

**FACULTAD DE CULTURA FISICA**  
**“NANCY URANGA ROMAGOZA”**  
**PINAR DEL RIO**

**TÍTULO:** Programa de actividades deportivas –recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes en edades de 18-24 años del Consejo Popular “Cuba Libre” del municipio pinar del río.

**AUTORES:** Lic. María Zenaida Azcuy Miranda.

Lic. Cristina Mena Rodríguez.

Lic. María del C Tapia

**SINTESIS CURRICULAR:**

María Zenaida Azcuy Miranda, Pinar del Río, 1960, licenciada en Educación Física Premio relevante en el primer Concurso mis Vivencias en Venezuela, Mejor Colaboradora de Barrio Adentro anual en el Estado Monagas, Premio relevante en el FORUM Ciencia y Técnica a nivel de Estado, Premio Relevante en el Premio Anual de la Educación Física

Actividad Física y Salud Editorial: Revista Escuela Internacional de Educación Física y Deportes; Metodóloga de actos Masivos , Dirección Municipal Deportes , 729914- 776991

**RESUMEN**

Esta investigación se propone la aplicación de un programa de actividades deportivas - recreativas para lograr la ocupación sana del tiempo libre de los jóvenes de 18 a 24 años en áreas de la circunscripción 178 del Consejo popular Cuba Libre con el objetivo de propiciar salud, bienestar brindarle 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. En el tiempo libre diario predomina la organización individual de este tiempo sobre la recreación ofrecida socialmente, la cual debe estar relacionada con las necesidades e intereses. En el conjunto de actividades de tiempo libre existe una puramente pasiva, el descanso, el resto de las actividades tienen en mayor o menor grado un carácter o sentido activo que alcanza su máxima expresión con las actividades recreativas físicas. Todo este tiempo libre activo es lo que llamamos recreación y constituye la parte más importante del tiempo libre del individuo y la sociedad, ya que contribuye al desarrollo de la personalidad al presentar un carácter creativo. Las actividades deportivas - recreativas como su contenido así lo indican, su objetivo es satisfacer las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final: salud, alegría y satisfacción, de aquí podemos inferir la importancia que esta representa para la sociedad.

## **INTRODUCCIÓN**

El tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual de la personalidad, V. Pashtarov al referirse el dice..."es una condición obligatoria de la reproducción espiritual ampliada de la personalidad. El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente. Fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, es una tarea de gran trascendencia social.

Es evidente que muchas de las actividades recreativas que se realizan, son los jóvenes los que la llevan a cabo, aunque existen irregularidades que limitan las opciones que se le brindan para el disfrute de las mismas.

Teniendo en cuenta lo anteriormente planteado, los proyectos de intervención comunitaria deportiva-recreativa para la ocupación del tiempo libre, deben partir de

las necesidades de las personas que integran la comunidad, las condiciones físicas de esta y la contribución a la sociedad.

La realidad exige que exista una buena planificación partiendo de las posibilidades reales para un desarrollo óptimo de las actividades deportivas recreativas, de ahí que las bases del desarrollo social estén encaminadas a satisfacer las necesidades cada vez más creciente de la población según sus gustos e intereses así como la cultura requerida para su realización. La calidad y la creación de un mejor estilo de vida en los jóvenes presupone una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física.

Esto demuestra que existen **limitaciones**, desconocimiento de los jóvenes para ocupar el tiempo libre dados por la **inexistencia** de actividades deportivas recreativas y espacios para lograr la animación cultural, el esparcimiento y la calidad de vida.

Por consiguiente nos planteamos como **Problema de Investigación el siguiente:**  
¿Cómo contribuir a la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18 -24 años de del Consejo Popular “Cuba Libre” del Municipio Pinar del Río?

El **Objeto de estudio** es: El proceso de recreación comunitaria

**El campo de acción** es: La ocupación del tiempo, en el proceso de recreación comunitaria, de los jóvenes de 18- 24 años.

Siendo nuestro **Objetivo:** Proponer un programa de actividades deportivas - recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre, en la recreación comunitaria, de los jóvenes de 18-24 años del Consejo Popular “Cuba Libre” del Municipio Pinar del Río.

Para la realización de nuestra investigación de una población de 620 habitantes de la Circunscripción 178 del Consejo Popular “Cuba Libre”, del Municipio Pinar del Río, la unidad de análisis son 120 jóvenes de edades comprendida entre 18-24 años, tomando como muestra 50 .Se utilizó el muestreo aleatorio simple, lo que representa un 41.6 %, el muestreo es aleatorio simple probabilístico, los datos son cuantitativos y la escala de medición es la métrica.

Variable discreta

Cálculo porcentual

Nos auxiliamos de distintos métodos de investigación teóricos y empíricos para la busque de los datos que nos permitieran la sistematización de los fundamentos teóricos sobre el objeto de investigación así como la constatación de lo que ocurre en nuestro entorno, para deducir la posible solución al problema planteado; entre ellos podemos citar: el análisis y síntesis, el inductivo deductivo, la encuesta, la entrevista, la observación sistemática y el análisis matemático-estadístico en él cálculo porcentual.

**Pertinencia Social:** Es pertinente porque logra reincorporar a los jóvenes a la práctica de deportes, tareas recreativas de forma sistemática en la comunidad los que se encontraban ocupando su tiempo libre en la realización de actividades que no se corresponden con las normas sociales de nuestra comunidad.

**Novedad Científica:** El trabajo trata una problemática que afecta el comportamiento normal de los jóvenes de 18-24años en la comunidad objeto de la investigación relacionado con la correcta utilización del tiempo libre de que ellos disponen.

**Actualidad Científica:** Encaminada a resolver una situación social con carácter muy especial, que esta afectando el comportamiento de jóvenes en un grupo de edad básica para el desarrollo de la sociedad, que exige un estudio sobre la base de métodos científicos.

## **DESARROLLO**

Se conoce como tiempo libre el espacio que queda después de concluir las actividades propias del día (docentes, laborales, domesticas, fisiológicas y transportación) en la cual el individuo realiza actividades de libre elección.

El tiempo libre se encuentra vinculado al desarrollo de la personalidad socialista. Lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, ya que al estar dividida en clases y basada en la obtención de ganancias,"el tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora" (Rodríguez. E, 1982, p38).

Para Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, 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 profesionales, familiares y sociales". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Otra definición bastante conocida por englobar los principales aspectos que los Diferentes autores incluyen en múltiples definiciones es la del profesor norteamericano Harry A. Overstrut quien plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psicológicas-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización".

En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la Recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

Una muy aceptable y completa definición fue 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.

Acción, que excluye la actividad laboral y caracteriza el espacio relacionado con estas acciones.

Por consiguiente el término Recreación caracteriza, no sólo los tipos determinados de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre, sino que también el espacio en que estos funcionan.

Por lo que pretendemos establecer con este trabajo las bases teórico – metodológicas para la planificación del Sistema de Recreación Física en

correspondencia con las particularidades del desarrollo de la comunidad con la que trabajamos, se caracteriza por grandes logros a partir del triunfo de la revolución, pero que no excluye la presencia de insuficiencias en la concepción, diseño y ejecución de los programas de la recreación específicamente con la planificación de las ofertas de actividades deportivo recreativas para los jóvenes y así ocupar su tiempo libre.

#### LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS JÓVENES.

La Cultura Física y la recreación, que configuran dos formas de recuperación de la energía física y/o mental. Estos permiten reactivar al individuo para la prosecución de sus labores habituales a través de el sueño efectivo, la práctica de deportes como actividad física y recreativa, la posibilidad de asistir a programas y espectáculos, y la de tener vacaciones y paseos en donde, efectivamente, se consiga un cambio de lugar y rutina.

La Recreación Física cumple funciones objetivas biológicas y sociales en los jóvenes. Entre las de marcado carácter biológico tenemos:

Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa

Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.

Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir aumento del nivel de rendimiento físico.

Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud.

Estabilización o recuperación de la salud.

Aumenta la masa encefálica, haciendo más compleja la estructura de la misma

Propiciando un perfeccionamiento de los procesos de inhibición y excitación.

La caracterización Psicológica de los jóvenes está determinada por:

- En esta etapa culmina el proceso de Formación de la personalidad
- Jerarquizan los Motivos.
- Muestran una autorregulación en su comportamiento
- Aparece un receso en las alteraciones de la dinámica motriz.

- Surge nuevamente una etapa culminante, caracterizada por la economía de movimientos y los esfuerzos.
- Período de excelente rapidez para el aprendizaje.
- Rasgos masculinos (fuertes) y los femeninos (suaves).
- Aumenta la Fuerza Muscular y la resistencia Física.

#### CONDICIONES QUE DEBE CUMPLIR UN SISTEMA DEPORTIVO PARA LA OCUPACION DEL TIEMPO LIBRE DE LOS JOVENES.

El sistema de cultura física y deporte se estructura para dar cumplimiento a un encargo social o conjunto de objetivos generales, los cuales pueden quedar explícitamente formulados en documentos oficiales o simplemente demostrables a través de los impactos o resultados finales de los procesos que lo caracterizan..

El encargo social, los objetivos generales, finalidades, propósitos del sistema de cultura física y deporte como indistintamente suelen denominarse, surgen de la identificación y sistematización de las necesidades humanas, asociadas a la actividad física y el deporte..

El propio desarrollo de la actividad física como fenómeno humano influye dialécticamente en este proceso y ha originado progresivamente la aparición de objetivos generales declarados, formalizados e incluso legalmente reconocidos, los cuales surgen de las necesidades siempre cambiantes de los individuos y la sociedad.

La satisfacción de las necesidades individuales y sociales asociadas a la actividad física y el deporte, son traducidas por el sistema organizativo de la cultura física y el deporte en un sistema de objetivos, fines, propósitos, denominado también encargo social o razón de ser

#### **Indicaciones Metodológicas para la aplicación del conjunto de actividades deportivas-recreativas en los jóvenes.**

Para la puesta en marcha de esta programación de actividades deportivas-recreativas es necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la Circunscripción y del Consejo Popular, al coordinar las mismas que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividades, fechas, horas, lugar), se realizara una divulgación de las mismas, para esta se utilizaran varias vías

como son: Murales, Carteles informativos, Cartelera promocional, Información directa a través de las diferentes circunscripciones, todas ellas promovidas por todos los factores.

**Los torneos deportivos** deben coordinarse previamente con los centros a los cuales pertenezcan las área deportivas a utilizar, así como las personas que van a fungir como jueces para que la actividad quede con la mayor calidad.

**Los planes de la calle** requieren de una correcta coordinación y su planificación es más profunda dado su complejidad, este brinda a la vez la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre u opcional, por tal motivo, en cada actividad debe estar previsto con antelación el sitio donde se realizara y las personas que lo atenderán teniendo siempre presente, la variedad y flexibilidad de las opciones, las actividades que se planifiquen deben tener nombres alegóricos a fechas, en relación con el carácter y objetivo de la misma, dándole mayor connotación e interés, debe contar con una planificación específica para su feliz realización.

**Actividades culturales** se realizara una coordinación con la casa de la cultura para que envíen grupos culturales que puedan ayudar con mejor calidad la actividad, así como se pueden realizar competencias de bailes con estímulos para los ganadores.

Para lograr los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada actividad que se valla realizando y recogiendo también la opinión de los participantes en ellas, brigada José Martí que atiende el Consejo Popular.

### Propuesta de actividades deportivas–recreativas.

No	Actividad	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Frecuencia
1	Maratón Popular.	Circunscripción	x			Semestral
2	Encuentro de béisbol de béisbol	Terreno de pieza y repuesto	x	x		Mensual
3	Campeonato de fútbol.	Terreno de pieza y repuesto	x	x		Mensual
4	Campeonato de Voleibol.	Instalaciones	x	x		Semanal
5	Exhibición s de deportes de Combate.	Áreas recreativas	x	x		Mensual
6	Planes de la calle.	Áreas recreativas	x			Quincenal
7	Actividades culturales.	Áreas de festejo			x	Quincenal
8	Juegos de mesas	Parque y zonas aledañas		x	x	Diarios
9	Música grabada	Áreas de la circunscripción.			x	Mensual
10	Exhibición de G.M.A de salón	Parque y zonas aledañas	x	x		Mensual
11	Encuentro con	Circunscripción		x		Mensual

	Glorias Deportivas	n				
12	Video debate	Circunscripció n			x	Quincenal

## CONCLUSIONES

1-Es evidente que el concepto de recreación física y tiempo libre ha sido establecido por diferentes autores y cada uno de ellos consideran un grupo de principios, condiciones, motivaciones, determinadas por las condiciones sociales, psicológicas y etarias.

2-Cada individuo tiene un modo particular ajustado a sus necesidades, de emplear el tiempo libre. Sin embargo en las investigaciones sociológicas realizadas han definido operativamente a los jóvenes como el grupo social de mayor vulnerabilidad en una comunidad.

3- Al diseñar las actividades recreativas para el tiempo libre se deben tener en cuenta principios, los cuales harán de estas opciones efectivas y garantizaran el desarrollo integral de la comunidad.

## RECOMENDACIONES

1. Profundizar en el estudio y análisis de la factibilidad de esta propuesta para mejorar la ocupación del tiempo libre en los jóvenes de 18 – 24 años
2. Generalizar este trabajo a las comunidades afines en cuanto a características poblacionales.
3. Extrapolar los resultados de esta investigación a otros grupos poblacionales

## BIBLIOGRAFIA

- 1- Barriéntos, Julio, Giovanni (2005).Propuesta de Programación Recreativo Físico Deportiva, paras Escuelas y Barrios Urbanos Marginales del

- 2- Barroso de Urrutia Lourdes, (Compilación).Selección de Lectura Sociología Y Trabajo Social Aplicado. Editorial Deporte 2003.Ciudad Habana.
- 3- Caivano, F. (1987) El ocio .En Toni Puig (drto) Cultura y Ocio .Estudio de Project Jove de Barcelona, Ayuntamiento, P P. 373-381.
- 4- Colectivo de Autores Rusos (1988) Psicología. Ciudad de la Habana Editorial-Deporte2006. Edición, Manolo L Granado.
- 5- Colectivo de Autores. Psicología para educadores. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, 2001.
- 6- Denles Esquive Wilfredo, Coguilera Casariego Carlos A. y Gasparico Riquelme, Edición Interior: Corpografic, Guatemala 200
- 7- Departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de Diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Rió, Junio del 2005.
- 8- Dumazedier, J (1971) Realidades del ocio e ideologías. En J DUMA
- 9- \_\_\_\_\_. (1988) Révolution Culturelle du temps libre. Paris : Méridiens Klincksieck.
- 10-Encarta 2006.
- 11-García, C, Julia, de la C(s/a) Estudio sobre el comportamiento actual de la Recreación de los Consejos Populares. Tesis de Maestría.