menos tantos o uno de la misma, logre colocar su ficha final en cualquier lado extremo de la mesa, siempre que corresponda con el número que tiene en su mano.

Actividad No. 5

Mini fútbol

Objetivo que se persigue.

Lograr la participación masiva de aquellos adolescentes que sientan vocación por la práctica del futbol.

Descripción.

Tiene las mismas particularidades que el fútbol, pero las dimensiones del terreno reducidas, pueden participar entre 5 ó 6 participantes y ganará aquel equipo que introduzca mayor cantidad de goles en la portería contraria.

Actividad No. 6

Kikimbol

Objetivo que se persigue.

Lograr la participación masiva de aquellos adolescentes que sientan vocación por la práctica de este juego.

Descripción.

Se puede jugar con 4 ó 5 participantes y consiste en que uno de los jugadores rodará la pelota por el piso, mientras que otro del equipo contrario pateará la misma y realizará la misma carrera de las bases al igual que el béisbol. Ganará aquel equipo que logre la mayor cantidad de carreras.

Actividad No. 7

Ajedrez

Objetivo que se persigue.

Lograr la participación masiva de aquellos adolescentes que sientan vocación por la práctica de este juego.

Descripción.

Consiste en jugar en un tablero de 64 casillas y con piezas de diferentes formas que son de color blanco y negra .Ganará aquel participante que logre dar jaque mate al contrario.

Actividad No. 8

Juegos de damas.

Objetivo que se persigue.

Lograr la participación masiva de aquellos adolescentes que sientan vocación por la práctica de este juego.

Descripción.

Consiste en jugar en un tablero de 64 casillas y con piezas de diferentes formas que son de color rojo y negra .Ganará aquel participante que logre tener la mayor cantidad de fichas de su contrario en el juego.

Actividad No. 9

Juego de parchís.

Objetivo que se persigue.

Lograr la participación masiva de aquellos adolescentes que sientan vocación por la práctica de este juego.

Descripción.

Consiste en jugar en un tablero con fichas de diferentes colores y con dos dados, que al tirarlos, el jugador moverá las fichas a su preferencia. En el juego ganará aquel participante que logre tener la mayor cantidad de sus fichas en su territorio, después de dar una vuelta al tablero.

Actividad No. 10

Mini baloncesto

Objetivo que se persigue.

Lograr la participación masiva de aquellos adolescentes que sientan vocación por la práctica del baloncesto.

Descripción.

Tiene las mismas particularidades que el baloncesto, pero las dimensiones del terreno reducidas, pueden participar entre 5 ó 6 participantes y ganará aquel equipo que introduzca más cantidad de canastas en la zona del contrario.

Actividad No. 11

Puente Kiki la lata.

Objetivo que se persigue.

Lograr la participación masiva de aquellos adolescentes que sientan vocación por la práctica de este juego.

Descripción.

Se conforman 3 equipos de 10 participantes cada uno, utilizándose tres latas de boca ancha y bolas de cristal, con una separación de 2.50 metros aproximadamente de ellos. A la voz del instructor o árbitro, los primeros de cada fila lanzarán hacia las latas sus primeras seis bolas y se continuará sucesivamente con el resto de los participantes. Ganará el equipo que mayor cantidad de bolas haya introducido en la lata.

Actividad No. 12

Juego del agarrado

Objetivo que se persigue.

Lograr la participación masiva de aquellos adolescentes que sientan vocación por la práctica de este juego.

Descripción.

Consiste en un juego donde pueden participar varios participantes, donde uno de ellos tiene que lograr agarrar a un jugador y este ayudarlo conjuntamente con el, para así tener todos los jugadores bajo su dominio.

Actividad No. 13

Juego el Pon.

Objetivo que se persigue.

Lograr la participación masiva de aquellos adolescentes que sientan vocación por la práctica de este juego.

Descripción.

Consiste en dibujar en el suelo un cuadro que contenga los días de la semana o números del 1 al 8. Los participantes lanzarán un objeto hacia el primer día de la semana o número y le darán la vuelta al cuadro para regresar otra vez al punto de partida, ejecutando la misma operación.

Actividad No. 14

Juego de yakis

Objetivo que se persigue.

Lograr la participación masiva de aquellos adolescentes que sientan vocación por la práctica de este juego.

Descripción.

Consiste en que la participante tratará de recoger la mayor cantidad de yakis, utilizando una pelota pequeña, la cual será la ganadora.

Actividad No. 15

Juego de cartas.

Objetivo que se persigue.

Lograr la participación masiva de aquellos adolescentes que sientan vocación por la práctica de este juego.

Descripción.

Consiste en un juego de 55 cartas, donde pueden participar de 4 a 5 adolescentes a los que se les repartirá 5 cartas y se tratarán de colocar de acuerdo a la figura que corresponda. Ganará aquel jugador o equipo que logre poner todas sus fichas en el juego.

Actividad No. 16

Alánimo.

Objetivo que se persigue.

Lograr la participación masiva de aquellos adolescentes que sientan vocación por la práctica de este juego.

Descripción.

Consiste en colocar dos participantes al frente una de otra con las manos entre -lazadas y en alto, las cuales tendrán el nombre de alguna fruta o sabor. El juego comenzará con el canto de la canción del juego antes mencionado y todos los participantes tendrán que pasar por debajo del puente, hasta que finalice la canción el jugador que esté entre las jugadoras, estas le preguntarán que tipo de fruta o sabor le gusta, al contestar positivamente se pondrá detrás de la jugadora que pertenece tal sabor o fruta y así sucesivamente va transcurriendo el juego hasta quedar todos los participantes con sus preferencias gustativas. Acto seguido se empezarán a halar los dos equipos y ganará el que logre desequilibrar al otro, traspasando la línea que marca su lugar de origen.

Actividad No. 17

La señorita

Objetivo que se persigue.

Lograr la participación masiva de aquellos adolescentes que sientan vocación por la práctica de este juego.

Descripción.

Consiste en formar dos bandos con iguales cantidades de participantes, con una separación de 4 ó 5 metros entre un equipo y otro. La jugadora que empieza primero comenzará la actividad cantando la canción del juego antes mencionado y al terminar la última estrofa se parará al frente de la participante escogida al azar y esta realizará la misma actividad, concluyendo el juego cuando hayan pasado todas las participantes.

Actividad No. 18

Bailar suizas

Objetivo que se persigue.

Lograr la participación masiva de aquellos adolescentes que sientan vocación por la práctica de este juego.

Descripción.

Consiste en que las participantes bailan las suizas en equipos o individualmente. Ganará el equipo o la jugadora que más tiempo este bailando la misma.

Actividad No. 19

El zonzún de la calavera

Objetivo que se persigue.

Lograr la participación masiva de aquellos adolescentes que sientan vocación por la práctica de este juego.

Descripción.

Sentados todos los participantes en el suelo, formando un círculo, un jugador teniendo en sus manos una ramita de un árbol, comenzará la actividad dando un rodeo alrededor de sus compañeros o compañeras y todos cantando la canción del juego antes mencionado. Acto seguido el jugador dejará caer la ramita a uno de ellos o ella, y éste tratará de alcanzarlo para castigarlo o castigarla antes de llegar al lugar del o la participante que se le dejó caer la ramita. Si el jugador o la jugadora no pueden alcanzar al que le entregó el objeto antes mencionado, este continuará realizando la actividad.

Actividad No. 20

Halar la soga.

Objetivo que se persigue.

Lograr la participación masiva de aquellos adolescentes que sientan vocación por la práctica de este juego.

Descripción.

Consiste en formar dos bandos de 10 participantes, utilizándose una soga que tenga una banderita de cualquier color, los primeros de cada esquina la sujetarán y estarán

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

situados detrás de una línea que tendrá la misma medida de separación del otro equipo. La banderita con la soga se colocará en el centro y a la voz del instructor deportivo, estos comenzarán a halar y ganará aquel equipo que logre traspasar de la línea al otro.

Actividad No. 21

Los escondidos.

Objetivo que se persigue.

Lograr la participación masiva de aquellos adolescentes que sientan vocación por la práctica de este juego.

Descripción.

Consiste en que los participantes se esconderán en cualquier parte del lugar en que se juega, y el participante que se seleccionó para hallar el escondite de los demás, tendrá la oportunidad de encontrarlos e ir inmediatamente corriendo al mismo lugar que el ocupó anteriormente como para saber que ha encontrado a un compañero suyo.

Actividad No. 22

Kimbumbia

Objetivo que se persigue.

Lograr la participación masiva de aquellos adolescentes que sientan vocación por la práctica de este juego.

Descripción.

Podrán jugar entre 2 ó 3 participantes y el juego consiste en que un bateador le pegará a un pomo plástico. De ser bateado, este pedirá la cantidad de tantos que sea necesario de acuerdo a la longitud del bate o el implemento que se está utilizando. De no ser así, se considerará out el bateador. Ganará aquel equipo que obtenga la mayor cantidad de tantos a su favor.

Actividad No. 23

1, 2,3 cruz roja.

Objetivo que se persigue.

Lograr la participación masiva de aquellos adolescentes que sientan vocación por la práctica de este juego.

Descripción.

Podrán participar la mayor cantidad de participantes posibles y consistirá en que un jugador será el que propicie la actividad, pero a espaldas del grupo, y comenzará a realizar el conteo que se aprecia anteriormente. Los participantes al percatarse que se encuentra de espalda, estos caminarán lo más rápido posible para llegar a su objetivo, que es tocar al compañero o compañera que está realizando la actividad, aquel jugador que sea detectado caminando por el que ejecuta la acción, este será regresado al lugar de partida de donde comenzaron todos a la vez.

Actividad No. 24

Voleibolito.

Objetivo que se persigue.

Lograr la participación masiva de aquellos adolescentes que sientan vocación por la práctica del baloncesto.

Descripción

Tiene las mismas particularidades que el Voleibol, pero las dimensiones del terreno reducidas, pueden participar entre 5 ó 6 adolescentes y ganará aquel equipo que logre más cantidad de set a su favor.

Actividad No. 25

El chucho escondido.

Objetivo que se persigue.

Lograr la participación masiva de aquellos adolescentes que sientan vocación por la práctica de este juego.

Descripción.

Consiste en que un jugador se quedará afuera del grupo y este esconderá un chucho o sogá después de haber sido escondido, dará la orden de a buscarlo. Si uno de los participantes lo encuentra éste a su vez golpeará a sus compañeros o compañeras hasta el lugar de origen desde donde se procedió con el primer jugador.

Actividad No. 26

La palmada.

Objetivo que se persigue.

Lograr la participación masiva de aquellos adolescentes que sientan vocación por la práctica de este juego.

Descripción.

Este juego consiste en formar dos grupos de 8 ó 10 participantes, los cuales se pondrán uno frente al otro con una separación de 15 ó 20 metros aproximadamente. Comenzará un jugador de uno de los equipo a darles palmadas sencillas a los jugadores del equipo contrario, pero el que reciba una palmada fuerte éste tendrá que correr detrás del jugador que le propinó esa palmada. De no alcanzarlo se repetirá la misma operación. Ganará aquel equipo que logre alcanzar y tocar a los que ejecutan las palmadas del equipo contrario.

Actividad No. 27

Juego de la pañoleta o el pañuelo.

Objetivo que se persigue.

Lograr la participación masiva de aquellos adolescentes que sientan vocación por la práctica de este juego.

Descripción.

Consiste en la participación de dos grupos compuestos entre 8 ó 10 participantes, teniendo un jugador en el medio de ellos con un pañuelo de cualquier color, con una separación de 10 a 15 metros aproximadamente. Este jugador llamará un número cualquiera, donde el número en cuestión, será el del jugador que pertenece a cada equipo. Ganará aquel que tenga la mayor puntuación lograda durante el juego.

Actividad No. 28

La cuchara y la pelota.

Objetivo que se persigue.

Lograr la participación masiva de aquellos adolescentes que sientan vocación por la práctica de este juego.

Descripción.

Se conformarán dos equipos de 5 ó 6 participantes cada uno, donde se caminará una distancia de 10 metros aproximadamente, utilizándose una cuchara y una pelota de un pomo de desodorante. Los primeros jugadores de cada equipo saldrán a la voz del instructor deportivo, realizándose la misma actividad para todos los participantes. El equipo que logre mantener más tiempo y no se caiga tan frecuentemente la pelota será el ganador.

Actividad No. 29

Carreras en sacos.

Objetivo que se persigue.

Lograr la participación masiva de aquellos adolescentes que sientan vocación por la práctica de este juego.

Descripción.

Consiste en formar dos equipos de 6 ó 8 participantes, utilizándose sacos y dos banderitas de 1.50 metros de alto. El juego comenzará cuando los dos primeros

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

jugadores correrán una distancia de 20 metros aproximadamente y le darán una vuelta a las banderitas de regreso, haciéndose extensivo para el resto de los competidores. Ganará el equipo que llegue primero a la meta.

Actividad No. 30

Aguanta la pelota.

Objetivo que se persigue.

Lograr la participación masiva de aquellos adolescentes que sientan vocación por la práctica de este juego.

Descripción.

Se conformarán dos equipos de 10 participantes cada uno, donde se utilizará una pelota de voleibol o de fútbol. El juego consiste en llevar la pelota en parejas a una distancia de 30 metros aproximadamente sujetándola con el pecho y regresar a su lugar de origen, después de darle la vuelta a una banderita de 1.50 metros de alto. Se tomará el tiempo a cada pareja concursante y ganará el que menos tiempo haya hecho durante todo el recorrido y que no se le haya caído la pelota.

Actividad No. 31

Juegos de Zancos.

Objetivo que se persigue.

Lograr la participación masiva de aquellos adolescentes que sientan vocación por la práctica de este juego.

Descripción.

Se conformarán dos equipos de 5 o 6 participantes, detrás de una línea donde cada adolescente debe partir. Se colocarán dos banderitas al final de otra línea, donde deben darle la vuelta y regresar al punto de partida, si un adolescente comete la infracción de caer, debe continuar desde ese lugar. La distancia a recorrer será de 20 o 25 metros y ganará aquel equipo que llegue primero en la línea de meta.

3.6.7.-Cronograma de ejecución del programa.

Se prevé su implementación a partir de octubre del curso escolar 2010 – 2011, pues estas actividades se pueden realizar en cualquier tiempo del año, por lo que lo hemos hecho coincidir con el periodo laboral de los técnicos del INDER. Inicialmente se harán cortes semestrales, haciendo énfasis especial en el plan vacacional.

Tabla No. 1

Cronograma de ejecución del programa de actividades.

| Actividades a ejecutar. | Fecha | Forma de ejecución | Responsable |
|--|-------------------|--|--|
| Revisión bibliográfica sobre el tema objeto de estudio. | Marz-Jun de 2007 | Consultas, búsquedas en Internet y estudios de los programas vigentes. | Jefe Dto Recreación del INDER y autor del trabajo. |
| Elaboración del diseño de la investigación y selección del Consejo Popular y la comunidad donde se aplicará el programa. | Noviembre de 2007 | Seminario y trabajo en grupos. | Jefe de Dpto Recreación del INDER y autor del trabajo. |
| Negociación con los factores de la comunidad que intervienen en la investigación. | Noviembre de 2007 | Despacho. | Jefe de Dpto Recreación del INDER y sus profesores, |

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

| | | | |
|---|------------------------------|--|--|
| | | | Presidente del Consejo Popular y autor del trabajo. |
| Levantamiento de las necesidades. | Diciembre de 2007 | Trabajo en grupos. | Jefe de Dpto Recreación del INDER y autor del trabajo. |
| Capacitación del grupo de trabajo. | Enero de 2008 | Despacho e intercambio mutuo. | Jefe de Dpto Recreación del INDER y autor del trabajo. |
| Trabajo Práctico en el Consejo Popular de “Jesús Maria” de Sancti Spiritus. | Febrero y Septiembre de 2008 | Organizando y ejecutando las actividades previstas en el programa y observación de las actividades. | Grupo de trabajo y autor del trabajo. |
| Evaluación de la actividad del programa. | Octubre y Diciembre de 2008 | Aplicación de encuestas y entrevistas a adolescentes residentes en el Consejo Popular de “Jesús Maria” de Sancti Spiritus. | Grupo de trabajo y autor del trabajo. |
| Elaboración y discusión del informe final. | Abril de 2009 | Reunión con el grupo de trabajo. | Jefe de Dpto Recreación del INDER y autor del trabajo. |
| Presentación de la tesis de Maestría. | Diciembre de 2009 | Escrita y Defendida en un tribunal. | Autor del trabajo. |

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

3.6.8.-Propuesta de horario para el programa de actividades físico – recreativas para los adolescentes del Consejo Popular “Jesús María” de Sancti Spiritus.

El objetivo fundamental de esta propuesta de horario para el programa de actividades físico- recreativas para los adolescentes del Consejo Popular “Jesús María” de Sancti Spiritus, es que los promotores, profesores de recreación y deportes tengan un horario factible para la organización y la realización de las mismas, por lo que contribuye a una mejor participación de la adolescencia en la comunidad.

| Sesión | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Mañana | | | | | | 8.00 am a 11.00 am | 8.00 am a 11.00 am |
| Tarde | 4.30 pm a 6.30 pm | 4.30 pm a 6.30 pm | 4.30 pm a 6.30 pm | 4.30 pm a 6.30 pm | 4.30 pm a 6.30 pm | 4.30 pm a 6.30 pm | 4.30 pm a 6.30 pm |
| Noche | | 8.30 pm a 10.00 pm | | 8.30 pm a 10.00 pm | 8.30 pm a 10.00 pm | | |

La realización de las actividades físico - recreativas los fines de semana es asequible a los adolescentes con los espacios de tiempo libre para ellos, ya que son más propenso a la familia para su asistencia y participación. En la sesión de la tarde el horario está ajustado para aprovechar mejor la luz solar y así los adolescentes pueden estar más tiempo disfrutando de las actividades físico- recreativas. Con ello propiciamos que haya un ambiente de fraternidad y de solidaridad humana entre los

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

pobladores del Consejo Popular “Jesús María” de Sancti Spiritus. Las actividades nocturnas se realizarán en ese horario a medida en que las condiciones del ahorro de energía en la provincia sean más favorables.

IV.-CONCLUSIONES

A partir de la situación problemática, el análisis bibliográfico y la aplicación de diferentes métodos y técnica de investigación, se ha llegado a las conclusiones siguientes:

1.- A partir de la necesidad de incorporar a los adolescentes a la vida social de esa comunidad, y por el contenido del proyecto comunitario, su aplicabilidad, los expertos validaron el proyecto propuesto.

2.- La adolescencia del Consejo Popular “Jesús María”, se caracteriza por ser protagónica en la comunidad, carece de opciones recreativas que las motive, se comporta de forma indiferente debido a que las opciones que se les brindan no siempre se corresponden con sus gustos y preferencias y se desarrollan en un ambiente hostil en cuanto a las relaciones familiares.

3.- Las preferencias de los adolescentes para ocupar su tiempo libre se enmarcan en los juegos participativos, donde predomine el colectivismo y la actividad físico – recreativa.

4.- A partir del análisis realizado en el Consejo Popular “Jesús María” de Sancti Spíritus se pudo determinar, que la prioridad en los proyectos comunitarios lo tienen las actividades físico - recreativas de participación masiva a partir de los gustos y preferencias de la adolescencia.

RECOMENDACIONES

A partir de las conclusiones derivadas de esta investigación se han elaborado las recomendaciones siguientes:

1.- Continuar esta línea de investigación para elaborar proyectos comunitarios de participación masiva donde se incluya a toda la población con condiciones para realizar actividades físico – recreativas en los demás Consejos Populares del municipio.

BIBLIOGRAFÍA

- 1.- Aguilar L. y Paz E. (2002). Introducción a la Programación de la Recreación. Ciudad de México. México.
- 2.- Belmonte, G. (1995) Propuesta de animación y recreación para los trabajadores de la enseñanza en el Hotel Valle Grande IPASME. Trabajo de Grado de Maestría no publicado, Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Instituto Pedagógico de Caracas. Venezuela.
- 3.-Bolaños, Tomas. (1996). Recreación y Valores. Armenia. Colombia.
- 4.-Butler, G. (1976) Introduction to Community Recreation. New York. Mc Graw Hill.
- 5.-Burk, I. (1977) Psicología General. Caracas. Venezuela. Ediciones 5ta Edición.
- 6.-Campos, C. 2000. Factores claves de éxito para un servicio deportivo de calidad. Alicante. Fitness Magazin. 35p.
- 7.-Cervantes, J. 1992. Programación de actividades recreativas. México. Ed. Hungría y Hno5.
- 8.-Colectivo de autores .Manual del profesor de educación física Departamento nacional de educación física, INDER. Impreso José A. Huelga. Ciudad de la Habana .1996. 304 p
- 9.-Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex. 304p.
- 10.-Estudio de presupuesto de tiempo de la población cubana .Instituto de la demanda interna. La Habana. Cuba, 1975-1979.
- 11.-Fuentes, Núñez, R. 2001. Tiempo libre. España. Revista digital EF deportes.

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

- 12.-García Ferrando, M. 1991. Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica. Madrid. Alianza editorial.
- 13.-García Ferrando, M. 1995. Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de asuntos sociales. Instituto de la juventud.
- 14.-Guerra Alfonso Alaine. Diseño de un programa de actividades deportivas recreativas para una comunidad rural. Alaine Guerra Alfonso. MsC. Lázaro Suárez Meana. Trabajo de diploma Sancti Spiritus. 1999. 57p
- 15.-González Maura, Viviana: Motivación profesional en adolescentes y adolescentes .Editorial Pueblo y Educación. a Habana, Cuba. 1989.
- 16.-Hernández Mendo, A. Y Anguera, M. T. 1999. Evaluación de la temporalidad de los programas de actividad física. Séptimo Congreso de Actividad Física y Deporte.
- 17.-Hernández Mendo, A. 1999. La psicología del deporte en el ámbito de los programas de actividad física municipal. Revista Digital de Educación Física y deportes (Arg) 4 (15): 1-10, Agosto.
- 18.-Hernández Mendo, A. 2000. Acerca del Ocio, del Tiempo Libre y de la animación socio-cultural, Revista digital de educación Física y Deportes (Arg) 5 (23): 1-22, Julio.
- 19.-Hernández Samperi, R. 1994. Metodología de la investigación. Colombia. Editorial Panamericano.
- 20.-Munni, F. 1980. Psicología del Tiempo Libre; un enfoque crítico. México. Ed Trillas.

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

- 21.-Papis, O. 1999. El deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo.
- 22.-Pérez Sánchez Aldo. Recreación, fundamentos teorices y metodológicos. ISCF Manuel Fajardo .La Habana. 1992. 86 p
- 23.-Pérez, A. 1997. Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos. México. Talleres gráficos de la Dirección de Publicaciones y materiales educativos.
- 24.-Petrosky, V. A. 1988. Psicología pedagógica y de las edades. Moscú. Editorial Pueblo Educación.
- 25.-Ramos, Rodríguez, A. 2001. Las necesidades recreativo físicas en los consejos Populares Norte y Sur del Municipio de Yaguajay. UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal. 13p.
- 26.-Rodríguez, E. 1989. Tiempo Libre y personalidades. La Habana. Ciencias Sociales.
- 27.-Rodríguez Millares Eulogio: Tiempo libre y personalidad. Editorial de ciencias sociales. La Habana, 1989.
- 28.-Sánchez, Londoño, N. 1995. La recreación un proceso pedagógico en el movimiento infantil de fe y alegría. Argentina. Revista Digital de Educación Física y Deportes.
- 29.-Suárez Meana Lázaro. Diseño de un programa de actividades recreativas como forma de extensión universitaria, Lázaro Suárez Meana, Celeste Soriano Peña. Trabajo de maestría (CENESEDA) La Habana, 1997.
- 30.-Tolstij, A. 1989. El Hombre y la Edad. Moscú. Editorial Progreso.

Tesis de maestría “Actividad Física en la Comunidad”

- 31.-Vera Guardia, C. 1999. Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, Marzo.
- 32.-Vera Guardia, C. 2000. Educación Física y Recreación en el siglo XX. Chile. Revista Educación Física y Deportes.
- 33.-Waichman, P. 1993. Tiempo Libre, deportes y Recreación. Una aproximación pedagógica. Venezuela. Conferencia Internacional de Recreación y deportes para todos.
- 34.-www.efdeportes.com. Adolescentes .Protagonistas de un proceso recreativo comunitario.
- 35.-www.efdeportes.com. Taller de elaboración de programas recreativos en la comunidad.
- 36.-www.efdeportes.com. Dirección General de actividades recreativas y deportivas.
- 37- www.funlibre.org/publicaciones.html.
- 38-www.redcreacion.org/vivencias.html.
- 39-www.comfenalcoantioquia.com.
- 40-www.emagister.com/educacion-fisica-deportes-recreacion.