

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ADOLESCENTES DE 15 A 18 AÑOS DEL MUNICIPIO CARIRUBANA EN EL CONSEJO COMUNAL SABANA GRANDE.

Lic. Yamila Sánchez Bello

RESUMEN:

El presente trabajo tiene como base el estudio acerca de la ocupación del tiempo libre, por su positiva influencia en la formación de la personalidad del hombre manifestada en su modo de vida al cambiar hábitos, ideología y cultura social de cómo ocuparlo. Consta de tres capítulos que van desde, las concepciones del tiempo libre y la recreación el primero sobre, la caracterización del grupo, la comunidad y resultados del diagnóstico inicial, donde se constata cuál es el tiempo libre que disponen los adolescentes y la poca sistematicidad en actividades, al aplicar de los métodos teóricos y empíricos en el segundo, y un tercer capítulo donde se realiza la fundamentación del plan de actividades físico-recreativa para ocupar el tiempo libre de los adolescentes y al final se analizan los resultados obtenido tras su puesta en marcha. Las actividades van acompañadas de acciones encaminadas a transformar conductas desacordes al buen desarrollo humano, para este propósito se escogieron un grupo de adolescentes en edades entre 15-18 años del municipio Carirubana en el Consejo Comunal Sabana Grande. El plan tuvo como base la aplicación de los conceptos: Tiempo libre, comunidad, adolescente.

La actividad física se entiende como una categoría de existencia humana, acto de producción y reproducción de las capacidades físicas y espirituales del hombre, la producción de la vida, el modo de la apropiación de las formas de producción (en el ámbito de la actividad física, el ejercicio físico como su modelo, las técnicas deportivas) y la existencia social (reproducción del modelo de vida de la comunidad, en distintos niveles de generalidad).

Después del triunfo de la revolución bolivariana los problemas de las comunidades en Venezuela eran resueltos por el estado, en muchos casos antes de que la propia

comunidad los identificara como tal, y esto conformó una manera de actuar un poco a la espera de soluciones; tal vez por ello, en ocasiones se duda de las posibilidades de resolver los problemas con las propias fuerzas de la comunidad

La motivación es el proceso por el cual la necesidad insatisfecha de una persona genera energía y dirección hacia objetivos cuyo logro se supone habrá de satisfacer dicha necesidad.

Necesidad y motivo condicionan la personalidad por lo que las motivaciones de los grupos comunitarios son de gran importancia para crear un clima socio psicológico que ayude a estimular el trabajo grupal en la realización de la actividad física.

En la actualidad han cambiado los contextos sociopolíticos y se buscan alternativas a la crisis de los modelos de desarrollo aplicados. En las comunidades, por lo general, existen estructuras y redes de servicios y prestaciones sociales que se corresponden con los modelos políticos y económicos que los estados refrendan; por tanto, el asunto no es diseñar nuevas estructuras, figuras o responsabilidades en las comunidades, sino organizar y adecuar a las necesidades de la comunidad las existentes, exigiendo que funcionen bien o de la mejor manera posible.

Todas estas actividades físico recreativas propician un buen aprovechamiento del tiempo libre. Este conjunto de actividades físico recreativas modifican el rol de cada uno de los miembros de los grupos, dinamizándose el sentido de coordinación y dirección del grupo, en esto tiene gran influencia el papel de los líderes que se encuentran en los grupos o socio grupos, pues son los más seguidos, sobre todo los positivos, como organizadores de la actividad exitosa del grupo, pero no se pueden perder de vista los líderes negativos, que pueden frenar el desarrollo y buen funcionamiento del grupo, por lo que es oportuno realizar con ellos un trabajo diferenciado coordinado con los organismos competentes de la comunidad, el grupo y todos sus miembros. Se debe aplicar un plan para mejorar las conductas favorables no acordes con los principios y reglas establecidas de forma unánime y popular por la dirección y los miembros del grupo.

La intervención comunitaria, se ha impuesto en nuestros días como una necesidad, pues el desarrollo comunitario, en gran medida, implica el desarrollo social.

El tiempo libre es una necesidad social para el individuo ya que en cierta medida de su empleo racional y útil dependerá el papel que desempeñe y pueda alcanzar en la sociedad.

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

Para realizar esta investigación de manera que esté sustentada científicamente se hizo una profunda revisión bibliográfica así como la consulta de otras fuentes que abordan elementos relacionados con el tema.

Varios han sido los estudiosos que han escrito sobre el consumo de alcohol en las edades tempranas y sus efectos negativos en las mismas, además del efecto beneficioso del ejercicio físico y la utilización de este en su tiempo libre. Son precisamente, la escuela, la familia y la comunidad donde los adolescentes interactúan y se desarrollan desde su nacimiento y estas serán las vías que debemos utilizar para lograr nuestros propósitos.

Así el hecho de que el mejor amigo sea bebedor, o que en el grupo se beba, es un importante predictor de lo que el adolescente hará más adelante. En unión de todos estos factores, también resulta decisivo, a la hora de explicar la iniciación en la conducta de beber, la difusión frecuente de estas sustancias, y que la publicidad asocie al alcohol con situaciones altamente placenteras, además de emplear como modelos, jóvenes que presentan características y valores compartidos por determinados grupos sociales, principalmente por adolescentes. A todo ello debemos sumar la permisibilidad y la tolerancia de las legislaciones con respecto a la elaboración, comercialización, publicidad y utilización de estas sustancias, y la fácil accesibilidad a las mismas, por el número de puestos de venta y el relativamente bajo precio que en este entorno tienen.

Por tanto nuestra situación problemática radica en que en los adolescentes del consejo comunal Sabana Grande no existe una correcta utilización del tiempo libre,

evidenciado en el notable alcoholismo en estas edades, lo cual provoca que abandonen las actividades recreativas, pasen a ser atendidos por el Bienestar Social ya que muy pocos llegan a constituir una familia, pues no tienen sustento para hacerlo. Por tanto surge como problema científico ¿Cómo ocupar el tiempo libre de los adolescentes entre 15 y 18 años del municipio Carirubana en el Consejo Comunal Sabana Grande?

Asumir esta situación hace que se adopte como objetivo proponer un plan de actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 15 y 18 años del municipio Carirubana en el Consejo Comunal Sabana Grande.

Muchas veces la palabra recreación, en su contenido, se confunde con juegos; sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos, la recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños.

Hernández Mendo, (2000, pág. 10) plantea: “La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencia a satisfacer motivaciones psicosociales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. La persona que busca una estabilidad psíquica y emocional intenta unir a las satisfacciones diarias de su jornada laboral, las desarrolladas durante sus momentos de ocio y tiempo libre tanto a nivel individual como colectivo.”

Siguiendo a Johan Huizinga y otros autores, podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego.

Joffre Dumazedier (1964), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, indica que recreación: “...es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo para descansar; para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada tras haberse liberado de sus obligaciones sociales, profesionales y familiares”. Se plantea como una referencia esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como las tres “D” descanso, diversión y desarrollo.

A su vez, Ethel Medeiros (1969, pág. 21) refiere sobre la recreación que “Si cada uno de nosotros hiciese un rol de sus actividades recreativas y si tales listas fuesen puestas lado a lado, encontraríamos las más diversas ocupaciones”.

Figurarían, por cierto, cosas tan diferentes como lectura y natación, música y excursionismo, pintura y fútbol, cine y filatelia, teatro y cocina, danza y pesca. Saltaría a nuestros ojos que la recreación comprende un número infinito de experiencias en una multiplicidad de situaciones.

¿Y qué habrá de común en actividades tan diversificadas, muchas veces contrastantes, al punto de hacerlas surgir bajo un único rótulo? Evidentemente no será el tipo de ocupación... Lo que caracteriza a todas es la actitud del individuo, la disposición mental de quien a ellas se entrega, por propia elección, en sus horas libres.

Lo que para unos constituye un trabajo pesado, para otros es recreo, es pasatiempo dominguero. Cualquier ocupación puede ser justamente considerada recreativa, siempre que alguien se dedique a ella por su voluntad, en su tiempo libre, sin tener en vista otro fin que no sea el placer de la propia actividad y que en ella encuentre satisfacción íntima y oportunidad para recrear.

Alfredo J. Loughlin, (1971, pág. 18 del libro *Recreodinámica del adolescente. Motivación y tiempo libre*) al resumir estos conceptos escribió:

“a) La recreación no es sinónimo del llamado "tiempo libre".

“b) En la vivencia auténtica de lo recreativo debe poder experimentarse la vivencia de lo «no obligatorio», en el sentido de que el tiempo que nos insume dicha experiencia es vivido como propio, sin frustraciones, porque se halla alentada por un interés profundo (Siento que mi tiempo, el de mi vida, no se pierde sino que se realiza) De ahí que lo recreativo puede surgir en el trabajo cuando éste permite nuestra realización.

“c) Las situaciones recreativas son diferentes: varían en cada cultura y subcultura. La vivencia de lo recreativo tiene diferentes matices según cada personalidad; puede ser más o menos rica, profunda, auténtica o inauténtica.

“d) La vivencia recreativa auténtica es una ruptura, sin pérdida de la conciencia, de lo habitual o cotidiano, que permite el descubrimiento y penetración en una nueva dimensión de la existencia, y que va acompañada de un sentimiento de plenitud.

“e) La posesión de un «hábito» de tiempo libre, no asegura, por sí solo, la experiencia recreativa auténtica.

“f) Para que sea posible una experiencia recreativa, debe haber, psíquica y biológicamente, una disponibilidad de energía.”

Otra versión la proporcionan los mexicanos Boullon, Molina y Rodríguez Woog, (1984, pág. 16): "Además de las condiciones en las definiciones clásicas de turismo y recreación hay que agregar que el turismo es un fenómeno social producto de otro fenómeno social: el tiempo libre institucionalizado, que se consolida y desarrolla gracias a los avances de la civilización moderna alcanzados en materia de desarrollo de los sistemas de transporte. La recreación, en cambio, acompaña al hombre desde sus mismos orígenes, porque es una manifestación natural del ser de la cual no puede prescindir sin que se afecte el equilibrio de la persona. El turismo es prescindible, la recreación no."

Más adelante estos autores agregan, (1984, pág. 49). "Si aceptamos que el turismo solamente se puede realizar durante los periodos de vacaciones y durante algunos fines de semana largos, en aquellas ocasiones en que algún feriado cae cerca del sábado o domingo, pero que en la mayor parte del tiempo libre se encuentra distribuido entre las horas entre semana, fin de semana y días feriados, debemos concluir por decir que esos días y esas horas no pertenecen al turismo sino al campo de la recreación, (como se ha llamado a todas las salidas fuera del hogar con fines de esparcimiento, que no implican pernoctación en el lugar elegido, para pasar el día o parte del mismo)".

Apoyándonos en estos elementos hemos articulado un plan que procura recrear sanamente a los jóvenes objeto de investigación de manera que paulatinamente vayan asumiendo actitudes sociales más positivas dentro de su recreación y, poco a poco, dejen de ver el consumo de alcohol como una vía de distracción.

Plan de actividades físico-recreativas propuesto

Nombre del Plan: Viva la esperanza.

Introducción

En las últimas décadas, múltiples han sido las investigaciones respecto a como dar tratamiento al problema recreativo en la población joven y en particular a los adolescentes, teniendo en cuenta que es una edad donde el individuo se encuentra evolucionando física y psicológicamente, el tratamiento a sus necesidades recreativas

debe estar debidamente influido por los usos y costumbres del lugar donde convive, además de tener presente sus gustos y preferencias, individuales y colectivas.

La aplicación del plan de actividades físico recreativas pretende ocupar el tiempo libre de los adolescentes del consejo comunal Sabana Grande en las edades descritas como objeto de análisis, motivando a su participación y favoreciendo su desarrollo social y comunitario.

Objetivo general:

Ofertar actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, partiendo de la realidad que viven, bajo un clima de colaboración, que fomente iniciativas y actitudes para luchar contra conductas inadecuadas como forma de contribuir al desarrollo personal y social, que provoquen diversión y compromiso con la acción social y el bien común, favoreciendo un tiempo libre creativo, activo, comunicativo, comunitario y personal.

Objetivos específicos:

- Propiciar un ambiente comunicativo de convivencia social y relaciones interpersonales a través de actividades físico- recreativas para ocupar su tiempo libre.

- Atender a las necesidades, intereses y expectativas individuales de los participantes.

- Potenciar el desarrollo físico, cultural y natural como vía para seguir creciendo como personas activas en la comunidad, al potenciar sujetos enérgicos y participativos.

Generalidades del plan:

El plan consiste en ejecutar dentro del consejo comunal actividades físico recreativas de carácter sano donde la población adolescente de 15 a 18 años disfrute de las mismas, partiendo de sus gustos y preferencias, no se excluye de la participación en el plan ningún sexo, por el contrario, se busca la mayor incorporación a estas actividades de adolescentes de ambos sexos.

Bibliografía

- Álvarez de Zayas, C.M. La escuela de excelencia. Editorial Academia. La Habana. 1994
- Andrade de Melo. V. y de Drummond, E., Introducción al ocio. Editora Menole Ltda., Barueri. Brasil. 2003.
- Avendaño, R. M. Una escuela diferente. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.1988.
- Barriéntos, Julio Giovanni. Propuesta de Programación Recreativo Físico Deportiva, para escuelas y barrios urbanos marginales del Departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de Diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, junio del 2005.
- Bengtsson, A. El juego algo más que Educación Física. Comisión Nacional del Deporte. Editorial Deporte. Ciudad de México. 1992.
- Bermúdez Serguera, R. Teoría y metodología del aprendizaje. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. 1998.
- Betancourt Morejón J. Pensar y crear. Educar para el cambio. La Habana. Editorial Academia, 1997.
- Boullon, R. Las actividades turísticas y recreacionales. Editorial Butler, G. (1983).
- Caivano, F. "El ocio" .En Toni Puig (Dtor.) Cultura y ocio. Estudio de Project Jove Ayuntamiento de Barcelona, pp.373 – 389. Editorial Paidotribo. Barcelona. 1987.
- Camerino, O. y Castañer, M. 1001 Ejercicios y juegos de recreación. Editorial Paidotribo. Barcelona. 1988.