

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y LA CULTURA FISICA Y EL DEPORTE**

**MANUEL FAJARDO**

**FACULTAD HOLGUIN**

**Alternativa físico recreativa deportiva para favorecer la salud en jóvenes sedentarios de la comunidad centro Ciudad Sur de Banes.**

***TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO DE MÁSTER EN CIENCIAS DE ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA.***

**Autor: Lic. Marlene Aguilera Burton**

**Tutor: MSc. Mauro Rodríguez González**

**Consultante: MSc. Genaro Isaac Peña Castellano**

**CURSO 2011**

## Resumen

La investigación “Alternativa físico-recreativa deportiva para favorecer la salud en jóvenes sedentarios de la comunidad centro Ciudad Sur de Banes, parte de la existencia de un problema real en la aplicación del programa de recreación para brindar actividades acorde con las necesidades e intereses de los jóvenes sedentarios, de manera tal que se contribuya a , mejorar su salud y evitando que los mismo presenten diferentes patología como Hipertensión, Obesidad, Diabético o otras. Sobre la base de un diagnóstico aplicado y de fundamentos teóricos asumidos se propone esta alternativa que contribuya a solucionar el problema anteriormente planteado. Además se pudieron conocer los malos hábitos de alimentación y de no realizar ejercicios físicos para contra restar los tejidos adiposos a acumulados en sus organismo y su pobre conocimiento de la importancia del ejercicio Físico para mejorar su calidad de vida. Se conoció las condiciones que existen en dicha comunidad para realizar las actividades con la mejor calidad posible.

Para la constatación práctica de la alternativa se aplicaron diferentes técnicas e instrumentos que generaron información, las que al ser analizadas permitieron verificar su validez práctica. Este trabajo es de vital importancia en el municipio y en la comunidad centro Ciudad Sur, contribuyó a mejorar la Salud en los jóvenes, ayudándolos a convivir mejor en la vida social, familiar y favoreciendo su calidad.

## Índices

	Páginas
Introducción .....	1
Capítulo I: Fundamentos teóricos que sustentan la recreación física y las actividades físico recreativas.....	9
1.3 Características psicológicas de la edad juvenil comprendidas en las edades de 20 a 30 años.....	19
Capítulo II: Alternativa físico recreativa deportiva para favorecer la salud en jóvenes sedentarios de 20 a 30 años de la comunidad centro Ciudad Sur de Banes.....	21
2.2 Diagnóstico comunitario.....	25
2.4 Análisis cualitativo y cuantitativo de la encuesta Inicial.....	28
2.5 Alternativa físico-recreativa deportivas para los jóvenes sedentarios de 20 a 30 años del Consejo Popular Centro Ciudad Sur.....	30
2.6 Análisis e interpretación de los resultados obtenidos de la constatación práctica de la alternativa.....	41
2.7 Análisis cualitativo y cuantitativo de la encuesta final.....	43
2. 8 Análisis Fórum Comunitario N° 1.....	44
2.9 Análisis Fórum Comunitario N° 2.....	45
Conclusiones.....	50
Recomendaciones.....	51
Bibliografía	
Anexos	

Created with

 **nitro**<sup>PDF</sup> professional

download the free trial online at [nitropdf.com/professional](https://nitropdf.com/professional)

## Introducción

El impetuoso y ascendente desarrollo físico deportivo impone a la sociedad socialista, comunidad las organizaciones políticas y de masas a la formación del hombre sincero capaz de defender las conquista del socialismo.

Para cumplir este encargo es necesario formar al individuo con una buena calidad de vida, habilidades deportivas ya que esto mejora las condiciones fisca del individuo favoreciendo su salud.

De acuerdo con el modo de vida socialista, la educación para la salud está orientada a la formación de una personalidad armónica e integral, a que sean hombres y mujeres conscientes, activas, capaces mental y físicamente, saludables y cultos que transformen productivamente el ambiente natural y social, y que puedan transformarse así mismos de manera creadora.

En la lucha por favorecer la salud y evitar las enfermedades se crea los programas de Cultura Física el cual pretende incorporar a la práctica del ejercicio físico de forma sistemática a aquellas personas que están sedentarias y que padezcan de algunas patologías, así como crear en toda la población el hábito de la práctica de la actividad física recreativas deportivas sistemática.

En nuestro país las actividades físicas recreativas deportivas se han desarrollado con sistematicidad y el gobierno le ha dado una especial atención a la educación, recreación y el deporte, lo que nos ha permitido estar en planos estelares a nivel internacional. El objetivo de las actividades físicas recreativas deportiva está relacionado con el cuidado de la salud del hombre y el desarrollo integral, constituyendo una vía esencial para el desarrollo de los valores.

El ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos.

La actividad física moderada tiene efectos favorables. No es necesario realizar una actividad física vigorosa para alcanzar efectos beneficiosos a la salud. Es mejor la cantidad que la intensidad.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas deportivas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación.

Sobre la base de esta necesidad llevamos a cabo nuestro trabajo investigativo en elaborar una alternativa para favorecer la salud a través de ejercicios físicos recreativos deportivos en los jóvenes sedentarios en las edades de 20 a 30 años en el consejo popular centro Ciudad Sur.

En estudios realizados con los profesores de recreación, trabajadores sociales y directivos de esta comunidad, se ha llegado a la conclusión de que existen pocas opciones recreativas y deportivas que pueden ser desarrolladas por los jóvenes sedentarios de las edades estudiadas, lo que propicia que éstos utilicen el tiempo libre en actividades que no coadyuvan a un desarrollo sano. Las opciones recreativas que se ofertan no poseen un enfoque dirigido a desarrollar la motivación de estos jóvenes para insertarse en las actividad recreativas deportivas.

Por eso debe ser una constante preocupación de las organizaciones y centros recreativos a dirigir los planes de actividades deportiva recreativa en estas edades, estas, que agrupa un gran número de jóvenes sedentarios y es necesario atenderlo organizándoles actividades variadas y sanas, hay que partir desde la base, por lo que las organizaciones de masas en coordinación con el sectorial de deporte del municipio, en los que el individuo participe con una actitud positiva y libre, y que comprenda el papel tan importante que dicho tiempo debe tener para su desarrollo personal. Hay que concienciar a los jóvenes de las actividades físico y hacer un buen uso de él, nos ayudará a mejorar la salud, a la vez que nos alejará de muchos de los males que aquejan a la sociedad, tales como ansiedad, depresión, aislamiento, alcoholismo sedentarismo, obesidad ,Hipertensión etc.

En la actualidad, en la provincia se han realizado algunas investigaciones relacionadas con el tema de la recreación, aunque dichos trabajos no son dirigidos al sedentarismo.

En varias revisiones bibliográficas se pudo conocer que a nivel, Nacional, Provincial y Municipal existen investigaciones relacionadas con el tema de “Recreación” en diferentes comunidades, las mismas no se desarrollan para favorecer la salud en los jóvenes sedentarios en las edades de 20 a 30 años a continuación relacionamos algunas tesis de maestría consultadas.

En el año 2006 el investigador Vázquez Hernández, José Ignacio, realizó una investigación titulada, La recreación Física como una vía para la formación cultural integral en jóvenes de 20 a 30 años en zonas rurales. Holguín.

También este mismo investigador realizó en el año 2007 un trabajo referido sobre, La planificación estrategia de la recreación física para el trabajo comunitario. Holguín.

La investigadora Idalquis Segura Rodríguez en el año 2009 realizó una Estrategia recreativa para el empleo positivo del tiempo libre en adolescentes de 12 a 14 años del municipio de Holguín. Tesis de Maestría.

En el año 2009 los autores, Adriana Bueno Salazar y Martha Julia Osorio González realizaron investigaciones con el título de Alternativas recreativas encaminadas a solucionar diferentes objetivos en diferentes edades. Tesis de Maestría.

Sejas Hidalgo, Niuris. (2009), Alternativa Físico - Recreativa, para las personas con discapacidad visual asociadas a la ANCI en Banes, que favorezca sus preferencias y necesidades. Tesis en opción al título académico de Máster en ciencia de actividad física comunitaria.

En otra revisión bibliográfica del año 2010 la investigadora Violeta Eusebia Mesidor Mc Kenzie se refiere a una Alternativa físico recreativa que propicie la reinserción social de jóvenes controlados del Municipio de Banes. Tesis de Maestría.

El investigador Genaro Isaac Peña Castellano se refiere Alternativa físico recreativa para contribuir a insertar en la actividad laboral a los jóvenes desvinculados de la comunidad Mariana Grajales de Banes. Tesis de Maestría

Del análisis de todo lo expuesto anteriormente se logró determinar que existe una contradicción entre la realización y la insuficiencias de actividades físicas provocando en ellos el sedentarismo, la obesidad, e hipertensión por lo cual es necesario mejorar la salud en los jóvenes. Dicha contradicción permitió al autor plantear el siguiente **Problema Científico**:

¿Cómo lograr que la actividad física recreativas deportivas en las edades de 20 a 30 años, contribuyan favorecer la salud en jóvenes sedentarios?

Dicho problema se presenta en el **Objeto de Estudio**: la actividad física recreativa deportiva en las edades de 20 a 30 años

El **Campo de Acción**: contribuir a favorecer la salud.

Para actuar sobre el objeto y resolver el problema, se propone como **Objetivo**: Elaborar una alternativa físico-recreativa deportiva para favorecer la salud en jóvenes de 20 a 30 años sedentarios de la comunidad Centro Ciudad Sur de Banes.

Del análisis del problema se declaran las siguientes **Preguntas científicas**.

- 1- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan los estudios realizados sobre las actividades físico recreativa deportiva?
- 2- ¿Cuáles son las necesidades y preferencias en cuanto a actividades físico – recreativa deportiva, en jóvenes sedentarios de 20 a 30 años del Consejo Popular Centro Ciudad Sur en el municipio de Banes?
- 3- ¿Qué elementos integran la alternativa físico - recreativa deportiva para favorecer la salud en jóvenes sedentarios de 20 a 30 años del Consejo Popular Centro Ciudad Sur en el municipio de Banes?
- 4- ¿Cómo constatar la pertinencia de la alternativa físico - recreativa?

Para dar respuesta a éstas interrogantes se plantearon las siguientes **Tareas de Investigación**:

- 1- Determinar los fundamentos teóricos que sustentan la realización de actividades físico – recreativa deportiva.
- 2- Diagnosticar las necesidades y preferencias de los jóvenes sedentarios de 20 a 30 años del Consejo Popular Centro Ciudad Sur en el municipio de Banes.

- 3- Elaborar la alternativa físico – recreativa deportiva para favorecer la salud en los jóvenes sedentarios de 20 a 30 años del Consejo Popular Centro Ciudad Sur en el municipio de Banes.
- 4- Constatar la pertinencia de la alternativa físico - recreativa deportiva a través de los fórum comunitarios.

En el transcurso de la investigación se utilizaron diferentes métodos del nivel teórico y empírico.

#### **Métodos teóricos:**

**Histórico lógico:** Con la utilización de este método investigativo se conocieron los antecedentes de los jóvenes sedentarios de la comunidad Centro Ciudad Sur.

**Análisis y síntesis:** Se utilizó para el análisis de la situación problemática existente en la comunidad Centro Ciudad Sur y llegar a la síntesis de las dificultades y principales limitaciones. Está presente durante toda la etapa de interpretación y procesamiento de los resultados.

**Inductivo - deductivo:** se utilizó para interpretar los resultados obtenidos durante el proceso de investigación y la determinación del problema, sus causas y vías de solución.

#### **Métodos empíricos:**

**Entrevista:** Para recoger información sobre las deficiencias existentes en el objeto de investigación según criterios de la comunidad así como para valorar criterios acerca de la efectividad de la propuesta de tareas.

**Encuesta:** Se utilizó para recoger información sobre la calidad de vida de las edades de 20 a 30 años de la comunidad así como para valorar criterios de aceptación acerca de la efectividad de la a propuesta de tareas.

**Observación participativa:** Se realizó de forma participante y estructurada, al llevar a la práctica los elementos propuestos en la guía de observación, esto ayudó a realizar una valoración general de la asistencia, organización, calidad y permanencia

de las edades de 20 a 30 años a las actividades físico, comprobando si se tuvo en cuenta la planificación, control y nivel de motivación en las mismas.

**Encuesta de presupuesto de tiempo libre:** Se utiliza para determinar el tiempo disponible en 24 horas y así poner en práctica la alternativa físico recreativa.

**Fórum Comunitario:** Se utilizó para constatar la pertinencia de la propuesta de tareas. .

**Procedimientos y técnicas estadísticas:** Cálculo porcentual: Para procesar encuestas y las entrevistas. Se realizó el análisis basado en porcentos para interpretar cuantitativa y cualitativamente los métodos científicos aplicados en toda la investigación, facilitando la realización de comparaciones, partiendo de los resultados de las encuestas aplicadas a los sujetos objeto de investigación. También se tuvo en cuenta este método para la selección de la muestra, ayudando a constatar el cumplimiento de la planificación y ejecución de las actividades utilizadas en propuestas de tareas según la metodología.

## **Definiciones**

**Comunidad:** Es el complejo territorial, cultural y geográfico que nos permite hacer coordinaciones en la demarcación, crear aseguramientos tanto materiales como espirituales, para la ejecución y estimulación de cada actividad realizada. El protagonismo de la comunidad facilita un mejor funcionamiento del personal técnico a desarrollar la actividad física.

**Jóvenes:** son aquellos jóvenes comprendidos en las edades de 18 a 30 años.

**Alternativa:** Opción entre dos o más cosas o actividades, efecto de alternar, (hacer o decir algo por turno) Acción o derecho que tiene cualquier persona o comunidad para ejecutar o disfrutar de ello alternando con otra.

**Sedentarismo:** Actitud de la persona que lleva una vida sedentaria.

**Salud:** Estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones.

|| 2. Condiciones físicas en que se encuentra un organismo en un momento determinado.

**Recreación sana:** A través de una detallada valoración de las actividades planificadas. Luego de tener el diagnóstico de las necesidades recreativas, obtuvimos resultados en las encuestas realizadas a los jóvenes objeto de estudio; teniendo en cuenta los elementos para el disfrute de la recreación sana y la entrega de los jóvenes para el aprovechamiento correcto del tiempo libre y así contribuiríamos a la diversión y el desarrollo armónico de los mismos.

**Recreación física :** Es el conjunto de actividades con características recreativas, físicas y turísticas que se dan en el tiempo libre en el cual el hombre se entrega voluntariamente para obtener de ella, el desarrollo individual.

**Actividad física recreativa:** Conjunto de actividades físico deportivo a los cuales los turista se dedican voluntariamente para lograr un descanso activo y diverso se incluyen excursiones y otras actividades al aire libre.

**Alternativa:** Opción entre dos o más cosas o actividades, efecto de alternar, (hacer o decir algo por turno) Acción o derecho que tiene cualquier persona o comunidad para ejecutar o disfrutar de ello alternando con otros.

### **Aporte práctico.**

Está dado por la alternativa de actividades físicos recreativas deportivas, la cual tiene en cuenta los intereses y necesidades de los jóvenes sedentarios de la comunidad centro ciudad Sur, para a través de un grupo de actividades Favorecer la salud.

### **Metodología.**

#### **Selección de sujetos.**

Para el desarrollo de la investigación se escogió la comunidad centro ciudad Sur del Municipio Banes. Realizando entrevista al directivo del consejo Popular. Esta comunidad está compuesta por 10 circunscripciones, en las que existe un total de 190 jóvenes sedentarios. Para este trabajo se seleccionaron tres circunscripciones de la comunidad mencionada, con una población de 4058 personas. Del total de jóvenes sedentarios que existen en ellas se seleccionó como muestra a 55 jóvenes sedentarios con edades entre 20 y 30 años. En sentido general se escogieron estas circunscripciones por tener en ellas las muestras que necesitamos para la

investigación, ya que son las que mayor cantidad de jóvenes sedentarios existe . Además son las circunscripciones en las que el investigador ha tenido mayor interacción con los elementos de la comunidad, por lo que posee un mejor conocimiento de sus características.

Las edades seleccionadas han permitido trabajar con jóvenes que ya han salido del servicio militar o han terminado una carrera.

La presente investigación se realizó en un período de 12 meses, entre agosto de 2009 a agosto de 2010. Una vez conocidos los aspectos fundamentales relacionados con el problema, se buscaron antecedentes de trabajos investigativos realizados sobre el tema tratado en el municipio y provincia, y se elaboraron los fundamentos teóricos sobre los que más tarde se trabajó en la confección de la alternativa físico – recreativa deportiva . Posteriormente se trabajó en la implementación de la alternativa para conocer su aceptación y si se cumplió el objetivo por el cual se realizó este trabajo y en los últimos meses se comprobó su factibilidad.

## **Capítulo 1 Fundamentos teóricos que sustentan la recreación física y las actividades físico - recreativa deportiva .**

En este capítulo se abordan los criterios de diferentes autores sobre las actividades físico – recreativas, consideradas como una necesidad para todos los seres humanos de todas las edades. Se reconocen sus beneficios como factor de salud, condiciones físicas, como base del deporte, forma de vida activa para el bienestar del hombre y formadora de valores educativos, volitivos y culturales. Se exponen además los criterios asumidos que fundamentan la alternativa.

Ante la necesidad de incrementar la recreación física y el deporte en jóvenes sedentarios y la posibilidad de aprovechar la recreación en este sentido, se impone un estudio acerca del proceso de recreación desde la perspectiva teórica, esclareciendo las definiciones que constituyen referentes obligados para comprender el vínculo que existe entre actividad recreativa deportiva y el sedentarismo. La actividad física, se define por Ramos (2002), como el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado.

Se considera que la práctica de actividad física tanto de forma recreativa como de forma competitiva contribuye al fortalecimiento de la salud, al desarrollo armónico e integral del organismo tanto de los niños, adolescentes, jóvenes como del adulto. Contribuye además al fortalecimiento de buenos hábitos higiénicos y de conducta de formación de valores, a mejorar las relaciones sociales, en fin a lograr un desarrollo armónico de la personalidad. Es importante destacar su influencia positiva en el mejoramiento de la calidad de vida y de las relaciones sociales entre las personas, así como una forma para insertarlos a la vida útil en la sociedad.

Entre las formas de actividad humana antes analizadas existen relaciones. Se es del criterio que para comprender el vínculo que existe entre actividad recreativa deportiva y el sedentarismo es necesario primero analizar conceptos relacionados con la recreación. ¿Qué papel juega la Recreación Física en la anterior afirmación?

Según opinión de Ramos (2002), para llegar al papel que desempeña la Recreación Física es necesario el análisis de algunos conceptos tales como: Recreación, Recreación Física y Actividades Físico Recreativas, los cuales forman parte del fundamento teórico del presente trabajo.

Para valorar el concepto de Recreación, se parte de Pérez (2003), el cual 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 obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad. Se le considera como una actitud o estado de ánimo para emprender nuevas actividades que impliquen experiencias enriquecedoras, un sistema de vida para ocupar positivamente las horas libres y una fase importante del proceso educativo total.

Por su parte, Medeiros (1969) plantea sobre el concepto de recreación que: "Si cada uno de nosotros hiciese un rol de sus actividades recreativas y si tales listas fuesen puestas lado a lado, encontraríamos las más diversas ocupaciones. Figurarían, por cierto, cosas tan diferentes como lectura y natación, música y excursionismo, pintura y fútbol, cine y filatelia, teatro y cocina, danza y pesca, etc. Saltaría a nuestros ojos que la recreación comprende un número infinito de experiencias en una multiplicidad de situaciones. "¿Y qué habrá de común en actividades tan diversificadas, muchas veces contrastantes, al punto de hacerlas surgir bajo un único rótulo? Evidentemente no será el tipo de ocupación; lo que caracteriza a todas es la actitud del individuo, la disposición mental de quien a ellas se entrega, por propia elección, en sus horas libres. Lo que para unos constituye un trabajo pesado, para otros es recreo, es pasatiempo dominguero. Cualquier ocupación puede ser justamente considerada recreativa, siempre que alguien se dedique a ella por su voluntad, en su tiempo libre, sin tener en vista otro fin que no sea el placer de la propia actividad y que en ella encuentre satisfacción íntima y oportunidad para recrear.

Por su parte, Dumazedier (1964) señala que recreación es el conjunto de ocupaciones a las 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 sociales, profesionales y familiares. Se plantea como una referencia esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como las tres “D”: descanso, diversión y desarrollo.

Al analizar estos criterios se coincide con los mismos y sobre la base de estos se asume que Recreación: es el conjunto de actividades de varios tipos, realizadas en el tiempo libre, después de haber satisfecho necesidades básicas vitales, de forma voluntaria, opcional, para todos los grupos de edades, que proporcione al individuo conocimientos sobre diversos temas, satisfacción, desarrollo de la personalidad, aprovechamiento positivo del tiempo libre, auto regeneradora y quien la realice no obtenga ninguna ganancia material.

Lo expresado hasta aquí conlleva a pensar que existen diversas formas de recreación, entre las que se destaca, por su importancia en la formación del hombre, la recreación física. Para Pérez (2003), recreación física es el conjunto de actividades de contenido físico- deportivo, turístico o terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

Ramos (2002) citado por (Sejas 2009 Pág. 17) refiere que la recreación física “es toda la actividad de contenido físico, deportivo y turístico a las que se dedica el hombre en el tiempo libre con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde las realiza en función de su desarrollo personal”.

Si se tienen en cuenta estos conceptos, se considera que con la actitud que enfrente el hombre dicha actividad, o sea con carácter voluntario, sin obtener ganancias materiales y en el tiempo libre, ésta debe aportar elementos positivos a la personalidad, satisfacción de la necesidad de movimientos y desarrollo activo y creador.

Acorde con la actitud que asumen los consumidores de la Recreación Física, Martínez del Castillo (1986) define ésta como la condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física existentes, ya sea con fines no productivos, militares, terapéuticos etc.

En esta definición es de gran importancia el énfasis que hace el autor en la parte espiritual, emocional, de satisfacción ante la realización de las diferentes actividades que forman parte de la recreación. En resumen como dice Miranda (1998) citado por García y Ruiz (2000), la función más importante de la recreación es procurar al individuo bienestar, expresión, sano desarrollo de sus capacidades creativas, expansión de sus horizontes personales.

Coincidiendo con estos criterios, García y Ruiz (2000) refieren que la práctica de actividades físico-recreativas debe mostrarse como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer que, aunque susceptible de establecerse de forma sistemática y rigurosa, se presenta generalmente como flexible, libremente aceptada, donde el placer de jugar y el disfrute del propio proceso del juego son fundamentales.

Sobre el concepto de actividades físico – recreativas, García y Ruiz (2000) citan a Camerino y Castañer (1988, p14), los cuales definen como actividades recreativas a “aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que se puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia ni logro completo”.

García y Ruiz (2005) citan además a diferentes autores como Algar (1982), García Montes (2002), Martínez del Castillo (1986) y De Knop (1990), Hernández y Gallardo

(1994), los cuales han hecho aportaciones sobre parte de los elementos que determinan las características de las actividades físico recreativas, siendo conscientes de que la variedad, las posibilidades y el dinamismo de este tipo de prácticas dificultan su completa catalogación. Entre estas aportaciones tenemos, que la actividad recreativa:

- 1 Se efectúa libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección.
- 2 Se realiza en un clima y con una actitud predominantemente alegre y entusiasta.
- 3 Se participa desinteresadamente, sólo por la satisfacción que produce.
- 4 Ayuda a liberar y/o a contrarrestar tensiones propias de la vida cotidiana.
- 5 No espera un resultado final, sólo busca el gusto por la participación activa, por el disfrute e implicación consciente en el propio proceso.
- 6 Da la ocasión de mover el cuerpo. Aunque su principal objetivo no es el esfuerzo físico, hay que reconocer que la verdadera identidad se alcanza llegando a ser hábil.
- 7 Permite y fomenta los aprendizajes bien de habilidades y/o técnicas, bien de actitudes.
- 8 Busca una actividad física lúdica, la persona que juega es más importante que la que se mueve.
- 9 La cohesión y cooperación de los componentes del grupo es determinante para el buen desarrollo de la actividad, por lo que jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás.
- 10 Se busca la reducción del espíritu competitivo. No exclusión, sino evitar que sea la finalidad.
- 11 Las decisiones, que afecten a cualquier aspecto relacionado con la actividad a desarrollar, se toman conjuntamente entre el dinamizador y los participantes.
- 12 Ha de despertar la autonomía de los participantes en las decisiones de inicio, organización y regulación de la actividad.
- 13 Las reglas pueden ser creadas y/o adaptadas (según las personas o la situación) por los propios participantes.

14 Se utiliza la variedad de actividades como atracción. Existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, cómo practicarlas, dónde, con qué, etc.

Estos criterios emitidos por diferentes autores se asume que las actividades físico recreativas deportiva no se alejan de la realidad; se puede asegurar que las mismas pueden ser realizadas por todo tipo de personas, que se debe tener en cuenta los intereses, gustos y preferencias de los que van a ejecutarlas y las características de cada persona. Va a aportar elementos positivos a la personalidad, desarrollar el cuerpo, la mente; facilita la utilización sana y recreativa del tiempo libre. Hay que señalar que estos criterios deben adaptarse al lugar donde se vive, de acuerdo al desarrollo social y cultural del mismo.

El individuo debe desarrollar las actividades de carácter físico - recreativas deportiva, de forma voluntaria y acorde con sus motivos y necesidades, y es en el tiempo que desarrolla esta actividad donde se va a poner de manifiesto la Recreación y dentro de esta la Recreación Física. Cada individuo debe realizarlas como una necesidad individual en la práctica social de la comunidad. Su realización contribuye al desarrollo espiritual del hombre, a la creación de la capacidad de disfrute pleno de las alternativas que la sociedad ofrece, a la formación de una personalidad creativa, culta y sana, que conozca lo que le rodea de la forma más amplia posible, y que encuentre vías de realización y de expresión en campos diversos de la sociedad. Se le concede más importancia cuando estas actividades son realizadas por jóvenes sedentarios.

Es necesario destacar un conjunto de características de la recreación, que el autor de esta investigación considera son potencialidades de la recreación para favorecer la salud en jóvenes sedentarios. Estos elementos han sido tomados de autores como Pérez Sánchez (2003); Medeiros (1969) Miranda (1998); García y Ruiz (2000) entre otros.

Potencialidades de la recreación para favorecer la salud a los jóvenes sedentarios.

- Es considerada una fase importante del proceso educativo total ya que contribuye al desarrollo multilateral del individuo con relación a la salud.
- A través de ella se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.
- Se le considera como una actitud o estado de ánimo para emprender nuevas actividades que impliquen experiencias enriquecedoras a favorecer la salud.
- Incluye cualquier actividad u ocupación siempre que alguien se dedique a ella por su voluntad, en su tiempo libre, sin tener en vista otro fin que no sea el placer de la propia actividad y que en ella encuentre satisfacción íntima y oportunidad para recrear.
- La vivencia recreativa deportiva auténtica es una ruptura, sin pérdida de la conciencia, de lo habitual o cotidiano, que permite el descubrimiento y penetración en una nueva dimensión de la existencia, y que va acompañada de un sentimiento de plenitud.
- La recreación física satisface la necesidad de movimientos y desarrollo activo y creador favoreciendo la salud.
- La recreación física favorece a la mente y al cuerpo para que se mantenga saludable
- La función más importante de la recreación física deportiva es procurar al individuo bienestar, expresión, sano desarrollo de sus capacidades creativas, expansión de sus horizontes personales.
- Aunque su principal objetivo no es el esfuerzo físico, hay que reconocer que la verdadera identidad se alcanza llegando a ser hábil, por lo que permite y fomenta los aprendizajes bien de habilidades y/o técnicas, bien de actitudes.
- La influencia del ejercicio físico desarrolla la comprensión y la tolerancia.
- vías de realización y de expresión en campos diversos de la sociedad.
- Exalta la autoestima y la solidaridad de los participantes así como fomenta hábitos de salud, disciplina, compañerismo, cooperación y responsabilidad.
- Facilita durante el desarrollo de actividades, la observación de la naturaleza y la sociedad, la vinculación del conocimiento cultural y técnico en el contexto común que permite la profundización en la concepción científica del mundo.

Si se analiza cada una de estas potencialidades, se puede observar que se vinculan estrechamente con aspectos necesarios e imprescindibles para que el individuo desarrolle una actividad físico recreativa deportiva, en la cual sienta satisfacción por lo que hace.

Para contribuir a la solución del problema científico se precisó la necesidad de elaborar una alternativa físico – recreativa deportiva para los jóvenes sedentarios de 20 a 30 años de la comunidad Centro Ciudad Sur, que favorezca la salud..

El término alternativa es comúnmente empleado por varias ramas y ciencias, por lo que se toma como referencia la definición dada por Marín Díaz y Col. citada por Sejas (2007, pág. 24) en el Diccionario Latinoamericano de Educación donde plantean que alternativa “Son las diferentes opciones que se formulan dentro de alguna situación de aprendizaje o en un diseño instruccional a fin de seleccionar la más pertinente para lograr los objetivos previstos”.

Entre las definiciones más representativas se ofrecen las que brindan las pedagogas Sierra (2002), Daudinot (2003) y González (2005):

Alternativa: opción entre dos o más variantes con que cuenta el subsistema dirigente (educador) para trabajar con el subsistema dirigido (educandos), partiendo de las características, posibilidades de estos y de su contexto de actuación. (Sierra, 2002)

Alternativa: es el resultado de un proceso intelectual derivado del estudio del diagnóstico de situaciones educativas. Se concreta mediante la diversidad de formas, tales como dilemas, actividades, ejercicios, tareas, entre otras para que sean seleccionadas en dependencia de la conveniencia de su efecto transformador en los sujetos una vez determinadas sus necesidades educativas. (Daudinot, 2003)

Alternativa: constituye una modalidad, una opción entre dos variantes que estructura determinada práctica dentro del proceso docente-educativo y responde a una necesidad. Puede utilizarse como espacio de concreción el aula u otro lugar que designe el docente y tiene por objetivo incidir en la formación integral de los estudiantes. (González, 2005)

Se asume el concepto brindado por Daudinot (2003) puesto que se considera que este abarca procesos desde el diagnóstico, que permite determinar las necesidades e intereses, pasando por la elaboración de una propuesta de solución hasta llegar a alcanzar el objetivo de transformar al sujeto. El tema de este trabajo es referido a una alternativa físico - recreativa deportiva que se elabora sobre la base del resultado de un diagnóstico previo dirigido a determinar la causa fundamental del problema de una situación dada (insuficiente planificación de actividades físico recreativas deportivas para jóvenes sedentarios de 20 a 30 años en la Comunidad Centro ciudad. La misma dará solución a la problemática a través de la realización de la alternativa.

Se puede afirmar que la alternativa es un resultado científico que permite solucionar los problemas que se plantean para favorecer la salud a los jóvenes sedentarios, la transformación por cuanto es flexible, dinámica e incentivadora a partir de una teoría existente y teniendo en cuenta la experiencia práctica directa, produce nuevos conocimientos y por ende se debe transformar la realidad de los jóvenes sedentarios a la actividad física recreativa deportiva.

Sobre la base de lo anteriormente planteado, el autor de esta investigación considera que la alternativa que se propone se concreta en un grupo de actividades que pueden ser seleccionadas en dependencia de la conveniencia de su efecto transformador en los jóvenes sedentarios, para dirigir su motivación hacia la actividad física recreativa deportiva I. Esto es el resultado de un proceso intelectual derivado del estudio del diagnóstico de situaciones reales así como de la teoría existente.

## **1.2 Concepciones teóricas de Salud.**

Cada sociedad evalúa la salud en virtud de las influencias de los individuos, y al establecerla como un concepto depende de la cultura en el que se produce, pues suministra las normas que define la forma de estar o de ser sano; y como depende de la cultura se hace a partir de la historia, por lo que se puede analizar a través del tiempo, teniendo presente que cada época de la historia del hombre tiene una mentalidad, unos valores, un determinado desarrollo científico-tecnológico.

Galeno en su época lo definió como “salud es lo que se posee cuando uno puede moverse sin dolor dentro del programa elegido” (Piédrola Gil, G1988. p.16); Platón planteó, “la salud es buena si se acompaña de convicciones y de virtudes intelectuales y morales” (IBID. p.16.)

Este concepto ha ido evolucionando con el decursar del tiempo, y no es objetivo del trabajo detallar todas las variantes que tomó, desde las anteriores primitivas definiciones, que no dejan de encerrar alguna verdad, hasta esta que es el del año 1946 dada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), citado por José F. Caselles Pérez y otros “el estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, esta es un poco más abarcadora, porque incluye los aspectos mental y social, pero la mantiene un poco en el plano subjetivo, por aparenta ser más un deseo que una realidad, y porque es difícil alcanzar un completo bienestar, no sólo al nivel de sociedad, ni siquiera de forma individual, además no hace referencia a la capacidad para funcionar.( Caselles Pérez, Jose F. y María L. Cámara Conejero 1987. p.219).

Otros estudiosos del tema definen el concepto de acuerdo al área donde se mueven, como el dado por Mario Lloret, 1990 “es el estado normal de las funciones orgánicas e intelectuales que pueden fomentarse y mantenerse con unas correctas actitudes higiénicas y con el desarrollo periódico de actividad física, esta definición contiene aspectos relevantes, porque salen del marco absoluto de la medicina, prestándole atención a la actividad físico.( Lloret, Mario1990. p. 88.)

Se puede hacer referencia a otros conceptos de salud publicados en diferentes literaturas, pero para este trabajo se asume el de José F. Caselles Pérez y María L. Cámara Conejero, 1987 “el logro del más alto nivel de bienestar físico, mental y social y de capacidad de funcionamiento que permitan los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad” (Caselles Pérez, José F. y María L. Cámara p. 219)

Para este trabajo se asume la siguiente definición de Rolando Borrero Rivero,( 2000) “procesos educativos que prepara gradualmente a la persona en la

autogestión de su bienestar físico, psíquico y social, en correspondencia con sus necesidades personales y a la situación de salud del contexto social donde se desarrolla y la capacita para deducir flexible y responsablemente las alternativas que potencian la práctica de un modo de vida sano” (Borrero Rivero, Rolando, 2000. p. 18). Esta, aunque aparentemente muy extensa, declara elementos muy importantes: el carácter dialéctico del proceso, la esencia educativa del fenómeno, un concepto amplio de la salud humana, y su basamento humanista, aclarando el carácter integral de la preparación.

### **1.3 Características psicológicas de la edad juvenil comprendidas en las edades de 20 a 30 años.**

Según algunos autores la juventud se distingue aproximadamente de los 18-22 años o más, llegando incluso hasta 30. En esta etapa se determinan los rasgos fundamentales de la actividad y comunicación. En nuestro caso en particular, la juventud, etapa anterior a la adultez, se ha caracterizado en lo fundamental por la formación de una concepción del mundo, que ya se venía formando en etapas anteriores y que se consolida en la que sigue, pero que se concientiza en ésta, en forma de determinado sistema integral, que no solo le permite ver el mundo circundante completamente independizado de su subjetividad, sino también valorarlo y definir una actitud ante él. Esta formación nueva que es la concepción del mundo es generalizadora para la edad juvenil, preparándolo para sistematizar la información acumulada hasta ese momento, tomar partido ante problemas sociales y morales, e ir conformando lo significativo en él como sentido de vida. Es el momento de los planes y proyectos de vida, de la elección de una profesión, en que se crean las condiciones de la autodeterminación personal.

Al dejar atrás la adolescencia se entra a la etapa de la vida humana en la que la suma de incidencias socio culturales, crean en el hombre la gama de ansias y expectativas que determinan lo que se puede denominar, en general, necesidades del ser humano y que constituyen las pautas imprescindibles a tener en cuenta en la realización de un plan de actividades para estas edades, las cuales son:

Como ser individual

- ❖ Experiencia de vida sana, fresca y alegre.
- ❖ Relajación y aplazamiento de la tensión de la vida.
- ❖ Liberación de la imaginación y la fantasía.
- ❖ Aventura y juego.
- ❖ Nuevas experiencias.
- ❖ Manifestaciones de valores no habituales en su estructura espiritual.

Como ser social

Adquisición constante de pautas interactivas, reafirmando el vínculo permanente con las amistades, esta denominación corresponde a ese tipo de amistad, no tan exigente y comprometedor, que surge de diversas alternativas como son:

- ❖ Reuniones sociales.
- ❖ Participación en labores comunitarias.
- ❖ Viajes (ómnibus, bicicletas, etc.)
- ❖ Integración de grupos estables (escuela, trabajo, equipo deportivo, etc.)

## **Conclusiones del capítulo**

En el mismo se establecen los fundamentos teóricos - metodológicos que sustentan el presente trabajo, donde se asumen criterios sobre, actividad físico recreativa deportiva y se establece la relación que existe entre ellas, así como las potencialidades de la recreación para favorecer la salud en jóvenes sedentarios la. Se establece la importancia de la recreación para la formación de la personalidad humana, los criterios sobre alternativa que se asumen y se caracteriza psicológicamente a la edad juvenil, en la que se encuentra la mayor cantidad de jóvenes sedentarios de la comunidad que se estudia. Además se asume la definición de salud en cuanto bienestar físico, psíquico y social, del individuo en correspondencia con sus necesidades personales y a la situación de salud del contexto social donde se desarrolle.

## Capítulo II: Alternativa físico recreativa deportiva para favorecer la salud en jóvenes sedentarios de 20 a 30 años de la comunidad centro Ciudad Sur de Banes

### 2.1 Población y Muestra

En esta investigación se asume como población al total de los jóvenes sedentarios de la comunidad Centro ciudad Sur del municipio Banes que alcanza una cifra de 190. De estos se seleccionó de manera intencional una muestra de 55 jóvenes de las edades de 20 a 30 años y que pertenecen a tres circunscripciones de la comunidad mencionada del Consejo Popular Centro ciudad Sur.

La muestra se comportó de la siguiente forma:

Edades	Cantidad Total	Sexos	
		M	F
20 a 30 años	55	10	45

Es cierto que la obligación de estos jóvenes sedentarios deben de estudiar y trabajar, pero en estos momentos los mismos están sin vínculo laboral y no estudian, por las siguientes causas:

- Reciben remesa del extranjero.
- Cierre de contrato laboral.
- Problemas de salud.
- Al terminar sus estudios por diversas causas no trabajaron en su profesión, por ejemplo: se gradúan y no tienen ubicación, las ofertas no están acordes con su profesión, por lo que se dedican al sedentarismo y otras actividades.

- Luego de determinar y describir la población y la muestra, es necesario explicar que para la elaboración e implementación de la Alternativa físico - recreativa deportiva se han tenido en cuenta cuatro **momentos**:

- ❖ **Diagnóstico**

- ❖ **Elaboración**

- ❖ **Implementación**

- ❖ **Control y Evaluación**

**Primer momento:** Diagnóstico.

Permite conocer el estado del problema que se investiga, poder trabajar en función de eliminar o disminuir las dificultades que se detectan. Además de conocer los intereses y necesidades de los jóvenes sedentarios de 20 a 30 años en cuanto a actividades físico – recreativas deportivas, infraestructura con que cuenta el municipio y personal apto para aplicar la alternativa.

Para la realización del diagnóstico se aplican los métodos empíricos de la investigación (observación, entrevistas y encuestas), así como se debe lograr la familiarización con los jóvenes sedentarios investigados, romper barreras de comunicación, a la vez que se establezcan buenas relaciones sociales.

Es importante realizar el diagnóstico antes de aplicar la alternativa, pues de ahí se derivarán las actividades a desarrollar. Los resultados del diagnóstico permitieron elaborar la alternativa acorde con los intereses y necesidades (muchas de ellas relacionadas con la salud), teniendo en cuenta el nivel de asequibilidad de estos jóvenes, así como la intención de erradicar el sedentarismo.

**Segundo momento:** Elaboración.

En este momento es cuando se concibe la elaboración de la alternativa de actividades físico – recreativas deportiva a partir de:

- La necesidad social de insertar a estos jóvenes a las actividades físico recreativa deportiva con este fin de favorecer la salud.
- Los intereses y necesidades en cuanto a actividades físico – recreativa deportiva , de los jóvenes sedentarios de 20 a 30 años de la comunidad centro ciudad Sur de Banes.
- Tradiciones en cuanto a actividades físico – recreativa deportiva.
- Horarios y días de la semana más elegidos para la realización de dichas actividades.
- Inclusión de actividades con su metodología, formas de organización, variantes y reglas.
- Lugares preferidos para la realización de las actividades.

**Tercer momento: Implementación práctica.**

En este momento se pone en práctica la alternativa elaborada a partir del diagnóstico realizado. El mismo requiere motivación positiva y sistematización del proceso, orientación hacia la actividad Físico recreativa deportiva, así como la participación de los dirigentes de organismos y profesores de Cultura Física del Combinado Deportivo Reynaldo Díaz Cruz. Las actividades planificadas se desarrollan fundamentalmente en la comunidad de los investigados.

Es importante que el profesor de recreación o activista estimule a los jóvenes sedentarios para que participen en las diferentes actividades y juegos planificados, que mantengan buena comunicación y relación. Esto permitirá crear un clima psicológico favorecedor y una transmisión más exacta y profunda de la información de lo que se quiere realizar.

Para poner en práctica este momento el profesor o activista de recreación debe:

1. Tener presente el objetivo de la alternativa y del juego a desarrollar.
2. Crear relaciones positivas y situaciones de comunicación favorables.
  - Ser cortés
  - No agredir

- Dar valor a las ideas de los jóvenes sedentarios
  - Realizar observaciones adecuadas
3. Explicar las actividades o juegos a desarrollar de manera sencilla, lógica, comprensible y asequible.
    - Ser preciso en la explicación.
    - Tener en cuenta las características psicológicas de los participantes.
  4. Promover la dinámica participativa y de los juegos
    - Explotar las potencialidades de los juegos y cognitivas de los jóvenes sedentarios.
  5. Atender las individualidades de cada participante.

En este tercer momento se realiza además la preparación de los profesores y activistas en los aspectos relacionados con la aplicación de la alternativa. Para lograr esto se realizaron dos seminarios, de cuatro horas mensuales cada uno, los cuales son planificados en el fondo de tiempo de los profesores y activista.

**Cuarto momento:** Control y valoración práctica.

Es muy importante que durante la implementación el investigador esté al tanto de todo lo que está ocurriendo pues permitirá conocer el grado de aceptación de la alternativa y brindará la medida del cumplimiento de lo planificado. Además permitirá conocer los cambios que se van produciendo durante el desarrollo de las diferentes actividades, hacer los señalamientos oportunos y precisar las tareas para elevar el estado de satisfacción de los participantes.

Es también indispensable que los jóvenes sedentarios expresen sus criterios y hagan valoraciones acerca del contenido de cada actividad y de su estado de satisfacción, así como valorar el criterio de las demás personas que están colaborando con la alternativa mediante la realización de los foros comunitarios.

Se realiza además un análisis del cumplimiento de las actividades físico-recreativas

deportivas, teniendo en cuenta la cantidad de jóvenes sedentarios que asisten, cantidad que participan y la permanencia en las actividades realizadas.

## **2.2 Diagnóstico comunitario**

Como resultado de la aplicación de los instrumentos de diagnóstico se alcanzó un conocimiento más detallado de la comunidad a investigar. A continuación se describe la información obtenida.

### Característica del medio físico geográfico.

La comunidad centro Ciudad Sur del pueblo de Banes, limita al Norte con la comunidad Mariana Grajales, por el Sur con el Consejo Popular reparto Silva, al Oeste con el Reparto Nicaragua y por el este con el Consejo popular reparto Betancourt.

Este territorio cuenta con características urbanas y rurales y posee algunas elevaciones cubiertas por malezas que se utilizan para la cría de ganado. También presenta tierras llanas y productivas con poca cantidad de agua para su explotación. Existen lugares, que nos permiten interactuar con el medio natural por lo que estos lugares son propicios para la realización de actividades recreativas como excursiones, caminatas, campismos, escalamientos, toma de fotografías.

### Infraestructura físico deportivo recreativa.

La comunidad investigada tiene 3 terrenos de deportivo Baloncesto 1; tres canchas rústicas de baloncesto; un terreno de Fútbol no profesional; dos gimnasios rústicos al aire libre con escasos recursos; 5 áreas de deporte participativo, 2 áreas permanentes de la recreación, 2 áreas fijas de la cultura física y todas las escuelas cuentan con un espacio pequeño para sus actividades físicas deportivas. Existe la posibilidad de utilizar todas estas instalaciones y sus potencialidades en el desarrollo de las actividades físicas y recreativas que se proponen.

### **Instituciones:**

Escuelas Primarias – 4

Preuniversitario --- 1

Instituciones religiosas -2

Combinado Cárnico

Fabrica de Sorbeto

Consultorio Médico – 11

Círculos Infantiles --2

### **Infraestructura de servicios**

Bodegas – 6

Farmacia –2

Casilla --- 6

Cafetería – 2

Circunscripciones --- 8

CDR---50

### **Fuerza técnica**

Cultura Física – 10 profesores

Educación Física -- 10 profesores

Recreación – 4 técnicos

Deporte -- 12 profesores

Activistas de recreación – 10

Promotor Cultural --2

Los cuatro profesores de recreación y sus 10 activistas, poseen algunos materiales y medios para la realización de las actividades físico-recreativas; en su mayoría los recursos son propios, producto de la creatividad y el ingenio de los profesores de recreación y sus activistas, los que no pueden satisfacer las necesidades recreativas de la comunidad. Es meritorio destacar el serio y sistemático trabajo que realizan algunos activistas. Este personal, ya sea de manera directa o indirecta, puede contribuir a la aplicación práctica de la alternativa propuesta.

### **Ofertas recreativas**

Existe insuficiente planificación de actividades recreativas y deportivas en la comunidad y ninguna va dirigida en especial a los jóvenes sedentarios para su inserción en la actividad recreativa deportiva.

Matriz Dafo:

### **DEBILIDADES**

- Poco apoyo de los organismos.
- Carencias de materiales especializados para el desarrollo de la recreación y el deporte.
- Falta de transporte para el control del desarrollo de las actividades.

### **AMENAZAS**

- Limitación económica y material.
- Alto grado de alcoholismo.
- Las instituciones religiosas en la comunidad.
- Tendencia a los juegos ilícitos.
- Tendencia de realizar negocio ilícito.
- Escasa promoción de las actividades y divulgación.

### **FORTALEZAS**

- Alto grado de conciencia revolucionaria.
- Alto grado de idoneidad para el desarrollo de la recreación en la comunidad.
- Elevado movimiento de activistas con experiencia.

### **OPORTUNIDADES**

- Vivir en un país socialista donde el deporte, la cultura física y la recreación constituyen un derecho de toda la sociedad.
- Posibilidad de superación técnica y profesional.
- Posibilidad de vincularse laboralmente.
- El interés del gobierno del desarrollo de la recreación sana del pueblo y mejor calidad de vida.
- Contar con la Sede Universitaria municipal de Cultura Física para el desarrollo y formación de recursos humanos.

### **2.3 Interpretación de los resultados de los instrumentos de diagnóstico.**

Análisis cualitativo de la entrevista aplicada a los directivos de la comunidad.

El grupo de trabajo comunitario al cual se le aplicó la entrevista (Anexo 1) está integrado por el presidente del Consejo Popular, los delegados de las circunscripciones, trabajadores sociales, presidentes de los Comités de Defensa de la Revolución, secretarías de los bloques de la Federación de Mujeres Cubanas y representantes de organismos que radican en la comunidad. Estos manifestaron que en esta comunidad, a partir de los Programas de la Revolución y teniendo sus antecedentes en cuanto a los asentamientos que se encuentran dentro de ella, la participación de las personas en las actividades recreativas y deportivas ha tenido un incremento por la acción de los profesores, activistas de recreación, el deporte y el promotor cultural, los cuales llevaron actividades masivas a los diferentes barrios de la zona, aunque todavía no son suficientes para satisfacer las necesidades de los jóvenes sedentarios.

El presidente del Consejo Popular opina que las actividades físico – recreativas deportivas de la comunidad deben ser más sistemáticas y que lleguen a cada uno de los barrios de nuestra comunidad en cuanto a la planificación de dichas actividades y el carácter multisectorial en cuanto a la coordinación con los factores en la comunidad. Para ganar en calidad de la recreación significa también que en ocasiones cultura, salud y en coordinación con los factores de grupos de trabajos, planifiquen y desarrollen actividades, las cuales no son lo suficientemente estables y no se tiene en cuenta las expectativas recreativas de los diferentes grupos de pobladores que forman parte de la comunidad.

El subdirector de Cultura Física del Combinado Deportivo Reynaldo Díaz Cruz del municipio Banes que atiende esta comunidad considera que la atención brindada por la dirección municipal del INDER no es suficiente porque hay carencias de recursos materiales y los que existen están limitados, los que reduce el desarrollo de algunos

planes de actividades recreativas deportivas provocando ineficiencia en la planificación de las mismas.

El grupo de dirección del trabajo comunitario expresó que no conocía de ninguna actividad Físico recreativa deportiva desarrollada con los jóvenes sedentarios que aprovechara las potencialidades de la recreación para favorecer la salud.

## **2.4 Análisis cualitativo y cuantitativo de la encuesta Inicial**

Se aplicó una encuesta inicial (Anexo 2) para determinar los intereses y necesidades recreativas de los jóvenes sedentarios, así como la frecuencia y momento que ellos optaban por sus actividades.

De esta encuesta se obtuvieron las actividades físico – recreativa deportiva que han recibido los jóvenes sedentarios del Consejo Popular Centro Ciudad Sur. (Anexo 3). De estas, las que se han realizado con mayor por ciento han sido, juegos de mesas, campismo, Fútbol, viaje a la playa, Béisbol, cicloturismo y las excursiones.

Entre todas las actividades de mayor agrado fueron: dominó oriental con 100 %, campismo 96,36 %, viaje a la playa 94,54 %, cicloturismo 92.72 %, excursiones 89.67 %, Fútbol 87,27 %. (Anexo 3, Tabla 2)

En lo relacionado con el efecto de estas actividades, la muestra seleccionada alegó que estas se pueden dar más frecuentemente.

Al evaluar las actividades recreativas ofertadas el 14,0% de la muestra seleccionada la evalúan de excelente, un 3,04 % la evaluaron de bien, las calificaron de regular un 82,15 % y de mal 13,96 (Anexo 3, Tabla 1)

La mayoría de los jóvenes pedían otras actividades de su agrado correspondientes a los festivales culturales, cumpleaños colectivos, Competencia de Baile, Sanabanda y festivales deportivo – recreativos. Anexo 3, Tabla 3)

### Análisis de la encuesta de presupuesto de tiempo libre. Anexo (10)

A partir del análisis del registro de tiempo libre, o guía utilizada para recopilar los datos que nos facilitaron los jóvenes sedentarios investigados se obtuvo que:

De 55 jóvenes que es la muestra investigada, 6 de ellos, reflejaron en la planilla de control que los días martes y miércoles eran los días que tenían mayor disponibilidad de tiempo libre, para un 10,0 % por las labores del hogar; los 49 restantes optaron por los siete días de la semana disponible para el empleo del tiempo libre, por lo que los datos obtenidos en este primer análisis, referido a los días de la semana y los momentos de el día fueron bien coherentes al seleccionarlos.

La muestra seleccionada considera que el tiempo disponible para la realización de las actividades es a partir de las 5:00 PM de lunes a viernes y los sábados y domingos a partir de las 10:00 AM hasta las 12:00 M y por la tarde a partir de las 4:00 PM hasta las 6:00 PM. (Anexo 3, Tabla 4)

Se pudo analizar que en la zona objeto de investigación existen dificultades en la planificación de ofertas recreativas sistemáticas, observándose poca relación con las frecuencias y el momento del día de realización de estas actividades partiendo de los calificativos y porcentajes analizados al grado de satisfacción de las actividades que se ofertan y su evaluación, preferencia y motivación para su realización, se ha planificado la alternativa físico – recreativa deportiva, realizada con el diagnóstico de la encuesta inicial.

## **2.5 Alternativa físico-recreativa deportiva para los jóvenes sedentarios de 20 a 30 años del Consejo Popular Centro Ciudad Sur.**

Para elaborar la Alternativa físico–recreativa deportiva para los jóvenes sedentarios de este Consejo Popular se aplicaron diferentes instrumentos los cuales permitieron determinar las principales necesidades de actividades recreativas en los sujetos de 20 a 30 años de esta comunidad. Además en el proceso de elaboración de la Alternativa se tuvieron en cuenta los métodos y técnicas de los programas recreativos comunitarios, los enfoques de éstos, tales como estados de opinión, deseos e intereses, tradición, actualidad, autoridad y sociopolítico, los cuales contribuyeron a darle cumplimiento a los elementos de la primera etapa para elaborar la alternativa físico – recreativa deportiva referente al diagnóstico, permitiéndonos vincular estas actividades dentro del accionar del profesor, activista de recreación que de forma no sistemática realiza actividades en esta comunidad.

La alternativa recreativa se desarrolla en barrios de este Consejo Popular. En ella participan los jóvenes que se mantienen realizando actividades física en diferentes programas de la Cultura Física y el deporte expresando la importancia que tiene el ejercicio físico para la vida. La orientación del personal de salud están presente al inicio de cada actividad para darle conocer la importancia que tiene los ejercicios físico para favorecer la salud y la prevención de diferentes patología.

Las actividades que se proponen presentan una estructura general, que se expone a continuación. Cada una cuenta con las siguientes partes:

- Nombre de la Actividad.
- Objetivos: Incluye el fin hacia el cual está dirigida la actividad.
- Materiales: Relaciona los diferentes materiales, herramientas o medios que son necesarios para desarrollar la actividad eficientemente.
- Explicación: Se hace una descripción del cómo se debe actuar y los pasos a seguir para realizar la actividad.
- Organización: Enumera los elementos necesarios desde el punto de vista organizativo y declara los responsables de la organización de la actividad a realizar.
- Reglamento: Declara cuáles son las reglas a seguir durante la ejecución del juego o actividad recreativa.
- Variantes: Se declara en caso de que existan diferentes variantes del juego o actividad a realizar.

Esta estructura tiene un carácter general, como ya se ha dicho, ya que se presentan actividades que tienen todas las partes, pero también existen actividades en las que en su estructura no se incluyen algunas de estas partes, debido a especificidades del tipo de actividad.

A continuación se muestran las diferentes actividades que forman parte de la alternativa:

## **JUEGOS TRADICIONALES POPULARES**

### ➤ **Dominó oriental**

Este juego por sus características es un juego de mesa, es una actividad sana del tipo pasivo, con mucha actividad mental, se realiza con 4 participantes ganando siempre una pareja.

#### **Objetivos:**

1- Desarrollar el colectivismo, la camaradería y el buen comportamiento social.

**Materiales:** mesa, 4 sillas, un juego de dominó, lápiz y papel.

**Explicación:** Este evento o juego se realiza de forma simultánea en varias mesas. El objetivo fundamental es enfrentar a todas las parejas ganadoras, eliminando en un todo contra todos y sacando la pareja ganadora de cada actividad.

Los participantes serán los responsables de la organización durante el desarrollo de la actividad así como de la recogida de los materiales del juego al inicio y al terminar el mismo. Además serán los encargados, previa planificación, del control de la actividad durante su ejecución, llevando un registro del esquadro de juego, los resultados por mesa y las anotaciones de cada mesa.

**Organización:** En un área con techo o al aire libre, siempre a la sombra, con un ambiente agradable y acogedor, luego de culminar la primera ronda se enfrentan las primeras parejas ganadoras del certamen hasta culminar con la pareja ganadora.

#### **Reglamento:**

1. No se debe ingerir bebidas alcohólicas.
2. No se permiten indicaciones del otro compañero ni de un observador.

3. Se descalifica a la pareja que incumpla con el reglamento.
4. Este juego puede hacerse con muchos observadores, siempre y cuando no obstruyan el mismo; deben mantener silencio.

**Variante:** Si existen parejas ganadoras empatadas se llevará a una segunda vuelta en la próxima actividad.

## ➤ **Cicloturismo**

**Objetivos:** Desarrollar el colectivismo, la voluntad y el cuidado del medio ambiente.

**Materiales:** bicicleta, mochila con accesorio del excursionista.

**Explicación:** Se harán actividades de excursión con diferentes distancias y recorridos, donde participarán los jóvenes sedentarios a través de competencias de la recreación física, ejemplo: itinerario turístico (playa Morales, el campismo popular Puerto Rico Libre) con actividades recreativas.

**Organización:** Se convoca a los jóvenes sedentarios a un itinerario turístico al nivel de barrio, coordinado previamente con los factores directivos del Consejo Popular, con el departamento de recreación del sectorial de deporte del municipio Banes y del combinado deportivo Reynaldo Díaz Cruz.

### **Reglamento:**

1. Cumplir con las exigencias de un itinerario.
2. Preparar la mochila con todo lo necesario para un excursionista.
3. Se debe llevar otro compañero montado en la parte trasera (Parrilla de carga)
4. No se debe ingerir bebidas alcohólicas.

**Variante:** Los compañeros que no posean bicicleta pueden participar en la actividad como espectadores, transportándose en moto, coche tirado por un caballo u otro medio que lo pueda transportar durante el itinerario

### ➤ **Festivales recreativos deportivos**

Dentro de estos festivales recreativos deportivos se realizarán varias actividades de competencia con participación de todos los jóvenes sedentarios. Además serán los encargados de organizar la actividad.

**Objetivo:** Contribuir al desarrollo de habilidades necesarias en la actividad recreativa deportiva como son la toma de decisiones, la organización y la regulación de la actividad.

**Materiales:** Medios y objetos adaptados a las diferentes actividades y equipo de sonido.

**Organización:** Se realizará en equipos con igual cantidad de participantes.

**Reglamento:** No se debe ingerir bebidas alcohólicas.

**Variantes:** Se puede realizar con los equipos mixtos o de un solo sexo.

Posibles Juegos a realizar:

1. Relevé de velocidad a corta distancia.
2. Carreras de relevé (con diferentes distancias y formas).
3. Carrera, con cambio de dirección y regreso a velocidad interrumpida.
4. Carrera con conducción de un balón entre las piernas y regresar con drible.

### ➤ **Encuentros deportivos recreativos.**

- Béisbol.
- Voleibol.
- Fútbol.

Dentro de estos encuentros deportivos recreativos se realizarán varias actividades de competencia. Los participantes serán los responsables de la organización durante el desarrollo de la actividad así como de la recogida de los materiales del juego al inicio y al terminar mismo. Además serán los encargados de la planificación previa y del control de la actividad durante su ejecución, llevando las anotaciones de cada juego.

**Objetivo:** 1. Influir en la satisfacción de la necesidad de movimientos y desarrollo activo y creador del joven sedentario en cada juego deportivo para favorecer la salud

**Materiales:** banderas, silbatos, pelotas según el deporte, guantes, bates, net.

**Explicación:** Al iniciar cada juego, a los participantes se les explica cómo se debe desarrollar ese juego deportivo recreativo y se precisan las reglas.

**Organización:** Se realizará en equipos con igual cantidad de participantes.

**Reglamento:**

- 1 - Las reglas se adaptarán a cada juego.
- 2 - No se debe ingerir bebidas alcohólicas.

**Variantes:** Se puede realizar con los equipos mixtos o de un solo sexo.

## **Acampadas**

**Objetivo:** 1. Contribuir a desarrollar en los jóvenes sedentarios sus capacidades creativas y su actitud ante la actividad físico recreativo deportivo.

2. Familiarizar a los jóvenes sedentarios con habilidades físicas y mentales relacionadas con la salud y el amor hacia la naturaleza.

**Materiales:** mochila con accesorio del excursionista.

**Explicación:** Se harán actividades encaminadas a favorecer la salud en las que participarán los jóvenes sedentarios.

**Organización:** Para la realización de algunas actividades Físico , recreativas deportiva se debe tener presente aspectos particulares al confeccionar una convocatoria.

1. Objetivo del evento.
2. Elegir quién dirige y organiza el evento.
3. Fijar el sistema de calendario para el evento y la forma en que se agrupan los equipos.

4. Seleccionar quiénes van a participar.
5. De qué forma se determinarán los lugares de los equipos.
6. Fijar la fecha en que se ha de comenzar el evento.
7. Señalar las bases donde se determinará la reglamentación.
8. Establecer la entrega de premios.
9. Divulgar la actividad desarrollada.

**Reglamento:** No se debe ingerir bebidas alcohólicas.

**Variantes:** Se pueden realizar otras actividades relacionadas con la acampada que no estén planificadas.

Posibles actividades a desarrollar

- Competencias de cantos.
- Competencias de bailes tradicionales.
- Competencias culinarias relacionadas con algunas dietas.
- Juego de Fútbol adaptado al medio donde se desarrolle la actividad para ambos sexos.

Se pueden emplear, además, las comprendidas en los encuentros deportivos, juegos físicos recreativos y los juegos de mesa.

### ➤ **Excursiones**

**Objetivo:** 1. Aumentar el conocimiento sobre la historia de la localidad.

2. Relacionar a los jóvenes sedentarios con los beneficios del ejercicio Físico.

**Organización:** Selección de un representante de los jóvenes sedentarios, se organizarán iniciativas para presentarlas en cada visita planificada.

**Variantes:** Visitas a otros barrios o comunidades que no estén planificadas.

**Reglas:** No se puede ingerir bebidas alcohólicas.

Compendio de visitas variadas.

1. Visitas al Museo Arqueológico Indo Cubano Baní.
2. Visita a lugares históricos como el Chorro de Maíta.

3. Visita al Faro de Lucrecia.
4. Visita al gimnasio de Cultura Física
5. Visita al área de fútbol municipal

➤ **Actividades familiares recreativas, celebración de cumpleaños.**

**Objetivo:**

- 1- Desarrollar en los jóvenes sedentarios el conocimiento sobre la importancia que tiene la realización del ejercicios físico para evitar enfermedades.
- 2- Fortalecer las relaciones familiares, así como, desarrollar el compañerismo, ayuda mutua y el colectivismo.
- 3- Desarrollar charlas educativas sobre la diferente patología, obesidad, Hipertensión, Diabético, Asmáticos a través del médico de la familia.

**Materiales:** cartulina, lápiz o plumones de colores, equipo de audio, CD de música además folletos y bibliografías que hablen sobre el ejercicio físico la salud y la calidad de vida.

**Explicación:** Los jóvenes sedentarios serán los responsables de la actividad.

**Organización:** Las actividades se efectuarán en las casas de los jóvenes sedentarios que cumplan años. Participa el joven sedentarios con sus familiares más cercanos y médico de la familia.

- 1- Coordinar con el organismo pan y dulce para la elaboración de los cake
- 2- Elaborar y entregar tarjetas de felicitaciones

**Reglamento:** No se puede ingerir bebidas alcohólicas.

**Variantes:** Se puede desarrollar en el gimnasio de Cultura Física y consultorios.  
Posibles actividades a desarrollar

- 1- Competencias de baile

2- Juegos de mesas

3- Juego: Rifando la actividad teórica sobre la importancia del ejercicio físico con la salud.

### ➤ **Juegos recreativos en el agua**

**Objetivo:** Educar la voluntad, tenacidad, así como, fortalecer la salud.

**Juego:** El más rápido nadando.

**Objetivo:** Desarrollar fuerza de brazos y el afán de vencer.

**Materiales:** cronómetro o reloj, objeto que flote para identificar la salida y la meta.

**Explicación:** Se competirá solamente en el estilo libre

**Organización:** Los competidores se colocarán uno al lado del otro, a la señal de comienzo deben de salir nadando hasta una distancia aproximada de 20 metros, donde habrá una señal identificando la distancia.

**Reglamento:**

1– Ganará el que primero llegue a la meta.

2 – Se descalificará el que penetre para el carril del compañero.

3 - Se descalificará el que no nade el estilo orientado.

**Variantes:** Se puede desarrollar en equipos.

**Juego:** Tiempo máximo de respiración (Competencia de Apnea).

**Objetivo:** Desarrollar voluntad, perseverancia y el afán de vencer el sedentarismo.

**Materiales:** cronómetro o reloj.

**Explicación:** A la señal de comienzo taparse la nariz, se sumergirán completos y el profesor llevará el tiempo.

**Organización:** Los competidores se ubicarán dentro del agua, la misma debe llegarle hasta los hombros.

### **Reglamento**

1- Ganará el que más tiempo permanezca debajo del agua.

### **Variante:**

1- Se puede realizar la actividad con apoyo de los pies en el fondo o flotar.

2- Se puede realizar de forma individual o en equipos.

### ➤ **Debates de películas o documentales deportivos cubanos**

**Objetivos:** Demostrar valores y actitudes positivas hacia el ejercicio físico diarios mediante la proyección de filmes cubanos, además de adquirir conocimientos habilidades deportivas recreativas.

Se realizarán coordinaciones con la Sala de Video de la localidad para proyectar filmes, así como talleres de éstos con el fin de desarrollar y fortalecer sus conocimientos sobre el ejercicio físico y la salud.

### **Festivales culturales**

**Objetivos:** 1. Desarrollar la cultura general integral de los jóvenes sedentarios mediante la estimulación de la imaginación en la actividad físico recreativa deportiva.

2. Contribuir a la formación de una personalidad creativa, culta y sana que encuentra vías de realización y de expresión en campos diversos de la sociedad.

En coordinación con el Sectorial de Cultura y los promotores de la comunidad se realizaran actividades culturales con los jóvenes sedentarios, interviniendo las siguientes manifestaciones:

✓ **Grupos humorísticos.**

**Objetivo:** Desarrollar la motivación de la actividad físico recreativa deportiva

**Materiales:** equipo de sonido, CD.

**Organización:** Se realizará en parejas, tríos cuartetos o grupos de cualquier cantidad de participantes.

**Reglas:**

- 1- No se pueden decir palabras obscenas.
- 2- Ganará el que más aplausos reciba.

✓ **Danzas tradicionales.**

**Objetivo:** Demostrar otras culturas de la comunidad.

**Materiales:** Equipos de sonido, CD de música.

**Organización:** Se desarrollará en grupos, dirigidos por especialistas.

**Regla:** No se puede tomar bebidas alcohólicas.

✓ **Competencia de baile.**

**Objetivo:** Desarrollar la comunicación y coordinación de los movimientos en las parejas, identificarse con los ritmos cubanos.

**Materiales:** Equipos de sonido, CD de música.

**Organización:** Cada participante se buscará su pareja.

**Regla:** Ganará el que más aplausos obtenga.

➤ **Actividades de juegos pasivos.**

**Objetivo:** Desarrollar el pensamiento creador.

**Juego:** Dama.

**Objetivo:** Desarrollar la concentración de la atención, capacidad de razonamiento para resolver una situación problemática.

**Materiales:** Mesas, sillas, tablero y fichas.

**Organización y Desarrollo:** Se competirá de forma individual, en eliminación de todos contra todos, hasta quedar un solo ganador.

**Reglas:** Se regirán por las establecidas a nivel nacional por el departamento de recreación del INDER.

**Juego:** Ajedrez.

**Objetivo:** Desarrollar la concentración y el razonamiento.

**Materiales:** mesas, sillas, tablero y fichas.

**Organización y Desarrollo:** Se competirá de forma individual, en eliminación de todos contra todos, hasta quedar un solo ganador.

**Reglas:** Se regirán por las establecidas a nivel nacional e internacional.

➤ **Actividad de Sanabanda o ejercicios aeróbicos**

**OBJETIVO GENERAL:** Incentivar a todo los jóvenes sedentarios a incorporarse a la practica de actividades físicas, buscando contrarrestar los factores de riesgos y así prevenir las principales enfermedades que nos afectan.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- 1- Reducir los niveles de riesgo o padecimientos que provocan las enfermedades crónicas no transmisibles en los jóvenes sedentarios.
- 2- Contribuir al desarrollo de la resistencia aerobia y cardiovascular
- 3- Contribuir a la compensación de las desviaciones posturales. (Escoliosis, Cifosis, Lordosis, entre otros)

**Materiales:** Equipos de sonido, CD de música

**Organización:** Desarrollarlo en grupo dispersos en el área

**Actividades:**

**Bailes Dinámicos** (Mambo, Pilón, Mozambique, Chachachá, Merengue, Zamba, Cumbia, Guaguancó, Rumba entre otros) Nos brindan una serie de movimientos dinámicos y coordinados, comenzando desde la cabeza hasta los pies, estos hacen que los músculo tomen fuerza, aumentando el tono muscular, resistencia aerobia. Permiten aumentar la intensidad y elevar la pulsaciones.

**Bailes Posturales:** (Danzón, Son, Contradanza, Zapateo, etc.) La característica fundamental de estos bailes le permite al joven adoptar una correcta postura, desarrollar todos los músculos de la cadena posterior.

**Bailes de Relajación:** (Música instrumental, contradanza, habaneras, etc.) Garantiza el descenso de las pulsaciones y la relajación de los músculos.

## **2.6 Análisis e interpretación de los resultados obtenidos de la constatación práctica de la alternativa.**

En cuanto el plan de actividades aplicado, el tiempo de duración entre la encuesta inicial y la final fue de 12 meses, teniendo en cuenta los elementos que a continuación relacionamos:

- Infraestructura deportiva – recreativa, oferta recreativa - demanda.
- Características del medio físico – geográfico de la zona.
- Opciones, intereses, y necesidades de la muestra seleccionada.
- Objetivo de la alternativa

Estos elementos permitieron apreciar la cantidad de actividades a realizar las cuales fueron: 124 como plan, de ellas se realizaron 121, para un 97,11 %. Las que se dejaron de efectuar fueron por inclemencias del tiempo y por coincidir con actos municipales.

De las 121 actividades realizadas se visitaron 95, para un 78,51 %, las mismas fueron evaluadas de bien. Por su organización y realización con calidad resultaron las más importantes, el fútbol, voleibol, dominó oriental, cicloturismo, recreativas familiar, campismo, excursiones Sanabanda. En el caso del béisbol, y los juegos de mesa, en algunas ocasiones hubo que prolongar el tiempo de duración a petición de los jóvenes por encontrarse empatados en el resultado. Todas estas actividades se realizaron con el apoyo de las organizaciones que intervienen en la comunidad. Se evidenció un estado de ánimo muy favorable entre los participantes, los juegos ofertados eran del agrado de los jóvenes sedentarios. Se tuvo como actitud muy positiva la participación en algunas actividades de algunos jefes de organismos y entidades.

La aplicación de esta alternativa físico – recreativa para la cual se tuvieron en cuenta opciones, intereses y necesidades recreativas de la muestra seleccionada, permitió contribuir a elevar la motivación y la incorporación de los jóvenes sedentarios a las actividades físico recreativa deportiva.

En el Anexo 4 aparece la guía de observación participativa donde se encuentran los aspectos a tener en cuenta en las actividades planificadas. Para seguir el curso de las mismas se observaron 95 actividades desarrolladas en la comunidad. Siempre se realizaron con el apoyo de los activistas, directivo de la comunidad y miembros del consejo de dirección de algunos organismos del territorio. Estas se realizaron en salido a fechas importantes como, 28 de enero, 14 de febrero, 4 de abril, 1ro de mayo, 19 de mayo, 14 de junio, 26 de julio. Estas se llevaron a cabo asociadas a otras actividades y en lugares previamente organizados con una participación de 47 jóvenes promedio, para una efectividad del 85,5 %, permaneciendo el 100% hasta la culminación de la actividad, fueron evaluadas de bien, fundamentándose por su buena planificación y organización. El 100 % de los jóvenes sedentarios expresan que al terminar cada actividad recreativa se sienten motivados a continuar realizando actividad física.

## **2.7 Análisis cualitativo y cuantitativo de la encuesta final (Ver anexo 7)**

Después de aplicadas las actividades de la alternativa propuesta, se realizó una encuesta final (Anexo 6) para determinar su efectividad.

Se observó que de una muestra de 55 encuestados los 55 consideraron buenas las actividades desarrolladas, para un 100 % lo que demuestra que las actividades que se desarrollaron tuvieron buena motivación y aceptación.

Del total de encuestados, 51 respondieron que las actividades están acorde a sus intereses, para un 92,72 %, cuatro expresaron un poco de agrado por lo que se puede generalizar que estuvieron correctamente escogidas las actividades según sus intereses y necesidades.

Se observa un 100% de jóvenes sedentarios que afirman que las actividades desarrolladas en los horarios escogidos por ellos se pueden catalogar de apropiados.

La totalidad de los jóvenes consideran que las actividades están acorde con su edad, siendo de gran importancia la utilización y puesta en función de las características del plan de actividades para ellos, valorando el criterio, los intereses y necesidades de los participantes para lograr consolidar las actividades recreativas deportiva. Son del criterio además de que la oferta recreativa deportiva aumentó y mejoró, satisfaciendo a toda la muestra.

Todos los jóvenes sedentarios son del criterio de que la alternativa físico - recreativa deportiva debe hacerse sistemáticamente, lo cual permite un correcto uso del horario y días de una forma activa y recreativa en ellos. Estas actividades inciden positivamente, ya que permiten conocer la importancia del ejercicio físico para la vida, mejoran las relaciones interpersonales y los motiva a la inserción a la actividades recreativa deportivas, además permite admirar y cuidar la flora y la fauna nacional.

Se pudo comprobar que las actividades que más motivaron fueron en primer lugar, el festival deportivo recreativo seleccionado por el 100 % de los sujetos, a continuación aparecen la Sanabanda también con un 98,18 % de preferencia. Posteriormente aparece la actividad recreativa familiar seleccionada por el 94,54 % de los investigados. Seguidamente los encuentros deportivos seleccionados por 51 sujetos, para un 92,72 %, continuando los juegos de mesa (dominó oriental) seleccionados por 47 participantes representando un 85,45 %.

## **2. 8 Análisis Fórum Comunitario N° 1**

Se convocó al Fórum Comunitario, en el que se somete a debate la pertinencia de la alternativa propuesta.

El primer fórum comunitario (Anexo 8) se realizó al cumplirse seis meses de la puesta en práctica de la alternativa físico – recreativa deportiva elaborada, en el mismo participaron las siguientes personas: 1 presidente de Consejo Popular, 7 delegados de circunscripciones, 8 presidentes de CDR, 4 presidentas de la FMC

de la comunidad donde se estaba desarrollando la alternativa, 7 directivos del INDER (Director municipal del INDER, Subdirector de Cultura Física, Subdirector de Actividades Deportivas, Jefe de Departamento de Cultura Física y Jefe de Departamento de Recreación), 1 metodólogo de Recreación del INDER, 2 profesores de Recreación, 7 activistas de recreación, 1 dirigentes de comercio, 1 de gastronomía, 1 de transporte, 32 jóvenes sedentarios y 7 familiares de jóvenes sedentarios.

El fórum arrojó lo siguiente:

El 100% de los participantes manifestó que están muy buenas las actividades físico – recreativa deportivas que se están desarrollando con los jóvenes sedentarios en la comunidad centro Ciudad Sur del municipio y que las mismas eran necesarias desde hacía tiempo atrás ya que estos jóvenes necesitaban de algo diferente a lo que cotidianamente hacían, que los motivara y los incentivara a participar en las actividades recreativas deportivas así como incrementar su motivación la actividad física . El presidente del Consejo Popular afirmó que las actividades contenidas en la alternativa, desarrolladas hasta la fecha, cumplen con la expectativa de los jóvenes sedentarios y que nunca antes había visto un estado de satisfacción tan favorable en esos jóvenes. Esta opinión fue apoyada por el 100% de los presentes.

Todas las personas participantes en el fórum coincidieron en que están dispuestos a apoyar en lo que esté a su alcance para que la alternativa continúe implementándose, los dirigentes de comercio, gastronomía y transporte del municipio que estaban presente, manifestaron que existe la posibilidad de apoyar el trabajo con diferentes recursos para elevar la calidad en las actividades ofertadas, así como garantizar un transporte para las que se vayan a realizar fuera de la comunidad. Destacan que cuando conocieron de la alternativa, antes de implementarse, no pensaron que se alcanzarían los resultados positivos de estos momentos ni el impacto que ha causado entre los jóvenes sedentarios .

Los familiares allí presentes afirmaron que antes de que se realizaran estas actividades los jóvenes sedentarios no se sentían motivados a participar en las

diferentes actividades planificadas por los profesores de recreación de la comunidad, sin embargo en estos momentos la realidad es otra. Refieren que se logró en algunos de los jóvenes sedentarios, un mejor estado de motivación hacia actividades de deportivas y sugieren que se debe continuar implementando la alternativa.

## **2.9 Análisis Fórum Comunitario N° 2**

Se convocó al Fórum Comunitario, en el que se somete a debate la pertinencia de la alternativa propuesta.

El segundo fórum comunitario (Anexo 9) se realizó al cumplirse los doce meses, participaron las siguientes personas: 1 presidente de Consejo Popular, 8 delegados de circunscripciones, 7 presidentes de CDR, 4 presidentas de la FMC de la comunidad donde se estaba desarrollando la alternativa, 4 directivos del INDER (Director municipal del INDER, Subdirector de Cultura Física, Jefe de Departamento de Cultura Física y Jefe de Departamento de Recreación), 2 metodólogos del INDER (1 metodólogo de Recreación, 1 metodólogo de Cultura Física), 8 profesores de Recreación, 5 activistas de recreación, 1 dirigente de comercio, 1 de gastronomía, 1 de transporte, 20 jóvenes sedentarios y 15 familiares de jóvenes sedentarios.

El fórum constató que la totalidad de los asistentes coincidieron en que la alternativa elaborada fue de gran utilidad y recibió una gran acogida por las personas para quien fuera elaborada, pues se evidenció la satisfacción de los jóvenes sedentarios que participaron, así como el aumento en número de los que asistieron a las actividades, sin contar con las demás personas que participaron también.

Los jóvenes sedentarios que se favorecieron con la alternativa, refieren que existió gran variedad en las ofertas, las cuales satisfacían la mayor cantidad de los intereses y necesidades recreativa deportivas de ellos, pues se habían realizado actividades tanto en instalaciones deportivas, como al aire libre, en contacto con la naturaleza y en la comunidad, pudiendo participar no solo como espectadores, sino como protagonistas directos de los juegos y actividades desarrolladas.

Los profesores de recreación, así como los activistas que tuvieron incidencia directa en la alternativa refirieron que las relaciones entre los jóvenes sedentarios se habían fortalecido, existiendo una vinculación más estrecha entre ellos y la comunidad. Destacan además que se evidenció un aumento significativo en la asistencia de los jóvenes a las actividades convocadas por la cátedra de recreación, relacionándose mejor y asistiendo personas nuevas que antes en muy pocas ocasiones se veían, todos motivados por el aumento y variedad de actividades ofertadas, las cuales responden a los intereses y necesidades de ellos. Todos coincidieron en que sería de gran beneficio para el municipio que se aplicara la alternativa en otras comunidades, para así darles participación a los demás jóvenes sedentarios. En cuanto a la calidad, organización y desarrollo de las diferentes actividades, los asistentes de forma general aseguraron que se había evidenciado un notable aumento en estos parámetros, y que los lugares escogidos para el desarrollo de las mismas, así como los horarios eran los más adecuados y propicios.

Los familiares de los jóvenes sedentarios que participaron en la alternativa se refirieron al cambio favorable que habían experimentado los jóvenes. Manifestaron que se muestran más comunicativos, motivados, con un buen estado de ánimo hacia la realización de actividades físico deportivo y laboral, que ahora realizan actividades que antes no realizaban y utilizan mayor parte de su tiempo en actividades útiles.

Los directivos del INDER, así como los metodólogos, profesores y activistas acogieron con entusiasmo la utilización de medios y materiales empleados en el desarrollo de varios juegos y actividades, plantearon que fue muy buena la idea y que muchos de estos medios son de bajo costo y de fácil confección y sobre todo asequible para el desarrollo de las actividades, además de apoyar y mejorar la calidad de las actividades ofertadas. Sugieren la generalización de los mismos para ser utilizados por más personas.

Según opinión de los asistentes al fórum, la alternativa tuvo gran aceptación por todos los que tuvieron incidencia en la misma consideran, que resolvió un gran problema en el municipio, pues antes de aplicarse, la realización de actividades físico - recreativas con los jóvenes sedentarios era insuficiente y ahora se veía un cambio

en esta situación. También se refirieron al aumento significativo que hubo en la participación de los jóvenes sedentarios en dichas actividades, aunque todavía este tipo de actividades no son suficientes, pues las demás comunidades aún no cuentan con estas actividades propias para los jóvenes sedentarios.

Los organismos y entidades que colaboraron con esta alternativa refirieron que se vio un despertar en el municipio en cuanto al trabajo con los jóvenes sedentarios que se debe continuar brindando este tipo de actividades para que el trabajo no decaiga y que estos jóvenes puedan insertarse a la actividad recreativa deportiva de una forma sana para favorecer la salud.

Por último, luego del análisis de los instrumentos aplicados, se determinaron desde el punto de vista cualitativo como logros del proceso de investigación y de la aplicación de la propuesta, los siguientes:

- Creció y mejoró la oferta de las actividades para los jóvenes sedentarios de 20 a 30 años, en el Consejo Popular Centro Ciudad Sur con el objetivo de contribuir a la inserción a la actividad físico recreativa deportiva.
- Se organizaron y se pusieron en función los activistas de recreación y el deporte en esta comunidad.
- Se fortalecieron las relaciones interpersonales, la cultura y las capacidades físicas de los jóvenes sedentarios e investigados.
- El plan de actividades recreativas permitió incidir positivamente en el estado de satisfacción y contribuyó a elevar la formación cultural integral de la importancia del ejercicio físico de los jóvenes sedentarios de nuestra investigación.
- Se logró que los jóvenes sedentarios se insertaran en todas las actividades ofertadas durante estos 12 meses, dejando atrás el sedentarismo.

El autor considera que estos resultados son fruto del accionar conjunto de la alternativa aplicada así como de otros factores como: el apoyo de instituciones, organismos y de las mismas familias. No obstante, es necesario señalar que el

trabajo coordinado, organizado y dirigido a un fin fue posible por la aplicación consciente de la alternativa propuesta en esta investigación.

Antes de aplicar la alternativa no se había realizado ninguna actividad físico - recreativa deportivas dirigida específicamente para los jóvenes sedentarios para favorecer la salud..

### Después de aplicada la alternativa.

	Cantidad	%
Actividades planificadas.	124	
Actividades desarrolladas.	121	97,11
Debían participar.	55	
Participaron aproximadamente mensual.	47	75,51

### Conclusiones del Capítulo

En el mismo se muestran los criterios y momentos a tener en cuenta para la elaboración de la Alternativa Físico Recreativa deportiva. Sobre la base de los criterios teóricos asumidos, se estructuran la actividad físico-recreativa deportiva a realizar por los profesores de recreación directamente con los jóvenes sedentarios, donde interviene la familia y los factores comunitarios. Cada una de las actividades posee una estructura que destaca su objetivo y la descripción de los elementos que la caracterizan, y donde se tienen en cuenta las necesidades e intereses de los jóvenes sedentarios. Se presenta el análisis de los datos obtenidos al aplicar instrumentos empíricos, los que arrojan como resultado del proceso de valoración de la aplicación de la alternativa físico-recreativa deportiva que esta contribuye y propicia la inserción de los jóvenes estudiados a la actividad físico deportivo.

## Conclusiones

Como resultado de esta investigación, se arriba a las siguientes conclusiones:

- La investigación se fundamenta, desde el punto de vista teórico, en las concepciones de diferentes autores sobre la actividad físico - recreativa deportiva, y conceptos relacionados con la Salud, que permiten asumir la existencia de relaciones entre estas, de manera que se destacan las potencialidades de asumir la recreación como factor que beneficia la incorporación de los jóvenes a las actividades recreativas deportivas para fortalecer y favorecer su salud.
- El diagnóstico aplicado permitió al autor de la investigación determinar que no se aprovechaban suficientemente las potencialidades de la recreación y el deporte para motivar a los jóvenes sedentarios a las actividades recreativas deportivas por lo que se hace necesario crear alternativas que propicien esta relación para fortalecer y favorecer la salud.
- La investigación contribuye a solucionar el problema planteado mediante una alternativa físico-recreativa deportiva que propone actividades elaboradas sobre la base de los intereses y necesidades de los jóvenes de 20 a 30 años del Consejo Popular Centro Ciudad Sur del municipio Banes, las cuales están dirigidas a motivarlos e insertarlos a las actividades recreativas deportivas.
- La alternativa propuesta fue aplicada en el Consejo Popular Centro Ciudad Sur con resultados satisfactorios, al crecer el nivel de motivación y aceptación de las actividades por parte de los jóvenes sedentarios, por lo que se constató la validez práctica de la alternativa.

## Recomendaciones

Una vez culminada la investigación se recomienda:

- Realizar nuevas investigaciones dirigidas al trabajo con los jóvenes sedentarios a través del uso de la recreación física, la cultura o el deporte que abarquen otras comunidades del municipio.
- Hacer extensivo este trabajo como base metodológica orientadora a la cátedra de recreación de otras comunidades y al departamento de recreación del municipio.

## Bibliografía

- 1- Acosta, L. (2002), La recreación: una estrategia para el aprendizaje. Colombia. Kinesis.
- 2- Algar Barrón, J. (1982) Apuntes de clase de la Asignatura Tiempo libre y Ocio. INEF. Madrid..
- 3- Arma Reyes, Alexis Alejandro. (2002), Metodología para el trabajo en el activismo de recreación física comunitaria en el municipio Cauto Cristo en Granma. Trabajo Diploma. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Holguín.
- 4- Boullon, Molina y Woog, Rodríguez. (1984), Un nuevo tiempo libre. Tres enfoques teórico prácticos. Trillas. México.
- 5- Borrero Rivero, Rolando: Estrategia Didáctica para dirigir la Educación para la Salud en Secundaria Básica. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Ciudad de La Habana, 2000. p. 18
- 6- Bueno Salazar, Adriana (2009), Alternativa recreativa para el empleo del tiempo libre del adulto mayor en la comunidad del Reparto Peralta del municipio Holguín. Tesis de maestría. Universidad de Ciencias de la Cultura Física Manuel Fajardo. Holguín.
- 7- Camerino Foguet, O. y Cartañer Balcells, M. (1991), 1001 ejercicios y juegos de recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona.
- 8- Caselles Pérez, Jose F. y María L. Cámara Conejero: La Educación para la Salud, la prevención de las drogodependencias y diversas disciplinas de pedagogía implicadas. Anales de Pedagogía. No 5. Ed. Compobell S.A. España, 1987. p.219.
- 9- Caselles Pérez, José F. y María L. Cámara Conejero. OB. CIT. p. 219
- 10- Cervantes, J. (1992). Programación de actividades recreativas. Ed. Hungría y Hno5. México.
- 11- Colectivo de Autores. (2005), Selección de Lecturas de Análisis de Datos en la Cultura Física.

- 12- Concepción Argüelles, José Roger. (2005), Un activista de recreación física en la Comunidad de Piedra Blanca, municipio Holguín. Trabajo de Diploma, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". Holguín.
- 13- Cuenca Cuenca, Yuliert. (2008), Propuesta de acciones para incrementar la masividad en la práctica de las actividades recreativas en la comunidad de Flores del Municipio Banes. Trabajo de diploma para optar por el título de licenciado de cultura física. Sede Universitaria Banes. ISCF "Manuel Fajardo Rivero". Holguín.
- 14- Cuenca Rodríguez, Ixart (2009), Alternativa de actividades físico deportivas recreativas y su impacto en la comunidad. Tesis de maestría. Universidad de Ciencias de la Cultura Física Manuel Fajardo. Holguín.
- 15- Daudinot Betancourt, Isabel (2003): Perspectivas psico-pedagógicas acerca de la inteligencia, la creatividad y los valores. Ed: Chong, Lima, Perú.
- 16- De Knop, P. (1990), "Filosofía de la animación en deporte para todos". II Curso internacional de animadores de deporte para todos. Nivel A - FISpT. Málaga 30 de julio a 4 de agosto de 1990. Junta de Andalucía. Consejería de Cultura. Dirección General de Deportes. UNISPORT.
- 17- Domínguez García, Laura. (2006), Psicología del desarrollo adolescencia y juventud selección de lectura. Editorial ciencia médicas.
- 18- Dirección Nacional del INDER. (2008), Orientaciones metodológica de la recreación. La Habana 2008
- 19- Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona: Editorial Estela (1975) Sociología empírica del ocio. Madrid: Editorial nacional.
- 20- Estévez Cullell, Migdalia. Arroyo Mendoza, Margarita. y Gonzáles Ferry, Cecilia. (2004), La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana.
- 21- García Bahillo, J. (1994), ¿Juegos alternativos o Deportes tradicionales? La Pista, 1. Publicación informativa de ADEF (Asociación de Docentes de Educación Física de Cantabria). Santander: Copisan.

- 22- García Fernando, M. (1993), Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Ministerio de asuntos Sociales. Instituto de la Juventud. Madrid.
- 23- García Montes, E. (2002), Tiempos recreativos, tiempos educativos. Tándem, 6 (pag.7-17)
- 24- García Montes, María Elena y Ruiz Juan, Francisco. (2005), Metodología recreativa de las actividades físicas. Conferencia impartida en el curso de postgrado "La recreación físico-deportiva: gestión de recursos materiales, espaciales y humanos"
- 25- García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982), Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones. En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. Editorial Orbe. La Habana.
- 26- García Schwerert, Pablo. (1981), Motivación hacia el Trabajo y necesidades. Editorial Científico Técnico Ciudad de la Habana. (Pág.13)
- 27- Gómez Cimiano, Jesús. (2003), El uso del GPS en las actividades desarrolladas en la Naturaleza. Acción: Revista Apuntes.73 Educación física y deporte. Barcelona..
- 28- Hernández Méndez, Antonio. (2000), Acerca del Ocio, del tiempo libre y la animación sociocultural. Revista digital. Julio. Año 5 No 23. Buenos Aires.
- 29- Hernández Sampieri, Roberto y otros. (2003), Metodología de la investigación. Editorial Mc Graw Hill, interamericana de México, S.A. Holguín.
- 30- Hernández Vázquez, M y Gallardo L. (1994) "Marco conceptual: las actividades deportivas "En Apuntes de Educación Física Barcelona. INEFC
- 31- Instituto Nacional de Deporte. (1999), Orientaciones técnica metodológicas de la Dirección Nacional de Recreación. Ciudad de La Habana.
- 32- Lagartera Otero, F. (1988), Investigaciones Sociales cualitativas aplicadas al Ámbito de las prácticas Físicas Deportivas. Programa de Doctorado ISCF "Manuel Fajardo" INEFC. Universidad de Lleida. Ciudad de La Habana.
- 33- Leyva Gueres, Agustín. (2001), Programación recreativa para el trabajo comunitario con los jóvenes de 20 a 30 años en el Consejo Popular de Calabazas. Sagua de Tánamo. Trabajo de Diploma. ISCF "Manuel Fajardo".

- 34- Loughlin, Alfredo J. (1971), Recreodinámica del Adolescente (Motivación y tiempo libre). Editorial Buenos Aires.
- 35- Martínez del Castillo, J. (1986), Actividades físicas de la recreación, nuevas necesidades, nuevas política. Revista Apuntes 82 Educación Física y deporte. Barcelona.
- 36- Martínez Leyva, Ramón. y Bancoll Hernández, Sergio. (2002), Material de estudio para profesores de recreación, Educación Física. Tesina de diplomado de recreación. ISCF "Manuel Fajardo". Holguín.
- 37- McKenzie Messidor, Violeta Eusebia (2010), Alternativa físico recreativa que propicie la reinserción social de jóvenes del Municipio de Banes. Tesis de maestría. Universidad de Ciencias de la Cultura Física Manuel Fajardo. Holguín.
- 38- Mesa Anoceto, Magda. (2006), Asesoría Estadística en la investigación aplicada al deporte. Editorial José Martí. Villa Clara.
- 39- Medeiros, Ethel. (1969), Juegos de Recreación. Buenos Aires.
- 40- Miranda, J. y Camerino, O. (1996), La Recreación y la Animación Deportiva. Salamanca: Amarú.
- 41- Moreira Barahona, R. (1977), La recreación un fenómeno socio cultural. La Habana.
- 42- Movimientos de Activista y Consejos Voluntarios Deportivos. (1988), Resolución número 103. INDER. Ciudad de La Habana..
- 43- Muños Gutiérrez, Teresa. (2006), Selección de Lecturas sobre Sociología y Trabajo Social. Editorial Deporte. Ciudad de La Habana.
- 44- Osorio. E. (2001), Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. FUNLIBRE, Colombia.
- 45- Osorio González, Martha Julia (2009), Alternativa recreativa para lograr el fortalecimiento del valor patriotismo en niños de 11 – 12 años de la comunidad la quinta. Tesis de maestría. Universidad de Ciencias de la Cultura Física Manuel Fajardo. Holguín.
- 46- Paredes Ortiz, Jesús. (2003), El deporte como un juego: un análisis cultural. Acción: Revista Apuntes 72 Educación Física y Deporte. Barcelona.

- 47- Pérez Ramos, Manuel de Jesús (2009), Programa recreativo para la comunidad de internos de la Prisión Provincial de Holguín. Tesis de maestría. Universidad de Ciencias de la Cultura Física Manuel Fajardo. Holguín..
- 48- Pérez Sánchez, A., y Col, Y. (2003), Recreación, fundamento teórico metodológico. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
- 49- Pérez Sánchez, Aldo. (2003), Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación. Material didáctico del departamento de recreación. ISCF “Manuel Fajardo”. Habana.
- 50- Programa Recreación Física (2008): Ejercicio de planificación estratégica 2009-2012.
- 51- Ramos Rodríguez, Alejandro E. (2002), Monografía Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural. La Habana.
- 52- Rodríguez, Alejandro E. (2002), Trabajo Monografía Tiempo Libre y Recreación en el desarrollo local.
- 53- Sánchez Rodríguez, José M. (2005), La recreación física como unas de las Vías para la formación Cultural Integral con los jóvenes de 15 a 19 años del Consejo Popular, Dos Ríos, Jiguaní, Granma. ISCF”Manuel Fajardo “. Holguín.
- 54- Sánchez, María E., y González, Matilde. (2006). Psicología General y del Desarrollo. Editorial Deporte. Ciudad de la Habana.
- 55- Segura Rodríguez, Idalkis (2009), Estrategia recreativa para el empleo positivo del tiempo libre en adolescentes de 12 – 14 años del municipio Huguín. Tesis de maestría. Universidad de Ciencias de la Cultura Física Manuel Fajardo. Holguín.
- 56- Sejas Hidalgo, Niuris. (2009), Alternativa Físico - Recreativa, para las personas con discapacidad visual asociadas a la ANCI en Banes, que favorezca sus preferencias y necesidades. Tesis en opción al título académico de Máster en ciencia de actividad física comunitaria.
- 57- Sierra Salcedo, Regla Alicia. (2002), Algunas consideraciones desde una perspectiva pedagógica.

- 58- Tabares, J. F. (2001), El desarrollo humano como marco del análisis del ocio en la actualidad. FUNLIBRE, Colombia.
- 59- Tovar Pineda, María de los Ángeles. (2004), psicología social comunitaria. Una alternativa teórico-metodológica.
- 60- Vázquez Hernández, J. I. y Bueno Salazar, Adriana. (2005), Consideraciones metodológicas para elaborar y aplicar el presupuesto de tiempo libre con diferentes grupos poblacionales en la comunidad urbana y rural. ISCF "Manuel Fajardo". Facultad Holguín.
- 61- Vázquez Hernández, José Ignacio. (2006), La recreación física como una vía para la formación cultural integral en jóvenes de 20 a 30 años en zonas rurales. Holguín.
- 62- Vázquez Hernández, José Ignacio. (2007), La planificación estratégica de la recreación física para el trabajo comunitario. Holguín .
- 63- Waichman, Pablo A. (2000), Tiempo Libre: una aproximación a su concepto. Buenos Aires. Argentina.

# ANEXOS

## ANEXOS 1

### ENTREVISTA INICIAL

**Objetivo:** Conocer el estado de opinión de los directivos del consejo Popular centro Ciudad Sur sobre las ofertas recreativas que existen y si las mismas están relacionadas con los jóvenes sedentarios.

- 1 ¿En qué condiciones se han hecho las actividades en la comunidad?
- 2 ¿Cree usted que son suficientes las actividades recreativas deportivas que se programan en la comunidad y se tienen en cuenta las preferencias recreativas de los pobladores?
- 3 ¿Considera usted que los miembros de la comunidad participan de forma masiva en las actividades recreativas planificadas por los profesores de recreación?
- 4 Haga una valoración acerca del estado de satisfacción de los sujetos con relación a la oferta recreativa de la comunidad.
- 5 ¿Cómo ha sido la participación de los profesores de recreación y activistas en el proceso de planificación, ejecución y control con respecto a la oferta recreativa deportiva según los grupos poblacionales?
- 6 ¿Tiene usted algún plan o estrategias planificadas para solucionar los problemas recreativos (oferta y demanda)? ¿Podría explicar en qué consiste?
- 7 ¿Planifican alguna actividad recreativa deportiva desarrollada para los jóvenes sedentarios ? Explique cómo se logra ese vínculo.

## ANEXO 2

### ENCUESTA INICIAL

Encuesta a los jóvenes sedentarios del Consejo Popular Centro ciudad Sur.

Compañero (a): La presente encuesta se realiza con el objetivo de conocer la situación de las actividades físico – recreativas deportivas que se le brindan a ustedes, sus intereses y necesidades en dichas actividades. Necesitamos que sea lo más sincero posible y le agradecemos anticipadamente su colaboración, lo que permitirá mejorar nuestro trabajo en aras de fomentar la recreación comunitaria.

Edad:                      Sexo:

Objetivos: Determinar los intereses y necesidades de la muestra seleccionada.

Cuestionario

1- ¿Cuáles son las actividades físico-recreativas que has recibido?

Marque con una X.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Campismo.                            | <input type="checkbox"/> Baloncesto                |
| <input type="checkbox"/> Cicloturismo.                        | <input type="checkbox"/> Viajes a la Playa         |
| <input type="checkbox"/> Dominó oriental.                     | <input type="checkbox"/> Visita a la sala de video |
| <input type="checkbox"/> Excursiones.                         | <input type="checkbox"/> Sanabanda                 |
| <input type="checkbox"/> Juegos de mesa.                      |  |
| <input type="checkbox"/> Voleibol.                            |  |
| <input type="checkbox"/> Festivales deportivos - recreativos. |  |
| <input type="checkbox"/> Acampadas.                           |  |
| <input type="checkbox"/> Otras. Diga cuáles                   |  |
| <input type="checkbox"/> Competencia de baile                 |  |
| <input type="checkbox"/> Juegos físicos deportivos            |  |
| <input type="checkbox"/> Competencia culinaria                |  |
| <input type="checkbox"/> Béisbol                              |  |
| <input type="checkbox"/> Fútbol                               |  |

- 2- En la siguiente tabla, menciona las actividades que son de tu agrado y marca con una X en la casilla según el nivel de aceptación.

<b>Actividad</b>	<b>Mucho</b>	<b>Poco</b>	<b>Ningún agrado</b>

- 3- Las actividades recreativas que has realizado, cómo las evalúas:

\_\_\_ Excelente    \_\_\_ Buenas    \_\_\_ Regular    \_\_\_ Malas

- 4- ¿Mencione otras actividades que serían de su agrado realizar?
- 5- ¿Qué horario usted preferiría para la realización de las actividades?
- 6- Mencione los días de la semana que usted prefiere para participar en las actividades físico- recreativas deportivas propuestas.

Muchas Gracias

## ANEXO 3

Análisis de los resultados de la encuesta inicial

**TABLA 1.** Pregunta: 1 y 3 Actividades que han recibido y evaluación de estas

No	Actividades	Jóvenes sedentarios 55				Evaluación de las actividades							
		SI	%	NO	%	E	%	B	%	R	%	M	%
1	Fútbol	48	87,27	7	12,72	5	9,09	2	3,63	48	87,27	-	-
2	Béisbol	41	74,54	14	25,45	8	14,54	2	3,63	41	74,54	15	27,72
3	Voleibol	45	81,81	10	18,18	10	18,18	4	7,27	45	81,81	5	9,09
4	Baloncesto	35	63,63	20	26,36	8	14,54	2	3,63	35	63,63	15	27,72
5	Acampadas	42	76,36	13	23,63	13	23,63	--	--	42	76,36	---	---
6	Campismo	53	96,36	2	3,63	2	3,63	--	----	53	96,36	---	--
7	Excursiones	49	89,67	8	14,54	8	14,54	---	---	49	89,67	--	---
8	Cicloturismo	51	92,72	4	7,27	4	7,27	---	--	51	92,72	--	--
9	Juegos físicos deportivos	41	74,54	14	25,45	8	14,54	2	3,63	41	74,54	15	27,72
10	Juegos de mesa	55	100,0	---	---	--	---	--	--	55	100,0	--	--
11	Festivales deportivo-recreativo	35	63,63	20	26,36	8	14,54	2	3,63	35	63,63	15	27,72
12	Competencia de baile	35	63,63	20	26,36	7	12,72	2	3,63	35	63,63	16	29,9
13	Dominó oriental	55	100,0	--	--	--	--	--	--	55	100,0	--	--
14	Competencia culinaria	45	81,81	10	18,18	10	18,18	4	7,27	45	81,81	5	9,09
15	Viaje a la playa	52	94,54	3	5,45	3	5,45	--	---	52	94,54	--	---
16	Visita salas de videos	41	74,54	14	25,45	8	14,54	2	3,63	41	74,54	15	27,72
	Total	723	82,15	159	21,99	102	14,10	22	3,04	723	82,15	101	13,96

Created with

 **nitro**PDF<sup>®</sup> professional

download the free trial online at [nitropdf.com/professional](http://nitropdf.com/professional)

**TABLA 2**

Pregunta: 2 Las actividades de mayor grado.

Actividad	Mucho	%	Poco	%	Ningún agrado	%
Fútbol	48	87,27	9	16,36	--	--
Campismo	53	96,36	2	3,63	---	---
Dominó Oriental	55	100,0	--	--	---	--
Cicloturismo	51	92,72	4	7,27	---	--
Excursiones	49	89,67	6	10,90	--	--
Viaje a la playa	52	94,54	3	5,45	---	--

**TABLA 3**

Pregunta: 4 otras actividades que seria de su agrado

No	Actividades	Cantidad	%
1	Festivales culturales	41	74,54
2	Cumpleaños colectivos	44	80,0
3	Proyección de películas	37	67,27
4	Sanabanda	38	69,09
5	Festivales deportivos - recreativos	36	65,45

## ANEXO 4

### Guía para la realización de la observación participativa

**Objetivo:** Observar las diferentes actividades planificadas y orientadas por el profesor de Recreación Física en las áreas e instalaciones deportivas recreativas.

En las actividades planificadas se tienen en cuenta los siguientes aspectos:

1. Cantidad de jóvenes sedentarios os que asistieron a la actividad.
2. Cantidad de jóvenes sedentarios que permanecieron en la actividad.
3. Cumplimiento de la planificación de las actividades.
4. Calidad de la organización de las actividades
5. Nivel de satisfacción de los participantes.
6. Motivación antes, durante y después del desarrollo de las actividades.

**Análisis de los resultados de la observación participativa de la alternativa durante los 12 meses de la investigación.**

**Tabla 1**

No	Actividades	Cump. Plan Act.			Cantidad de jóvenes.					Evaluación de las actividades					
		P	R.	%	P	Asisten	%	Per	%	B	%	R	%	M	%
1	Excursiones	3	3	100.0	55	48	87,27	48	100.0	55	100	---		----	
2	Acampadas	4	4	100.0	55	46	83,63	46	100.0	55	100	---		----	
3	Encuentros deportivos recreativos	10	9	90.00	55	48	87,27	48	100.0	55	100	---		----	
4	Cicloturismo	6	6	100.0	55	45	81,81	45	100.0	55	100	---		----	
5	Festival recreativo deportivo.	11	9	81.81	55	46	83,63	46	100.0	55	100	---		----	
6	Dominó Oriental	8	8	100.0	55	49		49	100.0	55	100	---		----	
7	Juegos recreativos en el agua.	6	6	100.0	55	45	81,81	45	100,0	55	100	---		----	
8	Actividades familiares recreativas.	12	12	100.0	55	46	83,63	46	100,0	55	100	---		----	
9	Debates de películas	12	12	100,0	55	47	85,45	47	100,0	55	100	---		----	
10	Festivales culturales	12	12	100.0	55	47	85,45	47	100,0	55	100	---		----	
11	Juegos pasivos	20	20	100.0	55	48	87,27	48	100,0	55	100	---		----	
12	Sanabana	20	20	100,0	55	49	89,09	49	100,0	55	100	---		----	
	TOTAL	124	121	97.11	660	564	85,45	564	85,45	660					

**P- 6 Motivación del desarrollo de las actividades para el logro de la inserción de los jóvenes sedentarios a las actividades físico recreativa deportiva**

**Tabla 2**

<b>Categorías</b>	<b>Antes</b>	<b>%</b>	<b>durante</b>	<b>%</b>	<b>después</b>	<b>%</b>
Bien	-----	----	28	50,90	55	100,0
Regular	25	45,45	18	32,72	-----	----
Mal	30	54,54	9	16,36	-----	----

## ANEXO 5

### Encuesta aplicada al terminar cada actividad

**Objetivo:** Determinar las opiniones y deseos al terminar cada actividad para constatar el grado de satisfacción de los participantes y el logro.

1 ¿Le gustó la actividad?

\_\_\_\_\_ Si

\_\_\_\_\_ No

¿Por qué?

---

---

---

2 ¿Qué te gustó más?

3 ¿Qué no te agradó?

4 ¿De qué manera considera que la actividad desarrollada influyó en la motivación hacia la inserción diaria de las actividades físico deportivas recreativas ?

Mucho \_\_\_\_\_

Poco \_\_\_\_\_

Nada \_\_\_\_\_

## Análisis de los resultados de la encuesta al terminar cada actividad

### Pregunta 1 y 4

No	Actividades	Sí	%	No	%	Mucho	%	Poco	%	Nada	%
1	Excursiones	55	100	--	---	50		5		--	---
2	Acampadas	55	100	----	---	55		---		----	---
3	Encuentros deportivos recreativos	55	100	----	----	47		8		----	----
4	Cicloturismo	55	100	----	----	45		10		----	----
5	Festival recreativo Deportivo.	55	100	----	----	43		12		----	----
6	Dominó Oriental	55	100	----	----	44		11		----	----
7	Juegos recreativos en el agua.	55	100	----	----	43		12		----	----
8	Actividades familiares recreativas.	55	100	----	-	47		9		----	-
9	Debates de películas	55	100	----	----	41		14		----	----
10	Festivales Culturales	55	100	----	----	47		8		----	----
11	Juegos pasivos	55	100	----	----	42		13		----	----
12	Sanabanda	55	100	---	---						
	TOTAL	539		----	----	398		141			

## ANEXO 6

### ENCUESTA FINAL

Objetivos: Determinar la efectividad de la alternativa físico- recreativa aplicada a la muestra seleccionada.

Compañero(a): La presente encuesta se realiza con el objetivo de conocer aspectos relacionados con las actividades físico - recreativas elaboradas y aplicadas en las cuales usted ha participado. Necesitamos que sea lo más sincero posible y le agradecemos anticipadamente su colaboración, lo que permitirá mejorar nuestro trabajo en aras de fomentar la recreación comunitaria con los jóvenes desvinculados.

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Actividades:

1.- Las actividades desarrolladas por ustedes las consideran:

Buena \_\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_\_ Mala \_\_\_\_\_

2.- ¿Están acordes con sus intereses y necesidades recreativas?

Si \_\_\_\_\_ Un poco \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

3.- ¿Se realizan en horarios apropiados?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

4.- ¿Están acordes con la edad de los participantes?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

5.- ¿Con la aplicación de estas actividades la oferta mejoró?

Bastante \_\_\_\_\_ Un poco \_\_\_\_\_ Nada \_\_\_\_\_

6.- ¿Considera usted que deben sistematizarse?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

7- ¿Considera usted que las actividades ofertadas lo motiva a la realización de actividades físico deportivo recreativa?

Bastante \_\_\_\_\_ Un poco \_\_\_\_\_ Negativo: \_\_\_\_\_

Justifique:

8.- Escriba en orden de preferencias las cinco actividades que más te motivaron.

¿Por qué?

Primera \_\_\_\_\_

Segunda \_\_\_\_\_

Tercera \_\_\_\_\_

Cuarta \_\_\_\_\_

Quinta \_\_\_\_\_

9 - Para la práctica de actividades físico recreativas organizadas en su tiempo libre en los días de lunes a viernes

¿Cuál sería el horario más factible para ti?:

1. De 5:00 PM a 6:00 PM: \_\_\_\_\_ 2. De 6:00 PM a 8:00 PM: \_\_\_\_\_

3. Cualquiera me es igual: \_\_\_\_\_

4. otros que consideres ¿cuál? \_\_\_\_\_

10 Para la práctica de actividades físico recreativas organizadas en su tiempo libre en los días sábado y domingo

¿Cuál sería el horario más factible para usted?

1- 8:00 a 10:00 AM \_\_\_\_ 2- 10:00 a 12:00 M \_\_\_\_ 3- 12:00 a 2:00 PM \_\_\_\_ 4- 2:00 a 4:00 PM \_\_\_\_ 5- 4:00 a 6:00 PM \_\_\_\_ 6- Cualquiera me es igual

\_\_\_\_ 7- otros que consideres ¿cuál? \_\_\_\_\_

## ANEXO 7

**Tabla 1** Análisis de los resultados obtenidos en la encuesta final aplicada.

#	Preguntas	Evaluación													
		B	%	R	%	M	%	Bas- tante	%	Posi- tivo	%	Un poco	%	Neg ativo	%
1	Grado de motivación	55	100	0	0	0	0	-----	--	----	----	-----	---	----	--
2	Según intereses y necesidades	-	-	-	-	-	-	-	-	51		4	7,2	0	0
3	Según horarios escogidos									55	100	---	----	0	0
4	Respuestas positivas y negativas según criterios de intereses y necesidades acorde con su edad.									55	100	---		0	0
5	Satisfacción de ofertas recreativas							55	100	----	----	0	0	0	0
6	¿Considera usted que deben sistematizarse?									55	100	---	-----	0	0
7	¿Considera usted que las actividades ofertadas lo motiva a la realización de actividades físico deportivo recreativa?							51	83,67	---	----	4	7,2	0	0

**Tabla 2**

Pregunta 8. Escriba en orden de preferencias las cinco actividades que más te motivaron.

No	Jóvenes sedentarios 55		
	Actividades	Cantidad	%
1	Festival deportivo Recreativo	55	100,0
2	Sanabanda	54	98,18
3	Actividad recreativa familiar	52	94,54
4	Encuentros deportivos	51	92,72
5	Juego de mesa el Dominó Oriental	47	85,45

## ANEXO 8

### Fórum Comunitario N° 1

Para presidente del Consejo Popular, delegados de las circunscripciones, dirigentes de las organizaciones de masas (CDR, FMC), dirigentes de organismos que apoyaron la investigación, subdirector de Cultura Física y Recreación del combinado deportivo Reynaldo Díaz Cruz profesores de recreación y coordinadores que trabajaron en la alternativa, familiares de los desvinculados y población que participó en la investigación.

**Objetivo:** Conocer la pertinencia de la alternativa físico - recreativa para los jóvenes sedentarios del Consejo Popular Centro Ciudad Sur del municipio Banes y opiniones de los implicados.

- 1- ¿Cuál es su opinión acerca de las actividades físico – recreativas deportivas que se están ofertando actualmente a los jóvenes sedentarios del Consejo Popular Centro Ciudad Sur en el municipio?
- 2- ¿Considera usted que estas actividades son necesarias en el municipio? ¿Por qué?
- 3- ¿Considera usted que la alternativa que se implementa cumple con las expectativas de los jóvenes sedentarios del Consejo Popular Centro Ciudad Sur del municipio? ¿Por qué?
- 4- ¿Está dispuesto(a) a colaborar para continuar implementando la alternativa elaborada?
- 5- ¿Cómo valoraría la participación de los jóvenes sedentarios antes de aplicar la alternativa y en estos momentos de la aplicación?
- 6- ¿Cómo valora el nivel de motivación de los jóvenes sedentarios que han participado en las diferentes actividades desarrolladas hasta el momento
- 7- ¿Cree usted que se debería continuar implementando la alternativa de actividades físico – recreativa deportivas?
- 8- Escriba sus sugerencias para mejorar la alternativa que se aplica

## ANEXO 9

### Fórum Comunitario N° 2

Para presidente del Consejo Popular, delegados de las circunscripciones, dirigentes de las organizaciones de masas (CDR, FMC), dirigentes de organismos que apoyaron la investigación, subdirector de Cultura Física y Recreación del combinado deportivo Reynaldo Díaz Cruz B, profesores de recreación y coordinadores que trabajaron en la alternativa, familiares de los jóvenes y población que participó en la investigación.

**Objetivo:** Conocer la pertinencia de la alternativa físico – recreativa deportivas para los jóvenes sedentarios del Consejo Popular Centro Ciudad Sur del municipio Banes y opiniones de los implicados.

- 1- ¿Considera usted que la alternativa físico - recreativa para los jóvenes sedentarios del Consejo Popular Centro Ciudad Sur del municipio fue acogida por los mismos con satisfacción? ¿Por qué?
- 2- ¿Piensa usted que existió variedad en las ofertas de las actividades para satisfacer las exigencias de los jóvenes sedentarios participantes?
- 3- ¿Cree usted que las actividades ofertadas satisfacen los intereses y necesidades recreativas de los jóvenes sedentarios del Consejo Popular Centro Ciudad Sur del municipio
- 4- ¿Piensa usted que este trabajo se debe irradiar a los jóvenes sedentarios de las demás comunidades del municipio y de la provincia?

- 5- ¿Cómo valora la calidad de las actividades ofertadas, así como la organización y desarrollo de las mismas?
- 6- ¿Ha notado algún cambio favorable en los jóvenes sedentarios que participaron en la alternativa? Cuáles.
- 7- ¿Qué le ha parecido la utilización de diferentes medios recreativos realizados por esfuerzos de los profesores para desarrollar algunos juegos?
- 8- ¿Cómo ha acogido la comunidad, la implementación de la alternativa en los diferentes lugares que se realizaron las actividades y cuál fue su actitud con respecto a los jóvenes sedentarios que participaron?
- 9- Se agradece alguna otra opinión que sea de interés.

## Anexo 10      Encuesta de presupuesto de tiempo libre

Estamos estudiando el empleo del tiempo libre, por lo que su colaboración, sinceridad y seriedad en el llenado de dicho documento nos será de mucha ayuda. Nuestro principal objetivo es determinar el tiempo libre de los jóvenes, para utilizarlo a través de actividades sanas y que lo reinserten integralmente. Nombre y sexo.

Actividades	C	Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes			Sábado			Domingo			
		Hc	Ht	T	Hc	Ht	T	Hc	Ht	T	Hc	Ht	T	Hc	Ht	T	Hc	Ht	T	Hc	Ht	T	
-Actividad laboral																							
Estudiar	11																						
Biofisiológicas	20																						
Dormir	21																						
Aseo	22																						
Desayunar	23																						
Almorzar	24																						
Comer	25																						
Bañarse	26																						
Otras	27																						

