

**INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FISICA**

**“MANUEL FAJARDO”**

**SEDE UNIVERSITARIA MUNICIPAL**

**BÁGUANOS**

**PROGRAMA RECREATIVO COMUNITARIO PARA FAVORECER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ADOLESCENTES**

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MASTER EN ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA**

**AUTOR: LIC. CONSUELO VIVIAN SUÁREZ PORTELLES**

**TUTORA: DrC.: LAURA DEL CARMEN SANZ HIDALGO**

**HOLGUÍN: 2009**

### **RESUMEN**

El empleo adecuado del tiempo libre es una opción que tiene el hombre para solucionar problemáticas actuales. Resulta acertada la práctica de actividades recreativas como elemento esencial en la vida social de las comunidades, orientado al desarrollo humano y satisfacer necesidades de los diferentes grupos etarios; dentro de ellos, los adolescentes. Estos se encuentran en una etapa importante de desarrollo de su personalidad, para los que puede constituir un factor vital al favorecer estilos de vida saludables, máxime si estos viven en una comunidad socialmente compleja.

Para favorecer estilos de vida saludables en los adolescentes de la comunidad Flora, municipio Báguanos, se realiza una investigación con el empleo de métodos teóricos, como el análisis, síntesis, inducción, deducción, histórico lógico y empíricos como la observación, encuestas y entrevistas, la resolución de problemas con experimentación en el terreno. Se elabora un programa recreativo con etapas que incluyen sus objetivos específicos y generales, metas y actividades recreativas variadas.

Los principales resultados alcanzados con su aplicación en la comunidad referida se relacionan con: el nivel de aceptación por los adolescentes, mejoran en estos los indicadores de estilo de vida saludables, evidenciado en la disminución del consumo de sustancias tóxicas, conocimientos sobre la sexualidad y un incremento considerable en los hábitos de estudios.

*"Educar es depositar en cada hombre toda la obra humana que le ha antecedido: es hacer a cada hombre resumen del mundo viviente, hasta el día en que vive: es ponerlo al nivel de su tiempo, para que flote sobre él, y no dejarlo debajo de su tiempo, con lo que no podrá salir a flote; "es preparar al hombre para la vida".*

José Martí

### **DEDICATORIA**

A todos los que siempre están juntos en mi corazón:

- v A mi madre, a quien le debo todo lo que soy.
  
- v A mis hijas Yayma y Deilis, fuente de todas mis inspiraciones y mi razón de ser.
- v A mi nieta, que me inspira la alegría de vivir.
- v A mi esposo, quien me enseñó todo lo que puede lograr el amor.

### **AGRADECIMIENTO**

A todas Las personas que me dieron su apoyo incondicional para que pudiera seguir adelante.

- v Mi esposo, por su comprensión, apoyo y confianza en mí.
- v Mi madre por su infinito amor.
- v Mis hijas por amarme y respetarme.
- v A mi tutora por las horas que dedicó al estudio de mi investigación.
- v A mis hermanos por su cariño.
- v A toda mi familia y compañeros de trabajo.

ÍNDICE	Pág.
INTRODUCCIÓN.....	1
<b>CAPÍTULO I. CAPÍTULO I. CONSIDERACIONES GENERALES ACERCA DE LA RECREACIÓN COMUNITARIA PARA FAVORECER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ADOLESCENTES. FUNDAMENTOS TEÓRICOS METODOLÓGICOS.....</b>	<b>9</b>
Epígrafe I.1 La recreación, su concepción e importancia. Los programas Recreativos y sus prioridades.....	9
Epígrafe I.2 La comunidad, importancia del trabajo comunitario.....	14
Epígrafe I.3 Los estilo de vida. Relación recreación – trabajo comunitario – estilo de vida.....	17
Epígrafe I.4 Característica de la situación social del desarrollo de los adolescentes.....	21
<b>CAPÍTULO II.PROGRAMA RECREATIVO COMUNITARIO PARA FAVORECER ESTILOS DE VIDA SANOS EN ADOLESCENTES.....</b>	<b>27</b>
Epígrafe II.1Diagnóstico inicial de los estilos de vida en los adolescentes de la comunidad Flora.....	27
Epígrafe II.2. Programa Recreativo Comunitario para favorecer estilos de vida saludables en adolescentes.....	33
Epígrafe II.3. Análisis e interpretación de los resultados alcanzados con la implementación del Programa recreativo comunitario para favorecer estilos de vida saludables en adolescentes .....	44
CONCLUSIONES.....	50
RECOMENDACIONES.....	51
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	52
BIBLIOGRAFÍA.....	55
ANEXOS.....	61

## INTRODUCCIÓN

A través de la historia, desde la transformación de los homínidos, el hombre se ha comportado como un investigador incansable, un constante transformador de la naturaleza, un ser inconforme con lo que parece perfecto, gracias a esa condición propia de su especie, ha logrado avances significativos en todos los campos de las ciencias. Cambiar lo que se tiene por aquello de mayor valor económico o social es y será la prioridad fundamental de su quehacer diario, lo que constituye un salto cualitativo en el transcurso del tiempo, que no lo puede ver de forma pasiva, sino como la más auténtica actividad del pensamiento.

En todo el proceso de transformación social del hombre, surge la necesidad de un tiempo para realizar actividades fuera de la producción de bienes materiales, destinado al disfrute tanto individual como colectivo, lo que se denomina como tiempo libre. Este resulta necesario para su reproducción material y espiritual, en el cual individuo realiza actividades voluntarias, que influyen en el desarrollo espiritual de cada personalidad.

Su origen se remonta a los comienzos de la vida social del hombre, después de producir los bienes materiales, aparece el tiempo para lograr un descanso físico y espiritual. Es una necesidad inherente a los hombres para poder recuperar las fuerzas empleadas en el trabajo, de forma tal que pueda incorporarse cada día a la jornada laboral. Una de las formas de empleo del tiempo libre es la recreación, entre ambas existe una estrecha interrelación. El empleo adecuado de la recreación en el tiempo libre favorece la salud física y mental, regula la prevención de conductas antisociales, ejerce una acción formativa o deformativa.

Recreación viene del latín, restablecimiento; del francés, recreation, diversión, descanso, cambio de acción. Este término aparece acuñado en la literatura especializada en 1899 en la obra clásica del sociólogo y economista norteamericano Thorstein Veblen, " The Theory of Leisure Class."

La recreación no es solo esparcimiento, es mucho más abarcadora, tiene numerosos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clases, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de la concentración requerida al estudio, para otros tiene un objetivo muy bien marcado, el placer, la diversión, el regocijo. De forma general la recreación representa una fuerza activa, mediante la cual sin ser un escape del trabajo o el estudio, puede desarrollar multifacéticamente el individuo, incrementar el desarrollo de sus potencialidades, enriquecer y profundizar su concepción científica del mundo.

La recreación posee carácter superestructural, se caracteriza por el consumo de actividades culturales, las cuales tributan a la superestructura de la sociedad. Es portadora de una gran carga ideológica, en todas las actividades recreativas que se realizan en el tiempo libre existe un mensaje ideológico, desde la simple realización del ejercicio sistemático hasta la lectura, el cine, la informática, televisión, entre otros.

Un aspecto importante es que la misma posee carácter de clase, tiene una dependencia directa con el carácter de las relaciones de producción, lo que implica la distribución del tiempo libre, como riqueza de una determinada formación económica social, es determinante los diferentes estilos de vida propios de cada sistema, son condiciones heredadas y transmitidas de una generación a otra.

Otro elemento fundamental de la recreación es que está estrechamente relacionada con la educación, toda la literatura consultada plantea que esta no es sólo la mejor alternativa para pasar el tiempo libre sino para aprovechar este tiempo de forma sana y positiva en la sociedad,

## Trabajo de tesis

de forma que contribuya al desarrollo multifacético de la personalidad del hombre.

Muchos autores han estudiado la recreación, se pueden mencionar a Dumazedier, J. (1964), Martínez del Castillo, J. (1986), Waichman. (1992), Cervantes, P. (1993), entre otros; muchos de los cuales la reconocen como un fenómeno social de gran importancia práctica. En Cuba, autores como Ramos, Rodríguez, E. (1989.) Hernández, A. (2000.), León, O. (2002), Fullea, P. (2003), Pérez, A. (2003), realizan una aproximación exacta a la conceptualización del fenómeno recreativo, mediante diferentes trabajos de investigación.

En el mundo se han implementado programas recreativos desde diversas aristas, en dependencia de los intereses de cada sociedad, enmarcados en diferentes modos de actuar y pensar. La recreación no se manifiesta de igual forma para personas que viven en sociedades desarrolladas, que para otras que viven en países con poco desarrollo económico, estos deben ser ejecutados por diferentes especialistas de la Cultura Física.

En la historia de Cuba existen antecedentes marcados en relación a la tradición heredada de los españoles y los africanos en lo fundamental, de sus elementos culturales, canciones, bailes, juegos, peleas de gallos, fiestas santorales, corridas de toros, caserías, entre otros. A partir del enero de 1959, la recreación se convierte en derecho de todos y está encaminada al desarrollo multifacético del hombre, por su carácter educativo incide en la formación de patrones de conductas positivos, por consiguiente favorecer estilos de vida favorables. El empleo de la recreación, en el tiempo libre abarca diferentes espacios, las instituciones educativas, deportivas y un escenario fundamental: la comunidad.

Para formar estos estilos de vida en las comunidades, se necesita de un trabajo sistemático y creativo, que mejore la relación entre sus miembros, que posibilite el pleno desarrollo de las potencialidades de estos, que permita transformar al hombre en lo individual, en lo social y al propio entorno en que vive. La posibilidad de modificar realidades sociales y transformar la comunidad, en el empeño de lograr estilos de vida favorables, requiere la cooperación y la solidaridad, que es realidad en una sociedad socialista, donde la acción conjunta logra una participación grupal que nace del compromiso con la tarea.

La tarea fundamental en la comunidad es transformarse y transformar a sus miembros en aras de logros sociales. Emplear la recreación para el disfrute y formación de los mismos, desde la edad preescolar hasta la edad más avanzada, mediante el trabajo comunitario, con acciones conjuntas, con el apoyo de las familias, con todos los factores de la sociedad puestos en función de favorecer un desarrollo armónico es un reto social de gran actualidad e impacto.

Las acciones comunitarias traen como resultados un desarrollo general en todos sus integrantes, aunque estén dirigidas a un solo grupo etario, no se pueden ver aisladas, sino en constante relaciones de intercambio. La comunidad es como la escuela, un marco idóneo para lograr transformaciones en la conducta de los individuos. El trabajo comunitario tiene un carácter preventivo, requiere de un sistemático diagnóstico que permita detectar los problemas, el éxito radica en saber dirigir las acciones a las problemáticas identificadas y utilizar de forma óptima las vías para ofrecer la atención que estas requieren.

La literatura consultada indica que se dirigen acciones comunitarias a los adolescentes y la juventud, por ser estas etapas definitorias para la consolidación de los rasgos de la personalidad a partir de sus características biológicas, gustos, preferencias y necesidades específicas. En la adolescencia como estado transitorio del ser humano, ocurren cambios sustanciales en la formación de la personalidad, es vital en ella la influencia de los patrones que se ofrezcan. Muchas veces, producto a la influencia negativa de la familia y la comunidad, estos adquieren elementos de estilos de vida no saludables.

En la provincia de Holguín referente a esta temática, se encuentran los trabajos de Leyva, A. (2003), el que propone un programa recreativo con actividades variadas para adolescentes en un centro preuniversitario, Mateo, G. (2003), con un sistema de actividades recreativas para ocupar el tiempo libre en adolescentes de una comunidad, Castañeda, B. (2003), elabora una programación recreativa para jóvenes en una comunidad, en el municipio Báguanos, Mora E. (2007), desarrolla diferentes actividades recreativas en una comunidad para niños de 11 a 12 años.

Esta comunidad identificada como socialmente compleja, el tiempo libre se ha convertido en un espacio para las adicciones, sobre todo, el alcoholismo, el tabaquismo, el consumo de psicofármacos; lo que se refleja también la deserción escolar, el poco vínculo laboral, el embarazo precoz, los intentos suicidas y la desocupación laboral. Esta comunidad cuenta con un porcentaje significativo de adolescentes, que comienzan ya a manifestar indicadores de estilos de vida no saludables.

Como resultado de la aplicación de varios métodos investigativos se identifican las siguientes limitaciones:

- v Se manifiestan en los adolescentes indicadores negativos de estilos de vida, fundamentalmente en cuanto a la deserción escolar, el consumo de sustancias tóxicas, el embarazo precoz, entre otras.
- v Las actividades recreativas que se desarrollan en la comunidad se conciben de forma general, sin tener en cuenta las necesidades y motivaciones de los adolescentes.
- v Los programas recreativos que se implementan en la comunidad no se planifican dirigidos a transformar los indicadores más afectados en los estilos de vida de sus miembros.

Para dar solución a esta problemática se define el siguiente **problema científico**: ¿Cómo favorecer estilos de vida saludables en adolescentes de comunidades socialmente complejas?

El **objeto de la investigación**: La recreación en el contexto comunitario.

Se precisa como **campo de acción**: Los estilos de vida saludables en adolescentes de una comunidad socialmente compleja.

El **objetivo de la investigación**: Elaborar un programa recreativo comunitario para favorecer estilos de vida saludables en adolescentes de una comunidad socialmente compleja.

Con las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Qué aspectos teóricos fundamentan el empleo de la recreación en la comunidad para favorecer estilos de vida saludables en adolescentes. ?
2. ¿Qué elementos caracterizan los estilos de vida en los adolescentes de la comunidad Flora del municipio Báguanos?
3. ¿Qué variante de la recreación puede favorecer estilos de vida saludables en adolescentes de una comunidad socialmente compleja?
4. ¿Qué efectividad posee el programa recreativo propuesto para favorecer estilos de vida saludables en adolescentes de la comunidad socialmente compleja Flora?

Para concretar las mismas se definen las siguientes **tareas**:

1. Determinación del marco teórico de la investigación a partir de la revisión bibliográfica de la literatura científica relacionada con el empleo de la recreación en la comunidad para favorecer estilos de vida saludables en adolescentes.
2. Diagnóstico de los elementos que caracterizan el estilo de vida en adolescentes de la comunidad Flora en el municipio Báguanos.
3. Elaboración de un programa recreativo para favorecer estilos de vida saludables en adolescentes de una comunidad socialmente compleja.
4. Valoración de los resultados alcanzados con la puesta en práctica del programa recreativo propuesto.

Para el desarrollo de esta investigación se utilizaron los siguientes **métodos y técnicas de investigación**:

**Métodos de investigación**:

**Nivel teórico**:

v **Análisis y síntesis**: para analizar y sintetizar la información de la literatura científica consultada, acerca de la recreación en el contexto comunitario para favorecer estilos de vida saludables en adolescentes y profundizar en los diferentes elementos que lo forman, determinar sus particularidades, descubrir las relaciones y características generales.

v **Inducción y deducción**: sobre la base de la descripción de los datos empíricos obtenidos, establecer generalizaciones, deducir de los datos y de la teoría existente las características y relaciones fundamentales, entre la recreación, su aplicación en el contexto comunitario, los estilos de vida y sus particularidades en los adolescentes.

## Trabajo de tesis

v **Histórico-lógico:** para valorar el desenvolvimiento histórico de la recreación, su aplicación en el trabajo comunitario, como se implementa para favorecer estilos de vida y sus particularidades en los adolescentes.

### Nivel empírico:

v **La observación:** participante y no participante: para constatar los indicadores definidos para la valoración de las actividades que se desarrollan con los adolescentes, tanto en la constatación inicial como en los resultados de la aplicación del programa recreativo.

## v Encuestas: iniciales y finales, a los adolescentes para conocer datos de interés, como ocupación del tiempo libre y las actividades recreativas más gustadas por ellos, además para conocer el grado de aceptación de las actividades del programa.

v **Entrevistas:**(semiestructuradas): iniciales y finales para obtener datos sobre el objeto de estudio, entrevista al delegado de la circunscripción, a los adolescentes, técnicos de Cultura Física, de salud pública, de cultura, a la secretaria docente de la secundaria básica donde estudian los adolescentes de la muestra.

v **La resolución de problemas con experimentación en el terreno:** como método de la Investigación Acción Participativa, para profundizar en las principales dificultades relacionadas con los indicadores de estilos de vida afectados, las preferencias de los adolescentes. Para valorar de forma sistemática los resultados de la puesta en práctica del programa y su perfeccionamiento a partir de los criterios de los implicados, por lo que se apoya en los talleres de reflexión crítica.

### Técnicas estadísticas y de procesamiento de la información:

v **Cálculo porcentual:** como técnica estadística y/o de procesamiento de información, con el objetivo de procesar los datos recopilados para poder hacer las generalizaciones necesarias en cuanto a la población y la muestra seleccionada.

v **Elaboración de tablas:** la confección de tablas y gráficas para la comparación entre el estado inicial y final con función de ofrecer elementos esenciales del problema que se investiga.

**Se define como población:** 63 adolescentes entre 11 y 16 años de edad de la comunidad Flora del municipio Báguanos, como **muestra** 32 adolescentes, 18 son el sexo femenino y 14 del sexo masculino, de ellos 30 están incorporados a la enseñanza media, 2 desertores que son de bajo rendimiento, 3 son estudiantes de alto rendimiento, 18 promedio y 9 de bajo rendimiento. De ellos 30 (16 H y 14V) son solteros y 2 casadas. Por edades: de 13 años de edad: 9, de 14: 7 y de 15: 16.

El tipo de estudio se corresponde con una investigación de corte longitudinal, se desarrolla durante dos años, se aplican dos mediciones (inicial y final) con métodos e instrumentos empíricos a los individuos de la muestra, para comparar los resultados alcanzados en cada uno de ellos y establecer comparaciones. En el transcurso de la aplicación del programa recreativo se realizan valoraciones sistemáticas de los resultados que se alcanzan y se perfecciona la propuesta a través de la aplicación del método de la resolución de problemas con la experimentación en el terreno.

### Significación práctica de la investigación.

La significación práctica de la investigación radica en que el programa que se propone va dirigido de forma específica a los adolescentes .Las actividades que incluye tienen en cuenta las características de estos y tributan a favorecer indicadores de estilos de vida saludables en el propio contexto comunitario.

Esta investigación consta de introducción, desarrollo, en este se incluyen dos capítulos. El primero aborda las consideraciones generales acerca de la recreación comunitaria para favorecer estilos de vida saludables en adolescentes, conformados en cuatro epígrafes. El segundo capítulo, aborda el programa recreativo comunitario para favorecer estilos de vida sanos en adolescentes, que comienza con el diagnóstico inicial, la elaboración del programa y el análisis de los resultados. Cuenta, además, con conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

## CAPÍTULO I. CONSIDERACIONES GENERALES ACERCA DE LA RECREACIÓN COMUNITARIA PARA FAVORECER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ADOLESCENTES. FUNDAMENTOS TEÓRICOS-METODOLÓGICOS

En este capítulo se destaca el papel de la recreación en la atención a los diferentes segmentos poblacionales; la importancia del empleo de la recreación en el contexto comunitario, su relación con los estilos de vida saludables, donde se incluye los adolescentes. De esta etapa se abordan sus características e importancia como etapa vital en el desarrollo humano.

### Epígrafe I.1 La recreación, su concepción e importancia. Los programas recreativos y sus prioridades.

Pérez, A (1997)<sup>[1]</sup>, en su libro “Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación”, refiere que el término recreación aparece acuñado en la literatura especializada en 1899 en la obra clásica del sociólogo y economista norteamericano Thorstein Veblen, " The Theory of Leisure Class”, que asume este concepto como: “Es el conjunto de actividades de contenido físico-deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual”.

Agrega Pérez A., que la recreación representa en sí un conjunto de conceptos etimológicos: recreativo (latín), restablecimiento; recreación (Francés), diversión, descanso, cambio de acción, que excluye la actividad laboral y caracteriza el espacio relacionado con estas acciones. El término recreación lo define como un 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.

La definición del profesor norteamericano Overatrut, H. (citado por Pérez, A. 2003)<sup>[2]</sup> plantea que: “La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización”

Se coincide con el criterio de Pérez A. relacionado con la definición del autor antes referido en cuanto a ser un desenvolvimiento placentero espontáneo del hombre en el tiempo libre, pero no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

Dumazedier, J (1964)<sup>[3]</sup> destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, señala, 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.

Haberse liberado de sus obligaciones “sociales, profesionales y familiares, ” esto es relativo, hay personas que sienten placer con dichas obligaciones; en el caso de las familiares, muchas de estas son placenteras, como por ejemplo, jugar con el hijo o nieto, que en cierta medida es necesario para la educación de la personalidad, además existen muchas profesiones que los individuos las disfrutan, son obligatorias pero recreativas para él y ocupan su tiempo libre.

Martínez, S.A.(2007)<sup>[4]</sup> considera que es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento. Esta definición tiene la limitación de considerar recreación, entre otros elementos, aquella que provoca el mejoramiento de la calidad de vida individual y social; puesto que

## Trabajo de tesis

muchas sociedades consideran recreación la práctica del vicio y esto no conlleva a un incremento de la calidad de vida.

Fulleda, P. (2003)<sup>[5]</sup> la define como: proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección y que en consecuencia contribuyen al desarrollo humano.

Se coincide con los criterios de autores como Pérez, A. (2003)<sup>[6]</sup>, en que la más completa definición, es la elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea:

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

Se hace necesario conocer los **características de la recreación, según** Pérez, A (2003)<sup>[7]</sup> una actividad para ser considerada recreativa, debe reunir los requisitos siguientes:

Se realiza en el tiempo libre, es voluntaria, no es compulsada; es una actitud de participación gozosa, de felicidad, no es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material; es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral. Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza, es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre; es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre. Es además un derecho humano que debe ser válido para todos los períodos de la vida y para todos los niveles sociales; es parte del proceso educativo permanente por el que procurarse dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre y es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Pérez A. (1997)<sup>[8]</sup> se refiere a que la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opción de éstas y la disponibilidad de un tiempo para su realización dados como una unidad es lo que se denomina recreación. Es indudable que existe esta relación como refiere el autor, con la práctica del tiempo libre, se logra esparcimiento, aunque existen diferentes formas de recreación que no tienen relación con el tiempo extralaboral, porque provocan disfrute y alcanzan un reconfortable estado placentero, como el desempeño profesional que alcanza grados de satisfacción espiritual.

En la literatura científica se relacionan diferentes variantes para organizar la recreación, entre ellas se encuentran: los programas, los proyectos, las orientaciones metodológicas y la dirección por objetivos. El cuanto a los programas de Recreación Física en Cuba (2003)<sup>[9]</sup>, estos son concebidos como documentos indispensables, que cada año son actualizados como parte de la dirección por objetivos, responde a la misión de la Docencia Nacional de actividades de recreación, que tiene como objetivo principal rescatar en todo el territorio nacional, las políticas del tiempo libre a través de actividades físicas y recreativas y en el espectáculo deportivo, para satisfacer los gustos, preferencias y necesidades de la población, mediante su acción electiva y participativa.

Pérez A.<sup>[10]</sup> plantea que los programas recreativos, tienen su ciclo de vida, desde su aceptación, un ascenso en su introducción y despegue, donde se consolida, se mantiene estable, al mismo nivel, luego de su saturación, sobreviene un período de declive; un elemento de primer orden en el proceso de Programación Recreativa es el crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas.

El programa no refleja la cultura a la que pertenece el participante, sino que tiende a mejorar la responsabilidad de los dirigentes, en primera instancia, lleva a desarrollar un sistema que afirma la cultura personal, a mejorar el nivel sociocultural del participante, desarrolla los intereses de los participantes y los orienta hacia experiencias más positivas y satisfactorias. Los deseos de los participantes sirven como referencia y punto de partida, nunca como una base exclusiva. Los deseos y los intereses de los adolescentes y por consiguiente de la comunidad.

El programa de actividades recreativas es amplio para servir en el presente y en el futuro a cada participante. Las actividades que lo componen son proyectadas de tal forma que las habilidades adquiridas puedan acompañar a los adolescentes en el transcurso de su vida, sin que esto se constituya en tomar partido por un solo tipo de actividades, sino que debe haber equilibrio entre lo actual y lo futuro. Las actividades recreativas son medios dentro del proceso de enseñanza aprendizaje de hábitos para la vida y alcance de estos fines.

El Programa Nacional de Recreación(2003)<sup>[11]</sup> expresa su visión de la siguiente manera: "Contribuir a la calidad de vida de la población en su diversidad de grupos etarios de géneros y ocupaciones, al brindar opciones recreativas adecuadas con que llenar en tiempo libre de forma sana y formativa, como parte de la misión esencial de la Cultura Física en sus diversos componentes para la prevención de hábitos y conductas que atenten contra la sociedad como parte de la Batalla de Ideas y en correspondencia con el pensamiento de Fidel".

Además, tiene como propósito la concepción, coordinación, aseguramiento y control de las actividades físicas y recreativas en el marco de la comunidad y en otros objetivos del entorno, mediante proyectos integradores.

La Dirección nacional de recreación .Documentos Rectores de la Recreación Física en Cuba. La Habana,(años 2000-2003)<sup>[12]</sup>.define cinco ideas básicas:

1. La Recreación Física es electiva y participativa, se sustenta en propuestas o alternativas con libertad de elección, nunca impuesta ni obligatoria, donde pueden intervenir todos, con independencia de edades, sexos, condiciones físicas, etc; es ajena a cualquier resultado selectivo o eliminatorio en sus actividades.
2. La Recreación Física estimula una adecuada actitud recreativa como efecto renovador, físico y mental, a partir de experiencias vivenciales positivas y enriquecedoras de la personalidad y nunca el simple entretenimiento, basado en la evasión y la superficialidad.
3. La Recreación Física tiene como soporte temporal el tiempo libre en que las personas disponen de todas sus posibilidades para dedicarse a placenteras actividades autocondicionadas, como complemento de las obligaciones y tareas que deben desempeñar en la sociedad.
4. La Recreación Física tiene como soporte material el medio ambiente, caracterizado por su comunidad, urbana o rural; se apoya en el conjunto de instituciones comunitarias, donde la escuela ocupa un lugar fundamental en los procesos educativos y formativos.
5. La Recreación Física tiene un marcado objetivo ideológico, de fortalecimiento de los sentimientos de pertenencia y de identidad nacional, se manifiestan mediante juegos tradicionales y otras acciones que la inserten en la batalla que se libra frente a la penetración ideológica extranjerizante y la proliferación de vicios y otras acciones deformadoras de la conducta, principalmente entre la población adolescente y juvenil.

Estas ideas resultan de gran importancia como herramientas en el logro de los objetivos y metas de la investigación y control de las actividades recreativas.

El Programa de Recreación Física en Cuba posee veinte prioridades básicas, en torno a cada una de las cuales será preciso elaborar proyectos puntuales, así como incluirlas en los integradores para la atención a los Consejos Populares; dentro de ellas, de forma específica se encuentra, la número once, relacionada con el contexto de la investigación, que refiere: trabajar los proyectos recreativos para la atención integral a objetivos especiales, barrios categorizados, entre otros.

Un aspecto que se destaca dentro de las prioridades de la recreación es su implementación en el contexto comunitario, por lo que se hace necesario profundizar en elementos relacionados con el mismo. Es preciso conocer sus características y potencialidades para el desarrollo de programas recreativos dirigidos a sus diferentes segmentos poblacionales.

### Epígrafe I.2 La comunidad, importancia del trabajo comunitario.

Se comparte el criterio de Caballero Rivacoa M. T. y García M (2003)<sup>[13]</sup> que definen la comunidad como: "Agrupamiento de personas concebidas como unidad social, cuyos miembros participan de algún rasgo común con sentido de pertenencia, situado en un determina área geográfica con la calidad de personas que interactúan entre sí e influye de manera activa o pasiva en la transformación material o espiritual de su entorno", si no existe ese sentido de pertenencia como plantean las autoras de este concepto, entonces no es una verdadera comunidad.

Como ejemplo de comunidad, está la Cubana, constituida por varias organizaciones políticas y de masas; regidas por un solo ideal, la propiedad social sobre los medios de producción, donde todos poseen el mismo derecho a los bienes materiales y espirituales, sin importar raza, ni condición social, tienen la misma posibilidad de disfrutar del tiempo libre y favorecer un estilo de vida positivo, aunque en ocasiones existen conflictos poblacionales que de cierta manera inciden negativamente en el desarrollo social de las comunidades.

Varios autores precisan **las características de la comunidad**, Nogueira L. (1986)<sup>[14]</sup> expone las siguientes:

- 1) Es un territorio: todo territorio se inscribe en un espacio geográfico, por consiguiente una comunidad es un conjunto de personas que viven en un territorio geográfico determinado.
- 2) Es Interacción: las personas interactúan entre sí, existen intereses comunes.
- 3) Es sentimiento de pertenencia de sus miembros: el que los hace identificarse con ellos.

Según los análisis realizados por la Comisión Nacional de Prevención y Asistencia Social las comunidades se clasifican de diferentes formas según el grado de desarrollo social y económico, por ejemplo comunidad en desarrollo, desarrollada, cadenciada o socialmente compleja, entre otras.

El término de **comunidad socialmente compleja** se introduce en Cuba por la Comisión Nacional de Prevención y Asistencia Social para designar a aquellas comunidades con afectación social, donde prevalecen serias dificultades en los indicadores de estilos de vida sanos que

## Trabajo de tesis

afectan de forma negativa a las personas e influyen desfavorablemente en el desempeño de sus funciones familiares.

El continuo análisis social ante la gran cantidad de problemáticas a resolver, como la deserción escolar, el embarazo precoz, consumo de sustancias tóxicas, poco hábitos de estudio y tantos otros conflictos, la carencia de recursos, la demora de implementación de acciones que respondan a la realidad que es urgente resolver para disminuir la presión social y buscar continuamente estrategias de soluciones.

Las organizaciones de masas, políticas, educacionales, reorganizadas y construir estilos de vida saludables, como una forma de accionar contra y situaciones complejas que atraviesan las comunidades carenciadas, es preciso de acciones comunitarias. El **trabajo comunitario** por su importancia y connotación social se hace más necesario en este tipo de comunidad. Según Martínez, S. A. (2007) <sup>[15]</sup> toda acción destinada a satisfacer necesidades materiales y espirituales en la comunidad.” Se considera trabajo comunitario.

Refiere que este resulta más importante y benéfico cuando ya se han detectado una serie de necesidades como problemas de salud locales, problemas de seguridad, de organización, problemas que afectan el bienestar de la gente interesada en organizarse y buscar las soluciones, se agrega que tendría mucho más éxito y se lograrían mejores resultados, cuando se realiza la investigación en un segmento poblacional, porque al abarcar los diferentes grupos etarios se presentan limitaciones, qué salen a la luz en momentos determinado.

Los problemas sociales urbanos afectan la vida de los individuos en la comunidad, es característica de las sociedades la aparición de diferentes estilos de vida y estos pueden dar forma a patrones definidos, de la misma manera que pueden ser afectados. La práctica recreativa, como una de las actividades más característica, para contrarrestar el ocio activo de los habitantes urbanos, está claramente influenciada por el entorno, pero también está influenciando al mismo, siendo el origen de cambios significativos en las estructuras físicas de las comunidades.

Figuerola, L. (2006) <sup>[16]</sup> asegura que todos los intentos que se aborden para promover un cambio de actitud en el hombre, en los grupos que este integra, producirá modificaciones en la comunidad, que una vez alcanzadas, permitirán que se pueda desarrollar plenamente, en instancias más creativas, la respuesta es positiva porque, en la creatividad existen las posibilidades de cambio, en la libertad de elección, en la gratificación para sí y con los otros es donde se alcanza el sentido de trascendencia, y esto solo es posible en un ámbito de desarrollo consciente.

Buscar la transformación mediante la cooperación y la solidaridad la mejoría y la ética en las condiciones de vida del barrio, no es algo inalcanzable, es una realidad de mucha experiencia en una sociedad socialista, siempre que sea implementada en acción conjunta, en espacios interactivos donde todos compartan el poder de hacer algo, al apropiarse de los conocimientos como partícipes del objetivo deseado y obtenido, la recreación contribuye a desaparecer los conflictos interpersonales y se logra una participación grupal que nace del compromiso colectivo con la tarea y la necesidad de transformar las conductas negativas, estas acciones en el trabajo comunitario, logran potenciar estilos de vida saludables.

### Epígrafe I.3 Los estilo de vida. Relación recreación – trabajo comunitario - estilo de vida.

El concepto "estilo de vida" aparece en 1939 (las generaciones anteriores pudieron no haber necesitado este concepto porque no era significativo al ser las sociedades relativamente homogéneas); al respecto Drobnic, F.(2002) <sup>[17]</sup> refiere que [Toffler](#), A. predijo una explosión de los estilos de vida (denominados "[subculturas](#)") debido al incremento de la diversidad de las sociedades postindustriales. [Jeremy Rifkin](#) en la 'construcción de la edad moderna' de su libro "El sueño europeo," describe el **estilo de vida** y la [vida cotidiana](#) en Europa y Estados Unidos, en las épocas históricas, las actuales y en la llegada de la era global.

Agrega el citado autor que “Estilo de vida es un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivas para la [salud](#). Entre los indicadores de estilos de vida más importantes que afectan a la salud encontramos: consumo de sustancias tóxicas: [tabaco](#), [alcohol](#) y otras [drogas](#)”.

Estilo de vida, según Caselles, J. y Cámara, M. (1987) <sup>[18]</sup> es un “conjunto de directivas para la conducta, tales como tradiciones, creencias, valores, entre otras y pautas de conductas desarrolladas y reestructuradas en la socialización”. Es decir, tener presente las motivaciones y la personalidad y los modos de vida de los grupos o colectivos que se encuentre integrado, por lo tanto lo social es determinante.

Aunque la anterior definición tiene rasgos negativos, porque se refiere al más alto nivel, es la más acertada, porque le concede importancia al elemento social, aspecto determinante y que junto a otros, el medio ambiente y los estilos de vida, son importantes para trabajar en función de ella. No obstante a la posición asumida, es importante destacar que no se pueden ver por separado los aspectos físicos, mental y social para determinar el estado de salud de una persona, estos tres elementos están muy mezclados, hay una tendencia actual, de que se tomen como indicadores estadísticos mundiales para valorar el nivel de salud alcanzado.

El estado de salud de las personas tiene mucha dependencia al conjunto de cualidades y de sus complejas relaciones, que refleja las mismas en cada individuo por separado. Las posibilidades de desarrollo en el plano económico, el cultural, el nivel alcanzado en su autoevaluación, la presencia o no de daño morfofuncional, entre otras, se evidencia las cualidades sistémicas de la salud, que caracterizan los individuos.

El autor citado con anterioridad, en referencia al estilo de vida, fundamenta que en la salud se dan “un conjunto de cualidades sistémicas complejas donde una de esas cualidades... no se puede conducir a la definición como tal., sino que el conjunto de cualidades les ha de corresponder un conjunto de definiciones parciales que entre otras logran una aproximación asintótica en el reflejo de determinada realidad”

Al reflexionar sobre estos dos conceptos se plantea que todas las personas, grupos o colectivos tienen un determinado estilo de vida y que en la generalidad de los casos dependen de la influencia social, pero no todos tienen un estilo de vida sano, porque depende del modo de valorar y actuar aprendidos en la historia personal, a la imagen del mundo que haya elaborado y al conjunto específico de necesidades y motivos individuales.

El estilo de vida sano se define como: “Conducta de salud basada en las normativas higiénicas- sanitarias científicas fundamentadas, orientadas a la conservación y fortalecimiento de la salud, al aseguramiento de un elevado nivel de la capacidad de rendimiento y al logro de una vida activa prolongada” tomado del Diccionario Terminológico de Educación para la Salud, (1991) <sup>[19]</sup> .Este concepto enmarca sólo a la salud, no valora otros indicadores sociales, que revisten importantes elementos, de los estilos de vida saludables.

Para hablar sobre el estilo de vida y su comportamiento no se puede olvidar la relación que tiene con el tiempo libre que poseen los hombres en la sociedad; muchos autores coinciden en que son aspectos determinantes. Ramos, A. E Romero, I. A., León, O., Herrera, R y Aguilar, A(2003) <sup>[20]</sup> refieren que para toda la sociedad llegar a la esencia del tiempo libre tendría que ver las actividades de este tiempo, la necesidad de ellas; en relación con esto se presentan como de alta obligatoriedad el tiempo relacionado con el trabajo es decir la producción material o espiritual, sin embargo en el tiempo de reproducción – extralaboral esta necesidad desciende aunque mantiene niveles de obligación y ejecución, en este caso el hombre las puede realizar con cierta flexibilidad en relación con la oportunidad, duración y forma de ejecución.

De igual modo que no existe un estado ideal de salud, no hay tampoco estilos de vida prescritos como óptimos para todo el mundo. La cultura, los ingresos, la vida familiar, la edad, la capacidad física, las tradiciones, y el ambiente del trabajo y del hogar hacen que algunos modos y condiciones de vida sean más atractivos, factibles y apropiados. Los estilos de vida se aprenden fundamentalmente en etapas tempranas de la vida de un individuo y una vez formados son muy difíciles de modificar, razones por la que muchos investigadores tratan de detectar los factores que influyen en su adquisición y mantenimiento.

En muchos países desarrollados existe la creencia de que la mayoría de las enfermedades son producidas por los estilos de vida de su población, donde los recursos sanitarios van al [sistema sanitario](#) para intentar curar estas enfermedades, de cierto modo pudieran destinarse más recursos económicos en la [promoción de la salud](#) y [prevención de las enfermedades](#). En [sociología](#), un estilo de vida es la manera en que vive una persona (o un grupo de personas). Esto incluye la forma de las relaciones personales, del consumo, de la hospitalidad, y la forma de vestir. Una forma de vida típicamente también refleja las actitudes, los valores o la visión del mundo de un individuo.

Casi todos los investigadores de la literatura consultada, plantean que al analizar la salud de una persona, grupo o colectivo, se tengan en cuenta los siguientes conceptos: estilo de vida, estilo de vida sano, calidad de vida y condiciones de vida.

En referencia a esta cuestión, Fernández G.X. (2003). <sup>[21]</sup> reflexiona sobre el tema y plantea que todas las personas, grupos o colectivos tienen un determinado estilo de vida, y que en la generalidad de los casos dependen de la influencia social, pero no todos tienen un estilo de vida sano, porque depende del modo de valorar y actuar aprendidos en la historia personal, a la imagen del mundo que haya elaborado y al conjunto específico de necesidades y motivos individuales.

Después de analizar las diferentes conceptualizaciones, se asume la elaborada por Caselles, J. F. y Cámara.(1987) <sup>[22]</sup> que tiene como aspecto esencial las pautas de conductas desarrolladas y reestructuradas en la sociedad, relacionada con el objetivo de la investigación. Cuando ya se han formado patrones es más difícil lograr estilos de vida favorables, es una tarea que necesita de un estudio sistemático y creativo, aunque para ello sea necesario el apoyo de los diferentes factores de la sociedad.

Al respecto, Levy y Anderson (1980) <sup>[23]</sup> consideran como indicadores del estilo de vida los siguientes: los hábitos alimenticios, la práctica de la actividad física, el consumo de tabaco, el consumo de alcohol, el consumo de psicofármacos, la higiene dental, los hábitos de descanso, las conductas de prevención de accidentes, las actividades de tiempo libre, la sexualidad, las enfermedades de transmisión sexual, los chequeos médicos preventivos, la apariencia, los hábitos de aseo personal, las conductas de autocuidado ante la enfermedad, la compostura activa, los hábitos religiosos, el estrés, sus causas y su afrontamiento, los hábitos educacionales o de estudio, condiciones de vivienda, seguridad social, vestimenta adecuada y derechos humanos.

Se asumen estos criterios, aunque estos indicadores no son determinantes, porque existen otros de suma importancia como, la formación ética, la unidad familiar y comunitaria, estos traen consigo determinados niveles para la formación y consolidación de la personalidad desde edades tempranas de la vida. Los indicadores de estilos de vida, la adopción de estos, darán como resultado la buena o mala calidad de vida.

Un espacio fundamental para el favorecimiento de estilos de vida es la comunidad, por sus características de intercambio, con los diferentes grupos etarios, los rasgos positivos o negativos son reflejados en sus miembros, determinan de cierta manera, su actuar, por lo que resulta

## Trabajo de tesis

importante, conocer sus carencias y accionar en la búsqueda de soluciones como la recreación, para lograr transformaciones cualitativas.

Según Pérez, A(2003) [24] existe una estrecha **relación recreación y estilo de vida**, señala La recreación contribuye a alcanzar y consolidar entre las personas un estilo de vida correcto como expresión concreta del desarrollo humano, lo cual significa principalmente: hábitos saludables, altos niveles de socialización, autoestima, sentido de pertenencia, capacidad de razonamiento y toma de decisiones, entre otros valores y aportaciones individuales y sociales, mediante la placentera ocupación del tiempo libre.

Estas reflexiones tienen solidez en su análisis, pero están en dependencia al medio social donde se desarrolla el individuo, muchos de ellos utilizan vías recreativas inadecuadas para ocupar su tiempo libre y contribuye a un estilo de vida desfavorable. En este caso, es trascendental la práctica de actividades recreativas para el logro de estilos de vida favorables, el problema mayor radica en la ocupación inadecuada del tiempo libre por los adolescentes, rasgo distintivo que caracteriza la comunidad donde viven.

En el trabajo comunitario es importante atender todos los grupos etarios, pero el que va dirigido a los adolescentes es de suma importancia por las características de esta etapa del desarrollo ontogenético, donde es determinante la influencia de los integrantes de la comunidad, para lograr en ellos estilos de vida saludables, se desarrolla con la participación de los diferentes factores, donde los individuos conocen que son investigados, son partícipes de la misma, proponen soluciones a los problemas.

### Epígrafe I.4 Características de la situación social del desarrollo de los adolescentes.

Según el criterio más extendido entre los autores que abordan el problema de la periodización del desarrollo ontogenético, un C.Autores (2004) [25] refiere que la adolescencia constituye el período comprendido desde los 11 ó 12 hasta los 15 ó 16 años de edad, aunque en esta etapa los límites son muy imprecisos, ya que no depende solo de la edad cronológica del sujeto, sino de su propio desarrollo personal y social. Así, en un instituto politécnico se pueden encontrar estudiantes de la misma edad y que difieren notablemente en su desarrollo: algunos de ellos, por su madurez, puede ser considerado como un joven, mientras que otros continúan actuando como adolescentes. Esto ha llevado a que muchos autores no establezcan diferencias entre la adolescencia y la juventud.

Durante la adolescencia, "el niño deja de ser niño, pero todavía no es adulto" por lo que generalmente esta edad es considerada como un período de transición entre la niñez y la juventud, constituye un eslabón, un paso de avance en el desarrollo de la madurez. ¿Por qué entonces la adolescencia es catalogada por muchos autores como una "edad difícil" y "crítica"? ¿A qué se deben los cambios tan radicales que operan en la personalidad del niño durante esta etapa?

Para dar respuestas a estas interrogantes es necesario analizar las transformaciones que se producen en la Situación social del Desarrollo, en esta edad. Las condiciones internas reflejan tanto los **cambios anatómofisiológicos como psicológicos** que ocurren desde la etapa anterior y que se manifiestan de modo evidente en esta etapa. Entre las **transformaciones anátomo-fisiológicas** más significativas tenemos las inherentes a la pubertad.

Como consecuencia de estas transformaciones pueden aparecer otros aspectos así:

**Alteraciones neurovegetativas, deficiencias endocrinas y desórdenes funcionales del sistema nervioso, -intensificación de la actividad de la hipófisis, la maduración sexual.** En ambos sexos la apariencia física se parece cada vez más a la de un adulto, lo que tiene una fuerte repercusión en el plano psicológico y social. El adolescente se siente más cercano a los adultos, ya no se percibe como un niño y los que le rodean le tratan de modo diferente, en correspondencia con sus cambios anatómofisiológicos. Todo esto genera el surgimiento de un sentimiento de madurez y hace aparecer un fuerte interés por la apariencia física y la posibilidad de ser atractivos para los demás, especialmente para el sexo.

El interés por la sexualidad adulta es notable y debe ser satisfecha, a partir de una orientación e información amplia sobre esta esfera de la vida humana, que le permita enfrentar con éxito y seguridad las exigencias que las relaciones de pareja les plantean desde una concepción sana y adecuada de la sexualidad. A los que interactúan con él les corresponde un importantísimo papel en este aspecto, toda vez que la familia no siempre tiene la preparación necesaria para ayudar al adolescente en este ámbito de inquietudes.

Desde el punto de vista psicológico las condiciones internas en los adolescentes se caracterizan por la **necesidad** de independencia y de **autoafirmación**, que se expresan en el deseo de ser tratados como adultos, ya que el adolescente es consciente del desarrollo alcanzado, por lo que siente que ya no es un niño, se compara con el adulto y exige sus mismos derechos.

Cometen con frecuencia errores de juicio por generalizar prematura y falsamente. Esto se relaciona con un caudal limitado de experiencias, con su impulsividad, con el fuerte matiz afectivo de su pensamiento y con cierta pereza o comodidad intelectual propia de la edad. En ocasiones se relaciona con la falta de concentración y con ciertos restos del pensamiento mágico y religioso.

El adolescente se caracteriza por una elevada sensibilidad que le hace muy susceptible y vulnerable a las opiniones y críticas de los demás, especialmente de sus coetáneos. Posee una gran excitabilidad y labilidad emocional que provoca en ocasiones reacciones impulsivas. A lo largo de la etapa y a partir de un esfuerzo consciente, lograr un control mayor de las expresiones emocionales, lo que le permite una mejor interrelación con los que le rodean y especialmente con su grupo de amigos.

Resulta interesante la tendencia que se observa en los momentos iniciales de la etapa a la separación y las tensiones entre los sexos. Los varones gozan al molestar a las chicas, se burlan de ellas con desprecio. Las muchachas les hacen sentir que ellas son mayores y ellos aún son niños inmaduros a los que no merece la pena prestar atención.

La adolescencia constituye una etapa de rápidos y profundos cambios en el desarrollo del individuo. Se amplían los sistemas de actividad y comunicación que determinan el surgimiento de un conjunto de características psicológicas propias de este período. Desde el punto de vista social, el adolescente es un escolar, pero las exigencias del medio le obligan a desarrollar una mayor autonomía e independencia.

El grupo de coetáneos adquiere una tremenda importancia y el ocupar una posición en él se convierte en un motivo fundamental del adolescente. Este asumirá las normas y valores grupales y actuará en correspondencia con ellos para ser aceptado por los demás. En el grupo intercambia criterios y opiniones sobre la amistad, sobre las demás personas y sobre sí mismo que influyen en su formación moral.

Comienza a reflexionar sobre sí mismo, surge la necesidad de conocerse y autovalorarse adecuadamente por lo que se desarrollan estas formaciones psicológicas. Se asumen como modelos a imitar personajes heroicos o extraordinarios, por lo que los ideales resultan difíciles de llevar a la práctica y no regulan con efectividad el comportamiento.

El adolescente vive en el presente, no le preocupa mucho su futuro, por lo que no se manifiestan con frecuencia motivaciones profesionales desarrolladas a esta edad. Aunque aparecen nuevos intereses, estos son bastante inestables. Se desarrolla el intelecto, sobre todo el pensamiento que alcanza las características de un pensamiento teórico, hipotético deductivo y surgen nuevas vivencias afectivas, como las amorosas y estéticas; sin embargo, el adolescente es bastante lábil e impulsivo y no siempre logra controlar de modo efectivo la expresión de sus emociones.

Aún es un tanto unilateral y rígido con los análisis y valoraciones que hace de los hechos y de las demás personas, lo que le puede traer dificultades en sus relaciones interpersonales. No logra un funcionamiento efectivo de su personalidad en todas las situaciones que así lo requieren. No obstante los logros alcanzados le permiten una reorganización de la esfera motivacional, una mayor estabilidad de la jerarquía de motivos y por tanto un nuevo peldaño en la conquista de la autodeterminación, como indicador esencial de la personalidad adulta desarrollada.

Todas estas adquisiciones al ser concientizadas por el adolescente como potencialidades, lo impulsan a exigir de quienes le rodean mayor independencia y respeto para su individualidad al poder mostrar conductas que llevan a definir este período como una **etapa crítica**. De aquí la importancia de dirigir conscientemente las influencias educativas que se ejercen sobre los adolescentes por parte de la familia, la escuela y la sociedad en general.

Sólo el conocimiento de las regularidades del desarrollo de la personalidad en esta etapa, así como de los cambios anátomo-fisiológicos también presentes, permitirán hacer realidad en la práctica un principio esencial de la psicología y la pedagogía: **La enseñanza conduce al desarrollo y le dirige**. Este principio se traduce en la necesidad de "conducir" al adolescente a encontrar el **sentido de la vida**; de forma tal que haga suyos, aquellos valores y legítimas aspiraciones sociales y morales de la sociedad, a través de su asimilación activa y personal, todo lo cual posibilitará una regulación consciente de su comportamiento y el surgimiento de la concepción del mundo en la edad juvenil.

En la adolescencia, el desarrollo alcanzado hace que la sociedad le asigne nuevos deberes y derechos que condicionan el surgimiento de nuevas necesidades que ya no pueden ser satisfechas con las formas de actividad características de la etapa o con la relación afectiva con el grupo, por lo que se hace necesario el tránsito a una nueva etapa de desarrollo y con ella, a nuevas formas de actividad y comunicaciones, es trascendental el apoyo de la comunidad, para la satisfacción espiritual, la materialización de su autoestima, el logro de sus propósitos; por consiguiente toda actividad planificada y desarrollada en la comunidad con los adolescentes se obtienen efectos positivos, máxime cuando existen problemas sociales y es necesario educar a la comunidad en general, se ha comprobado en la teoría y en la práctica que el empleo de actividades recreativas, en conjunto, traen como consecuencia un estilo de vida favorable.

## CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO I

La recreación es una vía importante para el empleo del tiempo libre, se puede concebir de diversas formas, que debe cumplir con determinados requisitos. Las variantes de recreación se desarrollan en diferentes contextos, la comunidad es un espacio ideal para ello.

Se fundamenta la importancia de la recreación, de su carácter educativo para la transformación de aspectos negativos de estilos de vida en sus diferentes segmentos poblacionales, dentro de ellos los adolescentes. Aunque no se encuentran referencias a programas recreativos específicos para los adolescentes, que tengan en cuenta sus características y que favorezcan estilos de vida saludables, aplicados en la comunidad.

## CAPÍTULO II. PROGRAMA RECREATIVO COMUNITARIO PARA FAVORECER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ADOLESCENTES

En este capítulo La caracterización inicial de indicadores del estilos de vida de los adolescentes de la comunidad Flora. A partir de las cuales se elabora un programa de actividades recreativas que se describen al igual que los resultados obtenidos con su aplicación en la práctica.

### Epígrafe II.1 Diagnóstico inicial de los estilos de vida en los adolescentes de la comunidad Flora

La comunidad Flora está ubicada en el extremo este de la zona urbana del municipio Báguano, está identificada como una comunidad socialmente compleja, cuenta con 954 habitantes, integrados en 238 familias, con una cantidad de 472 del sexo femenino, 482 del sexo masculino, 37 individuos con problemas sociales, 2 reclusos y 12 exreclusos. Las organizaciones de masas cuentan con 12 Comité de Defensa de la Revolución (CDR) y 5 bloques de la Federación de Mujeres Cubanas (FMC).

Entre los principales aspectos que la caracterizan se encuentran:

El **nivel de desarrollo socio – económico** es bajo, la situación de la vivienda está en estado crítico. Se encuentra dentro de las zonas con mayores índices de problemas sociales, se reflejan en el alto grado de consumo de sustancias tóxicas, deserción escolar, desocupación laboral, embarazo precoz, intentos suicidas, malos hábitos alimentarios, poco interés por participar en actividades recreativas, entre otros estilos de vida no saludables que evidencian la presencia de indicadores.

Posee como **potencialidad**, que están conformadas las diferentes organizaciones de masas, los técnicos de Cultura Física que planifican y organizan actividades en la comunidad. Estos datos y situaciones se precisan en la entrevista con el delegado de la Circunscripción (Anexo II). En la **población** existen 63 adolescentes entre 11 y 16 años de edad (22 del sexo masculino y 41 del sexo femenino), se toma como **muestra** a 32 adolescentes, de 13 a 15 años de edad, de ellos, 2 son desertores del sistema nacional de educación y 30 estudian en la secundaria básica “Leovigildo Ramírez”, todos del mismo nivel educativo, ubicados en la misma escuela.

Como parte de este diagnóstico inicial se profundiza en las **características grupales y nivel de integración social**. De los adolescentes del grupo 18 son el sexo femenino y 14 del sexo masculino, de ellos 30 están incorporados a la enseñanza media, 3 son estudiantes de alto rendimiento, 18 promedio y 9 de bajo rendimiento, los 2 desertores son de bajo rendimiento.

## Trabajo de tesis

De los 30 que se encuentran estudiando, 5 incumplen con frecuencia la disciplina escolar, 22 en ocasiones, sólo 3 mantienen una correcta disciplina, en cuanto al estado civil 30 (16 H y 14V) son solteros y 2 casadas. Por grupos de edades, 13: 9, de 14: 7 y de 15: 16 Estos datos y situaciones se precisan en la entrevista desarrollada a la secretaria docente de la escuela secundaria básica (Anexo III).

Para profundizar en cuanto a la **magnitud, estructura y contenido del tiempo libre**:

Se inicia por la caracterización del estilo de vida de los adolescentes, en el contexto comunitario, para ello se precisan los siguientes indicadores:

- 1: Estructura y contenido del tiempo libre
2. Sexualidad: embarazo precoz, estabilidad de la pareja
3. Consumo de sustancias tóxicas
4. Hábitos educacionales o de estudio: deserción escolar

Para ello se realiza una encuesta a los adolescentes (Anexo IV), los resultados en el contenido del tiempo libre, algunos de ellos lo utilizan para escuchar música, cría de animales domésticos, pescar, aunque algunos realiza actividades nocivas para la salud, que evidencian un estilo de vida no saludable, a continuación se reflejan:

En el indicador de la sexualidad se evidencia que la mayoría (75%) no consideran que el embarazo precoz traiga problemas al organismo, solo 8 (25%) lo valoran perjudicial. De igual forma solo 5 (15.6%) consideran sus relaciones de parejas estables, otros siete (21.8%) en ocasiones estables y la mayoría de ellos (65.6%) consideran todas sus relaciones inestables.

En el indicador consumo de sustancias tóxicas: refieren que desarrollan actividades como: fumar, ingerir bebidas alcohólicas, Solo uno de 15 años de edad (3.1%) admite consumir bebidas alcohólicas frecuentemente, la mitad (50%) en ocasiones y otros 15 (46.9%) que nunca. De los adolescentes 3 (9.3%) consumen cigarrros frecuentemente, 11 (34.3%) en ocasiones y más de la mitad (56.3) refieren nunca.

En cuanto al café la mayor parte (87.5%) admiten consumirlo frecuentemente, solo dos (6.2%) en ocasiones y dos (6.2%) plantean que nunca. Ningún adolescente refiere consumir otras sustancias nocivas. Los hábitos negativos se manifiestan en el grupo de edad de 14 a 15 años de edad.

En los hábitos educacionales o de estudio: la mayor parte de ellos (75%) consideran importante estudiar, 8 (25%) no lo consideran importante.

Sobre la base de los instrumentos aplicados se pueden identificar como principales insuficiencias las siguientes:

- v Manifestaciones de estilos de vida no saludables en los adolescentes, de forma más marcada en los comprendidos en el grupo de edad de 14 a 15 años.
- v Las situaciones negativas que caracterizan a la comunidad inciden de forma directa en las manifestaciones de estilos de vida no saludables en los adolescentes.

Con el objetivo de diagnosticar la incidencia del personal de la Cultura Física, de la salud pública y la cultura en la comunidad, para incidir en la transformación de la problemática existente en la comunidad se realizó una entrevista a 8 técnicos (Anexo V). Los entrevistados en general refieren que:

- v Se desarrollan actividades recreativas en la comunidad de forma masiva, no cuentan con todos los implementos necesarios para garantizar buenos resultados.
- v Las actividades recreativas que se desarrollan en la comunidad no tienen un programa específico para los adolescentes, por lo que no se tienen en cuenta sus preferencias.
- v Los adolescentes de la comunidad participan muy poco en las actividades recreativas planificadas por los profesores de la escuela comunitaria u otros técnicos encargados de esta tarea.
- v La participación de los profesores de la escuela comunitaria, activistas y promotores culturales en el proceso de planificación, ejecución y control con respecto a la oferta de actividades recreativas según los grupos poblacionales no ha sido eficiente.

Todos coinciden en la importancia de mejorar los indicadores del estilo de vida sanos en los adolescentes de la comunidad socialmente compleja de Flora. Para lograr este objetivo se deben tener en cuenta los intereses y necesidades recreativos de los adolescentes. Para conocerlos se realiza una encuesta (anexo VI) las actividades más elegidas por ellos resultaron ser las siguientes: encuentros de béisbol, festivales deportivos recreativos, actividad bailable, encuentros de fútbol, juega y aprende, juegos de mesa, videos.

Dentro de las causas que impiden realizarlas plantean que no les ofertan las mismas, sus familiares no los motivan, falta de tiempo. Dentro de las otras que les gustaría realizar están las siguientes: competencia canina, escalar montañas, viajes de paseos y conocimientos. En cuanto a la frecuencia de las actividades más de la mitad de los adolescentes (59.3%) consideran que debe ser quincenal, otros 7(21.8%) mensual y 6 (18.7%) con una frecuencia semanal.

Después de conocer los intereses y necesidades recreativas de los adolescentes se profundiza en la **infraestructura recreativa de la comunidad**, esta no cuenta con instalaciones deportiva, solo los terrenos para la práctica de algunos deportes con fines recreativos y el parque de la comunidad Se dispone de **personal técnico y de servicio** suficientes para desarrollar actividades recreativas, como los técnicos de Cultura Física, de cultura y de salud pública.

Como **recursos materiales** se dispone de implementos deportivos. Los **características del medio físico – geográfico** permiten desarrollar actividades en campo abierto, se limitan las que requieren de utilización de agua. En la comunidad existe **oferta recreativa**, con programas generales, no dirigidos para la etapa de la adolescencia.

A partir de este diagnóstico se precisa la matriz DAFO, donde se determinan las oportunidades, amenazas, fortalezas, debilidades. Se pueden utilizar las fortalezas y aprovechar las oportunidades, para evitar las amenazas y minimizar las debilidades con las oportunidades, se minimizan las debilidades para evitar las amenazas.

Oportunidades:

- v Las posibilidades de nuevas tecnologías en la gestión de las actividades recreativas físicas.
- v La capacitación de los técnicos y promotores.
- v La existencia del grupo de preparación de la Cultura Física y Recreación Municipal.
- v La ubicación de SUM de Cultura Física de Báguanos en el Municipio.
- v La revitalización del trabajo comunitario.
- v La posibilidad de estudiar en el sistema nacional de educación.

Amenazas:

- v Las características adversas de la comunidad donde viven los adolescentes.
- v La deficiente asignación de insumos deportivos.
- v La ocupación del tiempo libre en las adiciones a las sustancias tóxicas.
- v El gran índice de embarazo en la adolescencia, de deserción escolar.
- v Las deficiencias en la planificación y proyección de Cultura Física y Recreación por los organismos e instituciones gubernamentales.

## Trabajo de tesis

- v La situación geográfica, por ser una zona aledaña del municipio, carece de lugares de recreo con posibilidades de la recreación en el tiempo libre.

### Fortalezas:

- v La suficiente fuerza técnica disponible para la realización de las actividades físicas recreativas.
- v El interés de los adolescentes por la participación en actividades recreativas.
- v Las posibilidades para la práctica de actividades físicas en la naturaleza.
- v Los intereses de los adolescentes por las actividades de acondicionamiento, en la naturaleza y los juegos.
- v El conocimiento de las debilidades en relación a la práctica sistemática de las actividades recreativas.
- v Las posibilidades de integración de la comunidad para la práctica de las actividades recreativas

### Debilidades

- v El déficit de implementos y medios deportivos para la ejecución de actividades.
- v La deficiente cultura del tiempo libre de la población adolescente del consejo.
- v La elevada tendencia al abandono de la práctica de la actividad física en el tiempo libre.
- v El escaso índice de práctica sistemática de las actividades recreativas físicas.
- v La escasa capacidad para la generación de recursos para la práctica deportiva.
- v La tendencia en la comunidad al embarazo precoz, consumo de sustancias tóxicas y abandono de los estudios.

### Utilización de las fortalezas para aprovechar las oportunidades.

- v El conocimiento de las debilidades en relación a la práctica sistemática de actividades recreativas en la comunidad con las posibilidades de nuevas estrategias en la gestión de actividades recreativas
- v El interés por la participación en actividades recreativas con la decisión del estado de desarrollar proyectos en la comunidad en este sentido.
- v Las posibilidades para la práctica de actividades en la naturaleza con las posibilidades de capacitación a profesores, activistas, líderes.

### Utilización de las fortalezas para evitar las amenazas.

- v El uso de la fuerza técnica disponible y el Interés de los adolescentes por la participación en la recreación para el desarrollo de actividades sanas, que contrarresten los efectos negativos de la comunidad socialmente compleja donde viven.
- v La ocupación del tiempo libre en actividades sanas, para
- v El conocimiento de las debilidades en la práctica sistemática de actividades recreativas y la disposición hacia la participación en actividades recreativas con la carencia de implementos y medios deportivos.
- v Las posibilidades de integración de la comunidad con las deficiencias en la planificación y proyección recreativas por los organismos e instituciones gubernamentales del municipio.

### Minimizar las debilidades en el aprovechamiento de las oportunidades.

- v La insuficiente cultura del tiempo libre de la población y la elevada tendencia de abandono de la práctica sistemática de actividades recreativas, con la decisión del estado de desarrollar proyectos recreativos en la comunidad.
- v La ubicación de la SUM de Cultura Física en el municipio de Báguanos puede incidir positivamente en elevar la cultura del tiempo Libre en la población adulta del consejo.

### Minimizar las debilidades para evitar las amenazas.

- v El escaso índice de práctica sistemática de las actividades recreativas de tiempo libre y la cultura del tiempo libre con la con asignación de insumos deportivos.
- v La elevada tendencia de abandonar la práctica sistemática de actividades recreativas, al embarazo precoz, al consumo de sustancias tóxicas, al abandono de los estudios. con la planificación y proyección de programas de Recreación Física.

Los aspectos antes abordados permiten identificar la necesidad de buscar vías desde la recreación para favorecer estilos de vida saludables en los adolescentes, donde se tengan en cuenta las insuficiencias identificadas, según sus intereses y motivaciones, así como los elementos precisados en la matriz DAFO. Se ofrece como respuesta un programa recreativo comunitario que se expone en el próximo epígrafe.

## Epígrafe II.2. Programa Recreativo Comunitario para favorecer estilos de vida saludables en adolescentes.

## Trabajo de tesis

Un programa recreativo posee una estructura definida, que incluye los siguientes momentos:



Figura #1. Estructura de un programa recreativo, según Pérez A. (2003)<sup>[26]</sup>

La etapa de diagnóstico incluye: nivel de desarrollo socio económico, características grupales y nivel de integración social, magnitud, estructura y contenido del tiempo libre, intereses y necesidades recreativos, infraestructura recreativa de la comunidad. Estos aspectos fueron precisados en el epígrafe II.1.

En el programa se definen los objetivos y metas:(Etapa 2), los objetivos son expresión cualitativa de ciertos propósitos y las metas, su traducción cuantitativa. El **objetivo general** de este programa es: favorecer estilos de vida saludables en los adolescentes a través de la realización de actividades recreativas.

Se definen como objetivos específicos:

1. Elevar los niveles de participación de los adolescentes en actividades recreativas.
2. Lograr que las actividades recreativas sean un medio socializador que permita la interrelación entre los adolescentes y la transformación de los indicadores de estilos de vida afectados.
3. Propiciar un ambiente de formación, en el que los adolescentes desarrollen potencialidades cognoscitivas, de hábitos y valores para ser mejores ciudadanos.
4. Fortalecer la recreación comunitaria, para permitir la participación según los intereses y posibilidades de los adolescentes
5. Determinar las particularidades funcionales de los adolescentes, así como el grado de desarrollo y compromiso frente a su comunidad.

Se precisan como **metas para el año 2009**:

1. Lograr que los adolescentes consideren al embarazo precoz como una consecuencia negativa para la salud física y mental.
2. Aumentar la estabilidad de la pareja a un 31.7%,
3. Disminuir en 3.2 % el consumo de cigarrillos con frecuencia.
4. Lograr aumentar a un 68.7% la cantidad de adolescentes que no consumen cigarrillos.
5. Lograr que el adolescente que ingiere bebidas alcohólicas con frecuencia, abandone este hábito dañino.
6. Aumentar a un 56.3% la cantidad de adolescentes que no ingieren bebidas alcohólicas.
7. Disminuir a un 81.2% el consumo con frecuencia de café.
8. Lograr que todos los adolescentes consideren importante estudiar.
9. Lograr incorporar al sistema nacional de educación a los dos adolescentes que se encuentran fuera del mismo.

En la Etapa 3 se **diseña y aplica del programa de actividades recreativas.**

**Fundamentación del programa:** en la comunidad socialmente compleja de Flora no existe un programa dirigido de forma específica para los adolescentes, los que poseen manifestaciones de estilo de vida no saludables, en algunos de sus indicadores. Los adolescentes se encuentran en una etapa de formación y evolución de la personalidad muy compleja, donde la recreación es un factor coadyuvante en este proceso.

Un aspecto importante para la elaboración de un programa recreativo dirigido a los adolescentes, es conocer que existen un grupo de situaciones como los aspectos psicopedagógicos que marcan esta etapa del desarrollo ontogenético.En relación con esto es necesario tener en cuenta que en esta etapa se presenta un marcado interés - en lo motor - por actividades que se presten al auto-examen, a la superación y a la competencia, así como se produce un afianzamiento de las posibilidades de participación en equipos deportivos.

la elaboración del programa se consideraron las **premisas siguientes**:

1. Estudio y análisis de los programas y orientaciones metodológicas de Cultura Física y Recreación.
2. Estudio y análisis del contenido de los proyectos comunitarios que se desarrollan en la zona.
3. Resultados de las encuestas, entrevistas realizadas a los adolescentes y otros integrantes de de la comunidad. Se tienen en cuenta las necesidades e intereses y los indicadores de estilos de vida más afectados.

## Trabajo de tesis

4. Análisis de las fuentes bibliográficas relacionadas con las actividades recreativas, aspectos psicológicos, sociológicos y médicos sobre los adolescentes.
5. Vinculación con los centros de salud, de cultura y organizaciones para coordinar el trabajo que puede desarrollarse en la zona

El **programa de actividades recreativas** que se propone posee la siguiente **estructura**:

**Experiencias:** existen experiencias de actividades realizadas con los adolescentes en las escuelas, pero muy pocas en la comunidad, de forma general van dirigidas a toda la población, sin diferenciar para este grupo de edad y no tienen en cuenta las características de la comunidad a que va dirigido.

**Contenido:** comprende un amplio espectro de actividades recreativas, para los gustos y necesidades de los adolescentes, existe diversidad entre las actividades: formales e informales, flexibles, divertidas, placenteras, de fácil y rápida ejecución, educativas. Permiten la vinculación con la comunidad, responden a demandas especiales de los adolescentes, están encaminadas a mejorar las condiciones físicas y mentales.

**Metodología:** existen diferentes métodos o estilos que comúnmente se utilizan para planificar actividades recreativas, muchos de los cuales han surgido a través de la práctica misma, por tanto no responden a un esquema definido. En este programa se utiliza la técnica:

- v Práctica de los deseos: Se entrega a los participantes una nómina de actividades y se les "solicita que marquen sus intereses", para luego construir un sistema de actividades con las más elegidas. Se da a los participantes lo que ellos deseen.

Se aplica esta metodología para:

- v Lograr que los adolescentes realicen actividades de su agrado
- v Favorecer las oportunidades de intercambio y comunicación
- v Valorizar el espacio público como espacio con diversas funciones (de estancia, de socialización, de intercambio, de juego) no exclusivamente destinado al movimiento.
- v En la realización de las actividades debe existir variación del tono de voz para enfatizar, animar y calmar.
- v Dentro de las normas de seguridad debe reducirse al mínimo cualquier lugar peligroso para la integridad física de los adolescentes, puesto que cualquier accidente colocaría en peligro las futuras participaciones en las actividades.

**Características generales del programa de actividades recreativas para los adolescentes de la comunidad socialmente compleja:**

1. Variedad al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
2. Se utilizan diversas técnicas de trabajo: individual y en grupo.
3. Ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de cultura y recreación.
4. Organizar la presentación de cada actividad en forma distinta.
5. Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada adolescente, responden a sus necesidades cambiantes..
6. Facilidad y oportunidades de participación.
7. Actividades de fácil y rápida ejecución, divertidas y placenteras, económicas, educativas y que permiten la integración de los adolescentes a la comunidad.

El programa tiene **dos frecuencias mensuales**, el primero y el tercer domingo, con actividades distribuidas en diferentes horarios de la siguiente manera (Aneo VII)

El primer domingo de cada mes, se planifican de 8:00 am a 12:00 m, deporte para la comunidad, de 1:00 pm a 4:00pm proyección de videos, de 8pm a 10:00pm peñas culturales; el tercer domingo del mes, festivales deportivos recreativos de 8am a 12:00m ,Juega y aprende de 1:00pm a 4:00pm, bailoterapia de 8:00 pm a 10:00 pm; el segundo sábado bimensual, excursiones a las 8am.

**Problema principal a resolver:**

Concepción, coordinación, aseguramiento y control de las actividades recreativas para favorecer cambios en el estilo de vida de los adolescentes, en específico, los indicadores de, consumo de sustancias tóxicas, la sexualidad y los hábitos de estudios.

El **programa recreativo** incluye las siguientes **actividades**:

### 1. Nombre: Peñas Culturales

**Objetivo:** favorecer en los adolescentes, la inclinación por la práctica sistemática de las diferentes manifestaciones del arte.

**Explicación:** actividades de carácter cultural que desarrollan capacidades artísticas y patrones positivos de la conducta, donde va implícito el fortalecimiento de los indicadores de estilo de vida afectados. No son de carácter competitivo ni de obligatoriedad, están sujetas a cambios de acuerdo a la preferencia de los adolescentes.

**Organización:** Se realizan en el parque de la comunidad y es patrocinada por promotores culturales.

**Variantes:** presentación de figuras artísticas del municipio, música grabada, desfile de modas, teatros, monólogos y cine debate

### 2. Nombre: Festivales deportivos recreativos

**Objetivo:** mejorar las condiciones físicas, sociales, mentales, de calidad de vida personal y de solidaridad en los adolescentes.

**Explicación:** actividades divertidas, deliciosas, económicas, integradoras, saludables, amenas que fortalecen rasgos de la conducta.

**Organización:** se desarrollan en áreas interiores como en exteriores, ej. El campo de Fútbol y de Béisbol, la vivienda de algunas familias y en el parque de la comunidad. Todas las actividades asesoradas por activistas y técnicos deportivos que cooperan con los implementos deportivos.

**Variantes:** concursos de habilidades, juegos recreativos, bailes, juegos de mesa, competencia en diferentes deportes, carreras de sacos, tiro al blanco con diferentes objetos: pelotas a una pared, papel a una papelera, hacer pruebas de relevo de retorno, tracción de la soga.

#### a) Carreras de sacos, tiro al blanco con diferentes objetos: pelotas a una pared, papel a una papelera, pruebas de relevo

**Objetivo:** fortalecer el colectivismo y la confianza en sí mismo.

**Organización:** se realizan en la comunidad y es apoyado por técnicos de recreación.

Materiales: bastones, sacos, suiza, obstáculos, tarjetas. (Ver anexo VIII)

**Desarrollo:**

1. Relevo de retorno (relevo con carrera de retorno, después de responder las preguntas de las tarjetas)
2. Competencias en saco
3. Carrera de obstáculos ( tarjetas con preguntas)
4. Carrera con suiza

## Trabajo de tesis

5. Tiro al blanco

### Reglas:

1. Los participantes no saldrán antes que llegue el compañero.
2. Los participantes mantendrán la organización inicial.
3. El retorno será por fuera y a velocidad, después de responder la pregunta.
4. El que no responda la pregunta, puede apoyarse en otro compañero del equipo.

**Clasificación:** recreativos.

### b) Tracción de la sog a:

**Objetivo:** fomentar en los participantes el trabajo en grupo y el afán de victoria.

Materiales: sog a, silbato.

**Explicación:** los equipos integrados por 9 competidores varones y 9 hembras, predomina la fuerza, la resistencia y la coordinación de todos los integrantes del equipo. El terreno mide 20 metros de largo por 8 metros de ancho, se divide por una línea central la cual esta a 10 metros de cada línea final. A 5 metros de cada lado de la línea central se trazan las líneas de meta que se encuentran paralelas a estas, sobre la línea central se traza un pequeño círculo de 0,20 centímetros de diámetro que es donde debe caer la onda que esta suspendida en el centro de la zona. Entre cada halón se dará un 1 minuto en eliminatoria y semifinal y final 5 minutos, cada equipo tratará de hacer pasar la onda por encima de la línea de meta de su terreno para ganar un punto en la competencia y la misma contara de 3 partidos a ganar 2 para obtener la victoria.

### Reglas:

1. El primer competidor no puede pasar la mano de la marca de su equipo ya que es descalificado.
2. Si el competidor se sienta o apoya la rodilla o mano esta acción solo es de 3 segundos, si se pasa de ese tiempo es descalificado el equipo en el halón.
3. Cuando la bandera del centro pasa por la marca de su equipo pierde el equipo contrario o lo que es lo mismo si la marca del equipo pasa por la marca del centro este será el equipo perdedor.
4. Se prohíbe a los equipos soltar la sog a en el momento del halón el que incurra en esta violación será descalificado.
5. La sog a debe ser agarrada por todos los participantes con las 2 manos, sin que estas se muevan o se desplacen en la sog a (no cobrar).
6. Debe elegirse el sorteo y la forma de calificación.
7. Cuando se realiza la tracción no se debe correr.
8. En cada ronda los equipos deben cambiar de zona para equilibrar los niveles del terreno.
9. Los equipos deben tener la misma cantidad de participantes.

En la actividad competitiva los equipos no deben salir de la demarcación del terreno lo cual implica que el terreno debe estar debidamente con las medidas establecidas.

**Clasificación:** recreativos

### b) Actividades de juegos de mesa

**Objetivo:** fomentar hábitos de competencia y de conductas positivas en los adolescentes.

**Materiales:** dados, tablero de parchí, fichas de parchí, tablero de dama, fichas de dama, tablero de ajedrez, piezas de ajedrez, rompe cabeza, juego de dominó, tarjetas (ver anexo VIII).

**Desarrollo:** juegos de parchí (van incluidas preguntas de conocimientos generales y otras relacionadas con los indicadores del estilo de vida investigados) juegos de dama, juegos de ajedrez, rompe cabeza, juego de dominó.

**Clasificación:** recreativos.

**Reglas:** en estos juegos no se permite hablar, ni hacer señas.

### 3. Nombre: Deporte para la comunidad

**Objetivo:** formar patrones positivos en el estilo de vida en los adolescentes a través de la práctica sistemática de diferentes deportes con tradición en la comunidad.

**Explicación:** se desarrolla la competencia en diferentes deportes, en especial de Béisbol y Fútbol, estos adolescentes pueden competir o sencillamente ser espectadores.

**Organización:** se desarrollan en el terreno deportivo de la comunidad, o en el estadio deportivo del municipio, apoyados por técnicos de la Cultura Física.

**Variantes:** juegos de Fútbol, Béisbol.Voleibol entre otros.

### 4. Nombre: Juega y aprende.

**Objetivo:** favorecer la formación integral de los adolescentes a través de actividades amenas y divertidas.

**Explicación:** estos tienen las características de ser competitivos, de provocar un aumento en el coeficiente intelectual, desarrollan habilidades cognitivas, aprenden normas de conductas y de convivencias colectivas, se pueden hacer mediante preguntas orales o en tarjetas, combinadas con la actividad física (Ver anexoVIII).

**El de orientación en el terreno:** mediante pistas y señales se llega a los lugares indicados, para poder continuar deben responder preguntas de diferentes materias, relacionadas con la problemática existente en los adolescentes de la comunidad.

**El tesoro escondido:** deben buscarlo lo más rápido posible y responder las preguntas de las tarjetas que provoquen la reflexión sobre la situación que presenta el estilo de vida de los adolescentes.

**El baile de la silla:** varios competidores bailan alrededor de las sillas, de forma tal que siempre sobre uno de ellos, pero los que están sentados, deben responder un pregunta para continuar en la competencia, dicha pregunta está relacionada con las característica del estilo de vida de los adolescentes, con el objetivo de invitarlos a la reflexión.

**Organización:** se desarrollan en la comunidad, es apoyado por maestros, por técnicos de la cultura Física y por técnicos de la salud.

**Variantes:** orientación en el terreno, el tesoro escondido, el baile de la silla

## Trabajo de tesis

### 5. Nombre: Proyección de videos

**Objetivo:** formar patrones de conducta positivas, acerca del consumo de sustancias tóxicas, sexualidad y hábitos de estudio.

**Explicación:** la proyección de videos, es de vital importancia porque conlleva a la reflexión, se utilizan películas y documentales, siempre que estos provoquen debates en los adolescentes.

**Organización:** se desarrollan en la comunidad, apoyados por maestros, técnicos de la Cultura Física y técnicos de la salud pública. .

**Variantes:** proyección de videos, películas, para debates.

#### 6. Nombre: Actividad bailable

**Objetivo:** desarrollar en los adolescentes el conocimiento y la práctica de diferentes ritmos musicales.

**Explicación:** esta actividad se desarrollará de forma competitiva, con la música elegida por los adolescentes, se selecciona a la pareja que mejor realice el baile. Puede desarrollarse de dos formas; una es cuando los competidores conocen el baile que van a realizar, antes de comenzar, otra es cuando los competidores no conocen cuál es el baile hasta que escuchan la música.

**Organización:** se desarrollan en la comunidad,

**Variantes:** casino, tango, son, salsa, reguetón, entre otros.

#### 7. Excursiones

**Objetivo:** relacionar a los participantes con el intercambio y protección del medio ambiente.

**Materiales:** mochila de campista, sogas.

**Explicación:** se realiza en los perímetros de la localidad, siguiendo las normas establecidas, se orientan tareas previas para incentivar el hábito de estudio.

**Desarrollo:** dentro de las excursiones incluimos actividades muy variadas entre las que se encuentran:

- Visitas a lugares de interés geográfico como el Caobal, que se encuentra en la periferia de la circunscripción.
- Visita a lugares de interés económico e histórico,

1. No se puede salir del recorrido indicado por el instructor.

2. Se realizaran en el horario planificado.

**Control y evaluación general** de las actividades del programa.

v Puntualidad en los horarios

v Medidas de seguridad

v Organización general

v Calificación general de la actividad.

**Recomendaciones para la aplicación del programa recreativo comunitario.**

El programa debe responder a los intereses de los adolescentes y puede sufrir cambios en dependencia a las condiciones objetivas del lugar, la fecha y hora de las actividades, debe existir una estrecha relación entre el personal encargado de su desarrollo, cada actividad se planifica, organiza, desarrolla y evalúa. Es de suma importancia que cada actividad responda al objetivo general del programa y en dependencia a la aceptación de cada una de ellas, se realice la reprogramación correspondiente.

La **aplicación del programa** propuesto (Etapa # 3, epígrafe II.2)(ver anexo IX y X ) se realizó durante dos años, se, inició en el mes de febrero del 2007, la puntualidad en los horarios se calificó de buena, en algunas ocasiones la comunidad se mostraba apática a las actividades, que siempre fueron variadas, con buena divulgación, se tomaron todas las medidas de seguridad para garantizar la protección de los recursos humanos y del medio ambiente, de forma general, las actividades, se organizaron con previa preparación y se califican de muy buenas por el grado de responsabilidad de todos los factores implicadas en ellas.

**Valoraciones del cumplimiento de las actividades planificadas en el período de febrero 2007 a febrero 2009**

De 20 peñas culturales planificadas, se realizaron 19, causado por las condiciones climáticas, para un 95%de cumplimiento.

En cuanto a los 20 festivales deportivos recreativos planificados, se realizaron 19, por falta de algunos aseguramientos, para un 95% de cumplimiento.

De las19 actividades deportivas planificadas, se realizaron 16 , en dos ocasiones la lluvia lo impidió y en la otra ocasión faltaron implementos deportivos, para un 84.2% de cumplimiento.

De las 12 excursiones planificadas se realizaron 11, porque el municipio fue azotado por un ciclón que impidió el contacto con la naturaleza.

Las actividades de Juega y aprende, actividad bailable y Proyección de videos, se realizaron las planificadas, para un 100 % de cumplimiento

Después de aplicado el programa propuesto se requiere realizar un análisis de los resultados alcanzados con su aplicación en la práctica de la comunidad socialmente compleja Flora del municipio Báguanos.

**Epígrafe II.3. Análisis e interpretación de los resultados alcanzados con la implementación del Programa recreativo comunitario para favorecer estilos de vida saludables en adolescentes.**

El análisis de los resultados alcanzados con la implementación **del programa propuesto se corresponde con la Etapa 4. Control y evaluación del programa recreativo.** Se realiza una encuesta a los adolescentes, en ella se pudo constatar de forma general una transformación en los índices de estilo de vida trabajados (ver anexo XI XII y XIII),Lo que se muestra:

v En cuanto a la **sexualidad**, es significativo destacar que los adolescentes de la muestra (100 %), consideran que el embarazo precoz trae problemas al organismo, se supera la meta en este indicador

v En las relaciones de pareja 14(43.7%) adolescentes consideran estables sus relaciones, solo 5 (15.6%) mantienen aún relaciones inestables. De forma general, la meta propuesta de aumentar la estabilidad de la pareja aun 31.2%, se supera en12.5%

v En relación con el consumo de sustancias tóxicas, en específico **el cigarro**, se logró eliminar este hábito tóxico en uno de los que consumía con frecuencia, disminuye a 7(21.8%) la cantidad de los que lo consumen en ocasiones. Es importante destacar que se logró que la mayoría no lo consuman, 23(71.9%), 6.3% por encima de la meta propuesta.

En las **bebidas alcohólicas**, se logra disminuir su consumo, el adolescente que ingería esta sustancia con frecuencia, en estos momentos, ha disminuido notablemente este hábito dañino, la mitad de ellos (50%) lo consumían en ocasiones, se logra disminuir a un 40.7% y más importante es que se logra que más de la mitad de ellos 59.3% no la consuman.

En relación con el café, es factible aclarar que producto a los malos hábitos alimenticios propios de las familias de esta comunidad, los adolescentes, desde etapas tempranas de la vida, lo consumen con bastante frecuencia, y constituye un gran reto incidir en ellos, para disminuir

file:///D:/Productos/Productos ICT/Productos ICT/Tesis maestría/Tesis Co...elo Suárez Portelles/Introd,desarrollo,comncl.bibliografía y anexos,.htm (15 of 32) [22/10/2009 01:33:31 p.m.]

## Trabajo de tesis

su consumo, aunque es válido destacar que se logra que 4 (12.5%) disminuyeran su consumo.

v En cuanto a los hábitos de estudio, la mayoría de los adolescentes consideran que es importante el estudio, este indicador aumentó a un 93.7%, a pesar que 9 de ellos son estudiantes de bajo rendimiento. Se logra incorporar uno de los dos desertores a la escuela de oficios del municipio.

Par comprobar la efectividad del programa recreativo de realizó una encuesta a los adolescentes (ver anexo XIV ), donde se confirmó lo siguiente:

v Todos consideran que las actividades propuestas responden a sus intereses.

v La mayor parte de ellos (93.7%) plantean que las actividades son buenas, 31 (96.7%) que están acordes con sus intereses y necesidades recreativas, sólo 2 de ellos(6.3%) califican a las actividades de regulares

v La mayoría 31(96.5%) aseguran que la puntualidad en los horarios es buena, califican las actividades de apropiadas, bien planificadas, organizadas y controladas, sólo uno(3.2%) plantea que es regular.

v Más de la mitad 18 (56.3%) refieren que las actividades son variadas, 14(43.7%) refieren que es regular.

v Todos plantean que la divulgación de las actividades es excelente y que se toman medidas de seguridad apropiadas.

v Consideran 27(84.3%) que se realizan en horarios adecuados

v Valoran que están acordes con su edad y sexo: 30(93.7%) adolescentes

v Consideran que mejoró la oferta de actividades para los adolescentes en la comunidad: 30(93.7%)

v Las actividades deben repetirse con más sistematización: 30(93.7%)

Las actividades más elegidas por ellos son:

v En primer lugar: el 100% plantea que Juega y aprende.

v En segundo lugar las peñas culturales; de 32 adolescente 31(96.5%) las clasifican en segundo lugar.

v En tercer lugar, 25(75%) plantean que la actividad bailable, 7(21.8%) refieren que son los videos.

v De ellos, 18 (56.3%) plantean que desean realizar viajes de aventuras, 3(9.3%) actividades de supervivencia y 11(34.3%) de paracaidismo y alpinismo.

Le atribuyen importancia a la puesta en práctica de las actividades recreativas y plantean los siguientes aspectos:

v Tienen más opciones para el tiempo libre.

v Aprendieron a enfrentar los perjuicios de los hábitos tóxicos, del embarazo precoz y de la deserción escolar.

v Mejoró el interés por el estudio y la futura profesión

Se pueden identificar como los principales resultados de su implementación los siguientes:

v Se demostró que la solución está en la posibilidad del cambio y que la recreación es factible si se cuenta con el apoyo de los diferentes factores de la sociedad.

v Se evidenció que la colaboración entre el personal de la salud pública, la cultura y el técnico en Cultura Física es fundamental para transformar estilos de vida, sobre todo cuando es una comunidad socialmente compleja.

v Se constató de forma general, el cambio favorable de los indicadores de estilos de vida en los adolescentes.

v Se logró la participación de todos los adolescentes en las actividades desarrolladas, con un elevado nivel de satisfacción por la selección, calidad y variedad de las mismas.

En esta investigación se aplica el método de resolución de problemas con la experimentación en el terreno, en la **primera etapa de profundización del problema** (enero del 2007) participan el investigador y los investigados, se corresponde con la primer etapa del programa recreativo y se aborda en el epígrafe II.1. La **segunda etapa de búsqueda de solución a la problemática identificada**, se corresponde con la Etapa # 2 del programa recreativo comunitario, donde se tienen en cuenta los aspectos identificados en la etapa anterior.

En esta etapa se realizó un **taller de reflexión crítica** para discutir las problemáticas, sus causas, la vía de solución, donde se valora el programa que se propone, se escucharon los criterios de los implicados, se perfeccionó sobre esta base el mismo, esto se corresponde con la Etapa # 3 de la estructura del programa recreativo.

La **tercera etapa** es de **implementación de la propuesta** (febrero 2007 – febrero del 2009), se corresponde también con la Etapa # 3 del programa recreativo. En ella participaron todos los implicados precisados con anterioridad, de forma sistemática se evalúan los resultados alcanzados, con una retroalimentación constante, requisito a cumplir por un programa recreativo. Sobre esta base se reprogramaron las actividades.

En la **cuarta etapa** se realiza la valoración de los resultados alcanzados, que se corresponde con la Etapa # 4 de control y evaluación del programa Se realizó un profundo análisis en cuanto a aspectos de vital importancia como: la sensibilización de los agentes implicados, la vía de solución propuesta, diseñada entre todos, la aplicación y perfeccionamiento de igual forma colegiados.

## CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO II

La comunidad Flora considerada como comunidad socialmente compleja, presenta situaciones adversas en el estilo de vida de los diferentes grupos etarios y una cifra significativa de adolescentes que comienzan a manifestar indicios de consumo de sustancias tóxicas, pocos conocimientos de sexualidad y dificultades en los hábitos de estudios, como consecuencia de la influencia negativa de ese medio social. Se identifica el no empleo de las potencialidades de la recreación para transformar estas situaciones.

Por lo que se elaboró un programa recreativo, con actividades amenas y de fácil ejecución, que tienen en cuenta las necesidades de los adolescentes. Para dar solución a la problemática planteada se implican en él diferentes factores de la comunidad.

Después de su puesta en práctica, durante dos años, desde febrero del 2007 a febrero del 2009, se logró transformar esta realidad, con cambios evidenciados en la disminución del consumo de sustancias tóxicas, así como avances significativos en los conocimientos de sexualidad y los hábitos de estudios, que en consecuencia favorecen la formación de estilos de vida saludables en los adolescentes de esta comunidad socialmente compleja.

## CONCLUSIONES

La investigación realizada, permite concluir que:

v En la revisión bibliográfica realizada se constató la importancia que posee la recreación y su empleo en el tiempo libre. La recreación en el contexto comunitario es una herramienta de valor para favorecer estilos de vida saludables en sus diferentes grupos poblacionales. En el caso de los adolescentes, es una necesidad a partir de las características de esta etapa del desarrollo ontogenético, aunque no existen programas dirigidos de forma específica a este grupo que tenga en cuenta las características de la edad y de la comunidad en que viven.

v En la comunidad Flora del municipio Báguanos, considerada como comunidad socialmente compleja, se constató que no se aprovechaba de forma óptima la recreación en el contexto comunitario para transformar los indicadores negativos de estilos de vida y la existencia de un número significativo de adolescentes con indicios de índices negativos de estilos de vida, como: la deserción escolar, consumo de sustancias tóxicas y pocos conocimientos de la sexualidad.

v Para darle solución a esta problemática se diseñó un programa recreativo con actividades variadas dirigidas a favorecer estilos de vida saludables en los adolescentes de dicha comunidad, como festivales recreativos, peñas culturales, deporte en la comunidad, juega y aprende, actividadailable, excursiones, entre otras.

v Con la aplicación de este programa durante dos años se alcanzaron resultados positivos evidenciados en: mayor motivación de los adolescentes para participar en actividades comunitarias, cambios en los indicadores de estilos de vida saludables en adolescentes, como una disminución notable en el consumo de sustancias tóxicas, mayores conocimientos sobre la sexualidad y un mayor hábito de estudio.

## RECOMENDACIONES

A partir de los resultados obtenidos en la investigación se considera oportuno realizar las siguientes recomendaciones:

- v Aplicar en el municipio, en otras comunidades similares el programa recreativo para adolescentes propuesto en esta investigación.
- v Valorar la preparación de los técnicos de Recreación, para que asesoren a los futuros egresados de la carrera de Cultura Física, que trabajarán en comunidades socialmente complejas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Pérez, A. (2003) Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación .La Habana, Instituto Superior de Cultura Física, " Manuel Fajardo". 5p.
2. Ibit 4p.
3. Dumazedier, J (1964) Hacia una civilización del ocio. Barcelona, Editorial Paidotribo.258p.
4. Martínez, S. A. (2007) Beneficios de la Recreación Comunitaria Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación .FUNLIBRE Costa Rica. 58,59p
5. Fullea. P. y colectivo de metodólogos (2002) Recreación Comunitaria. La Habana, Cuba, Dirección Nacional de Recreación del INDER 102-121p
6. Pérez, A. (2003) Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación cap 1 .La Habana, Instituto Superior de Cultura Física, " Manuel Fajardo". 4p.
7. Ibit.6p
8. Pérez, A. (2003). Coldeportes / FUNLIBRE Artículo: Tiempo, libre y recreación, su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. VII Congreso Nacional de Recreación. Encuentro latinoamericano de Recreación y tiempo libre.Cartagena de India
9. Cuba Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación .Dirección nacional recreación Documentos Rectores de la Recreación Física en Cuba. . La Habana,(años 2000-2003).
10. Pérez, A. (2003) Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación cap 1 .La Habana, Instituto Superior de Cultura Física, " Manuel Fajardo". 79p.
11. .Cuba Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación .Dirección nacional recreación Documentos Rectores de la Recreación Física en Cuba. . La Habana, (años 2000-2003).
12. Ibit.
13. Caballero, M. T. y García, MJ (en soporte digital s.a.) .El Trabajo Comunitario, una Alternativa cubana al desarrollo social. Ediciones Acana.Ediciones Universidad de Camagüey. 63p.
14. Nogueira, Luis (1986) La práctica y teoría del desarrollo comunitario. Descripción de un modelo. Ed. Murcia, Madrid España 35\_37
15. Martínez, S. A. (2007) Beneficios de la Recreación Comunitaria Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación .FUNLIBRE Costa Rica. 56,57p.
16. Figuerola, L. (2008) Recreo y tiempo libre. (n7). Ilustración española.  
Disponible en: <http://www.cervantesvirtud.com>. Consultado el 12 agosto 2008
17. Drobnic, F. (2002) Seminario de ejercicio físico y salud. Disponible en: <http://www.franchekbal.com>. Consultado el 6 de agosto 2008.
18. Caselles, J. F. cámara, M. L. (1987) 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, p.219.
19. Diccionario Terminológico (1991). Educación para la Salud (folleto), Cuba. 44. p.
20. Ramos, A.E Romero, I. A., León O., Herrera,R y Aguilar A(2003). Tiempo libre y recreación en el desarrollo local. p 4
21. Fernández, G. X (2003)...Propuesta de un programa para la preparación del profesor en educación para la salud en contenidos de la medicina tradicional y natural. Tesis de Maestría (Máster en Didáctica de la Biología) Ciudad de la Habana, ISP "Enrique José Varona"21
22. Caselles, J.F. y. Cámara, M. L (1987) 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, p.219.

## Trabajo de tesis

23. [Categorías: Epidemiología | Sociología de la cultura/](#) Estilo de vida. (s.f.) Disponible en: "<http://es.wikipedia.org/wiki/> Consultado el 9 agosto2008

24. Pérez, A. (2003) Coldeportes / FUNLIBRE Artículo: Tiempo, libre y recreación, su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. VII Congreso Nacional de Recreación. Encuentro latinoamericano de Recreación y tiempo libre. Cartagena de India.

25. .Pérez L. y col.(2004 )La Personalidad su Diagnóstico y su

Desarrollo. La Habana, Editorial pueblo y Educación. 213\_227p.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez de Zayas, Carlos M. (1999). Didáctica. La escuela en la vida. Editorial. Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana. 1 p.
2. Arés Muzio, Patricia. (2002). Mi familia es así. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 6-16, 143 -144 p.
3. \_\_\_\_\_. (1998) Familia, ética y valores en la realidad cubana actual. Revista Ciencia y técnica (Ciudad de la Habana).15: 1-12.
4. Aristos. (1985). Diccionario Ilustrado de la Lengua Española. Ciudad de la Habana, Editorial Científico Técnica. 37p.
5. Bello Dávila, Zoe. (2002). Psicología General, La Habana, Editorial Félix Varela. 97 p.
6. Bermúdez Morris, Raquel y Lorenzo Miguel Pérez Martín. (2004). Aprendizaje formativo y Crecimiento Personal. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 417p.
7. \_\_\_\_\_. Dinámica de grupo. (2004). La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 245p.
8. Borrero Rivero, Rolando. (2000). Estrategia Didáctica para dirigir las [Categorías: Epidemiología | Sociología de la cultura/](#) Estilo de vida. Disponible en: "<http://es.wikipedia.org/wiki/> Consultado el 9 agosto de 2008.
9. Caballero Rivacoa, María T. y Mirtha Yordi García (en soporte digital, s.a.) El Trabajo Comunitario. Una Alternativa cubana de desarrollo social. Camagüey, Cuba, Ediciones Ácana. 24p.
10. Caselles Pérez, José F. y María L. Cámara Conejero .(1987). La Educación para la Salud, la prevención de las drogodependias y diversas disciplinas de pedagogía implicadas. Anales de Pedagogía. No 5. S.A. España., Editorial Compobell. 219. p.
11. Castañeda Lamoth, Basilidis. (2003). Programación recreativa para el trabajo comunitario con los jóvenes de 12-14 años del consejo popular, La Plazuela municipio Sagua de Tánamo. Trabajo de Diploma. Facultad de Cultura Física de Holguín. 30h.
12. Cepero Espinosa, Sergio. (2006). Los niños de la calle. Tesis de Doctorado (Doctor en Ciencias Pedagógicas) Islas Canarias, 205p. Disponible en: [www.ugr.es](http://www.ugr.es). Consultado el 3 de agosto 2008.
13. Colás Bravo, María del Pilar y Leonor Buendía Eisman. (1994). Investigación Educativa. España, Sevilla, Editorial, S.A., 2da Edición. 159p.
14. Cuba. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Dirección Nacional Recreación, documentos rectores de la Recreación Física en Cuba. La Habana, (años 2000-2003).
15. Diccionario de Filosofía. (1984). Moscú, Editorial Progreso. 244p.
16. Drobnic Franchek. (2002)Seminarario de ejercicio físico y salud. Disponible en: <http://www.franchekbal.com>. Consultado el 6 de agosto 2008.

## Trabajo de tesis

17. Dumazedier, Joffre. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona, Editorial Paidotribo.258p.
18. Engels, Federico. (1974). El origen de la familia, la propiedad privada y el Estado. Obras Escogidas, Editorial Progreso , Moscú t.III .185p.
19. \_\_\_\_\_ . (1987). Dialéctica de la Naturaleza. En Cuadernos Filosóficos. Educación Política. La Habana. 18p.
20. Estévez Cullell, Migdalia., Margarita Arroyo Mendoza y Cecilia González Ferry. (2002). La Investigación Científica en la Actividad Física. La Habana, Editorial Deportes.154p.
21. Farell Vásquez, Guillermo E., Esteban Egaña Morales y Florián Fernández Gutiérrez. (2003). Investigación científica y nuevas tecnologías .La Habana, Editorial Científico Técnica.132p.
22. Fernández Rizo, Georgina X. (2003). Propuesta de un programa para la Preparación del profesor en educación para la salud en contenidos de la medicina tradicional y natural. Tesis de Maestría (Master en Didáctica de la Biología) Ciudad de la Habana, ISP “Enrique José Varona” .21h.
23. Ferreiro Gravié, Ramón y Pedro L. Sicilia González. (1988). Higiene de los niños y adolescentes. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo Educación.7p.
24. Figuerola, Laureano. (2008). Recreo y tiempo libre. (n7). Disponible en: <http://www.cervantesvirtud.com>. Ilustración española. Consultado el 12 agosto 2008.
25. Flórez Rodríguez, Antonio M. (2008). Educación Física Deportes. (n.125). Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Consultado el 10 agosto 2008.
26. Freud Sigmund. (1904). Sicipatología de la vida cotidiana. Editorial Pribor Austria. 207p.
27. Fullea Bandera, Pedro y Colectivo de autores. Libro electrónico (s.a.) Recreación Comunitaria. La Habana Cuba, Dirección Nacional del INDER 102-121p.
28. González Rey, Fernando L. (1983.) Motivación moral de adolescentes y jóvenes. La Habana, Editorial Científico Técnica .178p.
29. González Serra, Jorge D. (1995). Teoría de la motivación y práctica. Profesional. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.18.p.
30. Guibert Reyes, Wuilfredo. (2006). Aprender, enseñar y vivir es la clave. La Habana, Editorial Científico Técnica, 22 y 23 p.
31. Gutiérrez, Joaquín. (2000) Salud y calidad de vida. Disponible en: <http://www.fuhem.es/CIP/EDUCA/>. Consultado el 5 de agosto de 2008.
32. Hernández González, Alberto. (2000). Acerca del ocio, del tiempo libre y De la animación sociocultural. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/> Consultado el 5 de julio del 2000.
33. Jacoby Enrique, Fiona Bull y Andrea Neiman. (2008). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. Disponible en [www.sepdf.gob.mx](http://www.sepdf.gob.mx). Consultado el 12 de agosto 2008.
34. Lavesque P.D. (2003). Acerca de los beneficios del entrenamiento aeróbico. Disponible en: <http://www.geocities.com/crachilecl/> Consultado el 2 de agosto 2008.
35. Leyva Herrera, Alexander. (2003). Aplicación de un programa recreativo para los estudiantes de décimo grado del IPVC José Martí. Trabajo de diploma. Facultad de Cultura Física de Holguín. 20h.
36. Martínez del Castillo, J. (1985). El concepto de recreación en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico. Temario de Oposiciones. Barcelona. Apuntes: INEFC. Educación Física y Deportes. 47, 58 p.
37. \_\_\_\_\_ . (1986). Actividades físicas de recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas. Barcelona. Apuntes: INEFC. Educación Física y Deportes. 4: 9-17. 2 1 p.
38. \_\_\_\_\_ . (1997). El proceso de profesionalización de los recursos humanos de las asociaciones deportivas en España, Barcelona. *Apuntes: INEFC*. Educación Física y Deportes.69-71p.
39. \_\_\_\_\_ . (1998). Ciencias Sociales y Calidad de Vida. En J. Madrid, Librerías deportivas Esteban Sanz. 25,32. p.
40. \_\_\_\_\_ . (1999) Deporte y calidad de vida. Investigación social y deporte. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz 69,74. p.
41. Martínez de la Peña, Silvio Alejandro. (2007) Beneficios de la Recreación Comunitaria. Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre Recreación. Costa Rica FUNLIBRE. 58,59.p.
42. Martínez Viera, Rafael, Nilda Blanco Sánchez y Mirtha González. (1989). Diccionario Terminológico de Biología Ciudad de la Habana. 43p
43. Mateo Sánchez, Geovanis. (2003). Las actividades recreativas. Una Alternativa para favorecer el empleo racional y sano del tiempo libre de los estudiantes. Trabajo de Diploma. Facultad de Cultura Física de Holguín. 21h.
44. Mora González, Eduardo J. (2008). Conjunto de actividades motivacionales para incrementar la práctica de la recreación física en niños y niñas de 11 años de La Circunscripción # 6 Flora Pío Jillo. Trabajo de Diploma. Sede Universitaria Municipal de Báguanos. Holguín. 17h.
45. Nogueira Serti, Luís. (1986). La práctica y teoría del desarrollo comunitario. Descripción de un modelo. España, Editorial Murcia, Madrid.13p.
46. Ochoa Soto, Rosaída. (1997). Promoción de Salud. Compilaciones. Centro Nacional de Promoción de Educación para la Salud. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 2 p.
47. Olivera, J. y Olivera, A. (1995). La crisis de la modernidad y el Advenimiento de la posmodernidad: el deporte y las prácticas física alternativas en el Tiempo de ocio activo. Apuntes: Educación Física y Deportes.10-29 p.
48. Pérez Martín, Lorenzo y col. (2000). La Personalidad su Diagnóstico y su Desarrollo. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 213\_227p.
49. Pérez Rodríguez, Gastón y col. (1996) Metodología de la investigación Educativa. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 124p.
50. Pérez Sánchez, Aldo. (2003). (Libro electrónico). Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación .La Habana, Instituto Superior de Cultura Física, “ Manuel Fajardo”. 82p.
51. \_\_\_\_\_ (s/a) Coldeportes / FUNLIBRE Artículo: Tiempo, libre y recreación, su relación con la calidad de vida y el desarrollo. Congreso de Recreación, Encuentro latinoamericano de tiempo libre. Cartagena de India. 5p.
52. Pila Hernández, Hermenegildo J. (2006). La eficiencia física en Cuba. Antecedentes históricos. La Habana, Editorial Deportes.5 Promoción de Salud. Editorial Pueblo y Educación. Cuba, 1997. p. 27.
53. Ramos Rodríguez, Alejandro E. y col. (s/a).Tiempo libre y recreación en el desarrollo Local. 4p. Disponible en: <http://www.geocities.com/crachilecl/> Consultado el 9 de agosto 2008.
54. Rigol Ricardo, Orlando y col. (1989). Medicina General Integral. t.2. La Habana. Editorial. Pueblo y Educación. 78-81 p.
55. Ruiz Rodríguez, Juan F. (2000). Artículo: Análisis diferencial de los comportamientos, motivaciones y demanda de actividades físico - deportivas. (Soporte digital). Servicio de Publicaciones de la Universidad de la Habana
56. Sánchez Delgado, Juan C. (2006). Definición y Clasificación de Actividad Física y Salud. Publicado Standard. 18/09/2006. Pid 704.
57. Seminario Nacional del Programa de Dirección y Gestión “Los valores en la dirección”. (2002). Ciudad de La Habana, Cuba.
58. Vigotski, L. S. (1988). Interacción entre la enseñanza y el desarrollo. Selección de lecturas de Psicología de las Edades. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 48p.

## Trabajo de tesis

59. Waichman Pablo A. (1993). "Tiempo libre y recreación, un desafío

60. \_\_\_\_\_ (2008). "Actividad Física". República Argentina,

Pedagógico Editorial PW, Buenos Aires. 6p.

Email: [pablowaichman@arnet.com.ar](mailto:pablowaichman@arnet.com.ar), Buenos Aires. 4p.

### Anexo I

#### Guía de observación a la comunidad

1. Objeto de la observación:

Estilo de vida de los adolescentes de la comunidad socialmente compleja Flora.

2. Objetivo de la observación:

Conocer el estilo de vida de los adolescentes de la comunidad socialmente compleja Flora.

3. Cantidad de observadores:

Investigadora, técnicos de Cultura física, promotores culturales, presidentes de los CDR, delegado de la circunscripción, delegada de la FMC

4. Tiempo total y frecuencia de las observaciones:

frecuencias mensuales, en un período de 2 años.

5. Tipo de observaciones: Estructurada, Participante (investigación acción), abierta, de campo, sistemática.

6. Aspectos a observar:

\_\_\_ Comportamiento del consumo de sustancias tóxicas

\_\_\_ Comportamiento de los hábitos de estudio y la deserción escolar.

\_\_\_ Comportamiento de la sexualidad.

### Anexo II

#### Entrevista al delegado de circunscripción

Objetivo: Conocer la situación socioeconómica que presenta la comunidad.

Temáticas a abordar:

Caracterización de la comunidad según los siguientes datos:

· Cantidad de habitantes, mujeres, hombres, menores de 16 años, adolescentes entre 13 y 15 años de edad.

## Trabajo de tesis

- Cantidad de familias.
- Situación de la vivienda.
- Índice de delincuencia de la zona.
- Causas de los problemas sociales en la comunidad Flora
- Valoración de las actividades recreativas que se programan en la comunidad

### **Anexo III**

#### **Entrevista semiestructurada a la secretaria docente de la secundaria básica urbana, Leovigildo Ramírez Batista**

Objetivo. Conocer la situación de los adolescentes de la muestra con respecto al cumplimiento de los deberes escolares:

1. Disciplina escolar
2. Hábitos de estudio
3. Rendimiento académico

**Anexo IV**

**Encuesta inicial a los adolescentes**

Objetivo:

v Conocer los criterios de los adolescentes en cuanto al empleo del tiempo libre, los índices de estilos de vida seleccionados.

Estimado adolescente, necesitamos tu colaboración para conocer aspectos relacionados con las actividades que desarrollas en la comunidad, tus gustos y preferencias, es preciso de la sinceridad de tus respuestas, para ello te pedimos responder las siguientes preguntas. Muchas gracias.

1. ¿Qué actividades desarrollas en tu tiempo libre?

a) ¿Cuáles te gustan más?

a) ¿Por qué?

2. A continuación te relacionamos diferentes aspectos que pueden constituir una problemática para ti. Selecciona los que consideras traen efectos negativos para la salud.

- Embarazo precoz
- Poca práctica de actividad física
- Pobre participación en actividades recreativas.
- Deserción escolar
- Problemas familiares.
- Consumo de sustancias como el cigarro, café, alcohol, entre otras.

3., ¿Como consideras las relaciones que estableces con tu pareja?

a) Siempre estables \_\_\_\_\_

b) Inestables \_\_\_\_\_

c) A veces estables \_\_\_\_\_

4. A continuación aparecen varias sustancias que consumen los adolescentes con frecuencia. Marca con una x en el extremo derecho para conocer el grado en que la consumes.

	Con frecuencia	a veces	nunca
a) Bebidas alcohólicas	_____	_____	_____
b) Cigarro	_____	_____	_____
c) Café	_____	_____	_____
d) Otras (Específica)	_____	_____	_____

4. A continuación te relacionamos una serie de actividades desarrolladas por los adolescentes. Selecciona las que son de mayor agrado para ti.

- \_\_\_ Estudiar
- \_\_\_ Ir a la playa
- \_\_\_ Práctica de ejercicios físicos de forma individual.
- \_\_\_ Ver videos
- \_\_\_ Recibir conferencias.
- \_\_\_ Escuchar música.
- \_\_\_ Reunirse con sus amigos.

## Trabajo de tesis

\_\_\_Práctica deportiva recreativa con sus amigos.

a) Si existen otras ¿Cuál?

### Anexo V

#### Entrevista inicial realizada a los técnicos de Cultura Física, cultura y salud

Objetivo: Conocer las actividades que se desarrollan en la comunidad.

Cuestionario:

1 ¿En qué condiciones se han hechos las actividades recreativas en la comunidad?

2 ¿Son suficientes las actividades recreativas que se programan en la comunidad con los adolescentes y se tienen en cuenta las preferencias de ellos?

3 ¿Considera usted que los adolescentes de la comunidad participan de forma masiva en las actividades recreativas planificadas por los profesores de la escuela comunitaria u otros técnicos encargados de esta tarea?

4. ¿Cómo ha sido la participación de los profesores de la escuela comunitaria, activistas y promotores culturales en el proceso de planificación, ejecución y control con respecto a la oferta de actividades recreativas según los grupos poblacionales?

### Anexo VI

#### Encuesta inicial a los adolescentes.

Objetivo:

v Determinar las actividades recreativas más elegidas por los adolescentes y frecuencias de las mismas.

Estimado adolescente, necesitamos tu colaboración para la programación recreativa que realizaremos para ti; es preciso que respondas lo más sincero posible las siguientes preguntas

1.¿Cuáles de las siguientes actividades recreativas deseas recibir en tu comunidad?

2. ¿Cuáles de las actividades

1	Encuentros de béisbol	
2	Juegos de mesa	
3	Actividad bailable	
4	Encuentros de voleibol	
5	Festivales deportivos recreativos	

señaladas son de mayor agrado para ti? ¿Por qué?

## Trabajo de tesis

6	Encuentros con la historia deportiva		b) Si existen otras, relaciónalas.
7	Carreras de maratón		
8	Encuentros de fútbol		
9	Excursión		
10	Juega y aprende		c) ¿Con qué frecuencia deseas realizarlas?
11	Caminatas a lugares históricos		

\_\_\_ Una frecuencia quincenal

\_\_\_ Una frecuencia trimestral

\_\_\_ Una frecuencia semanal

### Anexo VII

Tabla. Frecuencias y horarios de las actividades recreativas.

Actividades	Fecha y horarios		participan	Dirige
<b>Deporte para la comunidad</b>	Primer domingo del mes 8am-12m		Técnicos deportivos y adolescentes	Investigadora
<b>Videos</b>	Primer domingo del mes 1pm -4pm		Técnicos de la salud y adolescentes	Investigadora promotores culturales presidentes de cada CDR
<b>Peñas culturales</b>	Primer domingo del mes 8pm-10pm		Promotores culturales y adolescentes	Investigadora promotores culturales presidentes de cada CDR
<b>Festivales deportivos recreativos</b>	Tercer domingo del mes 8am- 12m		Técnicos deportivos y adolescentes	investigadora
Juega y aprende	Tercer domingo del mes 1pm-4pm		Técnicos deportivos y adolescentes	Investigadora y activistas deportivos
<b>Actividad bailable</b>	Tercer domingo del mes 8pm- 10 pm		Promotores culturales y adolescentes	Investigadora promotores culturales presidentes de cada CDR
<b>Excursiones</b>	Segundo sábado bimensual 8am		Técnicos deportivos y adolescentes	Investigadora

**Anexo VIII**

**Sexualidad (Ejemplos del sistema de preguntas)**

- v ¿Cuáles son los síntomas más comunes de la enfermedad del SIDA ?
- v Menciona un artista o agrupación cubana que haya apoyado la campaña de prevención del SIDA.
- v ¿Cuáles son los factores que hacen a los adolescentes y jóvenes vulnerables a adquirir una infección de transmisión sexual?
- v ¿Cuáles son las ventajas del uso del condón?
- v ¿Qué ventajas tiene para un joven mantener la estabilidad de la pareja?
- v ¿Conoces los riesgos del embarazo antes de los 18 ó 20 años?

**Consumo de sustancias tóxicas**

- v Relaciona todos los resultados positivos y negativos que traen para ti el consumo del alcohol y luego realiza una comparación.
- v Menciona los efectos que trae consigo el consumo de cigarrillos
- v ¿Cuales sistemas de órganos se afectan con el uso del alcohol, café y el cigarro?
- v Se dice que el consumo de bebidas alcohólicas y los cigarrillos afectan no solo a la salud física y mental, sino también al bolsillo. Argumenta la afirmación.
- v Observa en tu comunidad a las personas que tienen el hábito dañino de consumir alcohol o cigarrillos. ¿qué prosperidad económica tienen?

**Hábitos de estudios**

- v ¿Qué piensas estudiar en el futuro?
- v ¿Qué quiso decir José Martí con la siguiente frase, " ...ser culto es el único modo de ser libre"pp ?
- v ¿Cómo te sentirías en un lugar donde se encuentren varias personas, sobre todo de tu misma edad y conversen por ejemplo, sobre un tema determinado de la historia de Cuba, donde no puedas opinar porque te falten conocimientos para eso?
- v ¿Qué pasaría si te enamoras de alguien que tenga una preparación integral porque ha sido un(una) excelente estudiante y no sepas comportarte de forma correcta ? ¿te sentirías bien? ¿por qué?

**Anexo IX**

**Valoración de la calidad de las actividades desarrolladas.**

ASPECTOS	M B	B	A	D	Observaciones
Puntualidad en los horarios		x			los integrantes de la comunidad
Variedad de las actividades	X				

## Trabajo de tesis

Divulgación de las actividades		x			En algunas actividades culturales, faltó un poquito más de divulgación.
Medidas de seguridad		x			
Organización general	x				
Calificación general de las actividades	x				

### Anexo X

Tabla. Valoraciones del cumplimiento de las actividades planificadas en el período de febrero 2007 a febrero 2009.

No	Actividades	Cumplimiento del plan de actividades			calidad de las actividades		
		P	R	%	B	R	M
1	Peñas culturales	20	19	95%	x		
2	Juega y aprende	18	18	100%	x		
3	Actividad bailable	17	17	100%			
4	Deporte para la comunidad	19	16	84.2%	x		
5	Festivales deportivos recreativos	20	19	95%	x		
6	Proyección de videos	20	20	100%	x		
7	excursiones	12	11	91.6%		x	

### Anexo XI

#### Encuesta final a los adolescentes.

- v Objetivos. Conocer elementos de los adolescentes sobre:
- sexualidad, hábitos de estudio y consumo de sustancias tóxicas.

## Trabajo de tesis

Estimado adolescente, para evaluar la efectividad del programa recreativo, necesitamos nos respondas, las siguientes preguntas.

Cuestionario:

1. ¿Qué piensas sobre la posibilidad de tener hijos a tu edad?

No deseo tenerlo \_\_\_\_ Si lo deseo \_\_\_\_ Me da igual \_\_\_\_

2. Consideras que las relaciones que estableces con tu pareja son:

a) Siempre estables \_\_\_\_\_

b) Inestables \_\_\_\_\_

c) A veces estables \_\_\_\_\_

3. A continuación aparecen varias sustancias que son utilizadas con frecuencia los adolescentes. Si las consumes, marca con una x en el extremo derecho para conocer el grado en que lo haces.

Frecuentemente a veces nunca

a) Bebidas alcohólicas \_\_\_\_\_

b) Cigarro \_\_\_\_\_

c) Café \_\_\_\_\_

d) Otras (Especifica) \_\_\_\_\_

4. ¿Qué piensas sobre el estudio para un individuo en esta sociedad?

Es muy importante \_\_\_\_ Poco importante \_\_\_\_ carece de importancia \_\_\_\_

### Anexo XII

Tabla. Resultados del diagnóstico de los Indicadores del estilo de vida. Inicial y final.

Indicadores	Resultados en el diagnóstico inicial (año 2007)	Meta propuesta	Resultados en el diagnóstico final (año 2009)	Diferencias estado inicial y final
<b>1. Conocimientos de los riesgos del embarazo precoz</b>	24 (75%) no consideran los riesgos del embarazo precoz	Todos consideren los riesgos del embarazo precoz	32 (100%) adolescentes consideran los riesgos del embarazo precoz	8 (25%) adolescentes de diferencia
<b>2. Estabilidad de la pareja</b>	5 (15.6%) mantienen estabilidad de de la pareja	Aumentar a un 31.2% la estabilidad de de la pareja	14 (43.7%) mantienen estabilidad de de la pareja	Se supera la meta en un 12.5%
	7 (21.8%) Estables en ocasiones	Aumentarla	13 (40.7%) Estables en ocasiones	Aumenta en 18.7%
	20 (65.6%) inestables	Disminuir un 34.3% a inestabilidad	5 (15.6%) inestables	Disminuyó un 50% de inestabilidad
<b>Consumo de cigarrillos</b>	3 (9.4%) consumen cigarrillos con frecuencia,	Disminuir en un 3.2% el consumo de cigarrillos con frecuencia	2 (6.3%) consumen cigarrillos con frecuencia,	Se logra la meta propuesta. Uno de ellos deja de fumar

## Trabajo de tesis

	11 (34.3%) en ocasiones	Disminuirlo	6 (21.8%) en ocasiones	5 adolescentes (15,6% )de disminución
	18(56.3%) nunca.	Aumentar a un 68.7%,	24 (75%) nunca.	6 adolescentes (18.7%) por encima de la meta propuesta
<b>Consumo de bebidas alcohólicas</b>	Uno(3.1%) consume con frecuencia	Lograr que el adolescente elimine este hábito dañino	No existen consumidores	Se logra la meta propuesta
	16(50%) en ocasiones	Disminuirlo	13(40.7%) en ocasiones,	Disminuye 9.3%
	15(46.9%) no consumen	Aumentar a un 56.3% que no consumen	19(59.3%) no consumen	Se supera la meta propuesta
<b>Consumo de café</b>	28 (87.5%) consumen café con frecuencia	Disminuir a 26 (81.2%)	24(75%) consumen café con frecuencia.	12.5% menos
	2(6.2%)lo consumen en ocasiones	Disminuir	6(18.7%) consumen en ocasiones	4 de diferencia (12.5%)por encima
	y 2(6.2%)nunca	Disminuir	y 2(6.2%)nunca	No se logran resultados
<b>Hábitos de estudio</b>	24(75%) adolescentes consideran importante estudiar	Lograr que todos consideren importante estudiar	30 (93.7%) adolescentes consideran importante estudiar	Existe un aumento de 6 (18.7%)
	2 desertores	Lograr incorporar los dos desertores al estudio	Un desertor	Un desertor se incorpora al estudio

### Anexo XIII

Gráficas que indican las diferencias de los indicadores de estilos de vida durante el estado inicial y final.

Trabajo de tesis



Gráfico 2



Gráfico 3



Gráfico 4



Gráfico 5

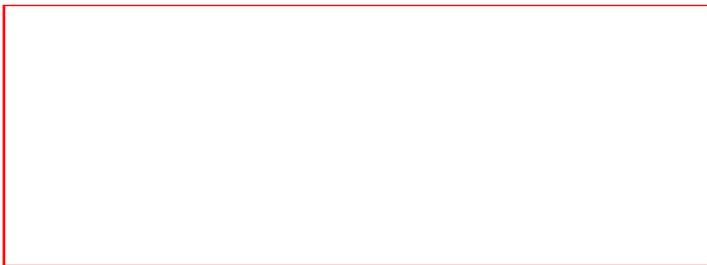
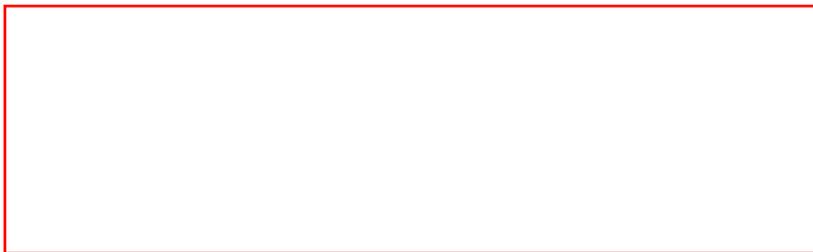


Gráfico 6

Anexo XIV

Encuesta final a los adolescentes

Objetivos:

- v Determinar la efectividad de las actividades recreativas aplicada a la muestra seleccionada.

Estimado adolescente para conocer si las actividades que hemos realizado son de tu agrado, necesitamos nos respondas las siguientes preguntas lo más sincero posible. Te damos las gracias por tu colaboración.

1.- ¿Cómo consideras la calidad de las actividades recreativas que desarrollan en la comunidad?

Buenas \_\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_\_ Mala \_\_\_\_\_

2.- ¿Las actividades están acordes con tus intereses y necesidades recreativas?

SI \_\_\_\_\_ Un poco \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

3.- ¿Se realizan estas actividades en horarios apropiados?

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

4.- ¿Están acordes las actividades con la edad y sexo de los adolescentes?

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

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

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

6.- ¿Consideras que las actividades recreativas deben repetirse con más sistematización?

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

7.- Escriba en orden de preferencias las tres actividades que más te motivan. ¿Por qué?

Primera \_\_\_\_\_

Segunda \_\_\_\_\_

Tercera \_\_\_\_\_

8.- ¿Qué otras actividades recreativas te gustaría realizar?

9. ¿Crees que las condiciones en que se han hecho las actividades recreativas en la comunidad son suficientes para fomentar un estilo de vida favorable?

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

10. ¿Son suficiente las actividades recreativas que se programan actualmente para los adolescentes? Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

10. Valora los siguientes aspectos del programa recreativo:

	Bien	Regular	Malo
● Puntualidad en los horarios	_____	_____	_____
● Variedad de las actividades	_____	_____	_____
● Divulgación de las actividades	_____	_____	_____
● Medidas de seguridad	_____	_____	_____
● Calificación general de las actividades	_____	_____	_____

