



**Plan recreativo para disminuir el sedentarismo en estudiantes de bachillerato. Validación
teórica**

Guapaz Heredia, Verónica Elizabeth y Tipanluisa Tipan, Mónica Soledad

Vicerrectorado de Investigación, Innovación y Transferencia de Tecnología

Centro de Posgrados

Maestría en Recreación y Tiempo Libre

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de

Magister en Recreación y Tiempo Libre

Mgs. Sotomayor Mosquera, Patricio Ramiro

15 de abril del 2021

URKUND**Document Information**

Analyzed document Tesis_Verónica Guapaz y Tipanluisa Mónica.docx (D95964404)
Submitted 2/19/2021 4:23:00 AM
Submitted by
Submitter email sscalero@espe.edu.ec
Similarity 7%
Analysis address sscalero.espe@analysis.arkund.com

Firma

Mgs. Sotomayor Mosquera, Patricio Ramiro
Director



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y
TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA
CENTRO DE POSGRADOS

CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación, "Plan recreativo para disminuir el sedentarismo en estudiantes de bachillerato. Validación teórica" Fue realizado por las Srta/s Guapaz Heredia, Verónica Elizabeth y Tipanluisa Tipan Mónica Soledad, el mismo que ha sido revisado y analizado en su totalidad, por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto cumple con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 4 de agosto del 2021

Firma:

Mgs. Sotomayor Mosquera, Patricio Ramiro

Director

C.C.: 1708031743



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE
TECNOLOGÍA

CENTRO DE POSGRADOS

RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA

Nosotras **Guapaz Heredia, Verónica Elizabeth**, con cédula de ciudadanía n° 0401569108 y **Tipanluisa Tipan, Mónica Soledad**, con cédula de ciudadanía n° 1718354283, declaramos que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **Plan recreativo para disminuir el sedentarismo en estudiantes de bachillerato. Validación teórica**, es de nuestra autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Sangolquí, 4 de agosto del 2021

Guapaz Heredia, Verónica Elizabeth

C.C.: 0401569108

Tipanluisa Tipan, Mónica Soledad

C.C.:1718354283



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE
TECNOLOGÍA

CENTRO DE POSGRADOS

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Nosotras **Guapaz Heredia, Verónica Elizabeth**, con cédula de ciudadanía n° 0401569108 y **Tipanluisa Tipan, Mónica Soledad**, con cédula de ciudadanía n° 1718354283, autorizamos a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: **Plan recreativo para disminuir el sedentarismo en estudiantes de bachillerato. Validación teórica**, en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi/nuestra responsabilidad.

Sangokquí, 4 de agosto del 2021

Guapaz Heredia, Verónica Elizabeth

C.C.: 0401569108

Tipanluisa Tipan, Mónica Soledad

C.C.: 1718354283

DEDICATORIA

Mi tesis la dedico con todo mi amor y cariño:

A Dios, por haberme dado salud y trabajo para llegar a cumplir una de las metas más importantes dentro de mi formación profesional y por darme fuerzas para seguir adelante a pesar de los problemas que se presentaban.

A mis amados padres William y Blanca que, con su apoyo incondicional, con sus consejos y amor nunca me dejaron desvanecer en el intento, que gracias a ellos soy una persona con valores, principios, carácter, empeño y perseverancia.

A mis hermanos por estar siempre presentes y por el apoyo moral, que me brindaron a lo largo de mi carrera profesional.

Y sobre todo a mi hija Sofía quien fue y es mi motivación, mi inspiración, mi felicidad y mi motor principal para seguir siempre adelante cumpliendo sueños y metas.

Tipanluisa Tipan, Mónica Soledad

Mi dedicatoria va dirigida especialmente a Dios quien ha sabido guiar mi vida, por darme la sabiduría necesaria para poder culminar mis estudios.

A mi familia por su apoyo incondicional, con su ejemplo, con su amor infinito, me han permitido seguir adelante, por ayudarme con los recursos necesarios para poder culminar esta etapa de formación. Son y serán parte de mi vida profesional y personal.

Guapaz Heredia, Verónica Elizabeth

AGRADECIMIENTO

A DIOS, de quien eh recibido muchas bendiciones, a Él quien me va iluminando mi camino para llegar hasta donde he llegado y cumplir este sueño tan anhelado, le entrego todo mi corazón y mi agradecimiento.

A MIS PADRES, quienes han estado a mi lado en las buenas y en las malas, de quienes eh recibido todo el amor que eh requerido y todo el apoyo moral para llegar a culminar con esta meta.

Asimismo, agradezco infinitamente a mis **HERMANOS** que con sus palabras me hacían sentir orgullosa de lo que soy y de lo que les puedo enseñar.

Finalmente quiero expresar mi más grande y sincero agradecimiento a mi hija **SOFÍA** por su paciencia, por sus palabras de motivación e infinitamente desde lo más profundo de mi corazón le agradezco a mi hija por siempre estar junto a mí y por el apoyo incondicional de seguir cumpliendo objetivos durante mi vida personal y profesional.

Tipanluisa Tipan, Mónica Soledad

Agradezco principalmente a Dios quien ha sido mi guía, durante este proceso educativo, su bendición y amor han estado conmigo hasta el día de hoy. Agradezco también a mi madre por su apoyo y confianza que me ha brindado durante el trayecto de mi vida, con su amor infinito. A mis hermanos Ana y Daniel quienes con sus oraciones y ejemplo me han ayudado a seguir adelante cumpliendo los desafíos que se me han presentado. A mi padre, que sin duda está presente en mi vida, y sé que desde el cielo me cuida y está orgulloso de mí. A mi familia que, con cariño, paciencia y sus consejos me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y

responsabilidad, de no temer a las circunstancias, porque Dios está conmigo en donde quiera que yo este. Quiero también expresar un profundo agradecimiento a todos los docentes del departamento de posgrado de la “Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE”, de la XI Promoción en Recreación y Tiempo Libre, quienes aportaron con todo su conocimiento académico y así poder lograr el día de hoy un sueño más en vida.

Guapaz Heredia, Verónica Elizabeth

Índice de Contenido

Índice de Contenido.....	9
Índice de Tablas	11
Índice de Figuras.....	11
Resumen.....	12
Abstract	13
Capítulo I.....	14
Introducción al Problema de la Investigación.....	14
Antecedentes.....	14
Planteamiento del problema	16
Formulación del problema.....	16
Objetivos.....	16
Objetivo General	16
Objetivo Específicos del proyecto.....	17
Justificación, importancia y alcance del proyecto	17
Hipótesis de la investigación.....	20
Variables de la investigación.....	21
Operacionalización de las variables	21
Metodología	22
Tipos de investigación	22
Población y muestra	23
Métodos.....	24
Trabajos relacionados.....	28
Recolección de la información	30
Tratamiento y análisis estadístico de los datos	31
Cronograma de actividades	31
Presupuesto y financiamiento	34

	10
Factibilidad operativa y tecnológica	36
CAPÍTULO II	37
Fundamentos teóricos y metodológicos de la investigación.....	37
Consideraciones sobre el proceso educativo en la comunidad	37
La actividad física como categoría psicosocial y relación con la recreación.	42
Tiempo libre, estilos y modos de vida del adolescente.....	47
La recreación y el tiempo libre	49
Objetivos y principios de la recreación física	52
Las características básicas de la recreación física.....	55
Las actividades físico-recreativas para la adolescencia	56
El Sedentarismo	61
El sedentarismo y su influencia en las enfermedades no trasmisibles	63
Tratamiento del sedentarismo.....	65
Prevención del sedentarismo.....	67
CAPÍTULO III	68
Plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en los estudiantes de bachillerato	68
Pasos metodológicos generales	68
Pasos Metodológicos utilizados en la propuesta para describir el contenido del plan recreativo.....	69
Plan de actividades físicas y recreativas con alcance formativo y metodológico	70
Descripción de las actividades.....	72
Juegos alternativos a emplear	81
Alcance formativo del plan de intervención	83
Características básicas del plan físico-recreativo a implementarse.....	86
Orientaciones Metodológicas.....	87
Control y Evaluación del programa	88
Valoración prospectiva de la utilidad de la propuesta.....	88
CAPÍTULO IV	91

	11
Análisis de los resultados	91
Resultados de la encuesta aplicada a los especialistas	91
Resultados de la encuesta aplicada a estudiantes de bachiller.....	107
CAPITULO V	118
Conclusiones	118
Recomendaciones	119
Referencias Bibliográficas	120

Índice de Tablas

Tabla 1: Plan de actividades físico-recreativo.....	70
Tabla 2: Encuesta aplicada a los especialistas.....	91
Tabla 3: Encuesta aplicada a los especialistas.....	95
Tabla 4: Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon	103
Tabla 5: Encuesta aplicada a los estudiantes de bachillerato	107

Índice de Figuras

Figura 1: Fórmula del Muestreo Irrestringido Aleatorio	24
Figura 2: Juego pre deportivo de voleibol	74
Figura 3: Juego pre deportivo de baloncesto.....	75
Figura 4: Juego pre deportivo de futbol.	76
Figura 5: Juego pre deportivo de Tenis de mesa.....	79
Figura 6: Juego el burrito 21.....	80

Resumen

El diseño de un plan recreativo debe depender de las necesidades que requiera el personal que debe consumirlo en estrecha relación con un objetivo general bien definido. En tal sentido, un plan recreativo que pretenda combatir el sedentarismo en adolescentes debe definir correctamente las acciones físicas más efectivas. Por ello, se plantea como objetivo de la investigación validar teóricamente un plan recreativo para disminuir el sedentarismo en estudiantes de bachillerato, siendo una fase preliminar de importancia trascendental para lograr efectividad en el futuro proceso de intervención. Para el estudio se selecciona una muestra representativa de la población de 44 especialistas nacionales e internacionales que evalúan en dos momentos la propuesta de intervención con cinco indicadores de análisis, más 150 estudiantes de bachiller que realizan una evaluación final de dicha propuesta a través de otros cinco indicadores de análisis. Atendiendo a la necesidad de disminuir el sedentarismo en estudiantes de bachiller, y a las consideraciones emitidas por los especialistas consultados, se diseñó un plan recreativo teóricamente eficiente para cumplimentar el objetivo general de la investigación. El plan recreativo diseñado, validado según consideraciones de los especialistas y del alumnado estudiado, se considera adecuado teóricamente, cumplimentando el objetivo de la investigación, además de sentar las bases de una futura implementación práctica en instituciones educativas con bachillerato.

Palabras Clave:

- **PLAN RECREATIVO**
- **SEDENTARISMO**
- **ALUMNOS DE BACHILLER**

Abstract

A recreational plan design must depend on the needs required by the personnel who must consume it in close relation to a well-defined general objective. In this sense, a recreational plan that aims to combat a sedentary lifestyle in adolescents must correctly define the most effective physical actions. Therefore, the research objective is to theoretically validate a recreational plan to reduce sedentary lifestyle in high school students, being a preliminary phase of transcendental importance to achieve effectiveness in the future intervention process. For the study, a representative sample of the population of 44 national and international specialists is selected who evaluate the intervention proposal in two moments with five analysis indicators, plus 150 high school students who carry out a final evaluation of said proposal through another five analysis indicators. Taking into account the need to reduce sedentary lifestyle in high school students, and the considerations issued by the specialists consulted, a theoretically efficient recreational plan was designed to fulfill the general objective of the research. The designed recreational plan, validated according to the considerations of the specialists and the studied students, is considered theoretically adequate, fulfilling the objective of the research, in addition to laying the foundations for a future practical implementation educational institutions with baccalaureate degrees.

Keywords:

- **RECREATIONAL PLAN**
- **SEDENTARISM**
- **HIGH SCHOOL STUDENTS**

Capítulo I

Introducción al Problema de la Investigación

Antecedentes

La carencia de actividades físicas sistemáticas trae como consecuencia problemas a mediano y largo plazo relacionados con la salud, (Márquez & Garatachea, 2013; Rosa, 2013) describiéndose dicha carencia como sedentarismo, el cual genera consecuencias tales como la obesidad, el cansancio, problemas psicosomáticos, de sueño y debilitamiento morfo funcional en general, entre otros. En tal sentido, la actividad física especializada debe estar regulada, adaptándose al estilo de vida del sujeto, a sus necesidades y posibilidades. (Antón, Morales, & Concepción, 2018; Morales Neira, y otros, 2017), para lo cual se hace útil como primer paso de una investigación relacionada con el sedentarismo, establecer niveles de actividad física y causas que provocan el sedentarismo en adolescentes, (Obregón, y otros, 2019; Suarez Lima, y otros, 2018; Flores, Calero, Arancibia, & García, 2014a) para posteriormente establecer las acciones pertinentes para diseñar e implementar programas especializados de actividad física, (Antón, Morales, & Concepción, 2018; Borjas, y otros, 2017) como uno de los retos fundamentales para la planificación estratégica en instituciones de salud y relacionadas con ellas. (Robles, y otros, 2017)

Las actividades físicas recreativas tienen vital importancia para el hombre, ya que compensan la carga física, intelectual y emocional para evitar desequilibrios en su comportamiento personal y social, (Morales., Lorenzo., & de la Rosa., 2016; Chan, y otros, 2019; Gouvêa, Antunes, Bortolozzi, Marques, & Bertolini, 2017; Calero, Klever,

Caiza , Rodríguez, & Analuiza , 2016; Mera, Morales, & García, 2018) contribuyendo a la consolidación de la recreación sana y constructiva de utilización del tiempo libre, en sus dimensiones como disciplina y como política de estado.

Las características comunitarias de cada sector se hacen saber a partir de los principales acontecimientos cognoscitivos y psíquicos, (Bracamonte & Aguirre, 2017) puestos en prácticas después en las diferentes vivencias, representando además un vínculo positivo. La intervención comunitaria se ha impuesto en nuestros días como una necesidad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica el desarrollo social. En tal sentido, las acciones que conformarían un plan de actividades físico-recreativas deben tener presente las condiciones socio-históricas y culturales, así como económicas del sector comunitario al cual van encaminadas, factor que perfecciona la viabilidad.

En este sentido, la investigación debe corroborar la necesidad de un plan de actividades físicas recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre, (Baquero-Yépez & Chávez Cevallos, 2017; Jaramillo & Sotomayor, 2017) de orden flexible para adaptarlo a las necesidades individuales, implementándolo de manera sana, propiciando un estilo de vida saludable capaz de manifestar en todos los aspectos un mejoramiento de la calidad de vida, atendiendo a los gustos y preferencias del usuario, cuestiones estas que fueron detectadas durante la aplicación de los diferentes instrumentos de investigación como observación, encuestas, entrevistas, así como la utilización de técnicas estadísticas y participativas que propician la puesta en práctica por los diferentes factores que integran la Comunidad para lograr una adecuada ocupación del tiempo libre en los adolescentes estudiantes de bachillerato.

Planteamiento del problema

Los profesionales de la actividad física y el deporte tienen en la actualidad un nuevo reto que afrontar relacionado con el confinamiento producido por el Covid-19, dado que dicha pandemia a consideración de los autores ha incrementado el sedentarismo en la población en general, y en específico podría incrementar el sedentarismo en la población adolescente, estudiantes del nivel de bachillerato en la República del Ecuador.

Por ello, se hace necesario establecer acciones estratégicas que contribuyen a la solución parcial o total del problema del sedentarismo generado, evitando a futuro problemas relacionados con la salud poblacional del grupo etario objeto de estudio, siendo uno de los pasos primarios validar desde el punto de vista teórico un plan recreativo mediante la consulta de especialistas.

Formulación del problema

¿Cómo validar teóricamente un plan recreativo para disminuir el sedentarismo en estudiantes de bachillerato?

Objetivos

Objetivo General

Validar teóricamente un plan recreativo para disminuir el sedentarismo en estudiantes de bachillerato de la República del Ecuador.

Objetivo Específicos del proyecto

- ✓ Fundamentar teórica y metodológicamente la importancia de los planes recreativos en la disminución de los índices de sedentarismo en estudiantes de bachillerato.
- ✓ Diseñar un plan recreativo orientado a la disminución del sedentarismo en estudiantes de bachillerato.
- ✓ Validar teóricamente por medio de consultas a especialistas los alcances y limitaciones del plan recreativo diseñado orientado a la disminución del sedentarismo en estudiantes de bachillerato.

Justificación, importancia y alcance del proyecto

En el auge de las sociedades de consumo, las actividades recreativas adoptaron formas menos sanas al vincularse a prácticas altamente nocivas, con la consecuente pérdida de sus propósitos iniciales al estimular el juego rentado, el consumo de bebidas, drogas, la prostitución y el proxenetismo, incluyendo el ánimo de lucro.

Lo anterior se hace evidente a lo largo de la historia en decenas de países, entre ellos el Ecuador, país de historia riquísima pero afectada por el flagelo de la sociedad de consumo, que además de un desarrollo desigual de sus formas productivas y de la distribución de las riquezas, ha sufrido las consecuencias de programas políticos y sociales que en diversas ocasiones nunca se cumplieron, a pesar de los esfuerzos y la voluntad política de diversas administraciones, las personas, en su formación histórico social, guardan en sus formas de actuación cotidiana la memoria secular de los no pocos

momentos en que jugar, apostar, cazar, eran una manera de enajenarse de una realidad que vivían y que muchos viven todavía.

La recreación a lo largo del desarrollo de la humanidad se ha manifestado de diversas maneras. (Fullea, 2004) Su contenido hasta hoy hace que cada cual la clasifique desde diversos ángulos sobre la base de multiplicidad de forma e intereses, pero algo en lo que coinciden la mayoría de los estudiosos del tema es en plantear que la misma es una agradable forma de pasar el tiempo libre y de emplear este tiempo de forma positiva, lo que está condicionado por su vínculo con la educación, auto-educación, higiene físico-psíquica, la diversión y la cultura en general, de los miembros de la comunidad, lo cual contribuye a definir sus valores como ser humano.

Es por ello que los estudios acerca del empleo del tiempo libre ocupan un lugar significativo en las investigaciones sociales. (Chávez & Sandoval, 2016; Chávez & Sandoval, 2014) El relevante papel que desempeña el correcto empleo del mismo es un elemento importante en la formación de la personalidad de sujeto, que se manifiesta en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos y la cultura de masas, y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas en relación de la salud adolescente y el ejercicio físico. (Ribeiro, Machado, Gomes, & Abdala, 2020; Bonzanini, Ribeiro, Farias, do Amor Divino, & Meira, 2020)

Lo cierto es que la recreación ha de ser concebida teniendo en cuenta las características del grupo social al que se aplica desde una revisión integradora, (da Costa, Rodrigues, Abdala, & Forti, 2020) siendo diferente cuando se concibe para niños, jóvenes,

adultos mayores, estudiantes, obreros, campesinos o turistas. Aun así para ser útiles los juegos recreativos, tienen que adaptarse y pasar de ser pasivos a eminentemente activos, (Cuartero, 2019) incluyendo las condicionantes materiales relacionadas con la disponibilidad de implementos e instalaciones deportivas, (Benítez & Calero, 2016) solamente así se podría combatir el sedentarismo.

Son los adolescentes, sin embargo, a criterio del autor, quienes en Ecuador se encuentran más urgidos de encausar el empleo del tiempo libre, sobre todo en los tiempos del Covid-19 que ha limitado la movilidad de la población en general, que por demás resulta excesivo los niveles de sedentarismo generados, hacia formas más sanas, con un contenido cada vez más rico y elevado, lo que exige el estudio de las necesidades espirituales de este grupo etario, al igual que sus estilos de vida. (da Silva Oliveira, Abdala, Ninahuaman, & Meira, 2020)

Una forma positiva de alimentar este tiempo de ocio lo constituyen las actividades físico-recreativas socialmente organizadas y de tipo activas que mejoren capacidades y habilidades físicas, (Cuartero, 2019; Morales & González, Teoría y metodología de la educación física, 2014) que, por su intencionalidad, fresca y plena correspondencia con las características de estas edades, han de convertirse no en una opción recreativa más, sino en la principal y preferida.

Estas actividades devienen entonces una forma de trabajo adecuada para los propósitos educativos si las mismas se conciben en forma variadas, con predominio de los juegos, para que el alcance formativo puede ser mucho mayor. (Saillema, y otros, 2017; Sánchez-Cañas, Reyes, Stalin, & Casabella, 2017; Calero Morales, Garzón Duque, & Chávez

Cevallos, 2019) Sin embargo, los propios adolescentes de un lugar se manifiestan diferentes en muchos aspectos a los de otro, jugando un papel en esta diferencia las desigualdades económicas y sociales, y la propia historia, de las distintas comunidades. De hecho, las características comunitarias de cada sector pueden ser percibidas a partir de los principales acontecimientos cognoscitivos y psíquicos, puestos en prácticas después, en las diferentes vivencias.

La intervención comunitaria se ha impuesto en nuestros días como una necesidad por su impacto en el desarrollo social, (Montero & Chávez, 2015) pero su éxito no depende de la espontaneidad sino de todo un proceso científicamente concebido que garantiza su recompensa en sus potencialidades para resumir todas las intenciones en un solo plan, esto es, lo educativo, físico, intelectual, emocional y recuperador. Es decir, el empleo del tiempo libre mediante la recreación de forma sana y constructiva, al incorporar a la práctica de la actividad física, deportiva y recreativa a grupos poblacionales de todas las edades, sexos, credos y procedencia social a través de su masificación, diversificación y sistematización que permite elevar la calidad de vida y mejorar la salud de los ciudadanos, enfatizando para el presente caso a estudiantes de bachillerato, los cuales serán los mayores beneficiarios de los aportes que se pretende conseguir en la presente investigación, además de contar con una herramienta adicional para el trabajo físico-recreativos los profesionales de la actividad física especializada.

Hipótesis de la investigación

La validación teórica por medio de consultas a especialistas mejorará metodológicamente el diseño de un plan recreativo para disminuir el sedentarismo en estudiantes de bachillerato.

Variables de la investigación

Operacionalización de las variables

La investigación estudia dos variables interrelacionadas, las cuales fueron:

- ✓ El diseño de un plan recreativo para disminuir el sedentarismo en estudiantes de bachillerato.
- ✓ Validación teórica por especialistas

Variable dependiente: El diseño de un plan recreativo para disminuir el sedentarismo en estudiantes de bachillerato.

DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
Acciones de estímulo físico-activo de orientación recreativas adaptadas a las necesidades de estudiantes de bachillerato	Estructura Organización Control	Modelación Contenidos físico-recreativos del plan a concebir	1. Materiales bibliográficos 2. Encuestas 3. Entrevistas

Variable independiente: Validación teórica por especialistas

DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
Peso de calidad teórica no implementado en la praxis que posee un fenómeno en un campo de estudio específico (Recreación física)	Nivel de Conocimientos	Objetividad Pertinencia Efectividad Teórica Integralidad Asequibilidad Individualización	Cuestionario

Metodología

Tipos de investigación

Se aplicó una investigación de tipo descriptiva-explicativa de orden correlacional, validando mediante cuestionario online y telefónico a través de la consulta a especialistas en la materia de estudio un plan recreativo en función de disminuir los niveles de sedentarismo en estudiantes de bachillerato de la República del Ecuador. Se considerará algunos indicadores ya señalados en el apartado de operacionalización de las variables y otras que los especialistas consideren de interés.

Población y muestra

Los alcances y limitaciones de la investigación valorada con diversos indicadores por consulta de especialistas, tendrá en cuenta un muestreo probabilístico establecido con la fórmula del Muestreo Irrestricto Aleatorio (Calero A. , 2003) para seleccionar a ≈ 44 especialistas nacionales e internacionales (Ecuador, España, Colombia, México, Cuba y Argentina), cuyos supuestos de inclusión serán:

- ✓ Poseer al menos el cuarto nivel en actividad física, deportes y recreación o afines.
- ✓ Evidenciar curricularmente investigaciones relacionadas con la recreación y el tiempo libre.
- ✓ Poseer más de 10 años de experiencia en el campo de estudio (Recreación y tiempo libre).

Por otra parte, se empleó mediante entrevistas online y por vía telefónica los criterios de ≈ 155 alumnos de nivel de bachillerato (ambos géneros) en temas de interés relacionados con el campo de estudio (Satisfacción, Interés, Variedad, Pertinencia y Motivación), los cuales para su selección se empleará la fórmula estadística antes citada para determinar una muestra representativa de la población objeto de estudio.

La estructura de la fórmula estadística evidenciada en Calero A (2003) puede consultarse en la figura 1:

Figura 1

Fórmula del Muestreo Irrestringido Aleatorio

$$n = \frac{\left(\frac{Z_{1-\alpha/2}}{d}\right)^2 P(1-P)}{1 + \frac{1}{N} \left(\frac{Z_{1-\alpha/2}}{d}\right)^2 P(1-P) - \frac{1}{N}}$$

Nota. Esta figura representa a la formula estadística evidenciada en Calero A (2003)

Métodos

Se aplicó diversos métodos de tipo teórico, entre ellos:

- ✓ **Histórico-Lógico:** Empleado como base teórica de la investigación, delimitando los antecedentes fundamentales consultados y relacionados con el campo de estudio de la recreación aplicada a los adolescentes.
- ✓ **Análisis-Síntesis:** Se aplicó para el estudio de los factores que condicionan el proceso recreativo en la comunidad; mientras que el análisis revela los diferentes elementos que inciden en ese proceso, la síntesis descubre las relaciones entre un factor y otro, así como el condicionamiento mutuo que ejercen en dicho proceso.
- ✓ **Inductivo-Deductivo:** Empleado a partir de las premisas generales que se establecen en la teoría y metodología del proceso recreativo y de las actividades

físicas recreativas, se arribó a conclusiones teóricas esenciales en la enseñanza conceptual de los contenidos.

Se aplicó los siguientes métodos de tipo empírico, los cuales serían:

- ✓ **Entrevistas:** para obtener información como diagnóstico inicial sobre el desarrollo de las actividades propuestas, sus opiniones sobre otras estrategias y alternativas empleadas, orientándolos a los especialistas.
- ✓ **Encuesta:** fue utilizada para constatar y validar la información sobre las actividades relacionadas con el campo de acción y el diseño del plan de actividades recreativas. Básicamente utilizado para constatar las evaluaciones de cada estudiante.
- ✓ **Criterio de especialistas:** Para obtener los juicios de valor sobre la viabilidad del Plan recreativo propuesto, contribuyendo a la disminución del sedentarismo en el rango etario estudiado. Los criterios de los especialistas fueron de utilidad en el primer momento de diseñado el plan recreativo, recolectando las falencias del primer diseño más las recomendaciones de cada especialista, creando una mejora del diseño inicial en su segundo momento.
- ✓ **Medición:** Empleado como método para establecer indicadores cuantitativos y cualitativos que describan el rendimiento teórico que a consideración de los especialistas tiene la futura propuesta de intervención.

En la implementación del método de medición, se describieron las técnicas estadísticas básicas a implementar:

- ✓ **Estadísticas descriptivas y de posición:** Empleadas para describir los datos básicos de la investigación, básicamente de tendencia central y de posición.
- ✓ **Estadísticas correlacionales:** Empleadas para correlacionar los indicadores que analizarán los aportes del plan recreativo. Para la selección de los estadígrafos correlacionales se implementó primeramente la prueba de normalidad “Test de Shapiro Wilk”, determinándose la no existencia de una distribución normal de los datos, por lo cual se seleccionó para dos muestras relacionadas la Prueba de los Rangos con Signos con Wilcoxon ($p \leq 0.05$).

Las variables o indicadores de análisis por parte de los especialistas serán:

- ✓ Integralidad (I): Que el plan incluya diversos elementos de la recreación de forma integrada, respondiendo al principio de multilateralidad.
- ✓ Asequibilidad (A): Que el plan recreativo esté diseñado para cumplir con efectividad los objetivos del mismo para el rango etario estudiado, respondiendo al principio de asequibilidad.
- ✓ Variedad (V): Que el plan recreativo sea variado, permitiendo adaptar sus contenidos a las individualidades de cada estudiante de bachiller, respondiendo al principio de multilateralidad general.

- ✓ Objetividad (Ob): Relacionado con las posibilidades prácticas de ser implementado el plan recreativo.
- ✓ Originalidad (Or): Nivel de reproductividad existente en relación con el contenido del plan recreativo con otros programas antes concebidos y disponibles en la literatura nacional e internacional.

El indicador antes mencionado se aplicó mediante encuesta en dos momentos del diseño de plan recreativo, en un primer momento como parte del diseño inicial del plan, luego de corregir los errores detectados y demás señalamientos emitidos por los especialistas se sometió nuevamente el plan a un segundo análisis, realizando una comparación entre la primera evaluación o pretest y la segunda evaluación o posttest, comprobando los avances a través de estadística inferencial.

Las variables o indicadores de estudio para evaluar los criterios del alumnado fueron las siguientes:

- ✓ Satisfacción (S): Permite colmar el deseo del alumnado en relación con la práctica recreativa sostenible.
- ✓ Interés (I): Valor brindado por el estudiantado en relación con la utilidad que posee el plan para solventar los posibles problemas del sedentarismo.
- ✓ Variedad (V): Valor otorgado por el estudiantado en relación a la cantidad de opciones físico-recreativas disponibles.
- ✓ Pertinencia (P): Correspondiente al objetivo perseguido, siendo apropiado o congruente.

- ✓ Motivación: Estado interno que dirige la conducta de una persona hacia una meta determinada (disminuir el sedentarismo).

Tanto las variables evaluadas por el estudiantado como las evaluadas por los especialistas utilizarán una escala de Likert de cinco niveles, los cuales serán:

- Nivel 1: Insuficiente
- Nivel 2: Malo
- Nivel 3: Regular
- Nivel 4: Bueno
- Nivel 5: Excelente

Para el caso del estudio con los alumnos solo se aplicó un cuestionario una vez se cumplimentó el diseño final del Plan recreativo para disminuir el sedentarismo en alumnos de bachiller.

Trabajos relacionados

Como soporte teórico y metodológico de la presente investigación se utilizó algunas obras consultadas, entre ellas:

- ✓ Antón, A. M., Morales, S. C., & Concepción, R. R. (2018). Los programas de actividad física para combatir la obesidad y el sobrepeso en adolescentes. *Revista Cubana de Pediatría*, 90(3), 1-12. <http://www.revpediatria.sld.cu/index.php/ped/article/view/393/221>
- ✓ Borjas, M. A., Loaiza, L. E., Vásquez, R. M., Campoverde, P. d., Arias, K. P., & Chávez, E. (2017). Obesidad, hábitos alimenticios y actividad física en alumnos de educación secundaria. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(3), 1-15. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000400001
- ✓ Chávez, E., & Sandoval, L. (Enero de 2014). Estudio del tiempo libre de los adolescentes ecuatorianos del Colegio Nacional Juan de Salinas de Sangolquí. *Lecturas: educación física y deportes*, 18(188), 1-10. <http://www.efdeportes.com/efd188/tiempo-libre-de-los-adolescentes-ecuatorianos.htm>
- ✓ Chávez, E., & Sandoval, M. L. (2016). Leisure, sedentary lifestyle and health in Ecuadorian teenagers. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 35(3), 1-14. <http://www.revmgj.sld.cu/index.php/mgi/article/view/270/99>
- ✓ Cuartero, S. D. (2019). Conversión de juegos tradicionalmente sedentarios a motores como propuesta alternativa para clases de Educación Física. *Lecturas: Educación física y deportes*, 23(248), 49-60. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/610/517>
- ✓ da Silva Oliveira, S. L., Abdala, G. A., Ninahuaman, M. F., & Meira, M. D. (2020). Perfil do estilo de vida de adolescentes com base no “Questionário Oito Remédios

Naturais” - Q8RN. Lecturas: Educación Física y Deportes, 24(260), 2-15.
doi:10.46642/efd.v24i260.1907

- ✓ Fullea, P. (2004). Recreación Física: el modelo cubano. VIII Congreso Nacional. Bogota.
- ✓ Montero, L. F., & Chávez, E. (noviembre de 2015). Disminución del sedentarismo en adolescentes del colegio Atahualpa, Cantón Machala, a través de un programa de recreación físico-deportivo. Lecturas: educación física y deportes, 20(210), 1-13. <https://www.efdeportes.com/efd210/disminucion-del-sedentarismo-en-adolescentes.htm>
- ✓ Morales, S., & González, S. A. (2014). Teoría y metodología de la educación física. Quito, Ecuador: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
- ✓ Rosa, S. M. (2013). Actividad física y salud. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos.
- ✓ Sánchez-Cañas, P. M., Reyes, O., Stalin, A., & Casabella, O. (2017). Actividades físico-recreativas y fútbol recreativo: efectos a corto plazo en la capacidad aeróbica. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 36(1), 1-13. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002017000100014&script=sci_arttext&lng=en

Recolección de la información

En el transcurso de este análisis recolectamos fundamentalmente los datos necesarios para complementar la investigación, siendo el supuesto fundamental de inclusión en nivel de conocimientos alcanzado desde la práctica en el campo de estudio investigado (más de 10 años).

9	Aplicación y desarrollo del experimento	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Meses		Marzo 2021			
	Semanas	1	2	3	4
N.	Actividad				
9	Aplicación y desarrollo del experimento	X	X	X	X
10	Instrumentos de control	X	X	X	X
11	Codificación y tabulación de los datos	X	X		X
12	Aplicación y tratamiento estadístico de datos		X	X	X
13	Análisis e interpretación de los resultados		X	X	X
14	Elaboración de conclusiones y recomendaciones			X	X
15	Elaboración del primer borrador del informe		X	X	X
16	Revisión del primer borrador			X	X

Meses		Abril 2021				
	Semanas	1	2	3	4	5
N.	Actividad					

17	Reajuste del primer informe	X	X		X	X
18	Presentación del informe				X	X

Presupuesto y financiamiento

Las siguientes tablas especifican los gastos generales a incurrir por parte del investigador y la institución educativa que a futuro pretenda implementar en la práctica la investigación.

CANTI DAD	DETALLE	V. UNITARI O	VALOR TOTAL	OBSERVACIONES
5	Cuenta Internet	20	100	Recursos propios
2	Cuenta Teléfono	25	50	Recursos propios
1	Resma de Papel Bond (500 hojas)	3	3	Recursos propios
100	Impresión de formularios test y resultados	0,04	4	Recursos propios
6	Útiles de oficina varios	15 ¹	90	Recursos propios

¹ Se aplica un promedio de cálculo para todos los materiales de oficina a utilizar.

10	Otros	25 ²	250	Contrapartida Institución Educativa
Valor Total		\$497 USD		

DETALLE	VALOR TOTAL	OBSERVACIONES
Recursos propios	247	Proporcionados por el investigador
Recursos de autogestión	250	Proporcionados por la Institución Educativa
Total	\$497 USD	

Se empleará unos 497.00 dólares de los Estados Unidos de América.

² Aplica de no posee la institución educativa dichos recursos.

Factibilidad operativa y tecnológica

La factibilidad tecnológica y operativa está garantizada para la presente investigación, dado que los especialistas serán consultados a distancia, empleado la internet o el teléfono como alternativa, aspecto que posibilita disminuir los costos y evitar el contagio por Covid-19, al igual que a los estudiantes consultados. Por otra parte, el investigador principal posee la infraestructura necesaria para cumplimentar el objetivo investigado (Computador, Internet, Teléfono y relaciones institucionales para seleccionar a especialistas y estudiantes de bachillerato).

CAPÍTULO II

Fundamentos teóricos y metodológicos de la investigación

El presente capítulo responde a un fin teórico. En él se realiza el análisis de los presupuestos teóricos y metodológicos que sustentan el Proceso Recreativo y se sistematizan resultados de investigaciones y posiciones asumidas por diferentes autores acerca de este proceso, de la actividad física recreativa y del tiempo libre en los adolescentes.

Consideraciones sobre el proceso educativo en la comunidad

El origen del vocablo Recreación, es tan antiguo como la propia civilización, se remonta a sus inicios. En la práctica cotidiana aparece un determinado tiempo para realizar actividades no relacionadas con la producción. (Chávez E. , 2009; Codina, 1990; Pérez, 2010) Posteriormente, con el auge de la industrialización se dan las condiciones verdaderamente objetivas para establecerse como una necesidad determinante en los hombres. Las intensas jornadas productivas exigían de un tiempo para la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo, quedando en condiciones para continuar con nuevos bríos sus tareas laborales. (Álvarez & Arteaga, 2015; Lema & Monteagudo, 2017)

Hoy día el término Recreación abarca una amplia gama de contenidos, por lo que algunas personas lo relacionan con actividades específicas: un poco de música para

bailar, un recorrido nocturno por la ciudad o un simple encuentro deportivo. En la escuela tradicional, por ejemplo, se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los estudiantes jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio.

Para muchos, la palabra recreación tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso. De hecho, sus acepciones varían de una lengua a otra, pero no hacen más que complementarse y enriquecer su significado. Según el doctor Pérez Sánchez (2010), el vocablo "Recreativo" en latín, significa restablecimiento, mientras que "Recreation", en francés significa diversión, descanso, cambio de acción, lo que excluye la actividad laboral y caracteriza el espacio relacionado con estas acciones.

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". Etimológicamente la palabra recreación viene de latín recreativo que significa restablecimiento. La recreación es una actividad que descansa al hombre del trabajo, dándole frecuentemente un cambio (Distracción- diversión) y reponiendo sus energías físicas y mentales.

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". (Dumazedier, 1971) 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 de Martínez del Castillo, J. quien se refiere a ella "...como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física (con fines no productivos, militares, terapéuticos)". (Martínez, 1986)

Una de las más recientes definiciones del concepto es la que ofrece el doctor Desiderio Sosa Loy A cuando plantea: "... constituye un conjunto de experiencias voluntarias de los seres humanos en el tiempo libre expresado en la diversidad de intereses y otras motivaciones para la satisfacción de necesidades que contribuirán al descanso, la recuperación de las energías física y espirituales, la diversión, el perfeccionamiento de la salud, la integración social y con el medio natural hacia el logro de un estado de bienestar pleno y creador que constituya una vía permanente de educación y formación de la personalidad para el mejoramiento de la calidad de vida estimulando el protagonismo del sujeto". (Sosa Loy, Desiderio, 1993)

Harry A. Overstrut, 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".

(Overstrut Harry, 1997) En este sentido su concepto queda limitado solo al esparcimiento, aunque concibe el aspecto socializador y de entretenimiento distintivo de la recreación.

En relación con lo expuesto anteriormente, hemos considerado que la función más importante de la recreación es procurar al individuo bienestar, equilibrio emocional, salud física y mental, desarrollo de sus capacidades creativas y ampliación de sus perspectivas personales, tal y como se evidencia en diferentes investigaciones donde se aplica actividades físico-recreativas relacionadas con las variables mencionadas, (Calero Morales, Garzón Duque, & Chávez Cevallos, 2019; Calero, Klever, Caiza , Rodríguez, & Analuiza , 2016; Castañeda, y otros, 2018; Chala, Calero, & Chávez, 2016; García , Calero, Chávez, & Bañol, 2016; Hernández, Chávez, Torres, Torres, & Fleitas, 2017; Mera, Morales, & García, 2018; Mencías, Ortega , Zuleta, & Calero, 2016; Ortiz, Lomas, Chávez, Martínez, & Barragán, 2016; Sánchez-Cañas, Reyes, Stalin, & Casabella, 2017) por lo que se acoge a la definición ofrecida por el doctor Pérez Sánchez (2010)., en la que concibe la recreación como "... el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística – cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Al considerar la recreación como un fenómeno socio-cultural el propio Pérez Sánchez (2010), identifica como sus características generales, las siguientes:

- ✓ Es un fenómeno de reproducción: por el consumo de bienes culturales esta se ubica dentro de la fase de consumo reproductivo del proceso general de producción, por lo que la realización de una actividad recreativa representa para el individuo el consumo reproductivo de actividades para su desarrollo espiritual, cultural.
- ✓ Depende del Nivel de Desarrollo de las Fuerzas Productivas y del Carácter de las Relaciones de Producción: depende de la solidez de la base económica, del grado de desarrollo de las fuerzas productivas que son las que determinan el nivel de desarrollo económico que puede poseer una determinada sociedad. En la medida que este grado o nivel de desarrollo sea mayor, así será la diversidad y amplitud de la Recreación.

Otras características de este fenómeno, identificadas por Pérez Sánchez (2010), han sido resumidas brevemente por el autor en cuatro ideas esenciales:

- ✓ No implican obligación o compulsión externa. Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas, con plena libertad.
- ✓ Brindan a los participantes satisfacción inmediata.
- ✓ Garantizan el disfrute a través de la participación. El elemento esencial de la recreación está en este punto, no en los resultados.
- ✓ Es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface.

La recreación se concreta a través de actividades recreativas. ¿Pero qué es una actividad?

La actividad física como categoría psicosocial y relación con la recreación.

La categoría “Actividad” ha sido abordada por numerosos autores en diversos campos, entre ellos psicológico, pedagógico, filosófico y sociológico. (Aguilar & Incarbone, 2010; Lema., 2015) En realidad el origen de las diversas teorías sobre la actividad es la psicología y no la filosofía. No obstante, se encuentra generalmente aceptado que los fundadores de la concepción psicológica acerca de la actividad. (Munné & Codina, 1996)

Vigotski emplea en diversos momentos el concepto de actividad, al referirse por ejemplo a la actividad del cerebro, la actividad psíquica, la actividad de la conciencia, la actividad externa, la actividad mediatizadora realizada por los signos e instrumentos, etc. (Baquero, 1996) De igual manera pone interés peculiar en descubrir la diferencia cualitativa de la actividad humana lo cual lo conduce a plantear la similitud entre el desarrollo de las funciones psíquicas superiores y el desarrollo cultural del hombre como ente de naturaleza social. Según su opinión, la cultura debe verse como el producto de la vida social y de la actividad mancomunada del hombre.

No obstante, la conformación de una teoría psicológica de la actividad aparece, en sentido riguroso, con el quehacer de S. L. Rubinstein, quien parte de la necesidad del esclarecimiento del lugar que le corresponde a lo psíquico en la interconexión universal de los fenómenos del mundo material, punto de arranque para llegar a la actividad, lo cual califica de problema propiamente filosófico. (Rubinstein, 1964) El principio básico de su

concepción psicológica consiste en "...considerar la forma esencial de existencia de lo psíquico en su condición de actividad, entendiendo por esto último aquel conjunto de procesos psíquicos que satisfacen alguna necesidad vital del hombre y que van dirigidos a un determinado fin vinculado con la satisfacción de dicha necesidad." (Rubinstein, 1964) Es así como puede entenderse cabalmente la función de lo psíquico como regulador de la actividad.

Igual mérito que a Rubinstein le corresponde al destacado psicólogo A. N. Leontiev (1982), quien parte del reconocimiento de la necesidad de efectuar un análisis sistémico de la actividad del hombre, lo cual se expresa en los niveles psicológico, fisiológico y social del mismo. (Leontiev, 1982)

Según Leontiev (1982), "...actividad es el proceso movido y dirigido por un motivo, por aquello en que se materializa una u otra necesidad."

Un momento importante de la concepción de Leontiev acerca de la actividad específicamente humana, es la del vínculo de lo interno y lo externo en ella. En este sentido se considera que la forma genéticamente inicial y básica de la actividad humana es la externa, la cual se identifica también con la actividad práctica.

Leontiev (1982) destaca que no puede existir ninguna actividad sin motivación, sólo que ésta puede o no conocerse o no ser suficientemente consciente de la misma; y

que la actividad se encuentra también indisolublemente unida a las emociones y los sentimientos.

Para esta investigación analizando los aspectos de la actividad más atendido por Leontiev es el referido al de su estructura general. Dentro de ella, se destacan entre sus elementos fundamentales el objeto de la actividad, el motivo, las acciones, los fines, las necesidades y las operaciones.

Esclareciendo el vínculo entre la actividad y la acción, la primera es vista como una sucesión o cadena de acciones. No obstante, una misma acción puede realizar diferentes actividades, así como distintas actividades pueden realizarse mediante una misma acción. El modo de ejecutar la acción constituye la operación, vinculada estrechamente a las condiciones de la actividad.

Un criterio más actual lo ofrece el mexicano Sánchez Vázquez, Adolfo (2002), quien define la actividad como "...el acto o conjunto de actos en virtud de los cuales un sujeto activo modifica una materia prima dada", se hace explícito que la misma es interpretada como "sinónimo de acción", aunque no de cualquier acción sino de aquella donde los actos se inician con un resultado ideal y termina con un resultado efectivo, real, y que por ello entraña la intervención de la conciencia.

Para esta investigación analizada la reducción de la actividad a las acciones empobrece el contenido y la comprensión de la primera, ofreciendo además una visión más estática de la misma.

Por su parte, Rodríguez, Z (1986). Concibe a la actividad del hombre como “...síntesis de lo material y lo ideal”, (Rodríguez Z. , 1986) e incluye como rasgos de la actividad humana su vinculación mediata y compleja con la satisfacción de necesidades, su carácter social, los componentes representativos y señalizadores de la comunicación que le es inherente, su vínculo estrecho con lo ideal, su carácter universal, entre otros. Así mismo, subraya la presencia y unidad indisoluble entre lo práctico, lo cognoscitivo y lo valorativo al interior de toda actividad humana; además del valor del enfoque de la actividad en la esfera de la lógica dialéctica en relación con la adecuada comprensión de la esencia del pensamiento, determinando cómo las leyes del mismo “actúan como leyes específicas de la actividad social humana”

Lo anteriormente expuesto permite constatar que la categoría de actividad no aparece ni es utilizada sólo o de manera limitada en un campo del saber científico o en una esfera cerrada de determinados objetos de la realidad, sino que la misma se encuentra ya hoy ubicada en el nivel científico-general del saber contemporáneo, debido tanto a la extensión de su presencia, a la intensidad de su empleo en el mismo, como al enriquecimiento y perfeccionamiento de su contenido teórico. Ello ha hecho que el autor comparta las reflexiones del doctor Ramos Serpa Gerardo, quien considera que para una comprensión más integral de la actividad humana ha de tenerse en cuenta y correlacionar los siguientes rasgos esenciales en ella:

- ✓ Su carácter social;
- ✓ Su adecuación a fines

- ✓ La definición en ella de objetivos orientadores;
- ✓ El carácter consciente de su planeación, ejecución y perfeccionamiento;
- ✓ Sus elementos principales constitutivos (entre los que se destacan las necesidades, los intereses, los motivos, los objetivos, los fines, las acciones, los medios, las condiciones, las relaciones, las capacidades, los conocimientos, los valores, las emociones y los resultados);
- ✓ Su naturaleza autorregulada; su carácter universal;
- ✓ La interrelación del objeto y el sujeto en la misma;
- ✓ La correlación de su estructura sustancial (compuesta por un lado material y otro ideal) y funcional (constituida por un aspecto objetivo y otro subjetivo);
- ✓ Así como la delimitación de sus formas fundamentales de existencia entendiendo por tales a la actividad económico-productiva, política, cognoscitiva, moral, estética y recreativa, esta última a criterio del autor.

Las actividades recreativas, en opinión del doctor Aldo Pérez (2003) pueden clasificarse a su vez, de acuerdo a su tema u objetivo principal, en distintas clases según se orienten al cultivo del cuerpo, del espíritu, de las relaciones sociales. (Pérez Sánchez, 2003) De estas se derivan las culturales, deportivas, comerciales (paseo de compras), esparcimiento (juegos, diversión), descanso, interacción social, gastronómicas, contacto con la naturaleza, etc.

De estos tipos, abstractas o genéricas, se derivan en la realidad, múltiples combinaciones de las mismas. De hecho, existen áreas recreativas que simultáneamente

son consideradas parques de diversiones, esparcimiento y deportes, otras son consideradas áreas recreativo - cultural y gastronómica.

Basado en lo anterior, se considera como característica fundamental de todo sistema recreativo la de "...poseer como componentes, al menos, una o más actividades recreativas principales, un espacio de implantación, un conjunto de actores y un conjunto de relaciones." (Pérez Sánchez, 2003)

Tiempo libre, estilos y modos de vida del adolescente

Los orígenes del concepto se remontan a la Grecia antigua en la cual los filósofos designaban como tiempo libre a aquel tiempo en el cual se dedicaban a reflexionar sobre la vida, las ciencias y la política.

Entre el siglo XX y el XXI ha habido una increíble expansión del llamado Tiempo Libre, lo cual ha provocado una magnífica diversificación a tal punto de distinguirse en diferentes categorías: nocturno (asociado a la noche y a todas aquellas actividades que se desarrollan durante la noche: bares, discos), espectáculos (incluye los culturales y los deportivos), deportivo (supone la práctica de algún deporte). (Benítez & Calero, 2016)

El tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual de la personalidad, Dumazedier, j, al referirse al mismo expresa: "...es una condición obligatoria de la reproducción espiritual ampliada de la personalidad. (Mesa , Rodríguez, & Laza, 2013; Sandoval & Chávez, 2014) 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. Esto quiere decir que la sociedad no podrá conseguir la reproducción ampliada de las fuerzas espirituales, y expresa más adelante que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, es una tarea de gran trascendencia social.”

Una definición interesante de tiempo libre nos lo brinda un destacado sociólogo en cuestiones de tiempo libre. Grushin O quien afirma: "Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones". (Grushin, 2004)

Para el argentino Pablo Waichman el ejercicio de la libertad es la piedra angular que define la verdadera esencia del tiempo libre: "Comúnmente la idea de libertad que manejamos hace referencia a algo fundado en conceptos que no siempre tenemos muy claros, pero que en la práctica implican solo un permiso: yo soy libre de hacer algo, o de no hacerlo, según me permitan o no lo haga. Por tanto, no soy libre a menos que algo, alguien, o todos así lo decidan. La libertad consistirá en que no me obliguen." (Waichman, 1957)

Hemos coincidido con todo lo planteado anteriormente, ampliando además que el tiempo libre es aquel en el cual podemos emplear diversas formas para recrearnos, realizar diferentes actividades con objetivos des estresantes. Es por ello, que la literatura nacional e internacional valida la importancia de realizar estudios sistemáticos sobre los niveles de actividad física en diversos rangos etarios, con vista a la evaluación de los procesos y la toma ulterior de decisiones acertadas. (Baquero-Yépez & Chávez Cevallos,

2017; Chávez & Sandoval, 2016; Chávez & Sandoval, 2014; Gallego, Sánchez, Vacas, & Zagalaz, 2016; Ramos, Ojeda, Martínez, Báez , & Estévez , 2010; Talavera Morales, y otros, 2018; Suarez Lima, y otros, 2018; Soto, Alejandro, Romero, & Chávez, 2015; Charro , Terán, Gualichico, Serrano, & Vaca, 2016)

Podemos afirmar que es importante tener tiempo libre y ocuparlo en actividades que nos ayuden a formarnos como personas, tiene además un carácter preventivo de algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, enfermedades por sedentarismo, enfermedades crónicas, etc. Esto hace que el tiempo libre hoy en día sea una reivindicación de todas las clases sociales y de todos los grupos de edad.

La recreación y el tiempo libre

La recreación física es una práctica cada vez más conocida, fruto del quehacer diario de profesionales y activistas que la promueven de manera creciente en escuelas, centros de trabajo y comunidades del país. A pesar de esto, su conocimiento resulta incompleto si no se estudia a partir de su relación con otros conceptos y de los fundamentos teóricos que lo caracterizan.

La actividad física recreativa posibilita la ejercitación de actividades de movimiento del cuerpo, en particular las relacionadas con sus habilidades motrices básicas en un contexto recreativo, dando satisfacción a necesidades de tipo fisiológico, espiritual, educativo y social, en diversos momentos de la vida del hombre. Como muchos

conceptos, tiene diversas interpretaciones, unas atendiendo a las corrientes o tendencias que sus autores representan, otras, porque responden a determinados intereses políticos o clasistas; sin embargo, casi todos coinciden en sus elementos más esenciales y en el encargo que tiene este fenómeno dentro de la vida contemporánea y su relación con el tiempo libre, así como con su relación como cultura comunitaria. (Guerrero , 2006)

Los adelantos de la ciencia han influido cada vez más en el nivel de vida cultural de las personas. Estos avances en la época contemporánea han sido tan significativos que su aplicación ha empezado a influir a escala global, en la estructura de la sociedad, lo cual nos conduce a examinar el problema de la recreación de los adolescentes, considerando los cambios sociales provocados por la revolución científica técnica.

El resultado más considerable de la utilización de los adelantos de la ciencia y la técnica en la industria es la elevada productividad del trabajo. Esto a su vez, en algunas sociedades, es fuente generadora de tiempo libre.

En lo social, una de las consecuencias de la revolución científico técnica es la simplificación del uso del tiempo libre mediante el video, la computación y los juegos electrónicos. La realidad nos conduce a analizar con cierta preocupación estas tendencias. Sobre esta cuestión Coll Ortiz E.C. y Pantoja Arteaga, J.E, refieren que “En realidad la violencia que transmiten los videojuegos, por ejemplo, es muy marcada, puesto que el adolescente experimenta la sensación de ejecutar personalmente los actos brutales, mientras que en los demás medios es un simple espectador.” El autor considera que a lo anterior hay que agregar que, durante estos entretenimientos pasivos el

adolescente no escucha radio, no ve noticias, no lee la prensa, en fin, no aporta nada a la sociedad, de la que poco a poco se margina. Es por tanto de extrema necesidad promover el desarrollo de actividades físicas recreativas como una manera sana y formativa de emplear del tiempo libre.

Hasta hace algunas décadas, el tiempo dedicado al deporte, aunque clasificaba, sin dudas, como una actividad física, se consideraba un fenómeno independiente. Por tanto, la aparición de la actividad física de tiempo libre es prácticamente un fenómeno de nuestros días; que se limita a cubrir las necesidades sociales aprovechando el tiempo libre para preparar o facilitar la integración social.

Para asumir responsablemente una definición de Recreación Física que se ajuste a los propósitos de la presente investigación, hemos considerado necesario analizar los criterios de algunos autores:

J. Piel, critica la aparente ambigüedad entre deporte y actividad deportiva, y plantea la diferencia entre deporte para todos y deporte de masas. Según este, el deporte para todos abarca aquellas prácticas deportivas traídas de forma que todos, cualquiera sea la edad, fuerzas u otras características, puedan sentirse satisfechos y encontrar placer o su propia satisfacción personal. Su importancia no estaría en la competición ni en los resultados que lograrían sino en las características fundamentales del ocio que son: libertad, placer, abandono y expansión personal.

Otro de los investigadores que contribuye a especificar con mayor claridad el concepto de actividad física recreativa es Martínez del Castillo, Jesús, quien la(s) define como "...las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...) sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización". (Martínez del Castillo, 1986)

De hecho, la recreación física tiene su base en la actividad como práctica social que será la expresión, materialización y producto de determinadas relaciones sociales, lo que se ajusta a las concepciones que se asumen en la presente investigación, por lo tanto consideramos que la Recreación Física expresada por Pérez Sánchez, Aldo en su magistral obra. "Recreación: Fundamentos teórico metodológicos:". ...el conjunto de actividades de contenido Físico - Deportivo, Turístico o Terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual."

Objetivos y principios de la recreación física

Varios autores han realizado estudios sobre este importante tema, en uno de sus trabajos consultados se analiza y justifica el papel de la actividad física en los programas de rehabilitación como herramienta para reforzar estilos de vida saludables en toxicómanos, lo que evidencia que el concepto de salud está vinculado al mejoramiento de la calidad de vida, y la práctica de actividades físicas y deportivas es fundamental para el logro de esta, para lo cual se han establecido programas especializados de actividad física para combatir diferentes padecimientos como la obesidad producida por

el sedentarismo, (Antón, Morales, & Concepción, 2018; Borjas, y otros, 2017) diseñándose numeroso programas, planes y acciones que contienen ejercicios, juegos y contenidos en general del tipo físico-recreativo. (Camerino & Castañer, 1992; González, 2002; Giménez & Río, 2011; Morales, Pillajo, Flores, Lorenzo, & Concepción, 2016; Morales, Lorenzo, & de la Rosa, 2016; Rodríguez M. B., 2008; Sailema, y otros, 2017)

Otros, entre ellos Suárez E. L., Rebollo y González, García y Carvajal, Duran González, Rodríguez y Jiménez, centraron sus estudios en problemas de violencias y delincuencia en el ámbito educativo o en los centros de atención especial, demostrando las potencialidades de la actividad física y el deporte como el medio de inserción social, tal y como se define en diferentes obras citadas.

Es entonces de entenderse que el potencial de la actividad física en el campo de la política social es grande, debiendo presentarse mayor atención a programas globales y continuos, que recojan prácticas creativas, progresistas y generadoras de conocimientos capaces de fomentar en los jóvenes la realización y organización posterior de prácticas autónomas integradas en sus hábitos de vida.

Diversos investigadores han emitido su consideración acerca de los objetivos de la Recreación Física, unos de manera más general, otros muy específicas. Aldo Pérez (2003), considera que esta persigue en la sociedad, la satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia, salud y alegría.

Hemos tomando en consideración su sentido utilitario, nos acogemos a la propuesta realizadas por las diferentes fuentes de investigación consultadas para esta actividad. Ellos son:

- ✓ Contribuir al desarrollo multilateral del individuo
- ✓ Proporcionar a través de la participación sistemática.
- ✓ Contribuir a la incorporación de hábitos socialmente aceptables como son:
 - respeto a las reglas establecidas en las actividades,
 - la disciplina,
 - el autocontrol,
 - el colectivismo,
 - el sentido de la responsabilidad, etc.
- ✓ Dar oportunidades por medio de la participación para la formación moral y el desarrollo socio político ideológico
- ✓ Facilitar durante el desarrollo de actividades, la observación de la naturaleza y la sociedad, la vinculación del conocimiento cultural y técnico en el contexto común que permite la profundización en la concepción científica del mundo.
- ✓ Conocer las actividades que forman parte del programa de Recreación Física, entre las que identifica:
 - Planes de la Calle, Festivales Deportivos Recreativos, Círculos de Recreación Turística, Deportes de Orientación, Animación Recreativa, Objetos Volantes, A Jugar, Turismo Deportivo, Pesca y Caza Deportiva, Deporte Canino Deporte Subacuático, Ludotecas, Billar recreativo, Campamento recreativo, Modelismo

Naval y Aéreo, Dama Internacional, Juegos Tradicionales, Construcción de Medios,

Atendiendo a estos objetivos, los documentos metodológicos consultados precisan que la Recreación Física se encauza por los siguientes principios:

- Tiene lugar dentro del tiempo libre de las personas.
- Es una forma de actividad libre, realizada voluntariamente de forma opcional, sin ninguna compulsión.
- Debe cumplir una función educativa y auto educadora, a la vez que su práctica coadyuva al trabajo y a la vida social.
- Debe estar al alcance de todos, independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.

Las características básicas de la recreación física

Asumiendo los criterios de Cajjal y Dumazedier sobre este particular, los autores sintetizan seis características esenciales de la Recreación Física:

- ✓ Ocupación voluntaria. Dependiendo del tipo de actividad física, la actitud y constancia con que se realice, alcanzará un nivel de intensidad determinado.

- ✓ Descanso, entendido más como descanso psíquico que físico. Diversión, recreo.
- ✓ Formación (Información). Se aprende jugando, sin resentimientos, nuestros límites personales. Es una espontánea educación libre y permanente.
- ✓ Participación social.
- ✓ Desarrollo de la capacidad creadora. Se ejecutan multitud de acciones no automatizadas en las que individuo pone a prueba sus posibilidades creativas, se solucionan problemas.
- ✓ Recuperación. Supone la recuperación de los estragos del sedentarismo que origina y favorece cardiopatías, anomalías vasculares, enfermedades respiratorias, reumáticas y malformaciones del aparato locomotor, así como también implica la recuperación del cansancio psíquico, canalizado y descargando toda la ansiedad.

Las actividades físico-recreativas para la adolescencia

Uno de los aspectos a considerar al elaborar un plan de actividades físicas y recreativas es la edad o grupo etario para el que es concebido.

Hay algo que en ocasiones sobrepasa las características de las edades y es la necesidad que tiene el adolescente de entretenerse, de liberar energías. De ahí que el enfoque de toda programación recreacional vaya dirigido a la satisfacción global del entretenimiento, la distensión o el bienestar y auto- desarrollo de la personalidad del adolescente. (Escribano, Fernández-Marcote, Casas, López, & Marcos, 2017)

Por las características de la edad, las actividades han de constituir una vía para la ejercitación y desarrollo de las cualidades físicas e intelectuales, así como para la adquisición y reafirmación de vínculos sociales. Las actividades físicas que se conciben han de responder a la tendencia social de estas edades de asumir tareas prácticas en grupo, que exijan además competencia, juegos, rivalidad, elementos estos que aportan el motivo necesario para captar la preferencia y mantener el interés. Esto los ayuda a eliminar sentimientos de soledad, a encontrar un lugar en el grupo, ser aceptados, reconocidos y mejorar sus niveles de comunicación con el equipo,

Algunas de estas actividades físicas pueden vincularse a juegos inteligentes (pensantes), tomando en consideración que el adolescente ha alcanzado un nivel de desarrollo cognoscitivo que lo habilita para asumir variedades y combinaciones de este tipo. El adolescente posee una memoria productiva que lo pone en condiciones de memorizar trabalenguas, textos, canciones y poesías que, si bien no constituyen actividades físicas propiamente dichas, ofrece la posibilidad de diversificar el contenido de un plan recreativo que combine estas potencialidades de la edad, con el propósito de mantener la motivación y contribuir al desarrollo intelectual, además de tener presente los elementos tradicionales que desde el punto de vista físico pueden y se desarrollan con la actividad física especializada. (Morales & González, Teoría y metodología de la educación física, 2014)

El adolescente de 14 a 18 años al alcanzar la capacidad para actuar de acuerdo con el objetivo propuesto, acepta con gusto las actividades de pistas y señales, cabuyería,

acampadas, previa orientación del alcance formativo y competitivo de la actividad, subordinando a ellas, viejas costumbres y tendencias nada sanas, aspectos también a considerar en los adolescentes de mayor edad, como los relacionados con los niveles de bachillerato.

Las actividades que se conciben han de vincular el trabajo en equipo con la individualidad, exigir de los adolescentes, valentía, independencia, decisión, iniciativas, acorde con las tendencias del desarrollo de las cualidades volitivas que prevalecen en estas edades, lo cual ayudaría a encausar algunos derroches de osadía, perseverancia y obstinación que se pierden en demostraciones banales.

El plan ha de garantizar además justicia, igualdad, evitar o minimizar los conflictos en las relaciones entre adolescente y adultos, lo cual se puede lograr con reglas previamente acordadas por las partes contendientes y el empleo de árbitros, también adolescentes y de cierto control formativo que evite las burlas y las críticas despiadadas a quienes manifiestan la torpeza propia de estas edades en la realización de las acciones.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, para diseñar el plan de actividades físicas recreativas que necesitan los adolescentes de la comunidad seleccionada ha de considerarse las preferencias de los adolescentes por las actividades, que:

- Garantizan aventura e independencia, como las excursiones a lugares interesantes, acampadas.

- Implican retos, emociones, como: carreras de caballo, TIRO deportivo, deportes extremos (Ciclo acrobacia...). Eventos novedosos (Cometas y Objetos volantes...)
- Exigen esfuerzos, rapidez, como encuentros deportivos (fútbol, béisbol, softbol, voleibol), carreras de orientación, competencias de velocidad y resistencia.

Las actividades relacionadas no se conciben de manera dispersa, mucho menos tomadas al azar, sino organizadas según la tipificación de formas de desarrollo que aparece en el Modelo de Organización Base de la Recreación Física propuesto por Pérez, A (2010). Que el autor comenta a continuación:

- ✓ Actividades deportivas libres: Esta forma de desarrollo concede la libertad al adolescente de elegir u optar entre varias actividades, según su preferencia, de acuerdo con los medios disponibles, lo que contribuye a su vez a lograr cierta intencionalidad en cuanto al carácter formativo de las mismas.
- ✓ Festivales y exhibiciones: Entre ellos se recomiendan los Festivales Deportivos Recreativos. Estos poseen un carácter mucho más deportivo que recreativo. Además de ciertas competencias, se realizan concursos de habilidades, artísticos, juegos recreativos, bailes. En la realización de este tipo de encuentro debe prevalecer una atmósfera agradable de juego y felicidad. De todas las actividades que pueden realizar el promotor de Recreación Física, el festival deportivo recreativo es quizás una de las más interesantes e integradoras.
- ✓ Simultáneas y festivales: consiste en el enfrentamiento del más avezado de los competidores en ajedrez o dama con varios contrincantes simultáneamente. En el

caso del festival se compite por parejas, cada ronda es eliminatoria hasta que al final queda el mejor de los competidores.

- ✓ Torneos deportivos – recreativos: Generalmente son competencias de mediana o corta duración. En este tipo de competencia es necesario preparar una regulación especial, en que sólo se tenga en cuenta el entendimiento mutuo entre los principios acordados para el juego por los entrenadores: Dominó, fútbol, futbolito, voleibol y béisbol.
- ✓ Los Torneos Relámpagos: Son un tipo especial de torneos y consisten en el desarrollo de una actividad deportivo - recreativa de corta duración y de alto grado de motivación por parte de los participantes que intervienen en su realización. Se ejecutan por lo general para promover el desarrollo de la masividad, bien para saludar determinadas efemérides institucionales o sociales. Preferentemente se seleccionarán juegos deportivos. También podrán seleccionarse actividades recreativas pre - deportivas o bien algunos juegos de mesa y los juegos tradicionales o que más afición tengan. La organización del torneo se realiza de forma tal que ocupa una jornada de tiempo determinada y los ganadores surgen como resultado de esta jornada de competencia. En el plan que defiende la presente investigación los torneos pueden ser, de futbolito, voleibol y ecuavoley entre otros.
- ✓ Maratones populares: consisten en carreras de participación popular por un circuito, generalmente ciudadano, que tiene como objetivo el de estimular la práctica masiva del deporte, consolidar los rasgos positivos del carácter y las conductas de los adolescentes potenciando en ellos el deseo de prepararse, vencer todos los obstáculos y alcanzar las grandes metas que les depara la vida. Generalmente se realizan en homenaje a fechas históricas o deportivas.

El juego en estas edades es un medio adecuado para garantizar las actividades recreativas. Constituye una excelente herencia recreativa que nos viene desde los tiempos más remotos. Se apoya en la necesidad de movimiento del hombre, de sus intereses, estados anímicos y se manifiesta de manera espontánea y consciente buscando satisfacciones, además de ser educativos.

Los juegos recreativos ayudan al desarrollo de las cualidades físicas reflejadas en el mejoramiento de la salud y la preparación física general, su práctica en colectivo nos permite una sana rivalidad y el cumplimiento de reglas creadas para los propios juegos.

En resumen, el plan de actividades físico recreativas que las autoras defienden en la presente investigación se sustenta en las concepciones de diversos autores antes citados, acerca de la actividad, las definiciones de recreación y recreación física, teniendo una comprensión más integral de la actividad humana, las características esenciales de la Recreación Física, los objetivos y principios de la Recreación Física planteados en las Orientaciones Técnico-Methodológicas diversas, así como la Caracterización socio-demográfica de la comunidad objeto de estudio.

El Sedentarismo

El sedentarismo es la falta de actividades físicas como lo son el deporte, lo que por lo general coloca al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades cardíacas y sociales. El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida

moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades cerebrales. Así mismo, como consecuencia del sedentarismo físico aparece la obesidad que es un problema preocupante en los países desarrollados. Por ello, el sedentarismo se combate a través de la aplicación de actividades físicas especializadas, (Cevallos, Lorenzo, Torres, Díaz, & Cordova, 2017; Mercedes, Álvarez, Guallichico, Chávez, & Romero, 2017; Morales, Velasco, Lorenzo, Torres, & Enríquez, 2016; Valarezo, y otros, 2017; Carrillo, Romero, Carrasco, & Contreras, 2015) aplicándolas en dependencia del objetivo perseguido.

Las consecuencias por la falta de práctica de las actividades físicas y recreativas suelen ser muchas, pero las más notables pueden ser las siguientes:

- ✓ Un cansancio inmediato ante cualquier actividad que requiera un esfuerzo físico como: subir escaleras, caminar, levantar objetos o simplemente correr.
- ✓ Debilitamiento óseo: la falta de actividad física hace que los huesos pierdan fuerza y se debiliten, lo que facilita el camino a enfermedades óseas como la osteoporosis.
- ✓ Propensión a la obesidad: las personas que son sedentarias no queman las grasas que consume y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen. Contrariamente a lo que se piensa, que reduciendo la cantidad de alimentos con las dietas se reduce el volumen de grasas, las dietas sin un régimen deportivo lo único que hacen es activar dichos "almacenes de grasa". Por lo que está claro que una dieta sin deporte está condenada al fracaso.

- ✓ Propensión a desgarros musculares.
- ✓ Problemas de espalda que generan dolores frecuentes.

Por lo tanto, creemos que el Sedentarismo es considerado también como la falta de actividad física regular que lleva consigo: Menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana. Las personas que no hacen ejercicio físico con regularidad conforman una población de alto riesgo cuyos índices de mortalidad son significativamente más altos en relación a los individuos que se entrenan adecuadamente. El sedentarismo es una forma de vida que va en contra de la vida misma del ser humano.

El sedentarismo hace mucho más propensas a las personas a que se enfermen y adquieran de forma más tempranamente signos de envejecimiento. A la vez que conduce a la persona al sobrepeso potenciando las posibilidades de morbilidad y mortalidad.

El sedentarismo y su influencia en las enfermedades no trasmisibles

Por lo expuesto anteriormente queda ampliamente comprobado que los estilos de vida sedentarios son una importante causa de mortalidad, morbilidad y discapacidad. Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) en unas de sus conclusiones preliminares de un estudio sobre los factores de riesgo del ser humano, los modos de vida sedentarios son una de las 10 causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo, por lo que aproximadamente dos millones de muertes pueden atribuirse cada año a la inactividad física.

El sedentarismo está asociado de forma directa al aumento de las causas de mortalidad, duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes de tipo II y de obesidad. Aumenta el riesgo de hipertensión arterial, problemas de peso, osteoporosis, depresión y ansiedad. Además, es uno de los factores de riesgo para padecer cáncer de colon y de mama, entre otros.

Sus Consecuencias directas son el aumento del riesgo de presión arterial, detener afecciones cardíacas, de contraer problemas articulares como osteoporosis, artritis, artrosis, reuma, infarto, trombosis coronaria y en general todas las enfermedades cardiovasculares.

A continuación, se definen algunas de las enfermedades a las cuales está asociado el sedentarismo:

- ✓ Obesidad: la falta de ejercicio puede llevar a que el cuerpo deje de quemar calorías. Un exceso de calorías se acumula en forma de grasa.
- ✓ Presión -hipertensión: el sedentarismo puede aumentar la cantidad de lipoproteínas, colesterol y grasas en la sangre lo que impide la flexibilidad de las paredes de los vasos sanguíneos y puede endurecer las arterias.
- ✓ Arteriosclerosis: la degradación de grasas del aparato circulatorio es frecuente a medida que avanza la edad.

Desde hace algunos años se recomienda cada vez más la práctica de ejercicio de forma regular. Esto es debido a que el cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere por tanto realizar ejercicio físico de forma regular para mantenerse funcional y evitar enfermedades. Se ha comprobado que el llevar una vida físicamente activa produce numerosos Beneficios tanto físicos como psicológicos para la salud, dentro de los cuales se pueden mencionar:

- ✓ Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares.
- ✓ Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
- ✓ Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL).
- ✓ Disminuye el riesgo de padecer Diabetes no insulina dependiente.
- ✓ Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer (colon, mama).
- ✓ Mejora el control del peso corporal.

Tratamiento del sedentarismo

El sedentarismo hoy en día puede ser considerado como una plaga de la edad contemporánea. Por tal motivo ya es una necesidad combatirlo. Por lo general las personas sedentarias no consideran que lo son y sólo se dan cuenta cuando están frente a un médico por una enfermedad que se hubiera podido prevenir con la práctica de una actividad física y recreativa de forma regular.

Por esta razón es que se recomienda elaborar programas permanentes de prevención, disminución y de tratamiento del sedentarismo para la población como la promoción del deporte y de una sana alimentación, tal y como las propuestas de Antón, Morales, & Concepción, (2018).

La persona que es sedentaria debe saber que tiene que moverse y que pasar horas y horas frente a un escritorio, libros, ordenadores, reuniones, lecciones, jugando con el computador, conferencias e incluso simplemente estar sentado haciendo nada frente a un televisor, no son la actividad física que el organismo requiere.

Es necesario que la persona que es sedentaria anote en su agenda diaria al menos una hora de deporte y que lo vean como medio de recreación y de mejora para su salud y calidad de vida, las Actividades físicas y recreativas deberían ser una constante en la vida de todos.

Un problema de la persona que es sedentaria y que se hace como propósito propio de abandonar el sedentarismo: es que no es persistente y si comienza con toda la voluntad, su organismo ya está acostumbrado al sedentarismo y bien pronto pierde el interés para regresar al trono de su inactividad física. No sólo el propósito de programar una actividad física es parte del tratamiento contra el sedentarismo; este proyecto debe tener actividades que sean de preferencia por la persona a involucrarse, así como también se deben estar estimulando y animando para que no abandonen su ritmo de participación. (Montero & Chávez, 2015)

También se debe efectuar un cambio en las actitudes cotidianas: algunas personas utilizan el carro para ir a la esquina, el ascensor para subir al siguiente piso, dentro de la oficina se desplazan en la silla de ruedas. Montar bicicleta, caminar durante un tiempo determinado, subir y bajar escaleras, moverse, des tensionarse, efectuar actividades físicas en general, todas estas son maneras que ayudan un poco a combatir el sedentarismo.

En cambio, elementos nocivos y contrarios a estos que perjudican el propósito a dejar la vida sedentaria son: horas frente a un televisor y con un sándwich en la mano, horas eternas frente a un ordenador, no hacer nada, pasar toda una tarde sentado en el parque hablando, horas sentado frente a los videos juegos, pasar la tarde con los y que amigos tomando, entre otros.

Prevención del sedentarismo

El sedentarismo se debe prevenir desde muy temprana edad en los niños y adolescentes, por medio de la sana educación física. Enseñar al niño y a los jóvenes la importancia de la práctica de actividades físicas y recreativas en su vida, es una obligación de padres y educadores. Si el menor de edad no le da la importancia que tiene a la actividad física desde temprana edad, será un adulto propenso al sedentarismo. La educación física es cuestión de salud vital. Una sana alimentación está también en la línea de la prevención del sedentarismo. Reducir el sedentarismo, es reducir el riesgo de enfermedades, aunque para platearse un programa de desarrollo físico-recreativo hay que considerar diversos aspectos de interés relacionados con las características culturales y motivaciones de la muestra o población de estudio, (Pozo, y otros, 2016) aspecto que la presente investigación tiene que considerar

CAPÍTULO III

Plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en los estudiantes de bachillerato

Pasos metodológicos generales

El plan de actividades físico-recreativas ofertado para los estudiantes de bachillerato tendrá presente los siguientes pasos metodológicos:

- ✓ **Objetivo:** Ofertar un plan de actividades, físicas recreativas, donde los estudiantes disfruten de las mismas, estando encaminadas a elevar la participación de la comunidad y en especial los adolescentes que son parte del estudiantado de nivel BGU.
- ✓ **Fundamentación:** La fundamentación de este plan de actividades se base en la mejor ocupación del tiempo libre de la población adolescente, además proponemos cambiar los modos de actuación de la población joven insertándolos en las actividades de carácter lúdica , propiciando un estado de motivación favorable y de un ambiente pasivo, la necesidad es coyuntural e imperiosa porque pone en función la creación de una cultura comunitaria acorde a la buena formación de aquellas actividades que generan placer y motivación.

- ✓ **Generalidades del plan:** El plan consiste en poner en función un grupo de manifestaciones recreativas de carácter sano donde la población adolescente disfrute de las ofertas recreativas, deportivas y culturales, sobre todo el tiempo más necesario, partiendo de los gustos y preferencias de los mismos, no se excluye de la participación del plan ningún género, por el contrario, se busca la mayor incorporación a estas actividades que se programan. Este plan de actividades cuenta con: un Coordinador general, Coordinador operativo, Comité de logística, Comité de divulgación y promoción, Comité Gestor de actividades integrado por los miembros de los consejos comunales; encargados todos del desarrollo de las actividades.

Pasos Metodológicos utilizados en la propuesta para describir el contenido del plan recreativo.

Para la elaboración de los juegos pre deportivo se tuvo en cuenta la siguiente estructura:

- ✓ **Nombre:** Nombre del juego a desarrollar. Debe estar relacionado con el contenido del juego.
- ✓ **Objetivo:** Debe ser claro y preciso, están encaminados a trabajar habilidades motrices básicas, capacidades físicas, habilidades deportivas y actividades recreativas.
- ✓ **Materiales:** Todos los implementos a utilizar en el juego, sólo se deben utilizar los necesarios.

- ✓ Participantes: Se tiene en cuenta cantidad, sexo, edad y el grado con el cual se va a trabajar.
- ✓ Organización: Se incluye todo lo concerniente a la distribución, selección apropiada de los guías del grupo.
- ✓ Diagrama: Es la representación gráfica de todo lo que sucede en el juego. Debe ser lo más explícita y precisa posible.
- ✓ Desarrollo: Es la explicación del juego, esta debe ser comprensible, conjuntamente con la descripción que debe ser atractiva y dramatizada
- ✓ Reglas: Se va explicar todos los aspectos que los alumnos deben tener en cuenta para que el juego se desarrolle con éxito.
- ✓ Variantes: Después que se ha desarrollado el juego, el profesor puede realizar variantes y junto con éstas la introducción de nuevas reglas. La variante consiste en que, utilizando el mismo objetivo, se puedan cambiar los desplazamientos, aumentar la complejidad, etc.

Plan de actividades físicas y recreativas con alcance formativo y metodológico

La tabla 1 evidencia el plan mencionado

Tabla 1

Plan de actividades físico-recreativo

No	Actividades	Responsables	Impactos
1	Festival Físico Recreativo	Guapaz Verónica –	Lograr la satisfacción inmediata de las

		Mónica Tipanluisa	necesidades recreativas de los adolescentes (Bachillerato) de la Comunidad.
2	Festival de juegos tradicionales	Guapaz Verónica – Mónica Tipanluisa	Contribuir a la motivación, participación de los adolescentes (Bachillerato) a las diferentes actividades convocadas.
3	Excursiones de Museo Lugares históricos Bibliotecas	Guapaz Verónica – Mónica Tipanluisa	Contribuir mediante actividades recreativas al conocimiento de la cultura y valores en los adolescentes de (Bachillerato)
4	Expresión artística cultural Bailes, danzas	Guapaz Verónica – Mónica Tipanluisa	Desarrollar habilidades motrices básicas, la motivación por conocer los ritmos ecuatorianos.
5	Torneos relámpagos: Futbolito Voleibol Ecuavoley	Guapaz Verónica – Mónica Tipanluisa	Contribuir al desarrollo de la cohesión, colectivismo, compañerismo, entre los participantes.

6	Maratones populares, en saludos a fechas históricas	Guapaz Verónica – Mónica Tipanluisa	Lograr a través de las carreras, educar la perseverancia, amor a la patria.
7	Actividades deportivas libres: ecuavoley, juegos pasivos, fútbol, futbolito, baloncesto, voleibol	Guapaz Verónica – Mónica Tipanluisa	Actividades deportivas libres: ecuavoley, juegos pasivos, fútbol, futbolito, baloncesto, voleibol

Descripción de las actividades

Debe de establecerse de manera clara las formas de participación, así como las actividades a realizar, sistema de puntuación, materiales a utilizar, la organización general, exaltar su participación y clausura del mismo, se debe de confeccionar un guion de acuerdo a lo que va a suceder en la actividad.

-Actividad número 1: Festivales Físico Recreativa

Objetivo:

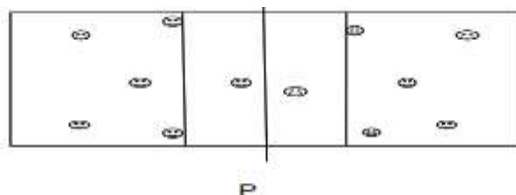
Ejecutar de manera simultánea un grupo de actividades según el gusto y preferencia, estas van dirigidas a lograr mayor participación de la población tanto activa como pasiva.

Juegos pre deportivos utilizados:

- Juego pre deportivo de voleibol
- Nombre: Volea y aprende.
- Objetivo: Realizar el voleo por encima a través de un juego Materiales: Pelota, net, silbato.
- Participantes: 12
- Organización: Dos equipos de seis jugadores cada uno, ubicados en las respectivas zonas.
- Desarrollo: Comenzará un equipo lanzando el balón desde la zona seis contra el piso, tratando que el mismo cruce al terreno contrario por encima de la net comenzando el juego, realizarán solo voleo por arriba empleando tres toques al balón.
- Reglas:
 - Los equipos tienen que tocar el balón tres veces. Solo se podrá volear por encima.
 - Gana el equipo que primero haga 15 puntos y gane dos set.
- Variante: Se mantiene la misma estructura de juego cambiando solo la ejecución libre de los demás fundamentos del voleibol.

Figura 2

Juego pre deportivo de voleibol



Nota. El grafico representa diagrama de voleibol.

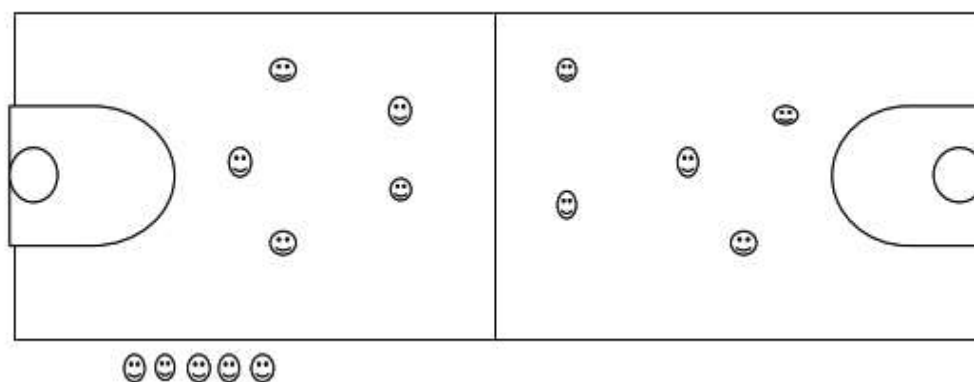
Juego pre deportivo

- Juego pre deportivo de baloncesto
- Nombre: Encesta y ganarás.
- Objetivo: Realizar pase de pecho, drible y tiro al aro mediante diferentes situaciones de juego.
- Materiales: Balón, silbato. Participantes: 20
- Organización: Cuatro equipos, cada uno de cinco jugadores, que rotarán cuando se lance al aro por el equipo a la ofensiva.
- Desarrollo: Cuatro equipos, dos en el terreno y dos fuera, los que se encuentran jugando uno tendrá la función ofensiva y la otra defensiva, rotarán después de realizada la acción de tiro al aro por el equipo a la ofensiva, saliendo el equipo que se encontraba a la defensiva y el que estaba a la ofensiva pasa a defensivo y el que se incorpora asume la función ofensiva.

- Reglas:
 - Solo se deben realizar pase de pecho, drible y tiro al aro. Gana el equipo que más enceste.
 - Antes del tiro al aro se deben haber realizado el pase y el drible.
- Variante: Realizar juego libre empleando los demás fundamentos del baloncesto.

Figura 3

Juego pre deportivo de baloncesto



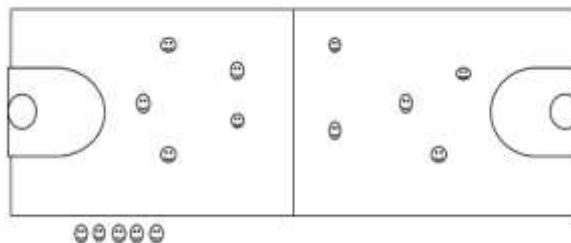
Nota. El grafico representa diagrama de baloncesto.

- Juego pre deportivo de futbol
- Nombre: Juego de pase.
- Objetivo: Ejercitar el golpeo con el empeine interior del pie. Materiales: Pelota, silbato.
- Participantes: 30

- Organización: Distribuido en tres equipos de 10, dos de ellos en el terreno dispersos en un campo de fútbol con medidas oficiales y uno fuera esperando su momento.
- Desarrollo: Se realizará un juego de pases, donde cada equipo tratará de realizar diez pases consecutivos, sin antes ser interceptado por el equipo contrario saliendo el que menos toques sea capaz de hacer.
- Reglas:
 - Ganará el equipo que realice los diez pases consecutivos. Solo se podrá golpear la pelota con el interior del pie.
 - Variante: Aumentar el número de pases.
 - Juegos pre deportivos de futbol.

Figura 4

Juego pre deportivo de futbol.



Nota. El grafico hace referencia al diagrama de futbol.

— Juego pre deportivo de Ecuavoley

- Nombre: Volea y aprende (Similar a Voleibol, pero con las reglas del Ecuavoley)
- Objetivo: Realizar el voleo por encima a través de un juego
- Materiales: Pelota de voleibol, net y silbato
- Participantes: 12
- Organización: Dos equipos de tres a cuatro jugadores cada uno, ubicados en las respectivas zonas.
- Desarrollo: Comenzará un equipo lanzando el balón desde la zona seis contra el piso, tratando que el mismo cruce al terreno contrario por encima del net comenzando el juego, realizarán solo voleo por arriba empleando tres toques al balón.
- Reglas:
 - Los equipos tienen que tocar el balón tres veces.
 - Solo se podrá volear por encima.
 - Gana el equipo que primero haga 12 puntos y gane dos set. El puntaje y el set puede condicionarse
- Variante: Se mantiene la misma estructura de juego cambiando solo la ejecución libre de los demás fundamentos del ecuavoley

— Juego pre deportivo de Tenis de mesa.

- Nombre: Buscar el espacio.
- Objetivo: Familiarizar al estudiante con el contacto con la pelota. Materiales: Pelota de goma, silbato.
- Participantes: 4
- Organización: En un terreno que mida 4m de largo y 2m de ancho, marcado por el centro dividiendo el terreno participando dos jugadores por cada equipo haciendo contacto solo con las manos.
- Desarrollo: Se comienza a la señal del árbitro dejando picar la pelota en su terreno, seguidamente se golpea con la mano hacia el otro terreno, este también dejándola picar para continuar con la acción de golpeo, se Jugarán tres sets a ganar dos de quince puntos.
- Reglas:
 - No se debe cargar la pelota.
 - No se puede rematar.
 - Solo se golpea con la mano. Gana el dúo que más set gane
- Variante: Aumentar la distancia.

Figura 5

Juego pre deportivo de Tenis de mesa.



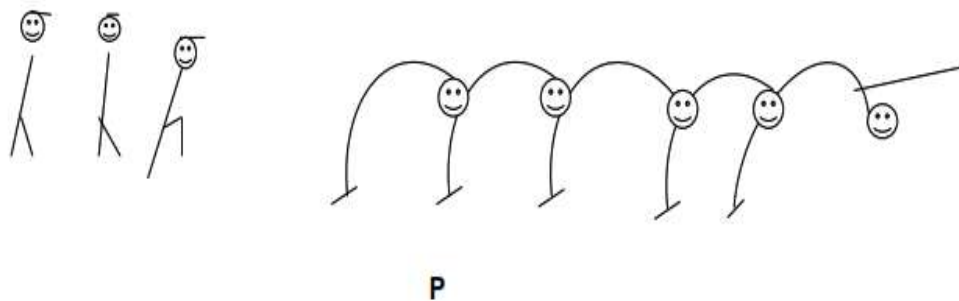
Nota. Esta figura hace referencia al diagrama de tenis de mesa

- Nombre: Burrito 21.
- Objetivo: Mejorar la fuerza de piernas y espalda a través del juego “Burrito 21”.
- Participantes: 20
- Material: No requiere.
- Organización: Dos equipos en hileras.
- Desarrollo: En el equipo que sirve se colocan sujetos con el tronco hacia delante y se agarran con ambas manos por la cintura, el otro correrá y saltará lo más adelante posible sobre los que sirven.
- Reglas:
 - El equipo que sirve deberá sostenerse en pie durante el conteo de 21.

- Si se derrumban los que sirven repetirán la posición
- Festival de Juegos Tradicionales.
- Consiste en que cada estudiante de bachiller manifieste su motivación de cada juego que más le guste, esto se hace con un carácter espontáneo, pero si inclinado a la participación masiva de todo el que guste de esta preferencia.
- Objetivo: Sensibilizar a la población estudiada sobre las principales actividades de carácter cotidiano y cultural que se desarrollan en la comunidad.

Figura 6

Juego el burrito 21.



Nota. Esta figura hace referencia al diagrama del burrito 21.

Juegos alternativos a emplear

1) Nombre: La rayuela

- Objetivo: Ejercitar la fuerza de piernas. Materiales: Tiza, piedra.
- Participantes: Los que deseen.
- Organización: Se realiza en un espacio amplio donde se pueda dibujar el diagrama de la rayuela, el cual debe tener los números del 1 al 10 (de menor a mayor) en cada cuadro.
- Desarrollo: El participante se coloca fuera del dibujo y lanza la piedra al cuadro con el número #1, luego saltando en un pie, entra al cuadro recoge la piedra y la lanza de nuevo y continúa saltando a los demás espacios o cuadros, en donde hay dos cuadros se pone los dos pies uno en cada cuadro se dará vuelta regresando de la misma forma a la primera casilla (#1), se repite lo mismo, pero cada vez debe lanzarse la piedra a un número distinto.
- Reglas:
 - Se descalificará al jugador que toque el suelo o la línea del dibujo. No se puede cambiar de piedra.
 - Gana el jugador que recorra más veces la rayuela.
- Variante: Se lanza la piedra de espalda.

2) Actividad número 2

- Esta se organiza de manera que toda la población adolescente participe de manera entusiasta en las actividades y con el propósito de lograr la cohesión entre los diferentes grupos de la comunidad estudiantil.

- Objetivo: Ocupar el tiempo libre de manera profiláctica, logrando una cultura integral.
- Se visitará un centro histórico de la ciudad, donde se le dará una charla referente a su historia, se visitará la biblioteca de la localidad para enriquecer los conocimientos de los estudiantes acerca de la historia de la localidad y sus tradiciones socio culturales, se hará una excursión al río, a un complejo montañoso ect., donde se realizarán distintas actividades.

3) Actividad número 3

- Nombre: Simultanea de Juegos Pensantes: Esta se organizará de forma tal que se logre la motivación por la práctica estas actividades.
- Objetivo: Desarrollar el pensamiento lógico, la motivación por los juegos pensantes, ampliar el coeficiente de inteligencia.

4) Actividad número 4:

- Torneos Relámpagos: Son actividades de corta duración, se realizarán de forma colectiva y en parejas.
- Objetivo: Realizar eventos de corta duración logrando la incorporación de toda la población perteneciente a esa comunidad.

5) Actividad número 5:

- Maratones Populares: Incorporar la población de esta comunidad para saludar fechas históricas.
- Objetivo: Contribuir a mejorar la calidad de vida de los pobladores.

6) Actividad número 6:

- Actividades Deportivas Libre: Se caracteriza por actividades libres, de forma colectivas y su práctica de carácter espontanea

— Objetivo: Incorporar a los participantes a las diferentes actividades que sean de su preferencia.

Alcance formativo del plan de intervención

La propuesta que presentamos en el informe de investigación, responde al objetivo de diseñar un plan de actividades físico recreativas potenciando la dimensión educativo-formativa, para lo cual se asume como referente las características psicosociales de la edad y de las actividades físico-recreativas para los adolescentes estudiantes de bachillerato, así como algunos criterios acerca de la actividad como categoría psicológica y su relación con la recreación; con este propósito se pretende:

- ✓ Crear en los adolescentes una atmósfera de camaradería y considerar la crítica como un medio de educación.
- ✓ Ampliar los canales de comunicación y las relaciones interpersonales, basados en el respeto, la cortesía, la ayuda, la crítica y el afecto.
- ✓ Evaluar con los adolescentes la necesidad de cambios conductuales y formativos.
- ✓ Estimular y contribuir a la formación de buenos sentimientos y orientaciones hacia valores positivos, actitudes, cualidades y su manifestación en la conducta diaria.
- ✓ Desarrollar y consolidar los rasgos positivos del carácter y las conductas de los jóvenes, así como, potenciar el deseo de hacer las cosas mejor, de ser honestos y dignos de la confianza de sus vecinos y compañeros.
- ✓ Fomentar el esfuerzo y la responsabilidad como parte de sus compromisos con sus compañeros de equipo.

- ✓ Reforzar la cooperación entre los participantes de bachillerato que intervienen en las actividades, motivar la participación hacia las actividades físicas recreativas en los momentos libres e identificar los valores morales de nuestro proyecto social.
- ✓ Socializar el conocimiento y las cualidades individuales, con lo que se estimula la cooperación entre los participantes y el desarrollo de habilidades para el trabajo en grupo, tales como el respeto a los criterios de los demás y la defensa de los propios, todo lo cual permite a los estudiantes desempeñar el rol de objetos y sujetos de su propia formación.
- ✓ Expresar alegría de ser ecuatoriano, por la belleza de sus paisajes, por sus costumbres, y por el trabajo de los hombres.
- ✓ Mostrar mayor estabilidad en el cumplimiento de normas de conducta en su casa, en la escuela y otros lugares públicos y medios de transporte, como son el cuidado personal y social, valorando en forma crítica su comportamiento y el de otras personas.
- ✓ Manifestar sentimientos de amor y respeto hacia sí mismo, familiares, vecinos y compañeros, mostrando en su comportamiento actitudes de responsabilidad, honestidad, honradez, y ayuda solidaria en las relaciones con sus compañeros y adultos que le rodean.
- ✓ Brindar a los participantes satisfacción inmediata.
- ✓ Influir en la salud, el deseo de vivir, el bienestar y la capacidad de rendimiento del individuo.
- ✓ Regenerar las energías gastadas en el trabajo o en el estudio.
- ✓ Aplicar los conocimientos y habilidades para la realización de tareas, en el proceso de aprendizaje tanto en el estudio como en los centros de trabajo donde se le exija observar, identificar, describir, comparar, clasificar, argumentar, asociar

hacer suposiciones y plantear diferentes alternativas de solución y gradualmente valorar sus resultados.

- ✓ Educar las reglas de educación vial.
- ✓ Desplegar la fantasía y la imaginación en las distintas formas en que se manifiesta su actividad creadora, sintiendo deseos de lograr belleza en todas las cosas que hace.
- ✓ Manifiestar alegría al realizar actividades que garanticen aventura, independencia, retos, peligros, emociones, esfuerzos, rapidez, al oír, cantar o bailar la música más representativa, así como al reconocer otros elementos naturales o creados por el hombre típicos de su idiosincrasia expresando satisfacción y emoción por su pertenencia a ellos.
- ✓ Participar como espectador o actor en las expresiones culturales en su comunidad, de acuerdo con sus potencialidades.
- ✓ Practicar con alegría y satisfacción ejercicios físicos, juegos y actividades deportivas, acordes con su edad, en las que muestre el desarrollo de sus habilidades motrices y de sus capacidades físicas, y continuar en su auto perfeccionamiento.

El plan de actividades recreativas que proponemos no es la única manera para que los estudiantes de bachillerato empleen su tiempo libre y así puedan desarrollar otras habilidades, maneras más cultas y variadas de jugar, sin dejar de tener en cuenta las potencialidades y características del individuo de acuerdo con las edades. En todo lo anterior radica el carácter educativo de la alternativa que se propone.

Características básicas del plan físico-recreativo a implementarse

Los rasgos más significativos del plan propuesto pueden ser resumidos en seis características:

- **Objetivo:** se sustenta en el cuerpo teórico de las orientaciones técnicas metodológicas y responde a las necesidades reales de los estudiantes de bachillerato de acuerdo con las exigencias.
- **Flexible:** lo cual se revela en la variedad de su uso, formas de organización, heterogeneidad de los estudiantes de bachillerato, modificaciones que admite. Algunas de las actividades que contiene pueden ser utilizadas durante los recesos y recreos en la institución de los estudiantes, previa selección y ajuste por los maestros, con independencia de que hayan sido concebidas para ser empleadas en actividades comunitarias y familiares, así como en planes vacacionales en las semanas de receso docente.
- **Desarrollador:** plantea variadas exigencias que contribuyen al crecimiento personal de los estudiantes, a la ampliación de su cultura general, de su formación como ser social, tanto como por la diversidad de situaciones a las que se enfrenta y el vínculo que establece entre los conocimientos teóricos y su aplicación práctica.
- **Integrador:** al fundir en cada actividad el propósito múltiple de vincular lo instructivo con lo formativo, el trabajo individual con el grupal. Una parte significativa de estas, exige amplia comunicación con el resto de los integrantes del grupo y contribuye a fomentar la ingeniosidad, la agilidad mental y la memoria racional por parte de los estudiantes que participan. Todas se orientan hacia la apreciación de lo positivo, el reconocimiento de valores implícitos y la influencia

positiva. Unas contemplan en sus reglas, exigencias en función de la honestidad y la dignidad; otras demandan perfeccionamiento y laboriosidad.

- **Cooperativa:** Muchas actividades están concebidas para ser ejecutadas en equipos y exigen responsabilidad individual de sus integrantes para con el colectivo, así como solidaridad y ayuda hacia los menos aventajados. Sin unidad, generalmente no se gana, el triunfo será más frecuente en el grupo de mayor cohesión, y las actividades previstas lo demostrarán como un mensaje implícito que exige la coordinación de acciones, la socialización, la ayuda y el esfuerzo colectivo.
- **Accesible a todo el estudiantado:** con independencia del género, limitaciones físicas, credo y rapidez para el aprendizaje. Las actividades son de fácil comprensión, los niveles de exigencia y de ayuda que se brindan, permiten que todos los escolares participen en una o en otra de las opciones que ofrece cada una de ellas.

Orientaciones Metodológicas

Las orientaciones metodológicas de este programa de actividades se remitirán a lo que está establecido dentro del programa de la recreación física y lo establecido por el trabajo en las instituciones de BGU de tal manera se cumpla metodológicamente con lo que está establecido.

Control y Evaluación del programa

El control del plan se realizará de manera mensual y el programa se evaluará de manera trimestral para medir el impacto de este programa.

Valoración prospectiva de la utilidad de la propuesta

Para valorar correctamente la futura propuesta de intervención, se tendrán en cuenta los siguientes planteamientos a desarrollar:

- ✓ Se debe tener presente la descripción de la satisfacción de las actividades realizadas en la institución, utilizando los criterios de los estudiantes de bachillerato que participen en el plan.
- ✓ Referente a la primera actividad, podemos plantear que los resultados demostraron que las actividades recreativas gustan a los estudiantes de bachillerato, siempre y cuando sean planificadas con antelación, incluyendo juegos que sean de su motivación e interés, los mismos fueron realizados e investigados por las autoras de esta investigación, con la ayuda de los especialistas recreativos, pudiendo afirmar que la participación fue muy buena con gran entusiasmo y calidad.
- ✓ La segunda actividad relacionado con juegos alternativos con un total de 5 fue igualmente evaluada de bien en su primer momento por los especialistas consultados (aspecto que se amplía en el capítulo cuarto), y de muy buena aceptación por parte de los estudiantes, pues después de conocer cuáles son sus juegos alternativos, se planificarán obteniendo nuevamente la participación de la mayoría de los estudiantes, demostrándose una vez más que estas actividades

conducidas con conocimiento y preparación pueden lograr la motivación y participación deseada por parte de los estudiantes de bachillerato.

- ✓ La actividad número 3 encaminada a realizar excursiones a museos, lugares históricos, bibliotecas también demostró preliminarmente (encuesta) que a los estudiantes les gusta conocer sobre la historia de su localidad y recorrer lugares históricos, de allí su inclusión en las acciones a tomar. Estos conocimientos pueden ser aplicados en el futuro por los bachilleres durante sus estudios, y que contribuyen al enriquecimiento de su cultura general. Anteriormente no se realizaban y se desconocía acerca de la importancia de los mismos, además no se poseía personal preparado y capacitado para orientarlos y guiarlos hacia estas actividades.
- ✓ Durante el desarrollo del punto número 4, relacionados con las simultáneas, festivales de ajedrez y damas se realizaron con el objetivo de desarrollar el pensamiento lógico, la motivación por los juegos pensantes, a medida que se vaya implementando más actividades será mayor la motivación e incorporación de los estudiantes y el nivel de evaluación mejorara.
- ✓ Los torneos relámpagos ocuparon el objetivo número 5, con actividades mayormente en equipos para potenciar la cooperación. A través de las mismas se puede mejorará la cohesión, colectivismo, compañerismo de los estudiantes, se observó interés en participar, escogían la actividad que más le gustaban, (encuesta).
- ✓ Los maratones populares ocuparon el punto número 6. Calificando esta actividad aceptada. Además, fue vinculada con fechas históricas, y así lograr el interés de los estudiantes.

- ✓ Las actividades deportivas libres: ecuavoley, juegos pasivos, fútbol, futbolito, baloncesto, voleibol, fueron motivo del punto número 7, estará encaminado a lograr valores que se deben tener cuando se participa por equipos, y así lograr la participación del 100 % de las los estudiantes BGU.

CAPÍTULO IV

Análisis de los resultados

Resultados de la encuesta aplicada a los especialistas

La tabla 2 evidencia los datos recolectados de cada evaluación realizada por los 44 especialistas nacionales e internacionales consultados en los cinco indicadores analizados. Las evaluaciones corresponden a dos momentos de realización, en un primer momento se diseñó la propuesta de intervención y en un segundo momento se diseñó la propuesta con los arreglos y mejoras dispuestas por los especialistas.

Tabla 2

Encuesta aplicada a los especialistas

N	CALIFICACIÓN									
	Integralidad		Asequibilidad		Variedad		Objetividad		Originalidad	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
1	2	3	3	5	2	4	3	4	2	3
2	2	3	2	4	2	4	3	4	1	3
3	3	3	3	4	2	4	4	4	2	3
4	2	4	3	4	2	4	4	4	2	4

5	3	4	3	4	3	3	4	4	2	3
6	2	3	3	5	2	4	4	4	1	3
7	1	3	3	5	3	4	5	4	3	3
8	2	3	3	5	3	4	4	5	2	2
9	3	3	3	5	3	5	3	5	3	3
10	2	3	2	4	3	5	4	5	2	4
11	3	4	3	5	3	4	3	5	2	4
12	3	4	4	4	3	5	3	4	2	3
13	2	3	3	5	3	4	3	4	1	3
14	3	3	2	4	3	4	4	4	1	2
15	2	3	3	4	2	4	4	4	1	2
16	2	3	3	4	2	4	4	4	2	3
17	2	3	2	4	2	5	4	5	2	3
18	3	4	3	4	2	4	4	5	2	3
19	2	4	3	5	3	5	3	5	2	2
20	3	4	3	5	2	4	4	5	2	3
21	2	4	3	5	3	4	3	4	3	3
22	2	3	4	5	3	4	4	4	2	4
23	2	3	3	5	2	4	3	4	2	3
24	2	2	3	5	2	4	3	4	2	3
25	2	3	3	4	2	4	3	4	1	2

26	2	3	2	5	2	4	3	5	2	3
27	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3
28	2	4	3	5	2	5	4	5	2	3
29	3	4	3	4	2	4	4	4	3	4
30	2	3	3	4	2	3	3	5	2	4
31	2	4	4	4	2	4	3	5	2	3
32	3	4	3	3	2	3	3	5	2	3
33	2	3	3	4	2	3	4	4	2	3
34	1	3	3	4	2	3	3	4	2	3
35	2	3	3	3	3	4	3	4	2	3
36	3	4	4	4	2	4	3	4	2	3
37	2	3	3	5	2	4	4	4	2	3
38	3	3	4	5	2	3	3	4	2	3
39	2	4	4	5	2	3	4	5	1	3
40	1	3	4	4	2	3	3	4	3	3
41	2	3	3	4	3	3	4	5	3	4
42	3	4	4	4	3	4	3	4	2	3
43	3	4	3	5	2	3	3	5	2	3
44	3	4	4	5	3	4	3	4	2	3
M	2,30	3,39	3,09	4,41	2,39	3,91	3,50	4,36	2,00	3,05

En el indicador de “Integralidad” se obtiene una evaluación inicial (Pretest) de $\square 2.30$ puntos como promedio (Mal), incrementándose el puntaje a $\square 3.39$ puntos (Regular), que al aplicar la Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon (Tabla 4), dado la no existencia de una distribución normal de los datos (Tabla 3) se evidencia una diferencia significativa a favor del postest ($p=0.000$), demostrando que a consideración de los especialistas, el diseño final del plan recreativo incluye diversos elementos de la recreación de forma integrada, respondiendo al principio de multilateralidad de una mejor manera.

Para el caso del indicador “Asequibilidad” la evaluación inicial obtiene una media o promedio de $\square 3.09$ puntos (Regular), incrementándose en su segundo momento de evaluado el plan recreativo a $\square 4.41$ puntos (Bueno), siendo significativamente diferente a favor del postest ($p=0.000$); por lo cual, se demuestra que a criterio de los especialistas la existencia de un nivel mejor de asequibilidad del plan diseñado en su segundo momento, pudiendo cumplimentar con efectividad los objetivos del mismo para el rango etario estudiado, respondiendo al principio de asequibilidad, indispensable para que los alumnos de bachiller puedan participar activamente en el plan recreativo.

Para el caso del indicador “Variedad” la media en el puntaje inicial se estableció en $\square 2.39$ puntos (Mal), incrementándose el puntaje a $\square 3.91$ puntos (Regular a Bien) como parte del postest, existiendo una diferencia significativa a favor de la segunda prueba ($p=0.000$), para lo cual se evidencia que el plan recreativo es medianamente variado a criterio de los especialistas, permitiendo adaptar sus contenidos a las individualidades de

cada estudiante de bachiller, respondiendo al principio de multilateralidad general tal y como se describe el indicador de análisis.

Para el caso del indicador “Objetividad”, los especialistas evaluaron dicha variable en el primer momento de diseñado el plan con un puntaje promedio de $\square 3.5$ puntos (Regular a Bien), incrementándose el puntaje como parte del postest a $\square 4.36$ puntos (Bien), existiendo diferencias significativas a favor del postest ($p=0.000$); por lo cual, la objetividad del plan fue mejorada dado la existencia de mejores posibilidades prácticas de ser implementado.

Por último, en el caso del indicador “Originalidad” los especialistas evaluaron la propuesta de intervención en un primer momento con un puntaje promedio de $\square 2.00$ puntos (Mal), siendo el puntaje más bajo que se obtiene en el presente estudio, aunque la originalidad como indicador de análisis se incrementó como parte del postest a $\square 3.05$ puntos (Regular) al incorporarle al plan recreativo numerosas mejoras relacionadas con la cantidad de ejercicios, juegos y actividades que en general cumplimentan de mejor manera el resto de los indicadores de análisis. No obstante, las diferencias entre el puntaje medio obtenido en el pretest con respecto al postest fueron significativos ($p=0.000$), en lo cual se demuestra un nivel de reproductividad aceptable en relación con el contenido del plan recreativo con otros programas antes concebidos y disponibles en la literatura nacional e internacional a consideración de los especialistas encuestados.

Tabla 3

Pruebas de normalidad para los datos comparados

Resumen de procesamiento de casos

	Casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Integralidad.Pretest	44	100,0%	0	0,0%	44	100,0%
Integralidad.Postest	44	100,0%	0	0,0%	44	100,0%
Asequibilidad.Pretes t	44	100,0%	0	0,0%	44	100,0%
Asequibilidad.Poste st	44	100,0%	0	0,0%	44	100,0%
Variedad.Pretest	44	100,0%	0	0,0%	44	100,0%
Variedad.Postest	44	100,0%	0	0,0%	44	100,0%
Objetividad.Pretest	44	100,0%	0	0,0%	44	100,0%
Objetividad.Postest	44	100,0%	0	0,0%	44	100,0%
Originalidad.Pretest	44	100,0%	0	0,0%	44	100,0%
Originalidad.Postest	44	100,0%	0	0,0%	44	100,0%

Descriptivos

Integralidad.Prestest	Media	2,30	,090
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	2,11
	Límite superior	2,48	
	Media recortada al 5%	2,33	
	Mediana	2,00	
	Varianza	,353	
	Desv. Desviación	,594	
	Mínimo	1	
	Máximo	3	
	Rango	2	
	Rango intercuartil	1	
	Asimetría	-,183	,357
	Curtosis	-,514	,702
	Integralidad.Postest	Media	3,39
95% de intervalo de confianza para la media		Límite inferior	3,22
Límite superior		3,55	
Media recortada al 5%		3,40	
Mediana		3,00	
Varianza		,289	
Desv. Desviación		,538	
Mínimo		2	
Máximo		4	
Rango		2	
Rango intercuartil	1		

	Asimetría	,008	,357
	Curtosis	-1,045	,702
Asequibilidad.Pretes	Media	3,09	,085
t	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	2,92
		Límite superior	3,26
	Media recortada al 5%		3,10
	Mediana		3,00
	Varianza		,317
	Desv. Desviación		,563
	Mínimo		2
	Máximo		4
	Rango		2
	Rango intercuartil		0
	Asimetría	,034	,357
	Curtosis	,297	,702
Asequibilidad.Poste	Media	4,41	,088
st	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	4,23
		Límite superior	4,59
	Media recortada al 5%		4,45
	Mediana		4,00
	Varianza		,340
	Desv. Desviación		,583
	Mínimo		3
	Máximo		5

Variedad.Pretest	Rango	2	
	Rango intercuartil	1	
	Asimetría	-,365	,357
	Curtosis	-,696	,702
	Media	2,39	,074
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior 2,24	
		Límite superior 2,54	
	Media recortada al 5%	2,37	
	Mediana	2,00	
	Varianza	,243	
	Desv. Desviación	,493	
	Mínimo	2	
	Máximo	3	
	Rango	1	
Variedad.Postest	Rango intercuartil	1	
	Asimetría	,483	,357
	Curtosis	-1,853	,702
	Media	3,91	,091
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior 3,73	
		Límite superior 4,09	
	Media recortada al 5%	3,90	
	Mediana	4,00	
	Varianza	,364	
	Desv. Desviación	,603	

	Mínimo	3	
	Máximo	5	
	Rango	2	
	Rango intercuartil	0	
	Asimetría	,033	,357
	Curtosis	-,121	,702
Objetividad.Pretest	Media	3,50	,083
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior 3,33	
		Límite superior 3,67	
	Media recortada al 5%	3,47	
	Mediana	3,00	
	Varianza	,302	
	Desv. Desviación	,550	
	Mínimo	3	
	Máximo	5	
	Rango	2	
	Rango intercuartil	1	
	Asimetría	,440	,357
	Curtosis	-,954	,702
Objetividad.Postest	Media	4,36	,073
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior 4,22	
		Límite superior 4,51	
	Media recortada al 5%	4,35	
	Mediana	4,00	

	Varianza	,237	
	Desv. Desviación	,487	
	Mínimo	4	
	Máximo	5	
	Rango	1	
	Rango intercuartil	1	
	Asimetría	,587	,357
	Curtosis	-1,736	,702
Originalidad.Prestest	Media	2,00	,086
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior 1,83	Límite superior 2,17
	Media recortada al 5%	2,00	
	Mediana	2,00	
	Varianza	,326	
	Desv. Desviación	,571	
	Mínimo	1	
	Máximo	3	
	Rango	2	
	Rango intercuartil	0	
	Asimetría	,000	,357
	Curtosis	,310	,702
Originalidad.Postest	Media	3,05	,079
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior 2,89	Límite superior 3,21

Media recortada al 5%	3,05	
Mediana	3,00	
Varianza	,277	
Desv. Desviación	,526	
Mínimo	2	
Máximo	4	
Rango	2	
Rango intercuartil	0	
Asimetría	,062	,357
Curtosis	,887	,702

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Integralidad.Prestest	,327	44	,000	,749	44	,000
Integralidad.Postest	,355	44	,000	,697	44	,000
Asequibilidad.Prestest	,360	44	,000	,734	44	,000
Asequibilidad.Postest	,304	44	,000	,731	44	,000
Variedad.Prestest	,397	44	,000	,618	44	,000
Variedad.Postest	,333	44	,000	,763	44	,000

Objetividad.Pretest	,341	44	,000	,697	44	,000
Objetividad.Posttest	,409	44	,000	,609	44	,000
Originalidad.Pretest	,341	44	,000	,741	44	,000
Originalidad.Posttest	,375	44	,000	,701	44	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

El análisis de la tabla 3, específicamente en las Pruebas de Normalidad, se indica una diferencia significativa entre los datos obtenidos en cada indicador como parte de las dos pruebas realizadas, por lo cual se descarta el empleo de estadígrafos paramétricos, para lo cual el estadígrafo correcto a aplicar para dos muestras relacionadas será la Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon.

Tabla 4

Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon

Rangos

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Integralidad.Posttest	- Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
Integralidad.Pretest	Rangos positivos	39 ^b	20,00	780,00
	Empates	5 ^c		
	Total	44		

Asequibilidad.Posttest	- Rangos	0 ^d	,00	,00
Asequibilidad.Pretest	negativos			
	Rangos positivos	37 ^e	19,00	703,00
	Empates	7 ^f		
	Total	44		
Variedad.Posttest	- Rangos	0 ^g	,00	,00
Variedad.Pretest	negativos			
	Rangos positivos	42 ^h	21,50	903,00
	Empates	2 ⁱ		
	Total	44		
Objetividad.Posttest	- Rangos	1 ^j	12,50	12,50
Objetividad.Pretest	negativos			
	Rangos positivos	31 ^k	16,63	515,50
	Empates	12 ^l		
	Total	44		
Originalidad.Posttest	- Rangos	0 ^m	,00	,00
Originalidad.Pretest	negativos			
	Rangos positivos	37 ⁿ	19,00	703,00
	Empates	7 ^o		
	Total	44		

a. Integralidad.Posttest < Integralidad.Pretest

b. Integralidad.Posttest > Integralidad.Pretest

c. Integralidad.Posttest = Integralidad.Pretest

- d. Asequibilidad.Postest < Asequibilidad.Pretest
- e. Asequibilidad.Postest > Asequibilidad.Pretest
- f. Asequibilidad.Postest = Asequibilidad.Pretest
- g. Variedad.Postest < Variedad.Pretest
- h. Variedad.Postest > Variedad.Pretest
- i. Variedad.Postest = Variedad.Pretest
- j. Objetividad.Postest < Objetividad.Pretest
- k. Objetividad.Postest > Objetividad.Pretest
- l. Objetividad.Postest = Objetividad.Pretest
- m. Originalidad.Postest < Originalidad.Pretest
- n. Originalidad.Postest > Originalidad.Pretest
- o. Originalidad.Postest = Originalidad.Pretest

Estadísticos de prueba

	Integralidad. Postest	Asequibilidad. - Postest	Variedad.P - ostest	Objetividad.P - ostest	Originalidad. - Postest
	Integralidad. Pretest	Asequibilidad. Pretest	Variedad.P retest	Objetividad.P retest	Originalidad. Pretest
Z	-5,777 ^b	-5,457 ^b	-5,799 ^b	-4,969 ^b	-5,613 ^b
Sig. asintótica(bil ateral)	,000	,000	,000	,000	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

La Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon (Tabla 4) evidenció diferencias significativas en todos los casos comparados ($p=0.000$), demostrando una mejora significativa emitida por los especialistas en el segundo momento de evaluado el plan recreativo disponible como parte del capítulo tres, cumpliendo de dicha manera con el objetivo general de la investigación que fue validar teóricamente un plan recreativo para disminuir el sedentarismo en estudiantes de bachillerato, dado las aún escasas posibilidades de implementar dicho plan en la práctica, debido a los problemas generados por el covid-19 en cuanto al aislamiento social.

Resultados de la encuesta aplicada a estudiantes de bachiller

La tabla 5 evidencia los resultados alcanzados de la evaluación teórica realizada por el estudiantado BGU a la propuesta de intervención enunciada en el capítulo tres.

Tabla 5

Encuesta aplicada a los estudiantes de bachillerato

No	CALIFICACIÓN				
	Satisfacción	Interés	Variedad	Pertinencia	Motivación
1	3	3	4	3	3
2	3	2	4	3	3
3	3	3	5	4	4
4	4	3	4	3	3
5	2	2	3	4	4
6	3	3	4	3	3
7	4	3	5	4	4
8	5	4	4	3	3
9	4	3	3	4	2
10	4	2	5	4	3
11	3	3	4	4	4
12	4	4	5	4	4
13	3	4	4	3	4

14	2	4	4	4	3
15	3	3	4	3	4
16	3	4	4	4	5
17	3	3	4	4	4
18	3	4	4	3	3
19	4	3	5	4	4
20	3	3	4	3	5
21	4	3	5	4	4
22	3	3	4	4	4
23	2	3	5	4	5
24	3	4	4	4	4
25	3	5	5	5	3
26	3	4	4	4	4
27	3	3	5	3	5
28	4	4	5	4	4
29	3	5	5	5	4
30	3	4	5	4	3
31	4	3	5	3	3
32	4	4	5	4	3
33	4	5	5	5	3
34	4	5	5	4	4

35	4	5	3	3	4
36	3	5	4	4	4
37	3	4	4	5	4
38	4	3	4	4	4
39	4	4	4	3	5
40	4	4	3	2	5
41	4	3	4	3	5
42	5	4	5	2	5
43	4	4	5	3	3
44	5	3	5	4	4
45	5	4	5	4	5
46	4	4	4	5	5
47	5	5	5	4	4
48	4	4	4	3	5
49	3	3	4	2	4
50	4	4	4	3	5
51	3	5	4	3	4
52	4	4	4	3	5
53	3	4	5	3	5
54	3	4	4	4	4
55	3	4	5	5	4

56	3	5	4	4	5
57	3	4	4	3	5
58	4	3	5	3	4
59	4	4	4	4	5
60	3	3	5	4	5
61	4	3	4	3	5
62	5	3	4	4	5
63	4	2	4	3	5
64	5	3	5	4	4
65	4	4	5	3	5
66	4	3	4	4	4
67	4	3	3	4	4
68	4	3	4	4	5
69	5	4	4	5	5
70	5	3	4	4	5
71	5	4	5	3	4
72	3	4	5	4	5
73	4	4	4	3	5
74	5	4	5	4	5
75	5	3	5	4	4
76	5	4	5	5	3

77	4	4	4	4	4
78	3	3	3	4	5
79	4	4	4	4	5
80	4	3	5	4	4
81	3	2	5	5	5
82	4	2	5	4	4
83	5	2	5	4	5
84	4	4	4	3	4
85	3	3	5	3	5
86	4	2	4	4	4
87	5	2	4	4	3
88	4	2	3	4	4
89	5	2	4	4	5
90	5	5	5	4	4
91	4	4	4	3	5
92	4	3	4	3	5
93	4	2	4	3	5
94	3	3	3	5	5
95	4	3	3	4	4
96	5	3	4	4	4
97	4	3	5	4	5

98	3	3	4	4	4
99	4	3	5	5	4
100	5	4	5	3	5
101	4	4	5	3	4
102	4	5	4	3	4
103	5	4	4	3	4
104	4	3	4	4	4
105	4	3	4	3	4
106	4	2	4	3	5
107	3	3	4	3	5
108	4	4	4	2	5
109	4	3	4	2	5
110	3	3	4	3	5
111	4	3	5	4	5
112	3	4	4	5	4
113	4	3	3	4	5
114	3	4	4	3	4
115	4	3	5	3	3
116	4	4	4	2	4
117	4	4	3	3	5
118	5	3	4	4	4

119	4	4	3	3	5
120	4	4	4	4	5
121	4	4	3	3	4
122	4	3	4	4	5
123	3	3	4	3	5
124	4	3	4	2	5
125	3	3	3	3	5
126	4	3	4	4	5
127	3	3	3	3	4
128	3	2	4	4	5
129	3	4	3	3	4
130	4	3	3	2	5
131	4	3	4	2	4
132	4	3	4	3	4
133	3	2	4	3	5
134	4	3	3	4	5
135	5	3	4	3	4
136	4	3	3	4	5
137	3	2	3	3	4
138	4	3	4	4	5
139	5	3	5	3	4

140	4	2	5	3	4
141	3	3	5	3	5
142	4	3	5	4	4
143	5	3	4	3	5
144	4	4	4	4	4
145	3	4	5	4	4
146	4	3	4	2	4
147	4	4	3	3	5
148	4	3	4	4	4
149	5	4	4	5	4
150	5	3	5	3	4
151	4	4	5	3	5
152	4	3	4	3	4
153	3	2	3	4	4
154	3	3	4	5	3
155	4	2	4	4	4
□	3,81	3,37	4,19	3,57	4,29

La tabla 5 evidencia en su última fila las medias alcanzadas en la evaluación de los cinco indicadores o variables de análisis, donde el mayor promedio se alcanzó en el indicador “Motivación” con □4.29puntos, evaluándose desde el punto cualitativo de

“Bien”, aspecto que a consideración del investigador es satisfactorio para una evaluación de tipo teórica.

Por otra parte, el indicador “Variedad” también fue satisfactorio, calificándose con una media de $\square 4.19$ puntos (Bien), indicando que a opinión de los encuestados la propuesta de intervención posee una cantidad adecuada de opciones físico-recreativas para cubrir al menos la mayor cantidad de necesidades del alumno de bachiller, factor que servirá como atenuante para lograr mayor motivación hacia la práctica de actividades físico-recreativas dispuestas en el plan a implementar.

Para el caso de indicador “Satisfacción” la evaluación media se ubicó en $\square 3.81$ puntos, para una calificación cualitativa entre “Regular a Bien”, indicando un nivel aceptable, siendo indicativo de poseer el plan la posibilidad de colmar los deseos del alumnado de mejorar sus indicadores de actividad física, y por ende la posibilidad de disminuir el nivel de sedentarismo.

Para el caso del indicador “Pertinencia” la media en el puntaje se ubicó en $\square 3.57$ puntos, por lo cual la calificación cualitativa estuvo entre “Regular a Bien”, indicando que la propuesta del plan recreativo está en correspondencia con objetivo perseguido, siendo apropiado o congruente. Finalizando, el indicador “Interés” fue el que obtiene el menor puntaje, con una media de $\square 3.37$ puntos, obteniendo igualmente un valor cualitativo de “Regular”, siendo el valor brindado por el estudiantado como útil para solventar los problemas de sedentarismo que puedan existir en los alumnos de bachiller.

Discusión

INDICADORES	PRE TEST	POS TEST
Integralidad	2.30 puntos	3.39 puntos
Asequibilidad	3.09 puntos	4.41 puntos
Variedad	2.39 puntos	3.91 puntos
Objetividad	3.5 puntos	4.36 puntos
Originalidad	2.00 puntos	3.05 puntos

Tras analizar los diferentes resultados obtenidos con la aplicación de la encuesta a los especialistas y entrevistas a los estudiantes, en la intervención del plan recreativo para disminuir el sedentarismo en estudiantes de bachillerato de la República del Ecuador, procedimos a realizar una verificación que sirva para fortalecer lo obtenido, a medida que exista nuevos investigadores en este mismo tema.

En el objetivo general de la investigación, incluimos la validación teórica de un plan recreativo para disminuir el sedentarismo en estudiantes de bachillerato de la República del Ecuador. Se aplicó a especialistas, detallando en las Pruebas de Normalidad, donde se refleja una diferencia significativa entre los datos obtenidos en cada indicador como parte de las dos pruebas realizadas, para lo cual el estadígrafo correcto que se aplicó, en las dos muestras relacionadas fue la Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon, arrojando los siguientes resultados:

En cuanto a la entrevista a los estudiantes de bachillerato se refleja una evidencia en su última fila, las medias alcanzadas en la evaluación de los cinco indicadores o variables de análisis, evaluándose desde el punto cualitativo y cuantitativo:

INDICADORES	Cualitativo	Cuantitativo
Interés	Regular	3.37 puntos
Pertinencia	Regular a bien	3.57 puntos
Satisfacción	Regular a bien	3.81 puntos
Variedad	Bien	4.19 puntos
Motivación	Bien	4.29 puntos

Aspectos que se consideran satisfactorio para una evaluación de tipo teórica ya que mediante la encuesta realizada a los estudiantes el indicador que alcanzo mayor puntaje fue el de la MOTIVACIÓN.

CAPITULO V

Conclusión y recomendación

Conclusiones

La recreación al ser una manifestación cultural de importancia para el ser humano, puede ser un excelente instrumento para dirigir acciones concretas que contribuyan en la disminución del sedentarismo en los estudiantes de bachillerato de la República del Ecuador, siempre que dicha recreación se manifieste de forma activa, tal y como se ha podido comprobar al consultar las distintas fuentes primarias de investigación.

El plan recreativo diseñado, validado según consideraciones de los especialistas y de alumnos de bachillerato, se considera adecuado teóricamente, complementando el objetivo de la investigación, además de sentar las bases de una futura implementación práctica en instituciones educativas que promuevan el Bachillerato General Unificado en la República del Ecuador.

Consideramos que el diseño de un plan recreativo contribuye significativamente al desarrollo académico e integral de los estudiantes, porque a partir de la aplicación del plan se evidenciará la disminución del alto nivel de sedentarismo, mejorando así su calidad y su estilo de vida.

Recomendaciones

Implementar en la práctica del plan recreativo diseñado, una vez que las condiciones provocadas por la pandemia del covid-19 terminen.

Socializar los resultados logrados en la presente investigación, para que así estas contribuyan al desarrollo integral de los estudiantes de bachillerato de la República del Ecuador.

Presentar el plan recreativo a instituciones particulares, fisco misionales y municipales para que ellos también sean partícipes de los beneficios que brinda nuestra investigación.

Referencias Bibliográficas

Aguilar, L., & Incarbone, O. (2010). *Recreación y animación. De la Teoría a la práctica.* (2E ed.). Colombia: Kinesis.

Antón, A. M., Morales, S. C., & Concepción, R. R. (2018). Los programas de actividad física para combatir la obesidad y el sobrepeso en adolescentes. *Revista Cubana de Pediatría*, 90(3), 1-12.
<http://www.revpediatria.sld.cu/index.php/ped/article/view/393/221>

Baquero, R. (1996). *Vigotsky y el aprendizaje escolar* (Vol. 4). Buenos Aires: Aique.

Baquero-Yépez, F., & Chávez Cevallos, E. (2017). Nivel de sedentarismo y propuesta de intervención físico-recreativa en servidores públicos de Santa Rosa. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 248-259.
<http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/28>

Benítez, J., & Calero, S. (2016). *Espacios para la actividad físico deportiva y recreativa* (2 ed.). Quito, Ecuador: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.

Borjas, M. A., Loaiza, L. E., Vásquez, R. M., Campoverde, P. d., Arias, K. P., & Chávez, E. (2017). Obesidad, hábitos alimenticios y actividad física en alumnos de educación secundaria. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(3), 1-15.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000400001

Bracamonte, F. M., & Aguirre, F. L. (2017). Componentes del proceso de resiliencia comunitaria: conocimientos culturales, capacidades sociales y estrategias

organizativas. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 9(3), 1-13. doi:10.5872/psiencia.v9i3.236

Calero, A. (2003). *Estadística III*. La Habana: Editorial Félix Varela.

Camerino, O., & Castañer, M. (1992). *Ejercicios y juegos de recreación*. Barcelona: Paidotribo.

Castañeda, K. A., Sevilla, L. E., Morales, S., Romero, E., Torres, A., & Romero, Y. (2018). Estado anímico en el tiempo libre de estudiantes que inician y culmina la universidad. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(2), 27-38. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000200004

Chávez, E. (2009). *La recreación como expresión cultural*. Guatemala: Apollo.

Chávez, E., & Sandoval, L. (Enero de 2014). Estudio del tiempo libre de los adolescentes ecuatorianos del Colegio Nacional Juan de Salinas de Sangolquí. *Lecturas: educación física y deportes*, 18(188), 1-10. <http://www.efdeportes.com/efd188/tiempo-libre-de-los-adolescentes-ecuatorianos.htm>

Chávez, E., & Sandoval, M. L. (2016). Leisure, sedentary lifestyle and health in Ecuadorian teenagers. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 35(3), 1-14. <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/270/99>

Codina, N. C. (1990). *Recreación y tiempo libre en los Estados Unidos. Evolución sociocultural e investigación del comportamiento en el ocio*. Barcelona: Universitat de Barcelona.

- Cuartero, S. D. (2019). Conversión de juegos tradicionalmente sedentarios a motores como propuesta alternativa para clases de Educación Física. *Lecturas: Educación física y deportes*, 23(248), 49-60. <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/610/517>
- Da Silva Oliveira, S. L., Abdala, G. A., Ninahuaman, M. F., & Meira, M. D. (2020). Perfil do estilo de vida de adolescentes com base no “Questionário Oito Remédios Naturais” - Q8RN. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 24(260), 2-15. doi:10.46642/efd.v24i260.1907
- Dumazedier, J. (1971). *Realidades del ocio e ideologías*. Barcelona: Fontanella.
- Escribano, L. G., Fernández-Marcote, A. E., Casas, A. G., López, P. J., & Marcos, M. L. (2017). Revisión y análisis de la influencia del entorno afectivo y los motivos de práctica de actividad física actual en adolescentes. *Journal of Negative and No Positive Results: JONNPR*, 2(1), 23-28. doi:10.19230/jonnpr.1210
- Flores, E., Calero, M., Arancibia, C., & García, G. (Octubre de 2014a). Determinación de parámetros básicos de aptitud física de la población ecuatoriana. Proyecto MINDE-UG. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 19(197), 1-10. <https://www.efdeportes.com/efd197/aptitud-fisica-de-la-poblacion-ecuatoriana.htm>
- Fulleda, P. (2004). *Recreación Física: el modelo cubano*. VIII Congreso Nacional. Bogota.
- Gallego, F. L., Sánchez, A. J., Vacas, N. E., & Zagalaz, J. C. (2016). Influencia del género, la edad y el nivel de actividad física en la condición física de alumnos de educación primaria. *Revisión Bibliográfica. Retos: nuevas tendencias en educación física*,

deporte y recreación, 29, 129-133.

<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/34846/23478>

Giménez, A. M., & Río, J. F. (2011). Análisis y modificación de los juegos y deportes tradicionales para su adecuada aplicación en el ámbito educativo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 19, 54-58.

González, J. A. (2002). Juegos populares: una propuesta para la escuela. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación.*, 3, 31-36.

<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/download/35098/19031/0>

Grushin, O. (2004). *Tiempo Libre y Desarrollo Social*. Instituto de Demanda Interna. La Habana: Centro de Información Científico Técnica.

Guerrero, G. (Septiembre de 2006). La recreación alternativa del desarrollo comunitario.

Lecturas: educación física y deportes (11), 1-12.

<https://www.efdeportes.com/efd100/recrea.htm>

Jaramillo, J. E., & Sotomayor, P. R. (2017). Estudio diagnóstico de las actividades físico-recreativas en la academia de guerra del ejército ecuatoriano. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(3), 1-13.

<http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864->

[03002017000300002&script=sci_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002017000300002&script=sci_arttext&tlng=pt)

Lema, R., & Monteagudo, M. J. (2017). *Espacios de ocio y recreación para la construcción de ciudadanía* (Vol. 58). Deusto: Universidad de Deusto.

Lema., R. (2015). La recreación educativa como proyecto de formación. *Páginas de educación*, 3(1), 135-159. doi:10.22235/pe.v3i1.667

- Leontiev, A. (1982). *Actividad, conciencia, personalidad*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Márquez, S., & Garatachea, V. (2013). *Actividad física y salud*. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos.
- Martínez del Castillo, J. (1986). *Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas*. *Apuntes De educación física*, 4, 9-17.
- Martínez, d. (1986). *Actividades físicas de recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas*. *Apuntes. Educación Física y Deportes*, 4, 9-17. <https://revista-apuntes.com/actividades-fisicas-de-recreacion-nuevas-necesidades-nuevas-politicas/>
- Mesa , R., Rodríguez, I., & Laza, E. (2013). *Plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de adolescentes de las edades comprendidas entre 12-16 años pertenecientes a la circunscripción 86 del consejo popular Ramón López Peña*. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 18(184), 1-8. <https://www.efdeportes.com/efd184/plan-de-actividades-fisico-recreativas.htm>
- Montero, L. F., & Chávez, E. (Noviembre de 2015). *Disminución del sedentarismo en adolescentes del colegio Atahualpa, Cantón Machala, a través de un programa de recreación físico-deportivo*. *Lecturas: educación física y deportes*, 20(210), 1-13. <https://www.efdeportes.com/efd210/disminucion-del-sedentarismo-en-adolescentes.htm>
- Morales Neira, D. J., Caraballo, M., de la Caridad, G., Vera Puebla, E., Cuesta Mora, A., Neira Carbache, C., & Sandoval, J. (2017). *Percepción del alumnado sobre condición física, relaciones interpersonales y desarrollo integral*. *Revista Cubana*

de Investigaciones Biomédicas., 36(2), 79-94.

<http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/16>

Morales, S., & González, S. A. (2014). Teoría y metodología de la educación física. Quito, Ecuador: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.

Morales, S., & González, S. A. (2014). Teoría y metodología de la educación física. Quito, Ecuador: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.

<http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/9227/3/Teoria%20y%20metodologia%20de%20la%20educacion%20fisica.pdf>

Munné, F., & Codina, N. (1996). Psicología Social del ocio y el tiempo libre. Álvaro, JL; Garrido, A.; Torregrosa, JR Psicología Social Aplicada. Madrid: McGraw-Hill.

Ortiz, D., Lomas, P. L., Chávez, P., Martínez, O., & Barragán, V. (Marzo de 2016). La recreación física-educativa como medio para mejorar la salud en la comunidad universitaria de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Lecturas: educación física y deportes, 20(214), 1-9. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd214/mejorar-la-salud-en-la-comunidad-universitaria.htm>

Overstrut Harry, A. (1997). Psicología del movimiento en el niño. Barcelona: Editorial INEFC.

Pérez Sánchez, A. (2003). Recreación: Fundamentos teórico metodológicos. La Habana: INDER.

Pérez, A. (2010). Recreación: Fundamentos teóricos metodológicos. La Habana: Instituto Politécnico Nacional.

- Ramos, A. E., Ojeda, R., Martínez, R., Báez, D., & Estévez, Y. (Septiembre de 2010). Diagnóstico comunitario de los procesos de la recreación física. *Lecturas: educación física y deportes*, 15(148), 1-13. <https://www.efdeportes.com/efd148/diagnostico-comunitario-de-los-procesos-de->
- Rodríguez, M. B. (2008). *Juegos y técnicas de recreación* (4 ed.). Argentina: Editorial Bonum.
- Rosa, S. M. (2013). *Actividad física y salud*. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos.
- Sánchez-Cañas, P. M., Reyes, O., Stalin, A., & Casabella, O. (2017). Actividades físico-recreativas y fútbol recreativo: efectos a corto plazo en la capacidad aeróbica. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(1), 1-13. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002017000100014&script=sci_arttext&lng=en
- Sandoval, M. L., & Chávez, M. E. (2014). El empleo del tiempo libre y su incidencia en el rendimiento académico en escolares. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 19(198), 1-5. <https://www.efdeportes.com/efd198/el-empleo-del-tiempo-libre-y-rendimiento-academico.htm>
- Sosa Loy, Desiderio, A. (1993). *Estudio de tiempo libre y la recreación física de los jóvenes, estudiantes y trabajadores de la región central del país*. Villa Clara: INDER.
- Talavera Morales, Á. D., Sisa, O., Addonnis, E. R., Romero Frómeta, E., Peneida, C., & Barreto Andrade, J. A. (2018). Correlación entre tiempo libre y relaciones familiares. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1-15. <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/190>