



Estrategia físico - recreativa para el uso adecuado del tiempo libre de los guardiamarinas- ESSUNA.

Beltrán Muchuli, Emidia

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

DrC. Enríquez Villarreal, Jairo Fernando

13 de Octubre del 2021

Resultado de verificación copyleaks



BELTRAN MUCHULI, EMIDIA
Scanned on: 15:10 January 14, 2022 UTC



Identical Words	1466
Words with Minor Changes	281
Paraphrased Words	0
Ommited Words	441





VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y
TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA

CENTRO DE POSGRADOS

CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación, “**Estrategia Físico-Recreativa para el uso adecuado del tiempo libre de los guardiamarinas-ESSUNA**” fue realizado por el señor **Beltrán Muchuli, Emidia** 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, 13 de octubre del 2021

Firma:



DrC. Enriquez Villarreal, Jairo Fernando PhD.

Director

C.C.: 0400734125



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y
TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA**

CENTRO DE POSGRADOS

RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA

Yo **Beltrán Muchuli, Emidia**, con cédula de ciudadanía n°0956362107, declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **“Estrategia Físico-Recreativa para el uso adecuado del tiempo libre de los guardiamarinas-ESSUNA”** es de mi 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, 13 de Octubre del 2021

Firma



EMIDIA
BELTRAN

Beltrán Muchuli, Emidia

C.C.: 0956362107



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y
TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA**

CENTRO DE POSGRADOS

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Yo **Beltrán Muchuli, Emidia**, con cédula de ciudadanía n°0956362107, autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: **“Estrategia Físico–Recreativa para el uso adecuado del tiempo libre de los guardiamarinas-ESSUNA”** en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi/nuestra responsabilidad.

Sangolquí, 13 de octubre de 2021

Firma



Firmado digitalmente por:

**EMIDIA
BELTRAN**

Beltrán Muchuli, Emidia

C.C.:0956362107

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional. A mi madre Ana Luisa a pesar de la distancia ,mi hijo Carlos Mario quien tanto amo , hermanos: Yodalis, Alicia,Odalis Y José adolfo por ser unos de los pilares mas importante y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional sin importar nuestras diferencias de opiniones. A mi padre que esta en el cielo, siento que estás conmigo siempre, sé que este momento hubiera sido tan especial para ti como lo que es para mi. A mis compañeros de trabajo, Gonzalo Mora, Ricardo Chavarria, Marco Duche, Ivo Vera, Angela Brito, Daniel Castro, Raquel Gomez,Tatiana Lozada por compartir momentos significativos conmigo por brindarme su apoyo incondicional.

Gracias a todas las personas que ayudaron directa e indirectamente a la realización de este proyecto.

AGRADECIMIENTO

A lo largo de esta investigación he contado con la ayuda de muchas personas, a las que debo mi gratitud. En primer lugar, al director de la tesis, el Dr. Jairo Enríquez que me hicieron comprender, en su momento, la magnitud del trabajo. Al master Ricardo Chavarría le debo reconocer su apoyo incondicional en el medio digital. Finalmente, este proyecto tan elevado como es la de empezar, persistir y terminar una tesis de magíster, no se habría resuelto sin las valiosas aportaciones de la escuela superior naval Comandante Rafael Morán Valverde, en relación a la parte estructural y metodológica de la investigación.

Agradezco también a la universidad de las fuerzas armadas ESPE el hecho de haberme dado la oportunidad de aprender y de progresar en el medio de la cultura física deporte y recreación. Quiero agradecer a todos los profesores de la maestría.

Índice de contenido

Resultado de verificación copyleaks	2
CERTIFICACIÓN	3
RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA	4
AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN.....	5
DEDICATORIA.....	6
AGRADECIMIENTO	7
Índice de contenido	8
Resumen.....	11
ABSTRACT	12
CAPÍTULO I.	13
INTRODUCCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	13
Antecedentes	13
Planteamiento del problema	16
Formulación del problema	20
Objetivos	22
Objetivo general del proyecto:.....	22
Objetivos específicos:	22
Justificación, importancia y alcance del proyecto.	23
Hipótesis de Investigación	25
Variable de investigación	25
Tipo de investigación	28
Población y muestra.....	28
Métodos.....	28
Métodos teóricos	28
Métodos empíricos	29

Matemático estadístico.....	30
Importancia de la investigación.....	30
CAPÍTULO II.	31
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	31
El uso adecuado del tiempo libre	31
La educación en el uso del tiempo libre.....	31
Las actividades de tiempo libre	36
La educación para el buen uso del tiempo libre	38
El uso adecuado del tiempo libre por los guardiamarinas-Essuna.....	43
Caracterización de la etapa juventud	44
Importancia de las actividades físico recreativas en el uso del tiempo libre	50
El uso adecuado del tiempo libre	53
Consideraciones teóricas en relación con el uso del tiempo libre	53
La actividad de tiempo libre	56
Importancia de las actividades físico recreativas en el uso del tiempo libre.	70
CAPÍTULO III.	72
MARCO METODOLÓGICO:.....	72
EL USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE.....	72
Enfoque de la investigación.....	72
Tipo de Diseño	73
Análisis de los resultados de la encuesta	73
CAPÍTULO IV.....	78
PRESENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA DE ACTIVIDAD FÍSICO RECREATIVAS:	78
Uso adecuado del tiempo libre por los jóvenes guardiamarinas	78

Datos generales	78
Introducción al Marco legal de la Estrategia	78
Objetivo general:	84
Cualidades de la Estrategia.....	85
Metas	86
Estructura:.....	86
Etapa I. Diagnóstico	86
Etapa II. Resolución de necesidades.....	87
Etapa III. Retroalimentación	88
CAPÍTULO V.....	89
RESULTADOS DEL PROCESO DE INVESTIGACIÓN EN EL USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE POR LOS JÓVENES GUARDIAMARINAS	89
Resultados de la Valoración la Estrategia por el criterio de expertos.....	89
CONCLUSIONES.....	96
RECOMENDACIONES	97
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	98
ANEXOS	105

Resumen

Dentro de la Cultura Física, la recreación juega un papel de mucha importancia convirtiéndose en un factor determinante de la salud, el mismo que se relaciona con la calidad de vida que el individuo va adquiriendo durante su formación estudiantil, la aplicación de nuevos métodos y formas renovadoras permiten integrar a las nuevas generaciones, dotándolas de conocimientos, preparándolas política e ideológicamente con valores que se conviertan en elementos reguladores de su modo de actuar, que le admitan convivir en una sociedad justa, sin egoísmo ni violencia donde prime el espíritu de cooperación y compañerismo.

En este sentido; Dentro de la Cultura Física la recreación juega un papel de mucha importancia convirtiéndose en un factor determinante de la salud, el mismo que se relaciona con la calidad de vida que el individuo va adquiriendo durante su formación estudiantil, la aplicación de nuevos métodos y forma renovadoras permiten integrar a las nuevas generaciones, dotándolas de conocimientos, preparándolas política e ideológicamente con valores y decisiones, por lo que, no puede desaprovecharse un instante de la vida estudiantil, en tal dirección se propone elaborar una estrategia con actividades físico recreativas que contribuyan al uso adecuado del tiempo libre a la formación integral de los guardiamarinas, insertando en los horarios de ocio varias de las actividades recreativas y formativas de plena aceptación por parte de los guardiamarinas, es ahí donde se aplicaron métodos del nivel teórico y empírico con influencia cualitativa. La aplicación de una estrategia logrará altos índices de organización y reducirá considerablemente la actitud negativa de los estudiantes.

Palabras claves:

- **RECREACIÓN**
- **GUARDIAMARINAS**
- **ESTRATEGIA**

ABSTRACT

Within Physical Culture, recreation plays an important role due to its determining factor on health, which is related to the quality-of-life style that the individual acquires during their student training. Furthermore, the application of new and innovating methods allow new generations to be integrated, endowing them with knowledge, preparing them politically and ideologically with values that become regulatory elements of their way of acting; which allow them to coexist in a fair society, without selfishness or violence where the spirit of cooperation and companionship prevails.

In this sense, within education in this direction it is proposed to develop a strategy with physical recreational activities that contribute to the proper use of free time of midshipmen integral training, inserting various recreational and training activities fully accepted by the midshipmen in the leisure timetables, this is where methods of the theoretical and empirical level with qualitative influence are applied.

The application of a strategy will achieve high levels of organization and considerably reduce the negative attitude of students.

Keywords:

- **RECREATION**
- **MIDSHIPMEN**
- **STRATEGY**

CAPÍTULO I.

INTRODUCCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Antecedentes

La (Organización Mundial de la Salud, 2018); puso en marcha un nuevo Plan de acción mundial sobre la Cultura Física, entre los años 2018 y 2030, fundamentado en cuatro esferas de acción con el fin de aumentar la actividad física en todo el mundo; dicho Plan exhorta a todos los países para que adopten una respuesta integral del sistema en la que participen todos los sectores ofertando entornos seguros y oportunidades que conlleven a la práctica de la actividad física.

En el año 2018, la Asamblea Mundial de la Salud (Organización Mundial de la Salud, 2018); acordó una meta mundial para reducir la inactividad física en un 10% para el año 2030 y alinearse con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030; revitalizando los compromisos contraídos por los líderes mundiales de ofrecer oportunidades en la reorientación y renovación de las iniciativas para promover la cultura física, la recreación y el adecuado uso del tiempo libre; con prioridad en la atención a niños, adolescentes y jóvenes.

El cumplimiento del Plan de acción mundial asume la contextualización de cada región para ayudar a aumentar los niveles de actividad física en todo el mundo; fenómeno que no escapa a las políticas ecuatorianas que promocionan una cultura física centrada en la práctica de las actividades físico recreativas que permitan el adecuado aprovechamiento del tiempo libre en todos los sectores de la población (Valverde, L. V, 2020).

Siguiendo la dirección de una cultura física centrada en la práctica de las actividades físico recreativas que permitan el adecuado aprovechamiento del

tiempo libre, en Ecuador se han realizado campañas de comunicación a escala comunitaria para aumentar la conciencia y el conocimiento de los ciudadanos sobre múltiples beneficios que proporciona para la salud, y en aspectos socioeconómicos y socioculturales (Terán, P. T., 2020).

De ese modo, se analiza una línea de pensamiento que refiere la cultura física y la práctica de las actividades físico recreativas que permitan el adecuado aprovechamiento del tiempo libre consideran las potencialidades manifiestas para ejercer influencia en el desarrollo sostenible y el mejoramiento social: (Carballosa-Manresa et al., 2017); (Camino, E. A, 2020); (Charro, S. K., 2020); y en ese sentido apuntan la contribución que tiene la actividad física recreativa en la formación de los jóvenes, quienes muestran valores centrados en perspectivas críticas y objetivas con el fortalecimiento de los pilares de la Educación para el Siglo XXI, pues aprender a conocer, hacer, ser y convivir juntos.

Luego, la formación de una cultura en los jóvenes ecuatorianos que integre la cultura física y la práctica de las actividades físico recreativas en el adecuado aprovechamiento del tiempo libre, supone el desarrollo de influencias pedagógica y educativas a favor de la educación para el uso del tiempo libre centradas en las actividades físico recreativas; situación que deberá favorecer la recreación de los jóvenes, al proporcionarles la oportunidad de satisfacer las necesidades de descanso, recuperación de energías físicas y espirituales, diversión, cuidado de la salud, e integración social, ente otros aspectos: (Castillo, F. L, 2016); (Guanga, N. I, 2017); (Camino, E. A, 2020); (Charro, S. K., 2020).

Llegado a este punto se consideró oportuno el análisis de las ideas de varios investigadores que establecen coincidencia en sus ideas sobre el tiempo libre: (Sandoval-Acuña, 2017); (López, C, 2016); (Terán, P. T., 2020); (Moncada, P. V, 2020); y consideran que es aquel tiempo que resta de actividades de obligatorio cumplimiento de las personas, observadas en un día natural (veinticuatro horas) y que se agrupan en la solución de las necesidades bio-fisiológicas, laborales, de estudio, de atención a la familia, y del cumplimiento de responsabilidades sociales.

Otros investigadores concuerdan en las ideas que avalan la recreación física como aquella acción que permite el desarrollo de actividades físicas con el fin de descanso activo, cuidado de salud, creación de hábitos motores, diversión y desarrollo individual creativo; de modo tal que se manifieste cierto nivel de motricidad, y protagonismo físico recreativo desde la activa participación del individuo: (Gerlero, J, 2005); (Mata, E. E, 2012); (Castillo, F. L, 2016); (Charro, S. K., 2020); y en ese sentido coinciden al analizar la participación de las personas como una forma de intervenir, de implicarse, y supone la presencia activa en grupos, en una asociación de intereses y de cooperación mutua.

De común acuerdo investigadores internacionales consideran que la cultura del tiempo libre con la realización de actividades físico recreativas es educable: (Sánchez, M, 2014); (Carmona, V, 2015); (Sandoval-Acuña, 2017); (Agila, O.V, 2016); (Aguilar, L, 2017); y en sus saberes aflora la importancia del tema, observado desde la arista de una educación que integre influencias educativas para fomentar la cultura física en pos del desarrollo de potencialidades y capacidades creadoras que permitan la participación con fines recreativos; situación que favorecería el fenómeno del uso tiempo libre,

manifiesto de forma singular en los jóvenes por las características de esa etapa de la vida.

Así la educación para desarrollar en los jóvenes una cultura en el uso del tiempo libre y que los motive por la práctica de actividades físico recreativas en el tiempo que disponen libre es el problema que ocupa a la presente investigación, el cual será planteado a continuación.

Planteamiento del problema

La Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2015), promueve espacios de reflexión y debate a nivel internacional, para debatir temas que refieren los derechos de todas las personas al acceso de una cultura que los prepare para el buen uso del tiempo libre, en ello, se pone de manifiesto el objetivo que se refiere a garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades; luego de común acuerdo con la ONU (2015) la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2016); fundamenta la importancia del uso adecuado del tiempo y promueve ideas que avalan el rol de la educación en esa dirección y de la unidad de las influencias educativas a ese fin , sobre todo en niños, adolescentes y jóvenes.

Dicha promoción de la (CEPAL, 2016); se fundamenta en juicios que aluden al acceso inclusivo y con igualdad de participación en las actividades culturales, recreativas y de esparcimiento; sin embargo reconocen lo urgente de buscar nuevas vías para mitigar efectos negativos de un uso inadecuado del tiempo libre y erradicar manifestaciones vulnerables como el maltrato, el abuso, la discriminación femenina, la homofobia, entre otras, manifiestas, generalmente entre los jóvenes.

Además, la (CEPAL, 2016); se pronuncia por la realización de acciones educativas consensuadas y organizadas a favor de un pensamiento que considera la cultura en el uso del tiempo libre centrada en la práctica de actividades físico recreativas; empleando espacios abiertos en entornos sanos y saludables.

Investigadores internacionales asumen doctrinas que señalan la importancia de educar a los niños, adolescentes y jóvenes para hacer un uso adecuado de su tiempo libre y considerar en ese tiempo la práctica de actividades físico recreativas: (Gerlero, J, 2005); (Chaves, A. L, 2013); (Sánchez, M, 2014); (Castillo, F. L, 2016); lo cual fundamentan a partir de los beneficios que se reconocen cuando se realizan dichas actividades: mantenimiento de la salud a lo largo de la vida, se reduce el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, permite tener flexibilidad en las articulaciones, se favorece la coordinación motriz, el equilibrio y la movilidad, facilita el desarrollo de las capacidades sociales, de coordinación y cognitivas, se amplía la comunicación y se regula la conducta.

En esa dirección, el tiempo libre es reconocido en aquellos momentos disponibles de las personas para poder suplir las actividades cotidianas y darse un placer personal: (Carmona, V, 2015); (Gómez, A. P, 2015); (Gras-Pino & Paredes-Giménez, 2015); (Peña, C et al., 2015); (Martínez-Martínez et al., 2015); dichos momentos, generalmente, están fuera de horarios en los cuales se realizan las obligaciones o deberes planificados; por tanto se identifican como los espacios de tiempo en los cuales se pueden realizar actividades de recreación, según la idea que tenga el individuo de su realidad, quien puede considerar el resultado de acciones divertidas, agradables, entretenidas,

placenteras, en actividades personales, familiares, sociales, productivas, de estudio o trabajo.

Otra arista de este fenómeno es reconocida en el uso del tiempo libre frente a la escasa actividad física en la vida diaria de los jóvenes: (Sandoval-Acuña, 2017); (Carballosa-Manresa et al., 2017); (Camino, E. A, 2020); sin embargo, concuerdan en lo necesario de encontrar nuevas vías educativas que organicen acciones para un mejor empleo del tiempo libre al considerar las bondades de las actividades físico recreativas.

En esa posición, otros autores fundamentan la necesidad de provocar una metamorfosis, que conlleve a una educación para el uso adecuado tiempo libre centrado en la realización de actividades físico recreativas: (Guadalupe, D, 2015); (Bedoya, E, 2016); y asumen una conceptualización de las actividades físicas, entendida como aquella que permite la realización de cualquier movimiento corporal voluntario en el cual tiene lugar la contracción muscular, y supone un gasto de energías por encima del reposo; que tiene lugar en el comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-sociocultural.

De esa forma, esos autores reconocen que la actividad físico recreativa tiene bondades que permiten beneficios de la salud, y entre otras acciones posibilita a quienes la asumen la realización de deportes de varias disciplinas, ejercicios físicos, bailes y otras actividades de recreación, observándose como un derecho de las personas con la finalidad de recuperar fuerzas y despejar se del estrés que provocan las actividades fundamentales de la vida diaria.

Otros autores: (López, C, 2016); (Guanga, N. I, 2017); (Aguilar, L, 2017); consideran las actividades físico recreativa la definen como aquellas que

generan en su realización movimientos del cuerpo y se caracterizan por el carácter lúdico recreativo, a partir de un objetivo el divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, competir y distraerse; además, permite el desarrollo de habilidades para reducir directamente los factores de riesgo de las enfermedades crónicas y de catalizar cambios positivos con respecto a otros factores de riesgo para estas enfermedades; sin embargo reconocen que deberá ser educada con la intencionalidad provocar en los sujetos una idea perceptivo-motora de exploración y reconocimiento del mundo y la realidad que nos rodea.

En otra línea de pensamiento (Carballosa-Manresa et al., 2017); reconocen que las actividades físico recreativas deberán formar parte del currículo de las escuelas a tono con las transformaciones científico tecnológicas de la época y de los contextos en los cuales se desarrolla el sujeto, así contribuirán a la construcción del sujeto social, al posibilitarle un desarrollo de patrones motores intencionados que son base para la interacción en la sociedad.

Desde esa perspectiva se consideró que las actividades físico recreativas deberán relacionarse con otras actividades como aquellas que pertenecen al arte, la cultura, el cine, el teatro, la música, entre otras; pues al combinarlas se evitan hábitos nocivos que hoy día están presentes en los estilos de vida contemporáneo y conllevan a fenómenos como la sobrealimentación, el tabaquismo, el estrés, el uso inadecuado del tiempo libre, la drogadicción, y la violencia, entre otros, favoreciendo el predominio de las enfermedades crónicas degenerativas y conductas antisociales muy rechazadas socialmente.

Desde esa mirada las actividades físico recreativas posibilitan ser educadas de forma planificada y estratégica y deberán condicionar los procesos de crecimiento y desarrollo del hombre; manifiestas en el caso de los jóvenes

como un ente de relaciones para el desarrollo de la enseñanza y el aprendizaje de capacidades motrices, condicionales y coordinativas, el perfeccionamiento de la técnica y la táctica deportiva, la preparación psicológica, la educación de los movimientos; situación que requiere del concurso e integración de las influencias educativas, y en ello, es evidente como deberá convertirse en su referente teórico en la aproximación conceptual de contenidos y tratamientos metodológicos, pues involucra disciplinas científicas naturales y humanas, que facilitan su desarrollo.

En armonía con las ideas de (Castillo, F. L., 2016); (Charro, S. K., 2020); (Macao, K. N., 2020); se asume que la educación para el tiempo libre deberá considerarse una prioridad de las políticas en el presente Siglo XXI, pues favorece el disfrute y la recreación placentera al reducir los efectos de la repetición que existe en la rutina diaria, y permitir la actuación como un medio de educación no formal que permite al hombre mantener su valor humano.

Formulación del problema

En consonancia con la presentación de este Proyecto de investigación, y el estudio empírico realizado se consideró la situación actual que presenta la recreación en los guardiamarinas de la ESSUNA, evidenciándose que la misma sin una concepción pedagógica; luego, se identificaron aspectos que inciden en su desarrollo adecuado, según los intereses formativos que requieren estos jóvenes para ejercer su futura profesión; entre esos aspectos se consideraron como debilidades:

- El tratamiento de contenidos en el currículo que permita educar en la cultura para el uso adecuado y planificado del tiempo libre.

- La organización del tiempo libre de forma intencionada para la realización de actividades físico-recreativas.
- La exploración de las potencialidades del tiempo libre para intencional la realización de actividades físico recreativas que en función de la formación integral y su autodesarrollo.
- La consideración de un diagnóstico que permita identificar las debilidades de los jóvenes guardiamarinas en relación a la cultura en el uso del tiempo libre y las motivaciones por la práctica de actividades físico recreativas. En ese tiempo.

Esta situación permite plantear que existe una contradicción entre el uso del tiempo libre, y la necesidad de su educación ordenada y planificada para la práctica de actividades físico recreativas, que debería proyectarse para los guardiamarinas de la ESSUNA; evidenciándose en el proceso de indagación que no constan documentos en la Escuela Superior Naval “Comandante Rafael Morán Valverde” direccionados a la planificación de Estrategias que consideren una cultura en el uso del tiempo libre y que permita motivarlos por la práctica de actividades físico recreativas en el tiempo que disponen libre; situación problemática que ocupa la realización de la presente investigación, con un interés marcado hacia la formación militar de estos jóvenes.

De acuerdo con los análisis realizados, el **problema científico** es:
¿Cómo contribuir a la educación en el uso del tiempo libre de los jóvenes Guardiamarinas que estudian en la Escuela Superior Naval “Comandante Rafael Morán Valverde”?

Delimitación Espacial: la investigación se desarrollará en la Escuela Superior Naval “Comandante Rafael Morán Valverde”; de la Ciudad de Salinas, Ecuador.

Delimitación temporal: la investigación se desarrollará entre enero y septiembre del año 2021.

Delimitación de las Unidades de Observación: se realizará a todos los estudiantes Guardiamarinas de la Escuela Superior Naval “Comandante Rafael Morán Valverde”, quienes formaran parte del Universo coincidiendo con la muestra de la investigación.

Objeto de estudio: la educación para el uso adecuado del tiempo libre

Campo de acción: la práctica de actividades físico recreativas en el tiempo libre que disponen los estudiantes Guardiamarinas de la Escuela Superior Naval “Comandante Rafael Morán Valverde”.

Objetivos

Objetivo general del proyecto:

Elaborar una Estrategia con actividades físico recreativas que contribuya a la educación para el uso adecuado del tiempo libre por los jóvenes guardiamarinas de la Escuela Superior Naval “Comandante Rafael Morán Valverde”.

Objetivos específicos:

1. Determinar los referentes teóricos que fundamentan el uso del tiempo libre por los jóvenes guardiamarinas de la Escuela Superior Naval “Comandante Rafael Morán Valverde”.

2. Caracterizar el comportamiento del uso del tiempo libre por los jóvenes guardiamarinas de la Escuela Superior Naval “Comandante Rafael Morán Valverde”.
3. Elaborar una la Estrategia de actividad físico recreativa para contribuir a la educación en el uso adecuado del tiempo libre por los jóvenes guardiamarinas de la Escuela Superior Naval “Comandante Rafael Morán Valverde”.
4. Validar la Estrategia de actividad físico recreativa, por el criterio de expertos.

Justificación, importancia y alcance del proyecto.

Luego, se consultaron varios estudios, que indistintamente, abordan el tema de la recreación y el uso del tiempo libre, los cuales se consideraron como soporte en la investigación que se propone, a partir de los aportes y recomendaciones que se derriban de estas propuestas, en la voz de autores como: (Castillo, F. L, 2016); (Macao, K. N., 2020); Loja (2020); Charro (2020); (Ortega, R. A, 2020); quienes caracterizan espacios ecuatorianos.

Estos estudios tienen como denominador común que se direccionan a los jóvenes, con propuestas de programas y estrategias que se fundamentan en la actividad físico recreativa y el uso adecuado del tiempo libre, en pos del fortalecimiento de los seres humanos al combinar acciones que permiten satisfacer las necesidades de ocupación del tiempo libre; y difieren en los métodos propuestos y las acciones, pues estas se encuentran en función de los diagnósticos realizados y del contexto en que tienen lugar.

El análisis de los antecedentes corroboró la existencia de varios estudios y líneas de investigación que abordan el marco conceptual del uso del tiempo

libre y de la recreación, en las cuales predomina la búsqueda de causas y consecuencias que refieran y determinen el comportamiento de las personas en la sociedad respecto a la oferta y demanda de las actividades que permitan ocupar el tiempo libre, reconociéndose como aquel tiempo que no se ocupa en los estudios o en el trabajo; sin embargo, es notorio que las propuestas de soluciones tienden a ser específicas y reducidas, considerándose que aún es un tema sujeto a nuevas ideas y concepciones, las cuales deberán surgir del método científico y la investigación.

Así, en el análisis de los antecedentes, fue posible estudiar varias doctrinas que indican la solución a los problemas planteados a partir de considerar las opiniones de varios autores, quienes indistintamente proponen:

- Actividades y juegos físico recreativas: (Castillo, F. L., 2016); (Charro, S. K., 2020); (Valverde, L. V., 2020).
- Programas físico recreativas: (Ortega, R. A., 2020); (Moreno, F. M., 2020); (Moncada, P. V., 2020).
- Estrategias físico recreativas: (Terán, P. T., 2020); (Macao, K. N., 2020).

Nótese que resultan mayores las propuestas analizadas en relación a las estrategias, aspecto que se consideró como puntal para la presentación de este proyecto de investigación a partir del estudio de las ventajas de la misma, y en correspondencia con los intereses científico investigativos que tienen como colofón la práctica como docentes de la cultura física y el deporte, y la experiencia empírica en esa rama del saber.

En consonancia con esas ideas, (Camino, E. A., 2020); alude a las políticas ecuatorianas que asumen un marco legal relacionado con el uso del tiempo libre con el fin de favorecer el desarrollo integral de los jóvenes, a partir

de considerar en ello las políticas trazadas en la (*Constitución de la República del Ecuador*, 2008); el Reglamento General de la (*Ley orgánica de educación intercultural*, 2011); y el (*Código de la niñez y adolescencia*, 2003); en los cuales se hace referencia, de modo general, al descanso, el esparcimiento, el juego y las actividades recreativas en el uso del tiempo libre, como un derecho que debe ser respetado.

Desde dichas políticas se incentiva el arte, la cultura y la cultura física para crear, recrearse y trabajar; como fundamentos de una convivencia sana, solidaria, equitativa, justa, e incluyente, sin embargo, aún es insuficiente el trabajo que se realiza para el cumplimiento de esas políticas que reconocen el uso adecuado del tiempo libre, aspectos que merecen por su importancia de nuevas ideas y soluciones para su cumplimiento cabal en el contexto ecuatoriano, de modo general, y en ello debería prestarse especial atención a los jóvenes, teniendo presente las características de esa etapa y las potencialidades del tiempo libre para su educación.

Hipótesis de Investigación

La implementación de un plan de actividades físico-recreativas, efectivas y motivantes permitirá educar el uso del tiempo libre en los estudiantes Guardiamarinas de la Escuela Superior Naval “Comandante. Rafael Morán Valverde”.

Variable de investigación

V1. (VD): el tiempo libre

V2: (VI): actividades físico-recreativas

Operacionalización de las variable

DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
VD. Tiempo libre: lapso de tiempo en el cual las personas pueden enfocarse en actividades recreativas, debido a que no están obligados a ciertas actividades que normalmente suelen realizar a diario.	Cantidad de tiempo libre	Segundos, minutos, horas	Encuesta
	Cantidad de tiempo en la jornada de estudio	Horas, días, semanas	
	Uso del tiempo libre	Estudiar, trabajar, ocupaciones personales, actividades deportivas, culturales, recreación, hobbies, uso de las tecnologías digitales, otras	
	Con quién le gusta pasar el tiempo libre	Solo, familiares, amigos, pareja	
	Lugares que desea visitar en su tiempo libre	Centros comerciales, de turismo, religiosos, de recreación	

DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
VI. actividades físico- recreativas: aquel acto que implique un desgaste de energía y a su vez se ponga en marcha aspectos corporales y psicosociales en una persona.	Tipos de Actividades que realiza	Deportivas, Recreativas, culturales, otras	Encuesta
	Preferencia en las actividades deportivas	Al aire libre, en espacios cerrados, pasivas, activas, con pelotas, con otros aditamentos	
	Tiempo que se dedica para realizar estas actividades	Diario Días alternos Una vez por semana Fines de semana Una vez al mes Nunca	
	Forma en la que prefiere participar en las actividades físicas recreativas	Individual, en grupo, con familiares, amigos, otra	

Variable independiente:

V2: (VI): actividades físico-recreativas

Variable dependiente:

V1. (VD): el tiempo libre

Tipo de investigación

Población y muestra

Unidad de investigación: jóvenes guardiamarinas

Característica de la Unidad de Investigación: estudiantes jóvenes guardiamarinas que permanecen internos en la Escuela Superior Naval “Comandante. Rafael Morán Valverde”, en un periodo de 4 años.

Población y muestra

Población: 250 jóvenes guardiamarinas de los cuatro años de estudio

Muestra: está constituida por los 91 estudiantes, seleccionada de manera intencional, que representa el 36.4% de la población, en atención a las posibilidades de aplicación de las acciones de la Estrategia para garantizar su validación en el tiempo.

La recolección de la información se realizará a través de la aplicación de una encuesta que permitirá reconocer intereses y necesidades de los jóvenes guardiamarinas para el uso del tiempo libre a partir de considerar en ello las actividades físico recreativas.

Métodos

Métodos teóricos

- Histórico lógico, posibilitó la realización de la revisión bibliográfica de los fundamentos teóricos que abordan el estudio de la problemática que contextualizan los argumentos y fundamentos

teóricos al escenario de la investigación con un enfoque y concatenación lógica.

- Análisis síntesis: en este estudio, los procesamientos interpretación de los datos de la información en relación con los fundamentos teórico – metodológico que sustentan el uso adecuado del tiempo libre de los guardiamarinas, empleándose para el análisis de estos fundamentos la concreción de ideas y doctrinas analizadas en correspondencia con el interés científico de la investigación, permitió la actuación de información ante los resultados e interpretación de los datos de la encuesta, así como confección del informe de investigación.
- Inductivo y deductivo: Para realizar las generalizaciones sobre el uso adecuado del tiempo libre de los guardiamarinas dentro de su formación integral a partir de las actividades físico-recreativas utilizado en la elaboración e interpretación y diagnóstico de los fundamentos teóricos y datos que aportó la encuesta.

Métodos empíricos

- Observación, que permitió constatar las manifestaciones que evidencian el uso del tiempo libre por los jóvenes guardiamarinas de la Escuela Superior Naval “Comandante. Rafael Morán Valverde” y para comprobar la factibilidad de la Estrategia que se presenta.
- Encuesta, aplicada en pos de identificar las necesidades e intereses de los jóvenes guardiamarinas respecto al uso del tiempo libre.

- Criterio de expertos, para corroborar el valor de la Estrategia en pos de resolver el problema planteado en la investigación y para evaluar la factibilidad de su aplicación.

Matemático estadístico

- Análisis porcentual, para el procesamiento de los datos numéricos obtenidos.
- Medidas de tendencia central y tablas de distribución de frecuencias y gráficos que permitirán la distribución de los datos obtenidos como es el paquete estadístico para las ciencias sociales (SPSS versión 22).

Importancia de la investigación

La importancia de la investigación radica en el aporte práctico de la misma, al considerar la elaboración y validación de una Estrategia con actividades físico recreativas, cuyo resultado beneficiará a los guardiamarinas de la ESSUNA, transformándose la situación actual de la recreación, hacia un estado deseado que revierta su realización de forma espontánea por un proceso organizado, planificado y dirigido; de ese modo dicha Estrategia responderá a los intereses formativos que requieren estos jóvenes para ejercer su futura profesión militar.

Los resultados esperados del proceso de investigación se proyectan en: un diagnóstico que indique potencialidades y debilidades a partir del conocimiento de los intereses y necesidades de los jóvenes para el uso adecuado del tiempo libre, la planificación y proyección de las actividades para el uso del tiempo libre en correspondencia con los intereses y necesidades de

los jóvenes, presentándose la caracterización de estos; el diseño y posterior elaboración de la Estrategia, y su validación por expertos.

CAPÍTULO II.

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

El uso adecuado del tiempo libre

En este Capítulo se expresan las consideraciones teóricas en relación con el uso del tiempo libre y las actividades de tiempo libre, lo cual tiene soporte teórico en las doctrinas para una educación en el buen uso del tiempo libre y sus factores, en una combinación de ideas que articulan con el uso adecuado del tiempo libre por los guardiamarinas- ESSUNA, a partir de considerar la caracterización de la etapa juventud, y la importancia de las actividades físico recreativas en el uso del tiempo libre.

La educación en el uso del tiempo libre

La teoría de la educación en el uso del tiempo libre es objeto de estudio en este apartado, en el cual se toma como punto nodal los estratos que componen la sociedad, y que permiten a los sujetos actuantes poder comprender el mundo y actuar en correspondencia con sus conocimientos, todo lo cual es determinante para que logren la organización de modos de actuación en correspondencia con la cultura: (Sánchez, M, 2014); (Peña, C et al., 2015).

En la actualidad el tipo de cultura, está influenciada por la organización social de las familias y se pone de manifiesto según los países y regiones en la búsqueda de conocimientos atendiendo a las costumbres, las tradiciones y las políticas institucionales de los Estados que, posiblemente, permitan el logro de

los objetivos tanto educativos a tono con los objetivos del milenio: (Nuviála-Nuviála et al., 2015).

La educación en el uso del tiempo libre se percibe con una visión holística, integral, interactiva en un entorno significativo que barca la perspectiva de las transformaciones sociales de los últimos años, que han traído cambios en la concepción de los currículos formales y en la organización de las actividades de libre esparcimiento, idea que avala lo necesario de una proyección educativa en esa dirección: (Bedoya, E, 2016); así la concepción educativa para el uso del tiempo libre asume considera las oportunidades que tienen los individuos para poder y querer participar y asumir el reto que implica el uso del tiempo libre en actividades físico recreativas en pos de desarrollar habilidades de mayor impacto para su salud y calidad de vida.

Existe una línea de pensamiento que considera la educación en el uso del tiempo libre desde la perspectiva de las instituciones educativas y defienden la articulación de las influencias educativas para desde ese fin lograr la igualdad de oportunidades para todos, la educación inclusiva y la formación de valores: (Agila, O.V, 2016); (Carballosa-Manresa et al., 2017); luego se deberá considerar las motivaciones e intereses de quienes participan para poder dar respuesta a sus inquietudes desde una dinámica pedagógica que implique la transformación de un estado actual a un estado deseado.

La educación para el uso del tiempo libre centrado en las actividades físico recreativas permitirá la utilización adecuada de dicho tiempo libre en función de lograr en los sujetos actantes un el crecimiento personal, con la perspectiva de enseñar e instruir en el cambio hacia el respeto, el amor por el ambiente, por la cultura y la formación en y para la vida: (Piazze, J, 2001);

(Carballosa-Manresa et al., 2017); (Camino, E. A, 2020); pues el momento libre se concibe como aprovechable para el fomento de una educación que permita un aprendizaje recreativo a través de la conducción u orientación del ciudadano hacia una participación.

Por lo tanto, en opinión de la investigadora la educación en el uso del tiempo libre deberá tener una proyección sobre la base de objetivos y contenidos que definan las bondades y principios de las actividades físico recreativas a tono con los avances científico tecnológicos de estos tiempos y contentivas de la aplicación de las normas que regulan las acciones dirigidas al desarrollo mental y corporal a través de actividades que posibiliten aprender, recrearse, disfrutar, compartir y sentir entretenimiento y el sano esparcimiento, en favor de una vida más sana, placentera y de uso del tiempo libre fundamentado en actividades lúdicas, emocionales, axiológicas, y de índole social, de modo que logren comprender el entendimiento del área de la recreación y sus actividades.

De hecho reconoce la investigadora que la educación en el uso del tiempo libre deberá asumir una dimensión ontológica, fundamentada por la solidaridad, la cooperación, el apoyo que propicia la protección y ayuda mutua que deberá primar en la naturaleza humana; de igual modo, por la participación como principio que coadyuve en una convivencia hacia una cultura de la tolerancia y responsabilidad, éstos como factores sustantivos en dicha educación para el disfrute y la transformación de conductas en los jóvenes.

Estos aspectos consideran para la educación en el uso del tiempo libre un conjunto de factores necesarios en la consolidación de una educación que centre su perfil en la articulación de las influencias educativas, observadas como aquellas influencias que generan impacto en las conductas y toma de decisiones

de los jóvenes y determinadas por las personas con quienes interactúan en su vida diaria; entre estas los familiares, docentes, amigos, parejas, quienes asumen un rol en el proceso de socialización y en el desarrollo de sentimientos, actitudes y valores: (Carballosa-Manresa et al., 2017).

En opinión de la investigadora la educación en el uso del tiempo libre deberá considerar la diversión sana, la expresión del placer desde el entretenimiento que provoca las manifestaciones de sentimientos, alegrías y vivencias, en un aprendizaje vivencial que permita la realización de actividades tanto al aire libre como en otros espacios que permitan fortalecer la expresión y la comunicación corporal; en dichos aprendizajes se deberá enfatizar en la sensibilización de los jóvenes hacia actitudes de respeto a sus compañeros, la conservación y mantenimiento del medio ambiente, el desarrollo de la solidaridad, el conocimiento y uso del derecho de la recreación como un derecho humano, del respeto a las normas de convivencia y a la vida en sociedad.

Luego, los fines de la educación en el uso del tiempo libre se muestran en las ideas que comparten: (Gras-Pino & Paredes-Giménez, 2015); (Guanga, N. I, 2017); quienes reafirman como dicha educación contribuye a la formación integral de individuos sanos, críticos y aptos para la vida en la sociedad al promover una educación integral y armónica, que orienta a los jóvenes hacia la reflexión y el intercambio de opiniones sobre las ventajas de la práctica del actividades físico recreativas en un ambiente cognoscitivo y práctico; por tanto, se potenciarán las capacidades del ser, conocer, hacer y convivir del individuo a partir de asumir en la educación el uso del tiempo libre fundamentado en competencias cognitivas, afectivas y psicomotoras, en una perspectiva de cambio que implique conocimientos útiles en y para la vida.

En ese interés radica la importancia de la educación en el uso del tiempo libre, el cual deberá sustentarse en el desarrollo humano, al proponer la identificación de potencialidades y oportunidades en la sociedad, las cuales definen las acciones de los jóvenes para la orientación de su tiempo libre al instarlos a liderar el fomento de una actividades divertidas, sanas y axiológicas; que promuevan la participación activa y solidaria, en espacios y contextos que permitan la alegría y la diversión, con el empleo de procedimientos y de acciones encaminadas al desarrollo creativo para el logro de metas de convivencia en sociedad: (Martínez, M, 2014).

Por consiguiente, para la investigadora la educación en el uso del tiempo libre, deberá considerar el principio de la planificación estructurada y organizada a partir de la clasificación y jerarquización de intereses y motivaciones personales y sociales que permitan aprendizajes en pos de solucionar problemas de instrucción y autorregulación, en las cuales tienen impacto las visiones que se tengan del descanso, la diversión, el deporte, en el desarrollo de la personalidad desde una perspectiva biopsicosocial.

El descanso, refiere la liberación de la fatiga del individuo, provocada por las múltiples ocupaciones y tareas que realiza a diario y que le provocan tensiones de nerviosas o psicológicas, las cuales repercuten en las formas de comportamiento al asumir las tareas internas y externas; luego, el descanso tiene un rol esencial en la perspectiva del individuo, pues le permite renovar y recuperar las energías, para poder iniciar o desenvolverse en una nueva faena de trabajo y actividades cotidianas con mayor efectividad, protegiéndolo del desgaste físico, de posibles trastornos nerviosos y mentales.

La diversión, es la manera en que el individuo determina mitigar los efectos del cansancio, la rutina y las depresiones surgidas por falta de descanso y en ello pretende recuperar los efectos del aburrimiento y la monotonía, así la diversión es un factor de equilibrio y un medio de vida social, que se consigue a través de la participación espontánea en las actividades que puede fomentar en el tiempo que tiene de libre elección.

El deporte favorece el desarrollo de las valencias físicas, es aplicable al uso del tiempo libre y la diversión, sus beneficios se reconocen en la optimización de las funciones físicas fundamentales, por el aumento del nivel de rendimiento físico, la protección de la salud física y mental.

Estos elementos: descanso, diversión y deportes se consideran esenciales en la educación del tiempo libre y en la consolidación de la personalidad de los jóvenes, quienes asumen la obligación de cambiar o modificar sus estilos de vida, a partir de considerar la educación de su tiempo libre como un ente de la cultura en el cual podrán conocer conductas innovadoras y creativas para el fortalecimiento del desarrollo integral; en una socialización de intereses que conllevaría a la incorporación efectiva al grupo de interés común, a la colectividad en la cual le corresponde vivir, y por tanto actuarían en la plenitud de sus posibilidades, desde el reconocimiento de sus potencialidades, y la aplicación de diferentes niveles de comunicación y contacto social con los diferentes miembros que integran las experiencias individuales y colectivas.

Las actividades de tiempo libre

Las actividades de tiempo libre se reconocen por: (Aguilar, L, 2017); (Sandoval-Acuña, 2017); (Camino, E. A, 2020); como actividades dedicadas a la

atención personal y familiar, de obligatorio cumplimiento según la responsabilidad del individuo con su familia; de descanso, que permite recuperar fuerzas e incluye el dormir, la satisfacción de placer por algo particular; y la satisfacción de necesidades biológicas; la sociabilidad, que indica estar en compañía de otros, con la característica de no asumir compromisos u obligaciones para con ellos, salvo las que se dispongan; las actividades lúdicas, de placer, y de bienestar.

Entonces se considera que, la categoría tiempo libre, resulta de interés para la investigación que se presenta, pues es una categoría sociológica íntimamente vinculada a la vida social, material y espiritual de los hombres, determinada por la cultura del individuo, que establece su relación con la actividad productiva y ésta determina por la base económica productiva, las relaciones con la conciencia social, y la ideología, cuyas expresiones se constituyen sociológicamente, y tienen un impacto sociocultural.

Se analizaron estudios de investigadores que aluden a la importancia del uso adecuado del tiempo libre: (Peña, C et al., 2015); (Carballosa-Manresa et al., 2017); quienes reconocen, es un tema insuficientemente abordado en eventos y sesiones científicas, y consideran que es poco frecuente en la planificación familiar y escolar, luego, una de sus características es que aparece de modo espontáneo y fundamentalmente es responsabilidad de quienes lo necesitan.

Así, se reconocen otras características del uso del tiempo libre por autores como: (Agila, O.V, 2016); (Camino, E. A, 2020); quienes refieren su intención a partir de la influencia que ejerce el trabajo o el estudio en el tiempo que queda después de las actividades fundamentales que asume el individuo en

su vida diaria y en las cuales tiene una marcada influencia las conductas psicosociales, determinadas por la edad, el nivel de escolaridad, las relaciones interpersonales, el contexto de residencia, y el familiar.

Otros investigadores analizan como se proyecta una política que asume el tiempo libre como un derecho de todos y la pone al servicio del hombre; a partir de la oferta de opciones recreativas: (Gerlero, J, 2005); (Barreira, D, 2008); (Carballosa-Manresa et al., 2017); (Piazzè, J, 2001); y aluden a la búsqueda de alternativas que permitan transformar las concepciones sobre su uso, a partir de considerar qué hacer y para qué en ese tiempo de forma útil y agradable, qué sentido otorgarle, según la cantidad -de tiempo libre- que se dispone; cómo hacer que sea aprovechado dignamente; y en ello, aseveran será necesario la educación del tiempo libre, observada como un proceso de construcción de la realidad del individuo.

La educación para el buen uso del tiempo libre

En ese sentido aparece, entonces una línea de pensamiento que alude a la educación para el uso del tiempo libre, desde diferentes aristas, y el análisis de esos resultados permitió reconocer que se direcciona, fundamentalmente a los jóvenes, a partir de considerar diferencias entre uso y aprovechamiento del tiempo libre y de la recreación (Gerlero, J, 2005); la utilización del tiempo libre como un elemento que modifica problemas y patrones de conducta inadecuados (Barreira, D, 2008); y la importancia de acometer acciones socioeducativas para la planificación del tiempo libre ((Muñoz-Rodríguez & Olmos-Migueláñez, 2010).

También se analizaron propuestas que aluden a la administración del tiempo libre, como una cualidad para su uso adecuado (Rochart, M., 2011); el buen uso del tiempo libre, que influye sobre el desarrollo físico y psicomotor

(Mata, E. E, 2012); el uso del tiempo libre relacionado con el ocio y la creatividad (Martínez, M, 2014); y las actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre (Carballosa-Manresa et al., 2017). En ese sentido, de común acuerdo estos investigadores consideran que, el tiempo libre puede ser utilizado en actividades de la Institución educativa, organizándose para la formación de valores y el mejoramiento de conductas, y para ello, se hace necesario el establecimiento de acciones que permitan, de forma científica, educar a las personas para la utilización de ese tiempo.

Dicha idea se sustenta en el supuesto de la educación para el tiempo libre, a partir del análisis realizado por la investigadora de las características que identifican a la sociedad actual en Ecuador, la cual se desarrolla en un contexto global, que identifica amenazas sociales y culturales, propias de la modernidad y de los avances científico tecnológicos; y en ello, tienen implicación las tecnologías de la información y las comunicaciones, las relaciones interpersonales a nivel micro y macro social, y la autoconciencia para la elección de cómo utilizar dicho tiempo libre, según intereses, necesidades y contextos donde desarrolla su vida el individuo.

En tanto en la educación para el tiempo libre, la investigadora considera la magnitud de la categoría tiempo libre, determinada por los factores objetivos de índole económico y material, y los factores subjetivos determinados por las costumbres imperantes y que solo pueden ser resueltos de forma paulatina mediante el perfeccionamiento de la base material que sustenta las bases para dicha educación.

A criterio de la investigadora en la educación para el tiempo libre, se debe potenciar la formación de valores y en ello, la actitud responsable ante el

uso racional y la planificación del tiempo libre, entendido como aquella parte del tiempo personal e individual que es excedente del tiempo ocupado, según las responsabilidades sociales y personales; y en las cuales existe una tendencia a la satisfacción básica de las necesidades humanas vitales, que se corresponden con el desarrollo sociocultural y con las etapas de la vida en los individuos.

Además, en ese sentido, es consideración de la investigadora que la educación para el tiempo libre deberá fomentar el desarrollo de habilidades, capacidades, y valores, que contribuyan a la formación de la personalidad, de modo que el individuo logre aprovechar su tiempo libre, de la manera más adecuada, y elija con responsabilidad las actividades que realizará; las cuales deberán complementarse con una planificación racional del tiempo libre, que posibilite la gestión de conocimientos articulados con el placer, el goce, y la creación.

Luego, en esa dirección se consideró oportuno que para la educación del tiempo libre se empleen métodos que fomenten las capacidades creadoras para la transformación de concepciones estereotipadas en relación al uso óptimo y seguro de dicho tiempo libre, que potencian la formación de la personalidad; entre esos métodos se proponen los que posibilitan el trabajo grupal, la reflexión, el debate, la participación activa; alertando, en ese sentido que la educación para el tiempo libre debe propiciar la articulación entre varios factores.

Factores empleados en el fomento de la educación para el tiempo libre

Entiéndase la articulación, desde la óptica de la investigación, como un proceso que deberá ocurrir en espiral, el cual se apoyará en una relación de interconectividad entre los factores que participan y traerá como resultante una cualidad nueva en la forma de concebir la educación para el tiempo libre a partir

de la realidad donde se produce propiciándose un encuentro entre la atención a las diferencias y la apertura a un diálogo que se orientará a satisfacer las necesidades, al generar espacios coherentes, con una tendencia a la toma de decisiones didáctico metodológicas cuyo resultado muestre un nuevo estado que conlleve a un nivel superior.

Así, (Sandoval-Acuña, 2017); propone los factores que se deberán articular en el fomento de la educación para el tiempo libre: la etapa de la vida en que se desarrolla el individuo, el sistema educativo de la institución educativa, los intereses y motivaciones personales y sociales, la educación ideológica y sociocultural imperante, las organizaciones del contexto social, los modelos de relaciones sociales y de tipos humanos que se transmiten de forma espontánea y planificada en la conciencia social; y en ello el fin de la articulación en el fomento de la educación para el tiempo libre está determinado por los vínculos que deberán producirse entre la instrucción y la educación, y el carácter cognoscitivo, práctico y axiológico de dichos vínculos.

El carácter cognoscitivo, práctico y axiológico debe manifestarse en los factores que deberían actuar en la educación para el tiempo libre, a partir de considerar en lo cognoscitivo los intercambios de información, y su asociación con los objetivos que deberían proyectarse a ese fin, desde el conocimiento especializado que propicia la solución a los problemas del uso adecuado del tiempo libre. Lo práctico, deviene como un elemento clave desde las relaciones que deberían propiciarse entre dichos al aprovecharse los espacios para las actividades que requiera el tiempo libre, al facilitar el trabajo grupal, el diálogo, la reflexión, el debate, la aplicación de técnicas participativas y, a su vez, la demostración en la praxis de los conocimientos y las habilidades que se

consolidan en la gestión del uso adecuado del tiempo libre (Sandoval-Acuña, 2017).

Además, lo axiológico, se evidencia en las relaciones de los factores, y se expresan en los valores que se promueven con el uso adecuado del tiempo libre, manifestándose en los modos de actuación y en las formas en que se declara la cultura escolar, familiar y comunitaria, a partir de un entramado que posibilita un encuentro que aprovecha y jerarquiza valores como: la disciplina, la responsabilidad, la cooperación, la amistad, el saber compartir logros y derrotas, la sensibilización ante la igualdad, las diferencias y las preferencias, entre otros.

Así, el estudio de diferentes doctrinas consideró que una de las áreas que tributa a la educación para el tiempo libre es la dedicada a las actividades física recreativas: (Nuviala-Nuviala et al., 2015); (Sandoval-Acuña, 2017); (Bedoya, E, 2016); (Agila, O.V, 2016); (Carballosa-Manresa et al., 2017); reconociéndose como aquella actividad que permite el fomento y desarrollo de habilidades, capacidades, y valores, que contribuyan a la formación de la personalidad, de modo que el individuo logre aprovechar su tiempo libre, mediante actividades que combinen la actividad física con la recreativa, al complementarlas en una planificación racional del tiempo libre, que posibilite la gestión de conocimientos articulados con lo útil, el placer, el goce, y la creación.

Los análisis realizados permitieron a la investigadora considerar que el tiempo libre es un tema social, el cual no ha sido abordado en campo científico y académico de la cultura física; luego, resultan insuficientes los estudios formulados, lo cual incide en el desarrollo de la personalidad de los individuos, al limitar la cultura para el buen uso del tiempo libre, respecto a sus necesidades.

El uso adecuado del tiempo libre por los guardiamarinas-Essuna

La idea expresada anteriormente condiciona la importancia del estudio teórico del tiempo libre, acomodado a los in del tema del uso adecuado del tiempo libre por los guardiamarinas- ESSUNA, aspecto que contribuirá a la actuación individual y social de dichos jóvenes, al ofrecerles las posibilidades de elección, aceptación y toma de decisiones en función del tiempo que disponen y cómo lo va a utilizar.

Para el caso de los jóvenes, existe un supuesto que indica es un tiempo determinado, desde sus propios intereses y constituido por actividades libres que, generalmente se identifican con la actividad lúdica, pero en algunos casos prefieren otras de mayor intensidad como los deportes, y en menor escala las actividades pasivas; situación que tiende a tener diferencias según el contexto escolar, familiar y social; y en ello, se reconoce que el aprovechamiento del tiempo libre, es un tema que requiere de nuevas ideas y supuestos científicos para su perfección y mejora, en pos de beneficios que integren -en los s- el enriquecimiento personal desde el disfrute de la vida en lo individual o colectivo.

En consonancia con la idea anterior se consideró que el uso del tiempo libre por los jóvenes guardiamarinas tiene una estrecha relación con las actividades físico recreativas y reúne en su concepción funciones básicas como: el adquirir conocimientos, la socialización de ideas, intereses y valores compartidos, el descanso, la diversión, la creatividad, la satisfacción en el desarrollo personal, y la recuperación; luego el tiempo libre, se constituye como un instrumento en la formación de la personalidad, y su combinación con la actividad físico recreativa consolida esa formación de manera integral.

En síntesis, la atención al tiempo libre a partir de considerar la actividad físico recreativa deberá preparar a los jóvenes guardiamarinas para mostrar conocimientos y valores que les permitan mostrarse a sí mismos como poder actuar en libertad, según sus intereses y necesidades y para ello, se deberán fomentar acciones que logren motivarlos, guiarlos, orientarlos y sacarlos de las rutinas, para encausar y estimular la participación y la organización de actividades físico recreativas.

En la educación para el tiempo libre las actividades físico recreativas ocupan un lugar importante, luego, se consideró en este estudio, la idea que establece nexos entre dicha actividad físico recreativa y el uso del tiempo libre, que de manera particular tiene lugar en las los jóvenes guardiamarinas de la ESSUNA, análisis teórico que complementa los contenidos del siguiente epígrafe, según las características de esa etapa de la vida, aspectos que deben tenerse presente ante la búsqueda de una solución al problema planteado en la investigación.

Caracterización de la etapa juventud

En este apartado se realiza una valoración del tiempo libre y su empleo en las actividades físico recreativas por los jóvenes guardiamarinas, al considerar el campo de acción de la investigación, y toma como punto de partida la caracterización de esa etapa del desarrollo de la vida; luego la juventud es reconocida como una franja de edad en la cual se completa el desarrollo físico del individuo y ocurren transformaciones psicológicas y sociales que le permiten la entrada al mundo de adulto (Restrepo-Ochoa, 2016).

Así, los jóvenes se constituyen en un sector estratégico de la población, dentro de la construcción y sostenimiento del proyecto social de las naciones;

situación que asume la actividad científica ante la responsabilidad de atender las necesidades y mejorar las condiciones de vida en ese sector poblacional, frente a las actuales condiciones económicas y sociales que afronta la sociedad, condicionada por procesos externos e internos, que de una u otra manera inciden en la integralidad de las nuevas generaciones; luego es un reclamo el ofertarles soluciones para el desarrollo de capacidades que les permitan adaptarse a las distintas condiciones de vida y al mismo tiempo desarrollar su personalidad (Martínez, M, 2014).

Luego, la (Organización Mundial de la Salud, 2011); asume que la juventud es aquella etapa que responde a una condición cronológica aproximada de un rango de edades que se identifica entre 19 años y 24 años; y la como categoría las principales concepciones desarrolladas se encuentran en el ámbito de la sociología, la antropología cultural y social, la historia, la educación, los estudios culturales, entre otros (Restrepo-Ochoa, 2016).

La juventud como etapa de la vida no se limita a la consideración de los cambios físicos, psicológicos y emocionales de los sujetos en transición entre la infancia y la adultez, sino que se refiere fundamentalmente a una condición social: (Margulis, M, 2008); (Villa-Sepúlveda, 2011); (Restrepo-Ochoa, 2016); a partir de la cual se configura de la identidad social en el marco de las relaciones de poder existentes dentro de la organización generacional de la sociedad; luego, es una etapa de la vida que se encuentra delimitada por procesos biológicos y sociales, que no solamente se refieren a la capacidad de reproducción de la especie, sino fundamentalmente a las tensiones derivadas de la posición del joven con relación a la reproducción de la sociedad.

Según autores como (Margulis, M, 2008); (Villa-Sepúlveda, 2011); (Restrepo-Ochoa, 2016); la juventud se constituye en una población de particular interés en una categoría a partir de la cual se pueden atribuir un conjunto de características y propiedades: biológicas, psicológicas, sociales; a un grupo poblacional específico, en este caso los jóvenes, al que se le supone una existencia ontológica; así desde la óptica de la investigación el abordaje de la juventud opera como un ente de la realidad, a partir del cual se configura un objeto sobre el cual es posible hablar y sobre el que se puede intervenir, por ende, la juventud es observada desde el plano de las condiciones sociales, económicas, culturales, políticas particulares y además impone una visión adultocéntrica a la realidad de los jóvenes guardiamarinas bajo el manto del saber científicamente validado.

En ello, desde la óptica de este estudio, la consideración de la juventud implica reconocerla como una condición social emergente de relaciones de poder, y en consecuencia, como un escenario de tensiones, de contradicciones y de luchas en los cuales la salud físico y mental, el riesgo de enfermedades, la vulnerabilidad ante el bienestar, la vida y la muerte, el esparcimiento y la toma de decisiones se configuran como objetos sociales, en un universo de significados y de prácticas socialmente construidos y socialmente compartidos.

La categoría de juventud implica abordajes de distintas disciplinas de las ciencias sociales tales como sociología, antropología y ciencias políticas y se define como una condición social y una fase de transición entre la niñez y la edad adulta; luego se concibe como un momento de la vida social del sujeto con características propias y bien diferenciadas, que se concentra en la inserción del sujeto dentro de las tramas sociales, lo social se piensa como un escenario de

tensiones y relaciones de poder; así, el joven se concibe como un sujeto activo, capaz de modificar el entorno y de participar en los procesos de transformación de la sociedad (Restrepo-Ochoa, 2016).

Dentro de la jerarquía generacional de la sociedad, (Restrepo-Ochoa, 2016); identifica en la juventud una condición de dominación y sujeción con relación a los adultos (los mayores) que obedece a razones, tales como:

el saber y la experiencia de los adultos están legitimados socialmente, mientras que los saberes de los jóvenes son descalificados e incluso criminalizados.

los adultos tienen una mayor capacidad de movilizar recursos y por ende de tener un mayor control sobre el entorno

los adultos pueden disponer de un poder de coacción para controlar el comportamiento de los jóvenes, sobre todo en el marco de las relaciones que suceden en escenarios institucionales como el colegio, la universidad y la familia (Villa-Sepúlveda, 2011).

Los adultos justifican la necesidad de esta subordinación de los jóvenes bajo el presupuesto de que estos últimos deben alcanzar la “maduración social”, es decir, la participación exitosa en los procesos de reproducción de la sociedad, lo cual se logra a través de diversas técnicas de convencimiento, aprestamiento y formación y se legitima a través de las instituciones sociales como la familia, las instituciones educativas, la universidad, el Estado, entre otras.

La condición juvenil como proceso social, según (Margulis, M, 2008); (Villa-Sepúlveda, 2011); (Restrepo-Ochoa, 2016); genera una condición de subordinación frente a la condición adulta, se construye socialmente en las disputas que se suceden, en las sociedades, para construir situaciones de

dominación en el marco de unos ordenamientos sociales que especifica la política; sin embargo, esta condición de subordinación puede trastocarse y de hecho en la juventud se presentan las más importantes oportunidades para romper la cadena de reproducción social.

Además, (Restrepo-Ochoa, 2016); alude a las relaciones entre jóvenes y adultos constituyen un escenario de tensiones entre la reproducción y la transformación, entre la continuidad y el cambio, lo cual representa una amenaza para el orden establecido y pone en jaque la estabilidad del mundo adulto; así, los jóvenes introducen una serie de rupturas con los valores establecidos, con los símbolos hegemónicos, con las normas y con las tradiciones e intentan recrear el mundo a partir de sus propios símbolos, de sus códigos e incluso de su propio lenguaje, lo cual configura un universo frecuentemente ininteligible para los adultos, y en consecuencia señalado de absurdo, inmaduro o incluso peligroso.

Así se identifica como uno de los elementos más característicos de la juventud la construcción social diferenciada alrededor de un conjunto de ritos, símbolos, prácticas y discursos que no solo expresan la identidad social de los jóvenes, sino que la constituyen, al tiempo que definen un modo particular de estar en el mundo, de habitarlo y de interpretarlo, dando lugar a un referente cultural y social diferenciado del referente adulto (Restrepo-Ochoa, 2016).

Esta situación se pone de manifiesto en los guardiamarinas- ESSUNA; quienes necesitan de un marco interpretativo que permita hacer lectura de las realidades particulares de su desarrollo en correspondencia con el contexto histórico y social, y el escenario de las relaciones sociales que en el mismo tienen lugar.

Otros estudiosos: (Sandoval-Acuña, 2017); (Fuentes-Montero & Díaz, 2019); refieren que en los jóvenes existe una capacidad que les permite aumentar sus habilidades para la discusión y la resolución de problemas; empleando mejores argumentos y generando nuevas alternativas; al demostrar mayor capacidad de negociación y exigen mayor peso en la toma de decisiones; situación que indica la necesidad de aumentar la educación científica para poder entender los cambios en los jóvenes, y actuar en correspondencia con sus intereses y necesidades.

En esa línea de pensamiento se reconoce que hay varios elementos a tener presente en las relaciones con los jóvenes y entre estos, la autoestima, los afectos, la cohesión en las influencias educativas, los vínculos de apego seguro y las relaciones: (Núñez, M. R, 2016); (Güemes-Hidalgo et al., 2017), (González & Portolés, 2016); (Fuentes-Montero & Díaz, 2019); y en ello, reconocen la unidad que debe lograrse entre estos aspectos, pues configuran el desarrollo de la personalidad, determinando el ajuste psicológico del individuo; luego, en el jóvenes tiene lugar una marcada incidencia, producto de los cambios e incertidumbres que van surgiendo en aspectos como la maduración puberal, las relaciones interpersonales, la curiosidad sexual, unido a las transiciones educativas a las que tiene que hacer frente.

Resulta relevante la atención que debe prestarse a los jóvenes ante las situaciones que determinen la satisfacción vital, identificada como la valoración cognitiva general que un individuo hace sobre su propia vida, basada en criterios personales, que pueden ser negativos o positivos, ante el desarrollo de la autonomía como la capacidad de actuar de forma independiente, activa, siendo capaces de tomar sus propias decisiones; e implica un sentido de competencia y

autoeficacia, a través del cual logran el control de su vida: Mesa (2017); (Fuentes-Montero & Díaz, 2019).

El análisis realizado permite considerar que la juventud es una etapa del desarrollo de la personalidad, que se manifiesta de forma compleja y riesgosa; luego, debe proyectarse su atención de forma planificada, con un enfoque que posibilite potenciar la libertad intelectual, estimular el pensamiento crítico, la creatividad y la comunicación, en función de las dimensiones biológica, psicológica, educacional y social; y sus relaciones entre sí; pues inciden en la realización exitosa de las actividades, lo cual permite una organización más estable de sus motivaciones, aspiraciones e intereses cognoscitivos, prácticos y axiológicos.

Un elemento de interés para la investigación lo constituye el uso del tiempo libre por los jóvenes guardiamarinas, el cual se identifica como una de los aspectos de interés que marcan esa etapa del desarrollo de la personalidad; pues, para estos jóvenes, dicho tiempo es de vital importancia y en ese sentido hay una línea de pensamiento científico que refiere un nivel elevado en la jerarquía motivacional por el tiempo libre y como los jóvenes tienden a desplazar el estudio y el trabajo en un segundo plano; situación que alertan estudiosos del tema: Alfonso, et al., (2017); (Güemes-Hidalgo et al., 2017), (González & Portolés, 2016); Mesa (2017); (Fuentes-Montero & Díaz, 2019).

Importancia de las actividades físico recreativas en el uso del tiempo libre

Así se consideró que las actividades físico recreativas destinadas a los jóvenes se constituyen como una fuente de experiencias, enriquecedoras de conocimientos, valores, salud y bienestar, investigadores aluden a la importancia

de dichas actividades físico recreativas para la comunicación, la socialización, la creación de vínculos, la identificación de intereses comunes, el disfrute y la satisfacción, la adquisición de conocimientos, y la integración social, todo lo cual posibilita el cumplimiento de los principios de la Pedagogía, con énfasis en la instrucción – educación.

En ese interés, otros autores consideran que las actividades físico recreativas destinadas a los jóvenes debe ser planificadas, a partir de considerar el contexto sociocultural en que se desarrollan, sin embargo, reconocen que, existen casos que no tienen presente el desarrollo social y los objetivos del fenómeno recreativo, en tanto se obvia la realidad objetiva del mundo en que se desarrollan los jóvenes y por tanto la concepción de dichas actividades.

La idea antes analizada posibilitaron a la investigadora plantear que las actividades físico recreativas pueden contribuir con la satisfacción de las necesidades del uso del tiempo libre al permitir el desarrollo individual con la realización de acciones de carácter físico – deportivo que ocupen el tiempo libre.

En la búsqueda de un consenso sobre las doctrinas que se develan en relación a las actividades físico recreativas y su desarrollo en el tiempo libre de los jóvenes, se consultaron opiniones de investigadores ecuatorianos: (González & Portolés, 2016); (Revuelta, L et al., 2016); quienes refieren de común acuerdo una línea de pensamiento para el uso del tiempo libre con diversas finalidades; entre estas: un clima agradable y con una actitud de alegría y de entusiasmo, espacios óptimos para descansar y generar satisfacción, entretenimiento y placer personal, crecientes niveles de organización, el conocimiento de sus posibilidades y deficiencias para ocupar su tiempo libre, solucionar diferentes problemáticas en el comportamiento social.

El análisis de las doctrinas antes expuestas, permitió el reordenamiento de las características de las actividades físico-recreativas, según su intencionalidad, en: las que tienen lugar de forma libre y espontáneamente, las que se consideran como forma de descanso, las que su fin es prevenir otras conductas que dañan el marco social, las que se sustentan en una organización planificada y ordenada, las que se realizan en el medio natural; sin embargo en todas ellas prima una idea: ocupar de forma sana el tiempo libre considerándose las ventajas de la actividad físico recreativa para ese fin.

Luego, se determinaron las ventajas de las actividades físico recreativas en la ocupación del tiempo libre de los jóvenes guardiamarinas, reconociendo en ello la contribución a una formación axiológica que conlleva al establecimiento de compromisos y empatías, la participación activa, y la compensación de habilidades físicas e intelectuales; para ese fin será necesario tener conocimientos acerca de las necesidades, preferencias y gustos de dichos jóvenes, en pos de una gestión que logre la plena satisfacción de los participantes.

Entonces, para una correcta planificación de las actividades físico recreativas que se promueven para el buen uso del tiempo libre de los jóvenes guardiamarinas, se consideraron dos elementos fundamentales: el diagnóstico de potencialidades y necesidades, y la organización de acciones que permitan transformar la realidad existente.

Así, se consideró por la investigadora, que las actividades físico recreativas ordenadas en función del tiempo libre de los jóvenes guardiamarinas contribuyen a la formación - reproducción de la personalidad; y en ello es vital, según las demandas actuales, el estudio de este tema; pues aún, se anuncian

interrogantes, que dejan brechas en el conocimiento científico para la atención a los jóvenes, y solucionadas, es uno de los fines que marca la formación posgraduada de la investigadora; quien defiende la idea de la idea de la utilización de las actividades físico recreativa en el uso adecuado del tiempo libre por los jóvenes; análisis que se presenta en el siguiente apartado.

El uso adecuado del tiempo libre

En este Capítulo se expresan las consideraciones teóricas en relación con el uso del tiempo libre y las actividades de tiempo libre, lo cual tiene soporte teórico en las doctrinas para una educación en el buen uso del tiempo libre y sus factores, en una combinación de ideas que articulan con el uso adecuado del tiempo libre por los guardiamarinas- ESSUNA, a partir de considerar la caracterización de la etapa juventud, y la importancia de las actividades físico recreativas en el uso del tiempo libre.

Consideraciones teóricas en relación con el uso del tiempo libre

En un estudio de las ideas de (Agila, O.V, 2016) se reconoce el concepto tiempo libre, a punto de partida en la Grecia antigua, en la cual los filósofos destinaban al tiempo libre a aquellas acciones que implicaban el reflexionar sobre la vida, las ciencias y la política; además, la civilización romana también fue promotora de prácticas de actividades durante este tiempo; aprovechado por los intelectuales para meditar y contemplar, similar a lo que sucedía con los filósofos griegos, mientras tanto, las personas ordinarias se divertían asistiendo a grandes espectáculos o descansando en lo que duraba ese tiempo.

En el Siglo XX ocurrió un fenómeno que se reconoce como la expansión del tiempo libre, identificándose como aquel tiempo que no es de obligado

cumplimiento, obligan, en el que cada quien se permite su propio espacio; siendo lo contrario del tiempo ocupado, obligatorio o de trabajo, luego, es el tiempo opuesto: el tiempo libre; reconociéndose por (Agila, O.V, 2016) diferentes categorías, que lo identifican.

Entre esas categorías, se encuentran: nocturno (asociado a las actividades que se realizan durante la noche), los espectáculos (incluye los culturales y los deportivos), deportivo (supone la práctica de algún deporte); sin embargo en cada una de estas categorías predomina una tradición lúdica heredada de la Revolución Industrial, asociándola al turismo, el deporte, las vacaciones, las fiestas, y otras actividades físico recreativas, que permiten al individuo mantener su salud física y mental.

El análisis de las concepciones teóricas en el uso del tiempo libre toman como punto de partida el significado que tiene la combinación de esas palabras; el tiempo no reproduce fielmente, algo que ocurre en realidad, sino que es considerado como un medio, producto de la elaboración de los hombres para orientarse, y para ello se crearon dispositivos como el reloj y los calendarios, cuya función social permite la representación del tiempo.

Sin embargo, (Sánchez, M, 2014); en el análisis alude al carácter instrumental del tiempo, considerándolo como un elemento físico, desde el cual el hombre, logra tener una medida -del tiempo- al poseer la característica de ser un símbolo social que se manifiesta en movimiento, de forma regulada con una dimensión universal, y asume la expresión simbólica de la vivencia, luego, existe y se ubica en un proceso perdurable, que se aprende a lo largo de la vida.

Así, el tiempo, es entendido como un proceso que contribuye a la formación de modos de comportamiento social en el individuo: (Peña, C et al.,

2015); (Nuviala-Nuviala et al., 2015); y en ello, destacan como esa consideración, influye en la estructura de la personalidad; en tanto, es una transformación civilizadora de la conciencia individual del tiempo y es un hecho social; que en lo sociológico, posibilita el cumplimiento de funciones de organización, coordinación e integración en la regulación económica productiva de la actividad (social, laboral, estudiantil y otras) que permiten su distribución.

Además, (Nuviala-Nuviala et al., 2015); apunta hacia una clasificación del tiempo que se reconoce como aquel que es obligado, dentro del cual se lleva a cabo la actividad laboral y profesional; el forzado, dedicado al cumplimiento de tareas derivadas del anterior y el libre, que asume el descanso, considerándose que los adelantos científicos y técnicos de inicios del Siglo XXI, aceleran el tiempo forzado, que supera al tiempo libre.

Otros estudiosos consideraran que el tiempo es un proceso que imprime cierto grado de equilibrio en la vida de los individuos: (Bedoya, E, 2016); (Agila, O.V, 2016); y en sus planteamientos coinciden al clasificar la ocupación social del tiempo a partir de actividades dedicadas a la producción, el consumo y el descanso; así establecen que el tiempo es observado como una variable dependiente del devenir personal y social.

Siguiendo el hilo conductor de la investigación en la categoría tiempo aparece el termino libre, que se articula en la frase tiempo libre, la cual ocupa espacios de reflexión y debate en investigadores que la analizan desde diferentes posiciones, entre estas la sociológicas, psicológicas, o pedagógicas: (Bedoya, E, 2016); (Carballosa-Manresa et al., 2017).

El término libre se considera, desde la óptica de la investigación, como aquel espacio -en el tiempo- que no es ocupado en actividades de producción,

consumo o descanso, y en cual prima la libertad de expresión personal: (Piazze, J, 2001); (Carballosa-Manresa et al., 2017); (Camino, E. A, 2020); consideran que el tiempo libre es un tiempo vacío, infecundo, estéril que puede ser aprovechado en actividades que modifiquen la idea anterior y que contribuyan a nutrir el espíritu y la conciencia en pos de la productividad del individuo ante los retos de la vida social y personal.

La actividad de tiempo libre

Las actividades de tiempo libre se reconocen por: (Aguilar, L, 2017); (Sandoval-Acuña, 2017); (Camino, E. A, 2020); como actividades dedicadas a: la atención personal y familiar, de obligatorio cumplimiento según la responsabilidad del individuo con su familia; de descanso, que permite recuperar fuerzas e incluye el dormir, la satisfacción de placer por algo particular; y la satisfacción de necesidades biológicas; la sociabilidad, que indica estar en compañía de otros, con la característica de no asumir compromisos u obligaciones para con ellos, salvo las que se dispongan; las actividades lúdicas, de placer, y de bienestar.

Entonces se considera que, la categoría tiempo libre, resulta de interés para la investigación que se presenta, pues es una categoría sociológica íntimamente vinculada a la vida social, material y espiritual de los hombres, determinada por la cultura del individuo, que establece su relación con la actividad productiva y ésta determina por la base económica productiva, las relaciones con la conciencia social, y la ideología, cuyas expresiones se constituyen sociológicamente, y tienen un impacto sociocultural.

Se analizaron estudios de investigadores que aluden a la importancia del uso adecuado del tiempo libre: (Peña, C et al., 2015); (Carballosa-Manresa

et al., 2017); quienes reconocen, es un tema insuficientemente abordado en eventos y sesiones científicas, y consideran que es poco frecuente en la planificación familiar y escolar, luego, una de sus características es que aparece de modo espontáneo y fundamentalmente es responsabilidad de quienes lo necesitan.

Así, se reconocen otras características del uso del tiempo libre por autores como: (Agila, O.V, 2016); (Camino, E. A, 2020); quienes refieren su intención a partir de la influencia que ejerce el trabajo o el estudio en el tiempo que queda después de las actividades fundamentales que asume el individuo en su vida diaria y en las cuales tiene una marcada influencia las conductas psicosociales, determinadas por la edad, el nivel de escolaridad, las relaciones interpersonales, el contexto de residencia, y el familiar.

Otros investigadores analizan como se proyecta una política que asume el tiempo libre como un derecho de todos y la pone al servicio del hombre; a partir de la oferta de opciones recreativas: (Gerlero, J, 2005); (Barreira, D, 2008); (Carballosa-Manresa et al., 2017); (Piazzè, J, 2001); y aluden a la búsqueda de alternativas que permitan transformar las concepciones sobre su uso, a partir de considerar qué hacer y para qué en ese tiempo de forma útil y agradable, qué sentido otorgarle, según la cantidad -de tiempo libre- que se dispone; cómo hacer que sea aprovechado dignamente; y en ello, aseveran será necesario la educación del tiempo libre, observada como un proceso de construcción de la realidad del individuo.

La educación para el buen uso del tiempo libre

En ese sentido aparece, entonces una línea de pensamiento que alude a la educación para el uso del tiempo libre, desde diferentes aristas, y el análisis

de esos resultados permitió reconocer que se direcciona, fundamentalmente a los jóvenes, a partir de considerar diferencias entre uso y aprovechamiento del tiempo libre y de la recreación (Gerlero, J, 2005); la utilización del tiempo libre como un elemento que modifica problemas y patrones de conducta inadecuados (Barreira, D, 2008); y la importancia de acometer acciones socioeducativas para la planificación del tiempo libre (Muñoz-Rodríguez & Olmos-Migueláñez, 2010).

También se analizaron propuestas que aluden a la administración del tiempo libre, como una cualidad para su uso adecuado (Rochart, M., 2011); el buen uso del tiempo libre, que influye sobre el desarrollo físico y psicomotor (Mata, E. E, 2012); el uso del tiempo libre relacionado con el ocio y la creatividad (Martínez, M, 2014); y las actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre (Carballosa-Manresa et al., 2017). En ese sentido, de común acuerdo estos investigadores consideran que, el tiempo libre puede ser utilizado en actividades de la Institución educativa, organizándose para la formación de valores y el mejoramiento de conductas, y para ello, se hace necesario el establecimiento de acciones que permitan, de forma científica, educar a las personas para la utilización de ese tiempo.

Dicha idea se sustenta en el supuesto de la educación para el tiempo libre, a partir del análisis realizado por la investigadora de las características que identifican a la sociedad actual en Ecuador, la cual se desarrolla en un contexto global, que identifica amenazas sociales y culturales, propias de la modernidad y de los avances científico tecnológicos; y en ello, tienen implicación las tecnologías de la información y las comunicaciones, las relaciones interpersonales a nivel micro y macro social, y la autoconciencia para la elección

de cómo utilizar dicho tiempo libre, según intereses, necesidades y contextos donde desarrolla su vida el individuo.

En tanto en la educación para el tiempo libre, la investigadora considera la magnitud de la categoría tiempo libre, determinada por los factores objetivos de índole económico y material, y los factores subjetivos determinados por las costumbres imperantes y que solo pueden ser resueltos de forma paulatina mediante el perfeccionamiento de la base material que sustenta las bases para dicha educación.

A criterio de la investigadora en la educación para el tiempo libre, se debe potenciar la formación de valores y en ello, la actitud responsable ante el uso racional y la planificación del tiempo libre, entendido como aquella parte del tiempo personal e individual que es excedente del tiempo ocupado, según las responsabilidades sociales y personales; y en las cuales existe una tendencia al satisfacción básica de las necesidades humanas vitales, que se corresponden con el desarrollo sociocultural y con las etapas de la vida en los individuos.

Además, en ese sentido, es consideración de la investigadora que la educación para el tiempo libre deberá fomentar el desarrollo de habilidades, capacidades, y valores, que contribuyan a la formación de la personalidad, de modo que el individuo logre aprovechar su tiempo libre, de la manera más adecuada, y elija con responsabilidad las actividades que realizará; las cuales deberán complementarse con una planificación racional del tiempo libre, que posibilite la gestión de conocimientos articulados con el placer, el goce, y la creación.

Luego, en esa dirección se consideró oportuno que para la educación del tiempo libre se empleen métodos que fomenten las capacidades creadoras para

la transformación de concepciones estereotipadas en relación al uso óptimo y seguro de dicho tiempo libre, que potencian la formación de la personalidad; entre esos métodos se proponen los que posibilitan el trabajo grupal, la reflexión, el debate, la participación activa; alertando, en ese sentido que la educación para el tiempo libre debe propiciar la articulación entre varios factores.

Factores empleados en el fomento de la educación para el tiempo libre

Entiéndase la articulación, desde la óptica de la investigación, como un proceso que deberá ocurrir en espiral, el cual se apoyará en una relación de interconectividad entre los factores que participan y traerá como resultante una cualidad nueva en la forma de concebir la educación para el tiempo libre a partir de la realidad donde se produce propiciándose un encuentro entre la atención a las diferencias y la apertura a un diálogo que se orientará a satisfacer las necesidades, al generar espacios coherentes, con una tendencia a la toma de decisiones didáctico metodológicas cuyo resultado muestre un nuevo estado que conlleve a un nivel superior.

Así, (Sandoval-Acuña, 2017); propone los factores que se deberán articular en el fomento de la educación para el tiempo libre: la etapa de la vida en que se desarrolla el individuo, el sistema educativo de la institución educativa, los intereses y motivaciones personales y sociales, la educación ideológica y sociocultural imperante, las organizaciones del contexto social, los modelos de relaciones sociales y de tipos humanos que se transmiten de forma espontánea y planificada en la conciencia social; y en ello el fin de la articulación en el fomento de la educación para el tiempo libre está determinado por los vínculos que deberán producirse entre la instrucción y la educación, y el carácter cognoscitivo, práctico y axiológico de dichos vínculos.

El carácter cognoscitivo, práctico y axiológico debe manifestarse en los factores que deberían actuar en la educación para el tiempo libre, a partir de considerar en lo cognoscitivo los intercambios de información, y su asociación con los objetivos que deberían proyectarse a ese fin, desde el conocimiento especializado que propicia la solución a los problemas del uso adecuado del tiempo libre. Lo práctico, deviene como un elemento clave desde las relaciones que deberían propiciarse entre dichos al aprovecharse los espacios para las actividades que requiera el tiempo libre, al facilitar el trabajo grupal, el diálogo, la reflexión, el debate, la aplicación de técnicas participativas y, a su vez, la demostración en la praxis de los conocimientos y las habilidades que se consolidan en la gestión del uso adecuado del tiempo libre (Sandoval-Acuña, 2017).

Además, lo axiológico, se evidencia en las relaciones de los factores, y se expresan en los valores que se promueven con el uso adecuado del tiempo libre, manifestándose en los modos de actuación y en las formas en que se declara la cultura escolar, familiar y comunitaria, a partir de un entramado que posibilita un encuentro que aprovecha y jerarquiza valores como: la disciplina, la responsabilidad, la cooperación, la amistad, el saber compartir logros y derrotas, la sensibilización ante la igualdad, las diferencias y las preferencias, entre otros.

Así, el estudio de diferentes doctrinas consideró que una de las áreas que tributa a la educación para el tiempo libre es la dedicada a las actividades físicas recreativas: (Nuviala-Nuviala et al., 2015); (Sandoval-Acuña, 2017); (Bedoya, E, 2016); (Agila, O.V, 2016); (Carballosa-Manresa et al., 2017); reconociéndose como aquella actividad que permite el fomento y desarrollo de habilidades, capacidades, y valores, que contribuyan a la formación de la

personalidad, de modo que el individuo logre aprovechar su tiempo libre, mediante actividades que combinen la actividad física con la recreativa, al complementarlas en una planificación racional del tiempo libre, que posibilite la gestión de conocimientos articulados con lo útil, el placer, el goce, y la creación.

Los análisis realizados permitieron a la investigadora considerar que el tiempo libre es un tema social, el cual no ha sido abordado en campo científico y académico de la cultura física; luego, resultan insuficientes los estudios formulados, lo cual incide en el desarrollo de la personalidad de los individuos, al limitar la cultura para el buen uso del tiempo libre, respecto a sus necesidades.

El uso adecuado del tiempo libre por los guardiamarinas- ESSUNA

La idea expresada anteriormente condiciona la importancia del estudio teórico del tiempo libre, acomodado a los in del tema del uso adecuado del tiempo libre por los guardiamarinas- ESSUNA, aspecto que contribuirá a la actuación individual y social de dichos jóvenes, al ofrecerles las posibilidades de elección, aceptación y toma de decisiones en función del tiempo que disponen y cómo lo va a utilizar.

Para el caso de los jóvenes, existe un supuesto que indica es un tiempo determinado, desde sus propios intereses y constituido por actividades libres que, generalmente se identifican con la actividad lúdica, pero en algunos casos prefieren otras de mayor intensidad como los deportes, y en menor escala las actividades pasivas; situación que tiende a tener diferencias según el contexto escolar, familiar y social; y en ello, se reconoce que el aprovechamiento del tiempo libre, es un tema que requiere de nuevas ideas y supuestos científicos para su perfección y mejora, en pos de beneficios que integren -en los s- el enriquecimiento personal desde el disfrute de la vida en lo individual o colectivo.

En consonancia con la idea anterior se consideró que el uso del tiempo libre por los jóvenes guardiamarinas tiene una estrecha relación con las actividades físico recreativas y reúne en su concepción funciones básicas como: el adquirir conocimientos, la socialización de ideas, intereses y valores compartidos, el descanso, la diversión, la creatividad, la satisfacción en el desarrollo personal, y la recuperación; luego el tiempo libre, se constituye como un instrumento en la formación de la personalidad, y su combinación con la actividad físico recreativa consolida esa formación de manera integral.

En síntesis, la atención al tiempo libre a partir de considerar la actividad físico recreativa deberá preparar a los jóvenes guardiamarinas para mostrar conocimientos y valores que les permitan mostrarse a sí mismos como poder actuar en libertad, según sus intereses y necesidades y para ello, se deberán fomentar acciones que logren motivarlos, guiarlos, orientarlos y sacarlos de las rutinas, para encausar y estimular la participación y la organización de actividades físico recreativas.

En la educación para el tiempo libre las actividades físico recreativas ocupan un lugar importante, luego, se consideró en este estudio, la idea que establece nexos entre dicha actividad físico recreativa y el uso del tiempo libre, que de manera particular tiene lugar en las los jóvenes guardiamarinas de la ESSUNA, análisis teórico que complementa los contenidos del siguiente epígrafe, según las características de esa etapa de la vida, aspectos que deben tenerse presente ante la búsqueda de una solución al problema planteado en la investigación.

Caracterización de la etapa juventud

En este apartado se realiza una valoración del tiempo libre y su empleo en las actividades físico recreativas por los jóvenes guardiamarinas, al considerar el campo de acción de la investigación, y toma como punto de partida la caracterización de esa etapa del desarrollo de la vida; luego la juventud es reconocida como una franja de edad en la cual se completa el desarrollo físico del individuo y ocurren transformaciones psicológicas y sociales que le permiten la entrada al mundo de adulto (Restrepo-Ochoa, 2016).

Así, los jóvenes se constituyen en un sector estratégico de la población, dentro de la construcción y sostenimiento del proyecto social de las naciones; situación que asume la actividad científica ante la responsabilidad de atender las necesidades y mejorar las condiciones de vida en ese sector poblacional, frente a las actuales condiciones económicas y sociales que afronta la sociedad, condicionada por procesos externos e internos, que de una u otra manera inciden en la integralidad de las nuevas generaciones; luego es un reclamo el ofertarles soluciones para el desarrollo de capacidades que les permitan adaptarse a las distintas condiciones de vida y al mismo tiempo desarrollar su personalidad (Martín, M. M, 2016).

Luego, la (Organización Mundial de la Salud, 2011); asume que la juventud es aquella etapa que responde a una condición cronológica aproximada de un rango de edades que se identifica entre 19 años y 24 años; y la como categoría las principales concepciones desarrolladas se encuentran en el ámbito de la sociología, la antropología cultural y social, la historia, la educación, los estudios culturales, entre otros (Restrepo-Ochoa, 2016).

La juventud como etapa de la vida no se limita a la consideración de los cambios físicos, psicológicos y emocionales de los sujetos en transición entre la

infancia y la adultez, sino que se refiere fundamentalmente a una condición social: (Margulis, M, 2008); (Villa-Sepúlveda, 2011); (Restrepo-Ochoa, 2016); a partir de la cual se configura de la identidad social en el marco de las relaciones de poder existentes dentro de la organización generacional de la sociedad; luego, es una etapa de la vida que se encuentra delimitada por procesos biológicos y sociales, que no solamente se refieren a la capacidad de reproducción de la especie, sino fundamentalmente a las tensiones derivadas de la posición del joven con relación a la reproducción de la sociedad.

Según autores como (Margulis, M, 2008); (Villa-Sepúlveda, 2011); (Restrepo-Ochoa, 2016); la juventud se constituye en una población de particular interés en una categoría a partir de la cual se pueden atribuir un conjunto de características y propiedades: biológicas, psicológicas, sociales; a un grupo poblacional específico, en este caso los jóvenes, al que se le supone una existencia ontológica; así desde la óptica de la investigación el abordaje de la juventud opera como un ente de la realidad, a partir del cual se configura un objeto sobre el cual es posible hablar y sobre el que se puede intervenir, por ende, la juventud es observada desde el plano de las condiciones sociales, económicas, culturales, políticas particulares y además impone una visión adultocéntrica a la realidad de los jóvenes guardiamarinas bajo el manto del saber científicamente validado.

En ello, desde la óptica de este estudio, la consideración de la juventud implica reconocerla como una condición social emergente de relaciones de poder, y en consecuencia, como un escenario de tensiones, de contradicciones y de luchas en los cuales la salud físico y mental, el riesgo de enfermedades, la vulnerabilidad ante el bienestar, la vida y la muerte, el esparcimiento y la toma

de decisiones se configuran como objetos sociales, en un universo de significados y de prácticas socialmente construidos y socialmente compartidos.

La categoría de juventud implica abordajes de distintas disciplinas de las ciencias sociales tales como sociología, antropología y ciencias políticas y se define como una condición social y una fase de transición entre la niñez y la edad adulta; luego se concibe como un momento de la vida social del sujeto con características propias y bien diferenciadas, que se concentra en la inserción del sujeto dentro de las tramas sociales, lo social se piensa como un escenario de tensiones y relaciones de poder; así, el joven se concibe como un sujeto activo, capaz de modificar el entorno y de participar en los procesos de transformación de la sociedad (Restrepo-Ochoa, 2016).

Dentro de la jerarquía generacional de la sociedad, (Restrepo-Ochoa, 2016); identifica en la juventud una condición de dominación y sujeción con relación a los adultos (los mayores) que obedece a razones, tales como:

el saber y la experiencia de los adultos están legitimados socialmente, mientras que los saberes de los jóvenes son descalificados e incluso criminalizados.

los adultos tienen una mayor capacidad de movilizar recursos y por ende de tener un mayor control sobre el entorno

los adultos pueden disponer de un poder de coacción para controlar el comportamiento de los jóvenes, sobre todo en el marco de las relaciones que suceden en escenarios institucionales como el colegio, la universidad y la familia (Villa-Sepúlveda, 2011).

Los adultos justifican la necesidad de esta subordinación de los jóvenes bajo el presupuesto de que estos últimos deben alcanzar la “maduración social”,

es decir, la participación exitosa en los procesos de reproducción de la sociedad, lo cual se logra a través de diversas técnicas de convencimiento, aprestamiento y formación y se legitima a través de las instituciones sociales como la familia, las instituciones educativas, la universidad, el Estado, entre otras.

La condición juvenil como proceso social, según (Margulis, M, 2008); (Villa-Sepúlveda, 2011); (Restrepo-Ochoa, 2016); genera una condición de subordinación frente a la condición adulta, se construye socialmente en las disputas que se suceden, en las sociedades, para construir situaciones de dominación en el marco de unos ordenamientos sociales que especifica la política; sin embargo, esta condición de subordinación puede trastocarse y de hecho en la juventud se presentan las más importantes oportunidades para romper la cadena de reproducción social.

Además, (Restrepo-Ochoa, 2016); alude a las relaciones entre jóvenes y adultos constituyen un escenario de tensiones entre la reproducción y la transformación, entre la continuidad y el cambio, lo cual representa una amenaza para el orden establecido y pone en jaque la estabilidad del mundo adulto; así, los jóvenes introducen una serie de rupturas con los valores establecidos, con los símbolos hegemónicos, con las normas y con las tradiciones e intentan recrear el mundo a partir de sus propios símbolos, de sus códigos e incluso de su propio lenguaje, lo cual configura un universo frecuentemente ininteligible para los adultos, y en consecuencia señalado de absurdo, inmaduro o incluso peligroso.

Así se identifica como uno de los elementos más característicos de la juventud la construcción social diferenciada alrededor de un conjunto de ritos, símbolos, prácticas y discursos que no solo expresan la identidad social de los

jóvenes, sino que la constituyen, al tiempo que definen un modo particular de estar en el mundo, de habitarlo y de interpretarlo, dando lugar a un referente cultural y social diferenciado del referente adulto (Restrepo-Ochoa, 2016).

Esta situación se pone de manifiesto en los guardiamarinas- ESSUNA; quienes necesitan de un marco interpretativo que permita hacer lectura de las realidades particulares de su desarrollo en correspondencia con el contexto histórico y social, y el escenario de las relaciones sociales que en el mismo tienen lugar.

Otros estudiosos: (Sandoval-Acuña, 2017); (Fuentes-Montero & Díaz, 2019); refieren que en los jóvenes existe una capacidad que les permite aumentar sus habilidades para la discusión y la resolución de problemas; empleando mejores argumentos y generando nuevas alternativas; al demostrar mayor capacidad de negociación y exigen mayor peso en la toma de decisiones; situación que indica la necesidad de aumentar la educación científica para poder entender los cambios en los jóvenes, y actuar en correspondencia con sus intereses y necesidades.

En esa línea de pensamiento se reconoce que hay varios elementos a tener presente en las relaciones con los jóvenes y entre estos, la autoestima, los afectos, la cohesión en las influencias educativas, los vínculos de apego seguro y las relaciones: (Núñez, M. R, 2016); (Güemes-Hidalgo et al., 2017); (Fuentes-Montero & Díaz, 2019); y en ello, reconocen la unidad que debe lograrse entre estos aspectos, pues configuran el desarrollo de la personalidad, determinando el ajuste psicológico del individuo; luego, en el jóvenes tiene lugar una marcada incidencia, producto de los cambios e incertidumbres que van surgiendo en aspectos como la maduración puberal, las relaciones interpersonales, la

curiosidad sexual, unido a las transiciones educativas a las que tiene que hacer frente.

Resulta relevante la atención que debe prestarse a los jóvenes ante las situaciones que determinen la satisfacción vital, identificada como la valoración cognitiva general que un individuo hace sobre su propia vida, basada en criterios personales, que pueden ser negativos o positivos, ante el desarrollo de la autonomía como la capacidad de actuar de forma independiente, activa, siendo capaces de tomar sus propias decisiones; e implica un sentido de competencia y autoeficacia, a través del cual logran el control de su vida: Mesa (2017); (Fuentes-Montero & Díaz, 2019).

El análisis realizado permite considerar que la juventud es una etapa del desarrollo de la personalidad, que se manifiesta de forma compleja y riesgosa; luego, debe proyectarse su atención de forma planificada, con un enfoque que posibilite potenciar la libertad intelectual, estimular el pensamiento crítico, la creatividad y la comunicación, en función de las dimensiones biológica, psicológica, educacional y social; y sus relaciones entre sí; pues inciden en la realización exitosa de las actividades, lo cual permite una organización más estable de sus motivaciones, aspiraciones e intereses cognoscitivos, prácticos y axiológicos.

Un elemento de interés para la investigación lo constituye el uso del tiempo libre por los jóvenes guardiamarinas, el cual se identifica como una de los aspectos de interés que marcan esa etapa del desarrollo de la personalidad; pues, para estos jóvenes, dicho tiempo es de vital importancia y en ese sentido hay una línea de pensamiento científico que refiere un nivel elevado en la jerarquía motivacional por el tiempo libre y como los jóvenes tienden a desplazar

el estudio y el trabajo en un segundo plano; situación que alertan estudiosos del tema: Alfonso, et al., (2017); (Güemes-Hidalgo et al., 2017); Mesa (2017); (Fuentes-Montero & Díaz, 2019).

Importancia de las actividades físico recreativas en el uso del tiempo libre.

Así se consideró que las actividades físico recreativas destinadas a los jóvenes se constituyen como una fuente de experiencias, enriquecedoras de conocimientos, valores, salud y bienestar, investigadores aluden a la importancia de dichas actividades físico recreativas para la comunicación, la socialización, la creación de vínculos, la identificación de intereses comunes, el disfrute y la satisfacción, la adquisición de conocimientos, y la integración social, todo lo cual posibilita el cumplimiento de los principios de la Pedagogía, con énfasis en la instrucción – educación.

En ese interés, otros autores consideran que las actividades físico recreativas destinadas a los jóvenes debe ser planificadas, a partir de considerar el contexto sociocultural en que se desarrollan, sin embargo, reconocen que, existen casos que no tienen presente el desarrollo social y los objetivos del fenómeno recreativo, en tanto se obvia la realidad objetiva del mundo en que se desarrollan los jóvenes y por tanto la concepción de dichas actividades.

La idea antes analizada posibilitaron a la investigadora plantear que las actividades físico recreativas pueden contribuir con la satisfacción de las necesidades del uso del tiempo libre al permitir el desarrollo individual con la realización de acciones de carácter físico – deportivo que ocupen el tiempo libre.

En la búsqueda de un consenso sobre las doctrinas que se develan en relación a las actividades físico recreativas y su desarrollo en el tiempo libre de

los jóvenes, se consultaron opiniones de investigadores ecuatorianos: (González & Portolés, 2016); (Revuelta, L et al., 2016); quienes refieren de común acuerdo una línea de pensamiento para el uso del tiempo libre con diversas finalidades; entre estas: un clima agradable y con una actitud de alegría y de entusiasmo, espacios óptimos para descansar y generar satisfacción, entretenimiento y placer personal, crecientes niveles de organización, el conocimiento de sus posibilidades y deficiencias para ocupar su tiempo libre, solucionar diferentes problemáticas en el comportamiento social.

El análisis de las doctrinas antes expuestas, permitió el reordenamiento de las características de las actividades físico-recreativas, según su intencionalidad, en: las que tienen lugar de forma libre y espontáneamente, las que se consideran como forma de descanso, las que su fin es prevenir otras conductas que dañan el marco social, las que se sustentan en una organización planificada y ordenada, las que se realizan en el medio natural; sin embargo en todas ellas prima una idea: ocupar de forma sana el tiempo libre considerándose las ventajas de la actividad físico recreativa para ese fin.

Luego, se determinaron las ventajas de las actividades físico recreativas en la ocupación del tiempo libre de los jóvenes guardiamarinas, reconociendo en ello la contribución a una formación axiológica que conlleva al establecimiento de compromisos y empatías, la participación activa, y la compensación de habilidades físicas e intelectuales; para ese fin será necesario tener conocimientos acerca de las necesidades, preferencias y gustos de dichos jóvenes, en pos de una gestión que logre la plena satisfacción de los participantes.

Entonces, para una correcta planificación de las actividades físico recreativas que se promueven para el buen uso del tiempo libre de los jóvenes guardiamarinas, se consideraron dos elementos fundamentales: el diagnóstico de potencialidades y necesidades, y la organización de acciones que permitan transformar la realidad existente.

Así, se consideró por la investigadora, que las actividades físico recreativas ordenadas en función del tiempo libre de los jóvenes guardiamarinas contribuyen a la formación - reproducción de la personalidad; y en ello es vital, según las demandas actuales, el estudio de este tema; pues aún, se anuncian interrogantes, que dejan brechas en el conocimiento científico para la atención a los jóvenes, y solucionadas, es uno de los fines que marca la formación doctoral de la investigadora; quien ofrece y defiende la idea de las exigencias que deben aplicarse para la actividad físico recreativa en el uso adecuado del tiempo libre por los jóvenes; análisis que se presenta en el siguiente apartado.

CAPÍTULO III.

MARCO METODOLÓGICO:

EL USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE

Enfoque de la investigación

La investigación tiene un enfoque cuantitativo, lo cual se fundamenta en el carácter social del fenómeno que se investiga, y en ello, el propósito se direcciona a la transformación en el uso del tiempo libre por los estudiantes Guardiamarinas de la Escuela Superior Naval "Comandante. Rafael Morán Valverde", de modo que dicho tiempo libre logre ser adecuado, en correspondencia con sus intereses y necesidades.

Por tanto, la investigación tiene un carácter interpretativo - descriptivo, al otorgar lugar para la presentación de una Estrategia con actividades físico recreativas, con la cual se contribuye al uso adecuado del tiempo libre por los jóvenes guardiamarinas de la Escuela Superior Naval "Comandante. Rafael Moran Valverde".

Tipo de Diseño

En el diseño de la investigación se asume la opinión de (Hernández, R, 2010) y se determinó que la presente investigación es de tipo descriptiva y correlacional. El enfoque descriptivo se manifiesta al recopilar y describir la literatura científica existente sobre la temática a investigar y la correlación se establecerá con los datos obtenidos en el proceso investigativo al comparar la influencia ejercida entre la variable dependiente e independiente.

Análisis de los resultados de la encuesta

Los resultados de la encuesta, aplicada a los jóvenes estudiantes guardiamarinas, facilitó la comprensión del problema plantado respecto al uso adecuado del tiempo libre a partir del conocimiento de sus intereses y necesidades; para ello, se procedió a la tabulación de los datos y la interpretación de estos, todo lo cual se muestra en tablas y gráficos, al lograr la caracterización del comportamiento en el uso del tiempo libre por los jóvenes guardiamarinas de la Escuela Superior Naval "Comandante. Rafael Morán Valverde".

Participaron 91 jóvenes estudiantes guardiamarinas, mostrándose la composición por año de estudio, sexo y edades.

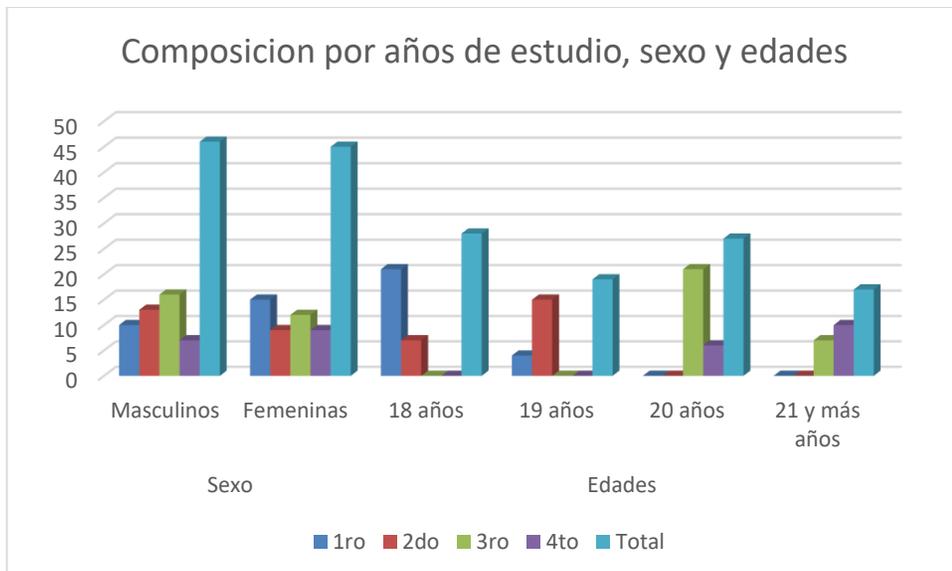


Figura1. Composición de los jóvenes guardiamarinas por años de estudio, sexo y edades

La figura 1, muestra la composición de los jóvenes guardiamarinas que conforman la muestra, según los años de estudio que cursan en la Escuela Superior Naval “Comandante. Rafael Morán Valverde”, hay un equilibrio entre los años 1ro, 2do, 3ro y en menor número en 4to año; la diferencia entre los sexos está marcada por uno más en los masculinos, lo cual no resulta significativo a los efectos del estudio y en las edades predominan los de 18 y 20 años. La tabla 1, ilustra la composición de sexos y edades y el porcentaje que representa, según la muestra de estudio.

Tabla 1. Composición de sexos y edades, representación del por ciento.

	Sexo		Edades			
	Masculinos	Femeninas	18 años	19 años	20 años	21 y más
Total	46	45	28	19	27	17
%	(50.5 %)	(49.4 %)	(30.0%)	(20.8 %)	(29.6%)	(18.6%)
Años	1ro	2do	3ro	4to		
Total	25	22	28	16		
(%)	(27.4 %)	(24.1%)	(30.7%)	(17.5 %)		

Los jóvenes guardiamarinas identificaron que el tiempo libre para ellos significa: un tiempo que sobra de las obligaciones diarias y cotidianas (89.0%); un tiempo que se ocupa en cosas agradables (79.1 %); y un tiempo para despejar y recrearme (69.2%). Las opciones: un tiempo que puede ser aprovechado para otras actividades productivas (23.0%) y un tiempo perdido (9.8%), respectivamente resultaron las de menor puntaje en la exploración realizada. Los masculinos por mayoría (80.4 %) identificaron, como opción primera al tiempo libre como un tiempo para despejar y recrearme; en tanto, las femeninas por mayoría (86.6%) optaron por un tiempo que se ocupa en cosas agradables.

Ante la idea de identificar el tiempo libre que disponen a partir de la condición de estudiantes guardiamarinas, la mayor parte consideró horas y días (95.6%); los masculinos que optaron por esa opción (72.8%) superan a las femeninas (68.8%). En ningún caso aluden a tener tiempo libre por una semana, más de dos semanas o un mes. Por años de estudio, los que se encuentran

entre 1ro y 2ro, por mayoría optaron por tener horas de tiempo libre (87.2%); en tanto los que estudian en 3ro y 4to año, identificaron las dos opciones (88.6%)

Los jóvenes estudiantes guardiamarinas, declararon que el tiempo que disponen libre lo emplean en hobbies y en el uso de las tecnologías digitales (93.4%); los masculinos (95.6%) superan las femeninas (91.1%) en esa opción, además, identificaron otras opciones: actividades culturales (82.2%), y actividades de recreación (78.8%). La minoría consideró las actividades deportivas en ambos sexos (37.7 % femeninas y 54.3% masculinos). Por años de estudio, los de 1ro y 2do año coinciden en las actividades de hobbies y en el uso de las tecnologías digitales, en tanto los de 3ro y 4to año se asociaron a las actividades culturales y de recreación. En ningún caso optaron por estudiar o trabajar.

En las preferencias para emplear el tiempo libre coincidieron tanto masculinos como femeninas y todos los años de estudio en identificar, en primer orden actividades culturales y recreativas; en segunda y tercera opción aparecen las actividades físico deportivas; resultaron de preferencia los Juegos digitales y el uso de Internet (95.6%), bailables (93.4 %), ver películas, series y novelas (90.1%), escuchar música (89.0%), juegos físico recreativos (85.7%). Una minoría optó por juegos pasivos y de mesa (28.5%).

Manifestaron, en ambos sexos y en todas las edades que prefieren estar acompañados en las actividades de tiempo libre por amigos y estar en grupos (93.4%), con familiares (89.0%), y estar solos (37.7 %). Los jóvenes guardiamarinas prefieren visitar en su tiempo libre los centros de recreación y de turismo (90.1%), Centros religiosos (91.1%), Centros comerciales (34.5%).

Declararon, en relación a las actividades físico recreativas que forma parte de tu tiempo libre, en ambos sexos tener preferencias por las que tienen lugar al aire libre, las activas, y en medios acuáticos, con pelotas y otros aditamentos (91.1%), y una minoría apuntó los espacios cerrados, y las actividades pasivas (37.7 %). El 90.1%, consideró que las actividades físico recreativas pudieran formar parte de tu tiempo libre; así identificaron como potencialidades y ventajas de las actividades físico recreativas que pudieran realizar como parte de tu tiempo libre, en una primera opción: favorece la combinación del descanso, con la diversión, la creatividad, la satisfacción en el desarrollo personal (95.6%), en una segunda opción apuntaron al fomento del desarrollo de habilidades, capacidades, y conocimientos articulados con el placer, el goce, y la creación (85.7%), y en tercera opción indicaron que potencia un clima agradable para tener una actitud de alegría y de entusiasmo, y permite ocupar de forma sana el tiempo libre (74.7%). El resto de las opciones quedaron por debajo del 45.0%.

La mayoría de los jóvenes guardiamarinas consideró necesario la organización y planificación de tu tiempo libre con actividades físicas recreativas dirigidas desde la propia institución educativa; en ello los masculinos en un 84.7 % y las femeninas en un 91.1%, para un total de 87.9%.

Así, los resultados de la encuesta, aplicada a los jóvenes estudiantes guardiamarinas, consolida la propuesta de solución al problema de investigación, pues la interpretación de los datos obtenidos apuntan la necesidad de atender por la vía del conocimiento científico el comportamiento en el uso del tiempo libre por los jóvenes guardiamarinas de la Escuela Superior Naval

“Comandante. Rafael Morán Valverde”; luego, se presenta la Estrategia elaborada a tales efectos, en el Capítulo IV.

CAPÍTULO IV.

PRESENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA DE ACTIVIDAD FÍSICO

RECREATIVAS:

Uso adecuado del tiempo libre por los jóvenes guardiamarinas

Datos generales

Lugar:	Salinas
Dirección de ubicación:	
Tipo de educación:	Formación Militar
Provincia:	Santa Elena
Cantón:	Salinas
Nivel educativo que ofrece:	Educación Superior.
Tipo de Unidad Educativa:	Formación
Zona:	Urbana
Régimen escolar:	Costa

Introducción al Marco legal de la Estrategia

Los resultados del análisis de documentos, que se realizó según la guía elaborada, por la autora (anexo 2) permitieron constatar que en la mayor parte de los documentos revisados, existen imprecisiones o no se declara la vinculación del contenido del documento con las actividades físico recreativas en el uso del tiempo libre por los jóvenes, luego, resulta impreciso el

establecimiento y proyección de acciones que favorezcan el uso de dicho tiempo libre así como el cumplimiento de las políticas educacionales, en Ecuador.

El análisis de los documentos posibilitó comprender que las escasas propuestas o vías para contribuir a la actividades físico recreativas en el uso del tiempo libre por los adolescentes constituyen una debilidad, sujeta a ser perfeccionada; en ello se deduce que prima la necesidad de considerar otras vías o propuestas a ese fin, y que deben ser más profundas en sus contenidos.

Sin embargo, se encontraron puntos coincidentes en el análisis a la Ley orgánica de educación intercultural, la Ley del deporte, educación física y recreación, la Constitución de la República Ecuador, el Código de la niñez y adolescencia, y el Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021, Toda una Vida, y en los documentos contentivos de las políticas educativas ecuatorianas, en los cuales se corroboró que, generalmente en estos, se alude a una política que considera el uso del tiempo libre desde la actividad físico recreativa en los adolescentes, luego existen referencias a la cultura física y el uso del tiempo libre, estableciéndose generalmente que el Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuye a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; así mismo aparecen aspectos que se norman, como el garantizar el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

En particular la Ley Intercultural en su Capítulo tercero de los derechos y obligaciones de los estudiantes en el inciso V indica: Acceder a la práctica deportiva, la educación física y recreación en las instituciones educativas, dentro de una carga horaria que vaya en aumento y que permita estimular positivamente el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales.

En el Art. 54, se describe que la comunidad tiene derecho a la utilización responsable de las instalaciones y servicios de los establecimientos educativos públicos para actividades culturales, artísticas, deportivas, de recreación y esparcimiento, que promuevan el desarrollo comunitario, de conformidad con la Ley y demás normativa aplicable. En ello, se reconoce la participación en el tiempo libre y la actividad físico recreativa, sin embargo en la práctica educativa es una situación que deberá ser revisada y que compromete la integración de influencias educativas en la orientación y el control del tiempo libre como un aspecto contentivo de la actividad físico recreativa, pues existen puntos divergentes entre los actores que deberían participar.

La propuesta de Estrategias en función de la orientación y el control del tiempo libre como un aspecto contentivo de la actividad físico recreativa, resulta muy discreta y en algunos documentos es nulo, situación que se asemeja para la concepción de cómo dirigir la labor hacia dicha actividad. Además, en dichos documentos resulta interesante no encontrar una dirección que dirija en Ecuador la articulación de las influencias educativas a partir de considerar el carácter cognoscitivo, práctico y axiológico de dichas actividades; situación que corrobora lo necesario que resulta la búsqueda de una vía que solucione tales problemáticas, que en este caso se dirija a los jóvenes guardiamarinas.

esto y los otros, esto refleja un concepto relevante de Vigotsky, (1998), la

mediación, que concibe la relación entre el sujeto y el objeto como interacción dialéctica, en la cual, se produce una mutua transformación mediada por los instrumentos socioculturales en un contexto histórico determinado; en este caso, Vigotsky (1998) formuló que toda función psicológica existe al menos en dos planos: inicialmente, en lo social o inter-psicológico, que es el plano de las interacciones o de la comunicación, y refiere al espacio en el cual el sujeto realiza las tareas con ayuda de otro, para manifestarse después en el plano psicológico individual o intra- psicológico, que representa al sujeto, cuando es capaz de realizar por sí mismo, tal aseveración cobra gran importancia, en el uso adecuado del tiempo libre por los jóvenes guardiamarinas.

De ahí que, Vigotsky (1998), denominó zona de desarrollo próximo, a la distancia que media entre los planos intra-psicológico e inter-psicológico, entre lo que se puede considerar el desarrollo actual de un determinado sujeto y el nivel de su desarrollo potencial. Además, se considera la zona de desarrollo actual, aquella conformada por todas las adquisiciones, logros y conocimientos que posee el sujeto, los que le permiten interactuar de modo independiente con lo que le rodea y resolver los problemas que se le presentan, sin ayuda.

Luego, jóvenes guardiamarinas, se implicarán como sujetos activos de la Estrategia, y para ello, actuarán construyendo y reconstruyendo los conocimientos requeridos para el uso adecuado del tiempo libre a partir de sus vivencias, para luego, transformarlas, a partir de la reflexión que hicieran de la misma, de esa manera pueden realizar una interpretación personal en correspondencia con las características de las condiciones históricas actuales, en las que desarrollan su vida, las cuales encuentran concreción en la teoría del enfoque histórico-cultural de Vigotsky (1998), y sus seguidores.

De ese modo, la Estrategia asume los principios y postulados de este enfoque, cuya concepción está dirigida fundamentalmente, a la articulación de las influencias educativas y de una actividad físico recreativa que considere el conocimiento, la práctica y la axiología en beneficio del uso adecuado del tiempo libre por los jóvenes guardiamarinas.

La Estrategia direcciona su accionar a los aspectos pedagógicos y didácticos requeridos, para el desarrollo del uso adecuado del tiempo libre con la actividad físico recreativa; todo lo cual le permite extraer los elementos que posibiliten el despliegue del proceso de redescubrimiento y reconstrucción del conocimiento, de sus características personales y la relación de comunicación, de manera que se propicie un ambiente de colaboración y de actividad conjunta, en una dinámica psicopedagógica.

En la Estrategia, los fundamentos pedagógicos se basan en las leyes de la didáctica declaradas por (Hernández, R, 2010): la primera que establece la relación del proceso pedagógico con el contexto social y la segunda derivada de la anterior, que establece las relaciones entre los componentes didácticos de dicho proceso, así como su sistema categorial: instrucción-educación, enseñanza-aprendizaje y formación- desarrollo.

En relación con la primera ley, el uso adecuado del tiempo libre por los jóvenes guardiamarinas responde a las necesidades identificadas, que expresadas en términos didácticos constituyen los objetivos a alcanzar. Esta ley, expresa la dinámica de un proceso de aprendizaje, en el cual interviene la reflexión de la práctica para un adecuado uso del tiempo libre con actividades físico recreativas. En la segunda ley, se expresa el nexo interno en la Estrategia, nótese como un proceso, y manifiesta una relación coherente con enfoque

sistémico de las categorías didácticas: objetivos, contenidos, métodos, formas, medios y evaluación, con un carácter determinante en la calidad, observada en la ejecución de las etapas y acciones propuestas.

Luego, la Estrategia, permite establecer la relación entre la instrucción y la educación; idea que refiere como el proceso pedagógico a la vez que instruye, educa; en ello, es vital reconocer como la Estrategia reúne las condiciones para cumplir esta regularidad, al mismo tiempo que se adquieren grandes volúmenes de conocimientos, e información, también se producen efectos en la formación de valores, lo que repercute en el resultado esperado.

Se ponen de manifiesto de manera general los principios para la dirección del proceso pedagógico que proponen (Addine, F et al., 2004), haciendo énfasis en: la unidad de lo instructivo, lo educativo y lo desarrollador, la unidad entre lo afectivo y lo cognitivo; el carácter colectivo e individual de la educación, la unidad entre la actividad y la comunicación y la vinculación de la teoría con la práctica.

La educación se expresa en el proceso de formación individual de la personalidad humana y el desarrollo de sus características y cualidades, al considerar que dicho proceso está regido por objetivos sociales, que en el caso de la Estrategia que se propone se concreta en la necesidad de resolver los problemas que presentan los jóvenes guardiamarinas para asumir el uso adecuado del tiempo libre con la actividad físico recreativa y para ello, es necesario que aprendan a autoevaluarse y autocontrolarse, preparándose para interactuar en un ambiente de colaboración, donde todos se preparan para aprender a aprender y aprender haciendo.

La instrucción abarca los conocimientos de diferentes ramas del saber, por

su carácter interdisciplinario y desarrolla habilidades para el uso adecuado del tiempo libre; luego, deberá favorecer el carácter de autoinstrucción, proporcionando una serie de recursos para buscar, procesar y comunicar la información requeridas para el desarrollo de la personalidad.

En la Estrategia que se propone, se asume el criterio de Pla (2000) en relación con el enfoque integral y sistemático de los componentes del proceso pedagógico, aspectos que se asumen para la atención al uso adecuado del tiempo libre, en ello se tienen presente:

1. El diagnóstico integral como un proceso; en el que se tiene en cuenta el nivel de desarrollo real y potencial de los jóvenes guardiamarinas y sus necesidades.
2. Un objetivo general donde se integren las metas y aspiraciones a partir de la selección del sistema de conocimientos, para llevar a vías de hecho las etapas y acciones.
3. La selección del contenido y de sus fuentes, teniendo en cuenta el diagnóstico y el objetivo a alcanzar en cada etapa con sus oportunas acciones.
4. La metodología a emplear, y las formas de organización para la concreción de las etapas y acciones.
5. La evaluación, se concibe como un componente integrado al desarrollo de los objetivos de las etapas y acciones, develando el cumplimiento del objetivo general.

Objetivo general:

Aplicar acciones dirigidas al uso adecuado del tiempo libre de los jóvenes guardiamarinas a partir de las potencialidades de la actividad físico recreativa,

de modo que consideren las necesidades actuales y perciban como resolverlas a favor de su desarrollo social.

Cualidades de la Estrategia

- **Objetividad:** las etapas surgen a partir del resultado del diagnóstico aplicado y se concretan en las acciones, las cuales responden a las necesidades identificadas.
- **Coherencia:** se manifiesta en la relación que se establece entre los componentes que definen la estructura.
- **Flexibilidad:** es susceptible a cambios, por su capacidad de rediseño, adaptación, reajuste y modificación, lo cual permite ajustarse a las situaciones que se presenten y enriquecerse sistemáticamente en función de las nuevas necesidades.
- **Contextualización:** las acciones tienen la posibilidad de adecuarse a las características de los jóvenes guardiamarinas y el contexto en que tienen lugar.
- **Carácter sistémico:** en su estructuración se considera la interrelación que existe entre los componentes: diagnóstico, fundamentos, objetivo general y específicos, etapas, acciones y evaluación.
- **Transformadora:** se direcciona con un enfoque que permite el tránsito del estado inicial al deseado.

Metas

Metas	1ra	2da	3ra
	Aprobada la estrategia según nivel correspondiente y gestión de la Escuela Superior Naval "Rafael Morán Valverde"	Lograda la participación de los jóvenes guardiamarinas en el uso adecuado del tiempo libre a partir de las actividades físico deportivas.	Resuelta la contradicción existente entre el uso del tiempo libre, y la necesidad de su fundamentación desde las actividades físico recreativas, proyectándose el uso del tiempo libre de los guardiamarinas, con un interés marcado hacia su formación militar.
Criterio de medida	Aprobación mediante acuerdo y firma de las autoridades correspondientes	Participación del 100% de los implicados	Valoración cualicuantitativa del uso del tiempo libre de los guardiamarinas, con un interés marcado hacia su formación militar.

Estructura:

Determinada a partir de las exigencias para lograr la transformación esperada: etapas con los objetivos correspondientes, acciones, y vías de evaluación.

Etapa I. Diagnóstico

Objetivo: Determinar las potencialidades y limitaciones que inciden en el uso adecuado del tiempo libre de los jóvenes guardiamarinas.

Acciones:

1. Elaboración de los instrumentos de diagnóstico.

2. Aplicación de los instrumentos de diagnóstico.
3. Valoración cualicuantitativa de los resultados derivados de la aplicación de los instrumentos de diagnóstico.
4. Establecimiento de regularidades.
5. Toma de decisiones para pasar a la siguiente etapa.
6. Vía de evaluación: Tabulación de los resultados y establecimiento de regularidades que indiquen potencialidades y necesidades.

Etapa II. Resolución de necesidades

Objetivo: Resolver las necesidades identificadas en el uso del tiempo libre empleando la actividad físico recreativa por los jóvenes guardiamarinas.

Acciones:

1. Organización de las actividades físico recreativas a partir de proceder a su clasificación en correspondencia su formación militar: pasivas, activas, al aire libre, en espacios cerrados, acuáticas, entre otras.
2. Promoción de las actividades físico recreativas a partir de la organización en correspondencia con el tiempo libre que disponen y los intereses personales y colectivos.
3. Participación de los jóvenes guardiamarinas en las actividades planificadas
4. Control a la participación de los jóvenes guardiamarinas en las actividades planificadas.
5. Establecimiento de regularidades, a partir de los resultados esperados y los logrados.
6. Presentación de las modificaciones, según resultados logrados.

7. Creación de un espacio para receptar las evidencias de los logros y situaciones que requieren nuevas acciones.
8. Vía de evaluación: Información cualicuantitativa con la tabulación de los resultados y el establecimiento de regularidades que indiquen potencialidades y necesidades a partir del cumplimiento de las acciones.

Etapa III. Retroalimentación

Objetivo: Reconocer los aspectos que requieren de Atención en función de la sostenibilidad de la Estrategia y los objetivos de la misma en el uso adecuado del tiempo libre empleando la actividad físico recreativa por los jóvenes guardiamarinas.

Acciones:

1. Realización de talleres intermedios entre cada una de las Etapas con la finalidad de valorar el cumplimiento de las acciones.
2. Promoción de los resultados y motivación de agentes internos y externos para que participen en la valoración de los resultados.
3. Consideración de cambios a partir de la flexibilidad en el movimiento de las acciones en cada etapa.
4. Vía de evaluación: Información cualicuantitativa con la tabulación de los resultados y el establecimiento de regularidades a partir de la retroalimentación durante la aplicación de la Estrategia y el cumplimiento de las acciones.
5. Llegado a este punto del informe se presenta a continuación la aprobación por los expertos en un proceso que consideró sus

recomendaciones, en el Capítulo IV correspondiente a la presentación de los resultados del proceso de investigación.

CAPÍTULO V.

RESULTADOS DEL PROCESO DE INVESTIGACIÓN EN EL USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE POR LOS JÓVENES GUARDIAMARINAS

Resultados de la Valoración la Estrategia por el criterio de expertos

Para la evaluación de la efectividad de la Estrategia de actividad físico recreativas: uso adecuado del tiempo libre por los jóvenes guardiamarinas, por el criterio de expertos, se empleó el método Delphi, considerado como uno de los métodos subjetivos de pronóstico más confiable y que consiste en la utilización sistemática del juicio intuitivo de un grupo de expertos para obtener un consenso de opiniones informadas.

Para la aplicación de este método fue utilizada la metodología planteada por (Crespo, T, 2007), según la cual se selecciona el grupo de expertos, se le aplican encuestas para obtener información sobre sus opiniones y se realiza el análisis cuantitativo y cualitativo de los criterios aportados por ellos; el propósito de su empleo radica en la búsqueda de un consenso en torno a la Estrategia propuesta a partir de considerar la particularidad fundamental de este método, que consiste en sostener un diálogo anónimo entre el grupo de personas consideradas expertos en la temática que se está abordando.

Luego, se consultaron los expertos de manera individual mediante cuestionarios que le fueron aplicados para obtener un consenso a partir de las valoraciones de la Estrategia presentada y el conjunto de opiniones que se

obtuvo de la consulta sometida al procesamiento estadístico. De acuerdo con el método se seleccionaron, de forma intencional, 36 candidatos, docentes de reconocido prestigio y calidad en su desempeño profesional, se tuvo en cuenta, para ello, que cumplieran los siguientes requisitos:

Ser Licenciados en la especialidad de Cultura física y deporte.

Poseer más de 10 años de experiencia en el trabajo en la especialidad de Cultura física y deporte.

Resultados satisfactorios en el trabajo docente e investigativo.

Disposición para cooperar en la valoración de la Estrategia propuesta.

Para determinar el coeficiente de competencia de los expertos se solicitó a los candidatos responder un cuestionario de autoevaluación para valorar su nivel de conocimientos en los temas relacionados con la actividad físico recreativas y el uso adecuado del tiempo libre por los jóvenes guardiamarinas (anexo 2).

Luego, se precisaron los coeficientes de conocimiento (Kc) y de argumentación (Ka) necesarios para determinar el nivel de competencia de los expertos y su selección final. Para procesar este instrumento se determinó el coeficiente de conocimiento (Kc) a partir de la valoración realizada por el especialista acerca de su competencia en cuanto al tema en una escala de 0 a 10, donde 0 implica no poseer conocimientos y 10 expresa un conocimiento pleno. El criterio dado se multiplicó por 0,1, para obtener una escala que osciló entre 0 y 1.

Para la determinación del coeficiente de argumentación (Ka), se tuvo en cuenta el grado de influencia (alto, medio o bajo) a partir de las selecciones realizadas por los expertos posibles, la suma de los puntos obtenidos permitió

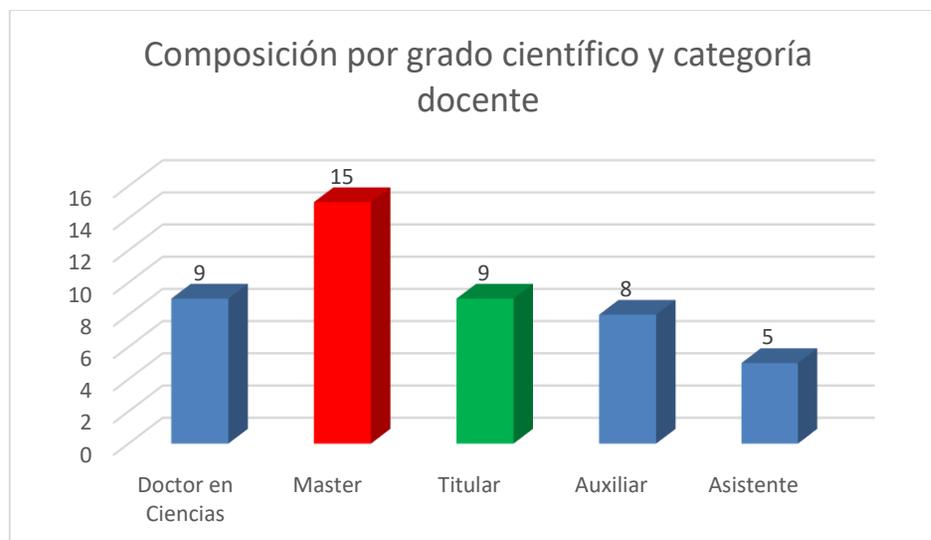
determinar este valor. Para ello se utilizaron los valores representados en una tabla patrón. El promedio entre el coeficiente de conocimiento y el coeficiente de argumentación determinó el coeficiente de competencia.

El código que se siguió para la interpretación del coeficiente de competencia (K) fue el siguiente: Si ($0.8 < K \leq 1.0$), el coeficiente de competencia es *alto*; si ($0.5 < K \leq 0.8$), el coeficiente de competencia es *medio* y si ($K \leq 0.5$) el coeficiente de competencia es *bajo*. Fueron considerados expertos aquellos cuyo valor K resultaron mayores a 0.5.

El cálculo se realizó con el tabulador electrónico Microsoft Office Excel programado para ese fin de acuerdo a los criterios de (Crespo, T, 2007).

Las respuestas dadas por los expertos se valoraron de acuerdo con una tabla preestablecida. Según los datos que aporta dicha tabla, el coeficiente de competencia de los expertos es como se muestra en la tabla (anexo 3). Luego del análisis y cuantificación de los niveles de competencia de los 36 profesionales previstos se presenta en el anexo 4, al comprobar que 31 de los encuestados clasificaban como expertos; al clasificar 21 en el nivel alto (58.3%); y 10 en el nivel medio (27.8 %), en este caso 5 de los presentados se excluyen por estar en el nivel bajo (13,9%).

El grupo de expertos quedó conformado de acuerdo con su experiencia profesional se constató que el 100% tiene más de nte relacionada con la cultura física y el deporte, representándose la composición por grado científico y categoría docente. 15 años de trabajo, vinculados al desarrollo de la actividad doce



Procesamiento de la información obtenida por los expertos

Una vez determinados los expertos se les envió un cuestionario con los cinco aspectos para someterlo a su criterio valorativo: fundamentos teóricos, exigencias, concepción estructural, factibilidad pertinencia; y las Unidades de medición: Muy adecuado (MA), Bastante adecuado (BA), Adecuado (A), Poco adecuado (PA), No adecuado (NA), además dos preguntas sobre las ventajas, deficiencias y sugerencias que presenta la Estrategia propuesta.

Se proponen tres criterios para valorar la Estrategia de actividad físico recreativas: uso adecuado del tiempo libre por los jóvenes guardiamarinas, y ellos son:

1ro. Factibilidad, al reconocer las posibilidades de la actividad físico recreativas en el uso adecuado del tiempo libre por los jóvenes guardiamarinas.

2do. Pertinencia, en lo oportuna que resulta la Estrategia de actividad físico recreativas en el uso adecuado del tiempo libre por los jóvenes guardiamarinas,

atendiendo a la demanda social, y la solución de las necesidades identificadas, previamente en el diagnóstico.

La aplicación del instrumento presentado a los expertos se efectuó desde un análisis crítico y consideró el rediseño de la Estrategia hasta lograr que obtuviera niveles de aceptación. Las evaluaciones otorgadas por los expertos se tabularon y procesaron estadísticamente, lo cual se presenta en el anexo 5; coincidiendo en la opinión que avala la Estrategia como una vía más práctica y rápida para la solución científica del problema actual que enfrentan los jóvenes guardiamarinas para el uso adecuado del tiempo libre con la actividad físico recreativa.

Los 31 expertos coinciden al reconocer como ventajas de la Estrategia las siguientes:

- Posee características que la distinguen: el marco legal, los fundamentos, la estructura y la base científica que sustenta el diagnóstico inicial.
- Flexibilidad de las etapas y acciones, con una base científico metodológica, en atención a la modificación del problema planteado.
- Configuración de una estructura que permite un resultado con énfasis en la consolidación del estado actual al estado deseado.
- Posibilidades de implementación en la práctica pedagógica.

Dentro de las deficiencias señalaron:

- Escasos argumentos didácticos en la concepción de las acciones.
- Ambigüedades en el planteamiento del marco legal de la estrategia y las exigencias que limitan su nivel de generalización; lo cual presupone rediseñarlas como condicionantes teórica– procedimentales que desde una perspectiva más integradora favorezca su generalización a otros contextos.
- Limitaciones en la explicitación de la interacción de las etapas y acciones.

- La concepción de la valoración de los resultados de la Estrategia se realiza desde una perspectiva muy general.

Las opiniones y sugerencias dadas fueron tenidas en cuenta por la autora de esta investigación y contribuyeron a perfeccionar la Estrategia propuesta, que fue sometida a rediseño y presentada a los expertos en un segundo momento, del que emanaron las siguientes ideas:

- Se cumplieron las recomendaciones propuestas, luego la Estrategia de actividad físico recreativas: uso adecuado del tiempo libre por los jóvenes guardiamarinas suplió las dificultades identificadas en los argumentos didácticos en la concepción de las acciones, nótese que estos afloran en la fundamentación de manera adecuada (83.8 %).
- La idea que indicaba ambigüedades en el planteamiento de las exigencias que limitaban el nivel de generalización de la Estrategia; fue revertida al considerarse el marco legal lo cual presupone una condición teórico práctica que le otorga valor para la generalización a otros contextos (93.5%).
- Las limitaciones en la explicitación de la interacción de las etapas y acciones, quedaron resueltas, lo cual se observa en la construcción de estas a partir de considerar los efectos que se proyectan en cada etapa (90.3%).
- La concepción de la valoración de los resultados de la Estrategia fue modificada y paso de una perspectiva muy general a una perspectiva científica que avala su carácter integrador, luego resulta pertinente, factible, aplicable y generalizable (93.5%).

Una vez llegado a este momento, se retomaron las ideas expuestas y los expertos valoraron en sentido general que la Estrategia de actividad físico recreativas: uso adecuado del tiempo libre por los jóvenes guardiamarinas, está

en el rango de Muy Adecuada (93.5%). Además, los expertos consideraron que la Estrategia de actividad físico recreativas: uso adecuado del tiempo libre por los jóvenes guardiamarinas, es factible (90.3%), que tiene pertinencia (90.3%), y que contiene aspectos que la hacen generalizable (93.5%).

De manera que, el análisis de los resultados del criterio de expertos permitió a la autora de la investigación considerar la coincidencia en sus opiniones y llegar a determinar que la Estrategia propuesta contribuye al uso adecuado del tiempo libre empleando la actividad físico recreativa.

CONCLUSIONES

El establecimiento de los referentes teóricos, condujeron hacia la consideración de las mejores prácticas físico recreativas.

La Estrategia elaborada, se fundamentó teóricamente desde una concepción filosófica, sociológica, psicológica y pedagógica; dichos fundamentos posibilitan la organicidad y científicidad de la propuesta de solución al problema identificado

La valoración ofrecida por los expertos sobre la Estrategia físico - recreativa para el uso adecuado del tiempo libre de los guardiamarinas- ESSUNA expresa que se favorecen los conocimientos, habilidades y valores de los profesionales de la cultura física, en el contexto ecuatoriano; todo lo cual se logra con la aprobación de estos para la implementación de dicha Estrategia.

Es necesario realizar este tipo de investigación y aplicarlo en otras escuelas de formación militar

Este tipo de estrategias físico recreativa se los puede proponer a entidades públicas y privadas para realizarlas en barrios marginados y de escasos recursos.

Identificar y contribuir con soluciones a los problemas de la comunidad debe ser compromiso de todos los recreadores siendo una plataforma para darse a conocer y visibilizar el aporte de la recreación en el desarrollo personal de los seres humanos contribuyendo así en el mejoramiento de la calidad de vida.

RECOMENDACIONES

1. Desarrollar investigaciones que se orienten a la profundización y validación de las actividades físico recreativas, con énfasis en el uso adecuado del tiempo libre, afines a la investigación que deberán tenerse en cuenta, de modo que se aprovechen de manera óptima las posibilidades del contexto de la formación de los guardiamarinas de la ESSUNA.
2. Socializar los resultados de esta investigación en publicaciones a nivel internacional, nacional y regional, por la novedad e importancia del tema abordado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Addine, F, González, A. M, & Recarey, S. (2004). *Principios para la dirección del proceso pedagógico*. Pueblo y educación.
- Agila, O.V. (2016). *Empleo del tiempo libre, las actividades físicas y recreativas en los niños del barrio el Calvario de la ciudad Catacocha Cantón Paltas* [Tesis doctoral]. Universidad Nacional Loja.
- Aguilar, L. (2017). *Prácticas de ocio y tiempo libre en tres generaciones: Un estudio de caso en la Universidad YMCA (México)* [Tesis doctoral]. Universidad de Deusto.
- Barreira, D. (2008). *La utilización del tiempo libre de los jóvenes con problema de conducta del Consejo Popular Arriete – Ciego Montero* [Trabajo de diploma]. ISCF “Manuel Fajardo”.
- Bedoya, E. (2016). *El recreo o descanso escolar: ¿Escenario educativo para el reconocimiento del otro? Tesis de maestría* [Tesis de maestría, Universidad Católica de Manizales]. <https://docplayer.es/.html>
- Camino, E. A. (2020). *Estrategias para el uso adecuado del tiempo libre en los recreos escolares del BGU en la U. E. Santa Mariana de Jesús – Quito* [Trabajo de investigación previo a la obtención del título de Magíster]. Universidad Tecnológica Indoamérica.
- Carballosa-Manresa, Maya-Carballosa, & Navarro-Soto. (2017). Proyecto de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en niños de 10-12 años. *Universidad y Sociedad*, 9(5), 35-38.
- Carmona, V. (2015). Aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física regular en comunidad universitaria de Colombia: Prueba piloto. *Revista CES Movimiento y Salud*, 3(1), 16-22.
- Castillo, F. L. (2016). *Actividades recreativas para mejorar la conducta social en adolescentes de 12 a 14 años del Barrio Guamani* [Trabajo de titulación, previo a la

obtención del título de Máster, Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE].

<http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/12651?mode=full>

CEPAL. (2016). *El uso del tiempo en la adolescencia*. 19.

https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/40563/1/S1600862_es.pdf

Charro, S. K. (2020). *Recreación comunitaria en el uso del tiempo libre con niños de 10 a 12 años del Conjunto Altos del Norte de la ciudad de Quito*. [Trabajo de titulación, previo a la obtención del título de Máster]. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.

Chaves, A. L. (2013). Una mirada a los recreos escolares: El sentir y pensar de los niños y niñas. *Revista Electrónica Educare*, 17(1), 67-87.

Código de la niñez y adolescencia. (2003).

Constitución de la República del Ecuador. (2008).

https://www.asambleanacional.gob.ec/sites/default/files/documents/old/constitucion_de_bolsillo.pdf

Crespo, T. (2007). *Respuesta a 16 preguntas sobre el empleo de expertos en la investigación pedagógica*. Editorial San Marcos.

https://www.elvirrey.com/libro/respuestas-a-16-preguntas-sobre-el-empleo-de-expertos-en-la-investigacion-pedagogica_71475

Fuentes-Montero & Díaz. (2019). Bases científico-tecnológicas para el desarrollo de la adolescencia en su contexto social, una demanda de la Cuba actual. *Revista Conrado*.

Gerlero, J. (2005). *Diferencias entre ocio, tiempo libre y recreación: Lineamientos preliminares para el estudio de la Recreación*. Centro de Documentación Virtual en Recreación, Tiempo Libre y Ocio.

<http://www.redcreacion.org/documentos/cmeta1/JGerlero.html>

- Gómez, A. P. (2015). *Procesos grupales y educativos en el tiempo libre infantil y juvenil: Intervención educativa en la realización de actividades de ocio*. Editorial S.L.
- González & Portolés. (2016). Perfiles adolescentes según orientación de metas: Relación con conductas sedentarias. *Sportis*, 2(2), 222-238.
<http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2016.2.2.1436>
- Gras-Pino & Paredes-Giménez. (2015). El recreo ¿sólo para jugar? *Revista digital de educación física*, 6(36), 18-27.
- Guadalupe, D. (2015). *Estudio de los juegos tradicionales ecuatorianos en el desarrollo de la motricidad gruesa de los niños de 4 a 5 años de la institución educativa Luis Pasteur de la parroquia de Guayllabamba* [Tesis de pregrado, Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE].
<https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/11234/1/T-ESPE049408.pdf>
- Guanga, N. I. (2017). *Importancia del Recreo en la vida escolar de los niños de educación General Básica* [Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca].
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29663>
- Güemes-Hidalgo, González-Fierro, & Hidalgo-Vicario. (2017). *Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales* (N.º 4). 21(4), 233-244.
- Hernández, R. (2010). *Metodología de la Investigación*. McGRAW-HILL.
<https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>
- Ley orgánica de educación intercultural*. (2011).
http://gobiernoabierto.quito.gob.ec/Archivos/Transparencia/2021/04abril/A2/ANEXOS/PROCU_LOEI.pdf
- López, C. (2016). *Juegos tradicionales en el uso del tiempo libre en los niños y niñas de 5 a 6 años del jardín de infantes Froilán Serrano, Distrito metropolitano de Quito, periodo escolar 2013–2014*. [Tesis de pregrado, Universidad Central Ecuador].
<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/12057>

- Macao, K. N. (2020). *Las actividades físico-recreativas, enfocadas a disminuir el sedentarismo de los estudiantes del Ciclo VIII de la Carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja*. Departamento de Ciencias Humanas y Sociales, Carrera en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación [Trabajo de titulación, previo a la obtención del título de Máster]. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
- Margulis, M. (2008). *La juventud es más que una palabra. Ensayos sobre cultura y juventud* (3 ed). Estudios Sociales.
- Martín, M. M. (2016). *Cambios psicosociales en los adolescentes actuales: Incidencia del uso de las redes sociales* [Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. <https://eprints.ucm.es/37737/>
- Martínez, M. (2014). *Contextualización del tiempo libre infantil y juvenil en el entorno social*. UF1947 (1.ª ed.). Tutor Formación. <https://www.iceditorial.com/direccion-y-coordinacion-de-actividades-de-tiempo-libre-sscb0211/6646-contextualizacion-del-tiempo-libre-infantil-y-juvenil-en-el-entorno-social-uf1947-9788416207817.html>
- Martínez-Martínez, Aznar, S, & Contreras-Jordán. (2015). El recreo escolar como oportunidad del uso del tiempo libre y espacio saludable. *Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte*, 59, 419-432. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2015.59.002>
- Mata, E. E. (2012). *El buen uso del tiempo libre y su influencia sobre el desarrollo físico y psicomotor de los adolescentes de 14 a 17 años del Colegio mixto particular Nobel, Parroquia Tarqui, provincia del Guayas*. Facultad de educación física, deportes y recreación. Universidad de Guayaquil.
- Moncada, P. V. (2020). *Actividades físico—Recreativas para mejorar la utilización del tiempo libre en los estudiantes de la Universidad Técnica de Machala de la*

unidad académica de ciencias sociales, en cultura física [Tesis de maestría, Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE].

<http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/23040>

Moreno, F. M. (2020). *Programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico para reducir los niveles de sedentarismo en los adolescentes (14-16) años del Colegio Simón Bolívar* [Tesis de maestría, Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE]. <https://docplayer.es/210387306-Programa-recreativo-de-actividades-fisico-deportivo-y-ludico-para-reducir-los.html>

Muñoz-Rodríguez & Olmos-Migueláñez. (2010). Adolescencia, tiempo libre y educación. Un estudio con alumnos de la ESO-Adolescence. *Educación XXI*, 13(2), Article 2. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3434854>

Núñez, M. R. (2016). *La actividad pedagógica cooperada de instructores de arte y promotores culturales en el proceso pedagógico de la escuela rural* [Tesis doctoral]. Universidad Cienfuegos.

Nuviala-Nuviala, Ruiz-Juan, & García-Montes. (2015). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Retos*, 6, 13-20. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i6.35078>

Organización Mundial de la Salud. (2011). *Determinantes sociales de la salud: Resultados de la Conferencia Mundial sobre los Determinantes Sociales de la Salud (Río de Janeiro, Brasil, octubre de 2011)*. https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB130/B130_15-sp.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Plan de acción mundial sobre la Cultura Física 2018-2030*. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf

Ortega, R. A. (2020). *Las actividades físicas recreativas comunitarias en el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 17 años de la*

urbanización San José, sector Calderón [Tesis de maestría, Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE].

<http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/23385/1/T-ESPE-044168.pdf>

Peña, C, Rodríguez, L, & Rojas, B. (2015). *Juego libre y convivencia escolar en el recreo de dos instituciones públicas de Bogotá: Una mirada desde la perspectiva del adolescente* [Tesis de maestría, Universidad de La Salle].

https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1301&context=maest_d_ociencia

Piazzese, J. (2001). La paradoja del tiempo libre. *Revista de filosofía*, 15.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3962535>

Restrepo-Ochoa. (2016). *La juventud como categoría analítica y condición social en el campo de la salud pública* (N.º 2). 9(2), Article 2.

<https://doi.org/10.21615/cesp.9.2.0>

Revuelta, L, Esnaola, I, & Goñi, A. (2016). *Relaciones entre el autoconcepto físico y la actividad físico-deportiva adolescente*. 16(63).

<https://www.redalyc.org/pdf/542/54247310010.pdf>

Rochart, M. (2011). *Administración del tiempo libre*.

http://www.losninosencasas.org/question_detail.php?id=432

Sánchez, M. (2014). *Contextualización del tiempo libre infantil y juvenil en el entorno social* (1ª ed). Tutor Formación. <https://www.agapea.com/Montserrat-Sanchez-Aguirre/Contextualizacion-del-tiempo-libre-infantil-y-juvenil-en-el-entorno-social-Certificados-de-profesionalidad-Direccion-y-coordinacion-de-actividades-de-tiempo-libre-educativo-infantil-y-juvenil-9788494244766-i.htm>

Sandoval-Acuña. (2017). Diagnóstico acerca del uso del ocio y el tiempo libre entre los estudiantes de la Universidad Nacional Experimental del Táchira. *Revista Interuniversitaria*, 30, 169-188.

Terán, P. T. (2020). *Estrategia físico-recreativa para el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Fiscal General Pintag* [Tesis de maestría, Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE].

<http://repositorio.espe.edu.ec/jspui/handle/21000/23041>

Valverde, L. V. (2020). *Juegos recreativos, participación y relaciones interpersonales en adolescentes de 12-14 años de la Escuela de Educación Básica "Miguel Riofrío" de la ciudad de Loja* [Tesis de maestría, Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE]. <http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/23184>

Villa-Sepúlveda. (2011). Del concepto de juventud al de juventudes y al de lo juvenil. *Revista Educación Y Pedagogía*, 23(60), 147-157.

ANEXOS