

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA  
“NANCY URANGA ROMAGOZA”  
PINAR DEL RÍO**

**TITULO:** Propuesta de un conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes entre 12-15 años de la Circunscripción # 87 de la comunidad perteneciente al Consejo Popular “10 de Octubre” del municipio Pinar del Río.

**AUTOR:** Lic. Yunieski Blanco Alfonso.

**SINTESIS CURRICULAR**

Yunieski Blanco Alfonso, Pinar del Río, 1983, Licenciado en Cultura Física. El presente a participado en forum de ciencia y técnica, jornadas científicas estudiantiles a nivel de facultad y nacional en la cuales ha obtenido varias publicaciones en Villa Clara 2007 y Granma 2006 donde queda reflejada su labor científica hasta el momento. En la actualidad se encuentra laborando como profesor en la asignatura de Recreación Básica en la FCF “Nancy Uranga Romagoza” de la provincia de Pinar del Río.

**Dirección particular:** Km 4. Carretera a Viñales. Camino Cuajaní.

**Correo electrónico:** [yunieski@fcf.pinar.cu](mailto:yunieski@fcf.pinar.cu)

**RESUMEN**

El objetivo de este trabajo es proponer un conjunto de actividades físico-recreativas en función de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 87 de la comunidad perteneciente al Consejo Popular “10 de Octubre del municipio Pinar del Río. El mismo se esta realizando en estos momentos y su propósito es llevar a vías de hecho un conjunto de actividades que incrementen la satisfacción recreativa de dichos adolescentes garantizando una correcta ocupación del tiempo libre a través de disímiles actividades recreativas.

Este estudio se inicio con la aplicación de una encuesta, apoyada en una guía de observación para conocer el grado de satisfacción recreativa de los adolescentes de la referida comunidad y las ofertas que se le brindaban, las que evidenciaban que eran limitadas por lo que nos dimos a la tarea de confeccionar una propuesta de actividades recreativas a partir de las realizadas anteriormente en el lugar, que respondieran a sus gustos y preferencias, así como a otros objetivos sociales en específico.

En el desarrollo de la investigación empleamos métodos empíricos y teóricos, además del, dentro de los teóricos y los empíricos utilizamos el análisis síntesis, histórico lógico, observación, entrevista, encuesta, trabajo con documentos, y en el matemático-estadísticos vamos a emplear la estadística descriptiva e inferencial para la tabulación de resultados arrojados por los métodos utilizados, los cuales responden de forma objetiva a las necesidades, intereses, posibilidades y recursos de este consejo popular.

La propuesta recreativa además de servir como mediador en el trabajo realizado por el personal que labora en la localidad señala direcciones para mejorar la calidad del mismo, así como la satisfacción recreativa de los adolescentes de dicha localidad.

## **INTRODUCCIÓN**

Desde que el hombre comenzó a vivir en comunidad, al concluir sus actividades fundamentales del día, trato de ocupar el tiempo libre restante en divertirse, realizar actividades físicas, pasear etc. Al pasar los siglos la vida se fue haciendo mas agitada, mas cargada por lo que el, poco tiempo libre que el hombre poseía trato de ocuparlo con actividades que le ayudaran a sobreponerse del cansancio de un día de trabajo, por lo que se hizo necesario inventar nuevos juegos, centros de recreación, lugares donde poder practicar deportes etc., con el objetivo de hacer la vida mas llevadera a estas personas.

La necesidad de proporcionar una generación saludable físicamente, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de nuestra

sociedad. Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación en general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad.

El Tiempo Libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad, por lo que organizarla racionalmente constituye una tarea de gran trascendencia social, esto demuestra que no solo resulta importante como se planifican las horas de estudio, sino que resulta igualmente de vital importancia una eficaz planificación del tiempo libre de los estudiantes (fundamentalmente adolescentes entre 12 y 15 años), en aras de contribuir a su completo desarrollo físico e intelectual.

Las actividades físico recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De aquí podemos inferir que reviste gran importancia para la sociedad.

Los adolescentes cubanos no escapan a esta problemática pues si bien no trabajan el pasar el día en sus centros de estudio y poseer una gran energía para gastar, necesitan de lugares recreativos, de una planificación de actividades etc, los cuales de ser posible deberían realizarse dentro de la comunidad donde viven pues es de todos sabido que es ahí donde el adolescente aprende sus principales hábitos de convivencia.

Producto a la necesidad de planificar actividades que estén acorde con los intereses de los adolescentes, nos dimos a la tarea de aplicarle una encuesta (Anexo 1) a los adolescentes mediante la cual pudimos constatar que no existía una planificación de actividades en las cuales ellos pudieran ocupar su tiempo libre, además también le aplicamos otra encuesta (Anexo 2) a los presidentes de los CDR que componen la circunscripción donde ellos plantean que no tienen conocimiento que haya un plan de actividades destinada a los adolescentes en su tiempo libre, además en entrevista, unido a la observación (Anexo 3) diaria, nos

mostraron que no existen actividades donde los adolescentes al concluir sus actividades docentes puedan pasar su tiempo libre, además de que no existen ni siquiera áreas rústicas cercanas donde practicar deporte.

Por lo que teniendo en cuenta lo planteado anteriormente nuestra investigación está encaminado a realizar un estudio sobre la ocupación del tiempo libre en adolescentes de la circunscripción # 87, de la comunidad pertenecientes al Consejo Popular “10 de Octubre”.

Por lo que nos planteamos el siguiente **Problema Científico:**

¿Cómo contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años de la circunscripción # 87, de la comunidad perteneciente al Consejo Popular “10 de Octubre”?

Trazándonos el siguiente **Objetivo General:**

Proponer un conjunto de actividades físico-recreativas en función de lograr una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años de la circunscripción # 87, de la comunidad perteneciente al Consejo Popular “10 de Octubre”.

Donde nuestro **Objeto de estudio** es:

Ocupación del tiempo libre.

Para darle solución a esta problemática nos trazamos las siguientes **Preguntas Científicas:**

1. ¿Cuales son las concepciones teóricas que sustentan la importancia de la ocupación del tiempo libre y de la recreación?
2. ¿Cuáles son los principales intereses físico-recreativos de los adolescentes entre 12-15 años de la circunscripción # 87 de la comunidad perteneciente al Consejo Popular “10 de Octubre”?

3. ¿Qué actividades físico-recreativas se pudieran ofertar para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes entre 12-15 años de la circunscripción # 87, de la comunidad perteneciente al Consejo Popular “10 de Octubre”?
4. ¿Cómo valorar el conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes entre 12-15 años de la circunscripción # 87, de la comunidad perteneciente al Consejo Popular “10 de Octubre”?

Para darle solución a estas preguntas nos trazamos las correspondientes

### **Tareas Científicas:**

1. Fundamentación de las concepciones teóricas que sustentan la importancia de la ocupación del tiempo libre y la recreación.
2. Establecimiento de los intereses físico-recreativos de los adolescentes entre 12-15 años de la circunscripción # 87, de la comunidad perteneciente al Consejo Popular “10 de Octubre”.
3. Elaboración de una propuesta de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años de la circunscripción # 87, de la comunidad perteneciente al Consejo Popular “10 de Octubre”.
4. Valoración del conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes entre 12-15 años de la circunscripción # 87, de la comunidad perteneciente al Consejo Popular “10 de Octubre”.

### **Novedad científica de la investigación.**

Esta enmarcada en la propuesta de un conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción # 87, de la comunidad perteneciente al Consejo Popular “10 de Octubre”.

### **Aporte Teórico de la investigación.**

Esta dado en la fundamentación histórico-teórica de la eficaz utilización del tiempo libre de los adolescentes en las comunidades, además de que a través del mismo se fortalecen las relaciones y hábitos entre los habitantes de las comunidades.

### **Aporte Práctico de la investigación.**

Se materializa en brindar a los promotores de actividades así como al presidente del Consejo Popular, a los presidentes de los diferentes CDR y en especial a los adolescentes de la circunscripción un conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre con que cuentan ellos.

### **Población.**

Para este trabajo tomamos como población todos los integrantes de la circunscripción # 87, de la comunidad perteneciente al Consejo Popular "10 de Octubre", el cual esta conformado por un total de 756 personas.

### **Unidad de Análisis:**

La componen todos los adolescentes comprendidos en la edad de 12-15 años, los cuales son un total de 83. Además el presidente del consejo popular y los 8 presidentes de los CDR.

### **Muestra:**

La muestra fue de 38 adolescentes comprendidos en las edades entre 12 y 15 años, lo cual corresponde con el 45,7 % de la Unidad de Análisis, esta fue seleccionada de forma intencional.

### **Métodos Empleados:**

#### **Teóricos.**

1. **Análisis y Síntesis:** Para descomponer los elementos esenciales de la actividad que prefieren los niños.
2. **Histórico lógico:** Para conocer acerca de la evolución y desarrollo del tema de la recreación.
3. **Inducción deducción:** Para el análisis y reflexión de la bibliografía que nos sirvió como fuente de conocimiento posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad deportiva recreativa, tiempo libre) de lo

particular lo generar, lo que facilita establecer, generalizaciones, asegurando una mejor selección de los ejercicios propuestos.

### **Empíricos.**

1. **Encuesta:** Para recopilar datos acerca de las preferencias físico-recreativas de los niños y adolescentes.
2. **Entrevista:** Para intercambiar con los adolescentes y así conocer sus preferencias y gustos en cuanto a la práctica de actividades físico-recreativas.
3. **Análisis documental:** Para agrupar los documentos que tratan acerca de los objetivos de la investigación que nos ocupa.
4. **Observación:** Para comprobar la realización de actividades deportivas recreativas ofertadas y organizadas por los diferentes factores implicados en la actividad deportiva recreativas de la comunidad motivo de estudio con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de las mismas.

### **Métodos Estadísticos.**

1. **Estadística descriptiva e inferencial:** Para procesar la información obtenida de los métodos empleados a través del calculo porcentual, así como los por cientos representados en la muestra.

### **Método de Intervención Comunitaria.**

Para la realización del trabajo en la comunidad se utilizo el Método de **Investigación Acción Participación (I.A.P.)** dicho método combina la investigación social, el trabajo educacional y la acción, supone la simultaneidad del proceso de conocer e intervenir, además implica la participación del objeto de investigación en el programa de estudio y acción. El objetivo de este método es conseguir que la comunidad se convierta en el principal objeto de cambio y así lograr la transformación de su realidad.

### **El trabajo comunitario tiene como objetivos central:**

1. Fortalecer la defensa de la revolución en todas las formas en que ella se expresa consolidando así el proyecto cubano de desarrollo socialista.
2. Organizar y movilizar a la comunidad propiciando su participación.
3. EL desarrollo de las relaciones de colaboración y ayuda mutua entre sus miembros.

En tal sentido está encaminado este proyecto de Maestría de Actividad Física Comunicaría, en el cual me encuentro trabajando con mucho optimismo ya que es una temática bastante interesante y una situación desagradable en nuestra sociedad actual donde vemos a muchos adolescentes que por no tener actividades en que ocupar su tiempo libre se dedican a otras de carácter antisocial.

### **Caracterización del Consejo Popular “10 de Octubre”.**

Este trabajo de intervención comunitaria es con el objetivo de proponer un conjunto de actividades físico recreativas en función de contribuir al aprovechamiento de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción 87 del Consejo Popular “10 de Octubre” del municipio Pinar del Río. El Consejo Popular “10 de Octubre” fue creado en 1984 y se encuentra ubicado al noreste de nuestra capital pinareña, limitando al norte con el Consejo Popular “Aguas Claras”, al sur con el Consejo Popular “Hermanos Cruz”, al este con el Consejo Popular “La Conchita” y al oeste con los Consejo Populares “Celso Maragato”, “Capitán San Luis” y “Carlos Manuel”. Este Consejo Popular fue de los primeros en crearse. Esta comunidad es urbana, con red de acueducto, está electrificado. Tiene una extensión territorial de 14,7 Kilómetros cuadrado, consta con una población de 16727 habitantes que representan 1138 habitantes por kilómetro cuadrado. Además esta constituido por una delegada, una presidenta, 14 circunscripciones, 19 zonas de los CDR, 161 CDR que agrupan a 11733 cederistas, 15 bloques de la FMC, delegaciones 104 que agrupan 5433 federadas que representan el 87% de las femeninas mayores de 14 años. La población adulta esta compuesta por un 50,1% de mujeres y el 49,9% de hombres, tiene 25

núcleos de asociación a combatientes con 208 combatientes, 25 núcleos zonales con 221 militantes del PCC. Las organizaciones políticas dentro de la comunidad tienen como función principal la preparación política e ideológica de las nuevas generaciones, contribuir al trabajo preventivo compensatorio y la formación de cualidades positivas en la personalidad de los grupos vulnerables. La economía de este consejo popular se sustenta fundamentalmente en la producción agrícola y los servicios. Además de contar con disímiles centros de trabajo, de ellos los más importantes son: PCC municipal, Gerencia de CIMEX, Talleres provinciales del DIVEP, MININT, Emp. Municipal de ACOPIO, Talleres del Cívico y ETECSA, Emp. de suministros médicos, Almacenes de la EPASE, entre otros más.

También cuenta con centros como son:

**Educacionales.** 3 politécnicos, EIDE, ESPA, 2 escuelas especiales, 1 secundaria básica, 2 escuelas especiales de artes, 5 escuelas primarias y 2 universidades.

**INDER.** Una escuela comunitaria “10 de Octubre”, un complejo deportivo “Guamá”, tres terrenos de fútbol, dos de béisbol, además de las áreas deportivas de la EIDE y ESPA .

**Salud.** 5 hospitales. Provincial “León Cuervo Rubio”, hospital provincial militar Oncológico, Provincial “Abel Santamaría”, Provincial Psiquiátrico, 22 Consultorios médicos de la familia, 1 farmacias.

**Comercio.** 7 bodegas, 1 Carnicerías, 6 placitas.

**Gastronomía.** 3 Cafeterías.

Sostiene su identidad e integración sobre la base de necesidades como son:

Creación de centros y espacios recreativos, deportivos, parques, cafeterías, mejorar el alumbrado público, lograr una integración de todos los desvinculados al estudio y al trabajo para elevar el nivel vida de los habitantes.

En este consejo popular esta la circunscripción # 87, la cual es el marco donde de desarrolla mi investigación, esta circunscripción es del tipo urbana con tendencia a lo rural por su posición geográfica y tiene una estructura bien solidificada, el nivel de vida de esta población es media, tiene un total de 83 adolescentes, sus principales obras sociales son: 1 Bodegas, 1 Placita, 1 Carnicería, 4 Consultorios, el taller del MININT Provincial.

## CONCLUSIONES

En este trabajo todavía no podemos dar conclusiones ya que se encuentra en su primera fase como proyecto investigativo en opción para optar por el grado científico de Master en Actividad Física Comunicaría.

## BIBLIOGRAFÍA

- Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.
- Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2005. © 1993-2004 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos
- Castro, Fidel. (2001) Discurso pronunciado en la Graduación de los Trabajadores Sociales, Cojímar, Periódico Granma, 15 de febrero, La Habana.
- CD de la Maestría.
- Daltel W (1976). "Juegos Recreativos "Berlín .Editorial Tribone.1976-136p
- García C, Julia. "Estudio sobre el comportamiento actual de la Recreación de los Consejos Populares".
- González González, Martín: Desarrollo Comunitario Sustentable. Propuesta de una concepción metodológica en Cuba desde Educación Popular, Tesis en opción al grado científico de Doctor.
- González, Nidia (1999) Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. CIE "Graciela Bustillos". Asociación de pedagogos de Cuba, la Habana.
- Lares, A,(1966)"Recreación del Tiempo Libre "Venezuela Departamento Extensión Cultural, División de Recreación
- Moreira, R(1979)"La recreación un fenómeno sociocultural", Ciudad de la Habana: Editorial José A. Huelga
- Rodríguez, E. (1982). "Tiempo Libre y Personalidad". La Habana. Editorial Ciencias Sociales.

- Suárez E. L. "Recreación un Fenómeno Sociocultural". Ciudad de la Habana" Mexico, D.F 1997.
- Valdés, Y" El Tiempo Libre Y la Participación de la Cultura Física de la Población cubana", La Habana.