



**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.**

Charro Bosmediano, Stephanie Karolina

**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 magíster en
Recreación y Tiempo Libre.**

Msc. Guallasamín Díaz, Fernando

26 de junio del 2020




**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN INNOVACIÓN Y
TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA
CENTRO DE POSGRADOS
CERTIFICACIÓN**

Certifico que el trabajo de titulación **“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”**, fue realizado por la señorita: **Charro Bosmediano, Sthepanie Karolina** 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, 26 de junio del 2020.

Firma:









MSc. Guallasamin Díaz, Fernando
Director
C.C.: 1711511277

URKUND

Document Information

Analyzed document	CHARRO BOSMEDIANO, STHEPANIE KAROLINA URKUND.docx (D75697551)
Submitted	6/27/2020 2:22:00 AM
Submitted by	
Submitter email	mgutierrez@difusion.com.mx
Similarity	2%
Analysis address	mgutierrez1GDC@analysis.orkund.com

Sources included in the report

W	URL: https://repositorio.uho.edu.cu/jspui/bitstream/uho/2941/1/Walter%20de%20R%C3%ADo.pdf Fetched: 6/23/2020 5:49:17 AM	 2
SA	URL: TESIS CORREGIDA Y REPARADA No. 8 RODOLFO CARRERA - Dr. Carrasco.docx Fetched: 10/4/2018 5:53:00 AM	 1
SA	URL: TESIS NARANJO NUÑEZ GUSTAVO.docx Fetched: 6/26/2019 4:21:00 PM	 7
SA	URL: PRISCILA TAMARA, TERÁN CANDO URKUND.docx Fetched: 6/27/2020 2:22:00 AM	 2
W	URL: https://rc.upr.edu.cu/bitstream/DICT/1978/1/ARTURO%20AGUIAR%20HERNANDEZ.pdf Fetched: 6/7/2020 9:16:03 PM	 2
W	URL: https://core.ac.uk/download/pdf/71395716.pdf Fetched: 11/19/2019 2:22:10 AM	 1

Firma:



MSc. Guallasamin Díaz, Fernando
DIRECTOR



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN INNOVACIÓN Y

TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA

CENTRO DE POSGRADOS

AUDITORÍA Y RESPONSABILIDAD

Yo, **Charro Bosmediano, Sthepanie Karolina**, con cedula de ciudadanía **Nro. 1719211367**, declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **“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”**, 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, 26 de junio del 2020.

Firma:

Stephanie Charro

Charro Bosmediano, Sthepanie Karolina

C.C.: 1719211367



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN INNOVACIÓN Y

TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA

CENTRO DE POSGRADOS

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Yo, **Charro Bosmediano, Sthepanie Karolina**, con cedula de ciudadanía **Nro. 1719211367**, autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: **“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 de la ciudad de Quito”**, en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad

Sangolquí, 26 de junio del 2020.

Firma:

Stephanie Charro

Charro Bosmediano, Sthepanie Karolina

CI: 1719211367

DEDICATORIA

“Haz todo lo que puedas para que tus sueños se hagan realidad”

Joel Osteen

El esfuerzo, constancia, responsabilidad y la dedicación que se requiere para alcanzar lo que has soñado se la puede conseguir con el apoyo de la familia, amigos, y con la bendición de nuestro padre Dios, que en cada paso a permitido que pueda alcanzar y cumplir todo lo que he querido siendo testigo de su bondad.

Dedico este proyecto a toda mi familia especialmente a mi padre Cosme Charro, mi madre Raquel Bosmediano y Bryan Charro mi hermano quienes nunca dudaron de mi capacidad y quienes me demostraron que en todo momento estarán firmes con su apoyo, este nuevo logro es para ustedes gracias por ayudarme a creer que todo es posible.

Para finalizar esta tesis está dedicada a todos mis familiares y amigos quienes siempre están pendientes de mí, gracias por ser tan incondicionales con su cariño, me han fortalecido para llegar a la culminación de este nuevo logro académico.

STHEPANIE CHARRO

AGRADECIMIENTO

“Debemos encontrar tiempo para detenernos y agradecer a las personas que hacen la diferencia en nuestras vidas”

John F. Kennedy

No existe nada más confortable que sentir el amor de quienes me dieron la vida, mis padres, quiero agradecerles por su constante apoyo en cada uno de mis logros, sueños, fracasos y tristezas son quienes con su cariño hacen todo más llevadero tenerlos a mi lado es una bendición que agradezco cada día y me convierten en una persona muy afortunada.

El agradecimiento a mi hermano quien siempre está ahí brindándome todo su amor, paciencia y apoyo, poderte tener a mi lado me hace infinitamente feliz llenarme de tu energía me hace cada día más fuerte y respaldada.

Mi agradecimiento más sentido a mis docentes que con sus conocimientos hicieron de esta maestría la mejor experiencia de vida, su experiencia me ayudo a consolidar mis aprendizajes y a ratificar mi pasión por la recreación.

Finalmente quiero agradecer a la directiva del Conjuntos Altos del Norte y a cada uno de los integrantes de la comunidad por su apertura y tiempo para la realización de mi investigación.

STHEPANIE CHARRO

ÍNDICE DE CONTENIDOS

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.	1
CERTIFICACIÓN	2
URKUND	3
AUDITORÍA Y RESPONSABILIDAD	4
AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN	5
DEDICATORIA	6
AGRADECIMIENTO	7
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	8
ÍNDICE DE TABLAS	12
ÍNDICE DE FIGURAS.....	13
RESUMEN	14
ABSTRACT	15
CAPITULO I	9
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	9
Planteamiento del problema	9
Formulación problema de investigación.....	13
Descripción resumida del proyecto	13
Justificación e importancia.....	13
Proyectos relacionados	15
Objetivos generales y específicos	16
Objetivo General	16
Objetivos Específicos.....	16
Formulación de Hipótesis	17

Hipótesis de trabajo	17
Hipótesis alternativa.....	17
Hipótesis nula.....	17
Operacionalización de las variables.....	18
CAPITULO II	20
MARCO TEÓRICO	20
Generalidades de la recreación.....	20
Conceptualización de tiempo libre.....	21
Ocio como tipo de actividad humana	25
Actividades recreativas.....	26
Relación Tiempo libre y salud	26
Adolescencia y actividad física en el tiempo libre	27
Influencia de Factores intrínsecos y extrínsecos en el tiempo libre de adolescente	29
Recreación Comunitaria	31
Particularidades de la comunidad	31
Participación comunitaria.....	33
Participación social	33
CAPITULO III	34
METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION	34
Tipo de Investigación	34
Población y muestra	34
Métodos de la investigación	34
Tratamiento y análisis estadístico.	35
Técnica e instrumentos.....	36
Cuestionario de actividad física IPAQ	36

Título del Programa: Actividades recreativas comunitaria para los niños de 10 a 12 años del conjunto altos del norte de la ciudad de Quito	39
Generalidades del programa	39
Fundamentación del programa	40
Objetivo general del programa.....	41
Metas.....	41
Estructura organizativa y funcional.....	41
Programa específico de actividades.....	41
Actividades culturales.....	41
Actividad juegos de mesa o consola.....	42
Festivales deportivos recreativos.....	43
Actividades demostrativas en la calle	44
Actividades de juegos tradicionales	44
Actividad de encuentros deportivos	45
Control y Evaluación del programa.....	46
CAPITULO IV.....	47
Análisis de los resultados.	47
Análisis de cuestionario IPAQ.	47
Pregunta Nro. 1: Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar cargas pesadas, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o pedalear en bicicleta de forma intensa?.....	47
Pregunta Nro. 2: Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?.....	48
Pregunta Nro. 3: Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, pedalear en bicicleta a velocidad normal o jugar futbol, baloncesto o eua vóley? No incluya caminar.....	49

Pregunta Nro. 4: Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	50
Pregunta Nro. 5: Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	51
Pregunta Nro. 6: Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	52
Pregunta Nro. 7: Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?.....	53
Análisis de la encuesta de actividades que realiza en su tiempo libre.....	54
Pregunta Nro. 1: Señale usted que considera que es el tiempo libre	54
Pregunta Nro. 2: Señale que actividad realiza fuera de su actividad escolar	55
Pregunta Nro. 3: Que hace con sus amigos en el tiempo libre.	56
Pregunta Nro. 4: Que tipo le actividades le gustaría participar en su barrio.	57
Pregunta Nro. 5: Vamos a proponer un proyecto de actividades recreativas comunitarias le gustaría a usted participar.	58
Pregunta Nro. 6: Piensa usted que no aprovecha su tiempo libre	59
Pregunta Nro. 7: Piensa que estas actividades serán beneficiosas para la comunidad.	60
Conclusiones.....	62
Recomendaciones.	66
Bibliografía	67

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Variable dependiente Recreación Comunitaria</i>	18
Tabla 2 <i>Variable independiente Tiempo Libre</i>	19
Tabla 3 <i>Resultados IPAQ Pregunta Nro 1</i>	47
Tabla 4 <i>Resultados IPAQ Pregunta Nro 2</i>	48
Tabla 5 <i>Resultados IPAQ Pregunta Nro 3</i>	49
Tabla 6 <i>Resultados IPAQ Pregunta Nro 4</i>	50
Tabla 7 <i>Resultados IPAQ Pregunta Nro 5</i>	51
Tabla 8 <i>Resultados IPAQ Pregunta Nro 6</i>	52
Tabla 9 <i>Resultados IPAQ Pregunta Nro 6</i>	53
Tabla 10 <i>Resultados Pregunta Nro 1: Señale usted que considera que es el tiempo libre</i>	54
Tabla 11 <i>Resultados Pregunta Nro 2: Señale que actividad realiza fuera de su actividad escolar</i>	55
Tabla 12 <i>Resultados Pregunta Nro 3: Que hace con sus amigos en el tiempo libre.</i>	57
Tabla 13 <i>Resultados Pregunta Nro 4: Que tipo le actividades le gustaría participar en su barrio</i>	58
Tabla 14 <i>Resultados Pregunta Nro 5: Vamos a proponer un proyecto de actividades recreativas comunitarias le gustaría a usted participar.</i>	59
Tabla 15 <i>Resultados Pregunta Nro 6: Piensa usted que no aprovecha su tiempo libre.</i>	60
Tabla 16 <i>Resultados Pregunta Nro 7: Piensa que estas actividades serán beneficiosas para la comunidad.</i>	61

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 <i>Resultados IPAQ Pregunta Nro 1</i>	47
Figura 2 <i>Resultados IPAQ Pregunta Nro 2</i>	48
Figura 3 <i>Resultados IPAQ Pregunta Nro 3</i>	49
Figura 4 <i>Resultados IPAQ Pregunta Nro 4</i>	50
Figura 5 <i>Resultados IPAQ Pregunta Nro 5</i>	51
Figura 6 <i>Resultados IPAQ Pregunta Nro 6</i>	52
Figura 7 <i>Resultados IPAQ Pregunta Nro 6</i>	53
Figura 8 <i>Resultados Pregunta Nro 1: Señale usted que considera que es el tiempo libre</i>	55
Figura 9 <i>Resultados Pregunta Nro 2: Señale que actividad realiza fuera de su actividad escolar</i>	56
Figura 10 <i>Resultados Pregunta Nro 3: Que hace con sus amigos en el tiempo libre</i>	57
Figura 11 <i>Resultados Pregunta Nro 4: Que tipo de actividades le gustaría participar en su barrio</i>	58
Figura 12 <i>Resultados Pregunta Nro 5: Vamos a proponer un proyecto de actividades recreativas comunitarias le gustaría a usted participar</i>	59
Figura 13 <i>Resultados Pregunta Nro 6: Piensa usted que no aprovecha su tiempo libre</i>	60
Figura 14 <i>Resultados Pregunta Nro 7: Piensa que estas actividades serán beneficiosas para la comunidad</i>	61

RESUMEN

La recreación comunitaria tiene como objetivo la ejecución de proyectos que ayuden alimentar y fortalecer el desarrollo social de los seres humanos y satisfacer la necesidad de ocupación del tiempo libre de los miembros de la comunidad. Para la realización de la presente investigación se planteó objetivos que permitirán el análisis, diseño y desarrollo de estrategias de la recreación comunitaria como medio de intervención para la optimización del uso del tiempo libre de los habitantes del Conjunto Altos del Norte". La investigación inició con el análisis de las actividades que realizan los niños y niñas en su tiempo libre, en base a esta información se diseñó un programa de actividades recreativas comunitarias que permitió optimizar el uso del tiempo libre con actividades nuevas e innovadoras brindando a los participantes experiencias de diversión y disfrute, las mismas que se evaluaron con un post test para la comprobación de las hipótesis. Adicionalmente brindar una guía a los padres y dirigentes de la comunidad con actividades para mejorar la organización y administración de este conjunto habitacional. Implementar una propuesta de actividades recreativas comunitarias para el uso adecuado del tiempo libre con niños de 10 a 12 años del conjunto altos del norte de la ciudad de Quito".

PALABRAS CLAVE:

- **TIEMPO LIBRE**
- **RECREACIÓN**
- **ACTIVIDADES RECREATIVAS**
- **RECREACIÓN COMUNITARIA**

ABSTRACT

The purpose of community recreation is the execution of projects that help feed and strengthen the social development of human beings and satisfy the need for leisure time for members of the community. In order to carry out this research, objectives were set that will allow the analysis, design and development of community recreation strategies as a means of intervention for the optimization of the free time use of the inhabitants of the Altos del Norte Complex ". The research began with the analysis of the activities that children do in their free time, based on this information a program of community recreational activities was designed that allowed to optimize the use of free time with new and innovative activities by providing participants experiences of fun and enjoyment, the same ones that were evaluated with a post test to verify the hypotheses. Additionally, provide guidance to parents and community leaders with activities to improve the organization and administration of this housing complex. Implement a proposal of community recreational activities for the proper use of free time with children from 10 to 12 years of age high in the north of the city of Quito".

KEYWORDS:

- **FREE TIME**
- **RECREATION**
- **RECREATIONAL ACTIVITIES**
- **COMMUNITY RECREATION**

CAPITULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Planteamiento del problema

La recreación comunitaria tiene como objetivo la ejecución de proyectos que ayuden alimentar y fortalecer el desarrollo social de los seres humanos y satisfacer la necesidad de ocupación del tiempo libre de los miembros de la comunidad.

La recreación comunitaria, según (Navarro, 2006), enseña a vivir de forma relacionada e integrada para generar desarrollo comunitario respetando las diferencias y solucionando conflictos.

Las personas son seres sociales que viven en comunidad, para que la convivencia sea armónica y adecuada se debe buscar las estrategias, actividades y espacios que permitan buena comunicación entre vecinos, apoyo, tolerancia, identidad, trabajo en equipo para que todos los miembros tengan acceso a espacios de sano esparcimiento y hábitos saludables.

El uso del tiempo libre ha ido evolucionando al igual que la sociedad, es necesario hacer una retrospectiva recordando que en los años 70 los niños y niñas iban a las calles a encontrarse con sus amigos, jugaban, intercambiaban sus juguetes y modificaban reglas de juegos para mayor diversión pero toda esta realidad se transformó con la aparición de diferentes avances tecnológicos como: televisión, radio, teléfono, celular, internet, entre otros, creando una problemática ya que los usuarios han abusado en la cantidad de horas que destinan para el uso de estas nuevas tecnologías.

El tiempo libre es un tiempo en el que no estamos obligados a realizar algo concreto, tiene relación con el disfrute y la diversión, aprender cosas, sentirse bien y mejorar nuestras relaciones afectivas, nuestra libertad. (Medina & Cembranos, 2002)

En el Artículo 6 de la (Carta Internacional del Tiempo Libre, 1970) sostiene que: “Todos los seres humanos tienen derecho a aprender, a disfrutar su tiempo libre. La familia, la escuela y la comunidad deben instituirle en el arte de explotarlo, de la forma más sensible”. Conceptualizando al tiempo libre como una necesidad y derecho, las diferentes instituciones formales e informales deben enseñar y orientar a los sectores de mayor riesgo en este caso a los niños y niñas al pleno goce de su tiempo libre con actividades que fomenten su creatividad, disfrute, placer y felicidad en el ámbito físico, psíquico y social.

Es transcendental entender que varios de los problemas sociales como el abuso de las tecnologías, consumo de drogas, sedentarismo, estrés, falta de interrelación con sus pares, entre otros han sido causa de la escasa educación en y para el tiempo libre según (Aguilar & Incarbone, 2005).

Se conoce que la recreación tiene varios beneficios para quienes participan en este tipo de actividades, su alcance de intervención en todas las áreas la convierte en la mejor herramienta para combatir varias problemáticas como: stress, obesidad, sedentarismo, depresión, problemas de aprendizaje, dificultades en el desarrollo psicomotriz, conflictos laborales entre otros. La recreación comunitaria beneficia a todos los miembros de la comunidad niños, jóvenes, adultos y adultos mayores enseñando a trabajar en equipo, a ser entes de cambio, personas solidarias y colaboradoras, a crear lazos de amistad y a empoderarse de su comunidad.

En la investigación planteada por (Guerrero, 2010) explica que la recreación comunitaria debe tener un fin multidisciplinario que orienten a los participantes en aspectos sociales y humanistas basándose en: tiempo libre, desarrollo humano y calidad de vida para que de esta manera se logre educar en y para el tiempo libre a los niños y niñas que participen de estos proyectos de recreación comunitaria.

En la investigación de (Martínez de la Peña, 2003) manifiesta que los niños de los barrios participantes elevaron sus niveles de aceptación en actividades recreativas donde potencializaron sus capacidades cognoscitivas y motrices creando hábitos que les permites convivir de mejor manera dentro de su comunidad además la participación en estas actividades lograron que los niños y niñas participantes aprovechen su tiempo libre y fomenten hábitos saludables mejorando así su calidad de vida.

En Ecuador existe 4´030.050 niños, en base a los datos de Ecuador en Cifras del 2017, esto representa el 30% de los ecuatorianos. Como definición tenemos niño o niña es la persona que no ha cumplido doce años de edad. (Nacional, 2002)

En el siglo XXI las diferentes comunidades como la familia, la escuela y el barrio sufren una disgregación que acarrea varias consecuencias como: en lo psicológico, cambios emocionales, irritabilidad e insomnio; en el aspecto social poco contacto con la familia, descuido en las relaciones sociales y bajo rendimiento académico; en lo físico sedentarismo, obesidad, dolores crónicos, afectación en la vista.

Los padres en estos tiempos por diferentes motivos no son los únicos encargados de la crianza y educación de los niños y niñas quienes en muchas ocasiones están con niñeras o con familiares que permiten el libre acceso a estos medios tecnológicos sin ninguna regulación de tiempo y de contenido.

El Ecuador con base legal en la Constitución de la República del Ecuador señala en la Sección sexta correspondiente a Cultura física y tiempo libre en el Art. 381 que: "El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas". (Ecuador, 2012, pág. 172). Son escasos los programas, proyectos y planes que se han promovido para alcanzar el adecuado uso de tiempo libre especialmente en los niños y niñas provocando que el Ecuador sea parte de

las estadísticas a nivel mundial con gran cantidad de uso y abuso de la tecnología en el tiempo libre.

Siendo parte de este fenómeno actual Ecuador según el (INEC, 2016) señala que: en los hogares ecuatorianos el 27,6% poseen computador portátil y el 90,1% teléfono celular, en los menores entre 5 a 15 años con el 63,4% usan computador, ubicando a la provincia de Pichincha en el segundo lugar con el mayor porcentaje de personas en el uso de internet.

Definiendo según (Socarrás 2004) a la comunidad como “algo que va más allá de una localización geográfica, es un conglomerado humano con un cierto sentido de pertenencia. Es, pues, historia común, intereses compartidos, realidad espiritual y física, costumbres, hábitos, normas, símbolos, códigos” (pág.177). Considerando la educación del tiempo libre en la comunidad como medio de intervención busca empoderar a la comunidad para resolver problemas y fortalecer el tejido social creando integración y sostenibilidad para aportar en la calidad de vida de los habitantes.

Los niños y niñas de diez a doce años tienen mucho tiempo libre y además están solos, lo que da lugar a que participen en actividades negativas para su desarrollo personal como videojuegos, acceso a internet y juegos en la calle que expone su integridad física y la de los vecinos. La población del Conjunto Altos del Norte pertenece a un estrato social medio donde la madre y el padre deben trabajar para sostener el hogar por tal motivo los niños pasan solos en su tiempo libre y a cuidado de terceras personas.

Desde otra perspectiva existen padres que tienen libre la tarde para pasar con sus hijos y no saben qué hacer. Por estos antecedentes es importante brindar a la comunidad actividades recreativas, para el desarrollo adecuado de los niños y niñas, proponiendo estrategias y alternativas que brinda la Recreación comunitaria.

Es necesario realizar actividades diferentes a la escolar y a los deberes académicos, se debe proporcionar alternativas para ocupar su tiempo libre liberándolo de sus obligaciones de forma voluntaria donde pueda participar en la vida social de su comunidad, descansar y divertirse. (Varea & Alba)

Formulación problema de investigación

¿Qué actividades recreativas comunitarias optimizan el uso del tiempo libre en los habitantes del Conjunto Altos del Norte en el año 2019?

Descripción resumida del proyecto

Para la realización de la presente investigación se ha planteado objetivos que permitirán el análisis, diseño y desarrollo de estrategias de la recreación comunitaria como medio de intervención para la optimización del uso del tiempo libre de los habitantes del Conjunto Altos del Norte”.

La investigación iniciara con el análisis de las actividades que realizan los niños y niñas en su tiempo libre, en base a esta información se diseñara un programa de actividades recreativas comunitarias que permitirá optimizar el uso del tiempo libre con actividades nuevas e innovadoras brindando a las participantes experiencias de diversión y disfrute, las mismas que serán evaluadas con un post test para la comprobación de las hipótesis. Adicionalmente brindar una guía a los padres y dirigentes de la comunidad con actividades para mejorar la organización y administración de este conjunto habitacional.

Justificación e importancia

Se considera que actualmente la educación del Ocio y el Tiempo Libre, va más allá de un tema actual más bien se la debería considerar como una preocupación y ocupación educativa. Es fundamental tener una sociedad educada en y para el tiempo libre de forma individual y colectiva (Matínez, 1995).

Como base para fundamentar la importancia de esta investigación es necesario reconocer que dentro de la sociedad ecuatoriana se desconoce totalmente de la existencia de actividades recreativas que optimicen el uso del tiempo libre, además de la carencia de programas por parte de los estamentos gubernamentales a pesar de que dentro de la Constitución del Ecuador y en la Ley del Deporte se habla de garantizar espacios y programas en el tiempo libre.

Para mejorar las condiciones sociales del Conjunto Altos del Norte, es oportuno brindar a los niños y niñas de la comunidad nuevas opciones para el uso de su tiempo libre, ya que el uso adecuado de este es fundamental para su proceso de formación. Su comportamiento y adaptabilidad social, debe estar guiada a los valores y normas que le permiten concientizar el rol social y ser participe en el desarrollo positivo de la comunidad a la que pertenece.

En el barrio intervenido se identificó la falta de alternativas que se brindan a la niñez para el aprovechamiento del tiempo libre, llegando esto a ser el motivo de los problemas sociales que manifiesta la comunidad. Por esta razón se eligió esta temática de investigación para poder ayudar a los niños, niñas y la comunidad en general de este barrio con opciones que estimulen y desarrollen sus aptitudes y capacidades permitiendo que sean ellos quienes escojan actividades para realizar durante su tiempo libre, alejándolos de los problemas que puedan tener en la escuela, familia y poder potencializarlos en su contexto social.

El Conjunto Altos del Norte atraviesa varios inconvenientes con la actitud y comportamiento que tienen los niños y niñas de esta comunidad, por tal motivo es de suma importancia una intervención educativa y recreativa, es factible ya que tiene el apoyo del administrador y directiva de este Conjunto Habitacional por las constantes quejas.

Las actividades recreativas ayudaran en la convivencia, en el adecuado uso del tiempo libre infantil, evitando la adquisición de vicios y actividades que no aportan a su desarrollo personal y social. La responsabilidad en cuanto a la educación infantil y el proceso de aprendizaje del uso adecuado del tiempo libre involucra a toda la sociedad, razón por la cual es importante hacer partícipe a toda la comunidad en el proceso de identificar problemas y sus posibles soluciones.

Proyectos relacionados

Existe proyecto relacionado que se realizó en Ecuador.

Tema: Incidencia del manejo del tiempo libre de niños y jóvenes entre 7 y 14 años, en situación de riesgo por trabajo infantil del Cantón Latacunga y la reinserción familiar.

Autor: MSc. Edwar Salazar Arango

Universidad: Universidad de las Fuerza Armadas ESPE

Año: 2011

Existe proyecto relacionado que se realizó en Colombia y Cuba.

Tema: Uso adecuado del tiempo libre infantil en el barrio El Codito

Autores: Galvis Gómez Erica, Lozano Herman Nancy, Suárez Aragón Gina

Ciudad: Bogotá

Año: 2008

Tema: Programa de recreación comunitaria para la educación y orientación del tiempo libre de la población adolescente (12 a 14 años de edad) del barrio 19 de abril municipio Santiago Mariño.

Autor: Prof., MsC. Gladys Elvira Guerrero Colmenarez

Universidad: Universidad de las Ciencias de la cultura física y el deporte “Manuel Fajardo”

Año: 2010

Objetivos generales y específicos

Objetivo General

Implementar una propuesta de actividades recreativas comunitarias para el uso adecuado del tiempo libre con niños de 10 a 12 años del conjunto altos del norte de la ciudad de Quito”.

Objetivos Específicos

- Determinar el uso del tiempo libre en niños de 10 a 12 años del conjunto altos del norte de la ciudad de Quito”.
- Fundamentar teóricamente la incidencia de la recreación comunitaria en la optimización del uso del tiempo libre en niños de 10 a 12 años del conjunto altos del norte de la ciudad de Quito”.
- Diseñar y aplicar actividades recreativas comunitarias en niños de 10 a 12 años del conjunto altos del norte de la ciudad de Quito”.

Metas

- Conocimientos teóricos de las actividades recreativas comunitarias y el uso adecuado del tiempo libre.
- La recreación comunitaria debe aportar en la optimización del uso del tiempo libre.
- Las actividades recreativas comunitarias deben ser enfocadas a mejorar las actitudes y comportamientos de los niños.
- Los resultados obtenidos deben ser precisos para la comprobación de las hipótesis.

Formulación de Hipótesis

Hipótesis de trabajo

Hi: La implementación de actividades recreativas comunitarias mejoran el uso del tiempo libre los niños y niñas de 10 a 12 años del Conjunto Altos del Norte en la ciudad de Quito.

Hipótesis alternativa

Hi1 La implementación de actividades recreativas comunitarias desmejoran el uso del tiempo libre los niños y niñas de 10 a 12 años del Conjunto Altos del Norte en la ciudad de Quito.

Hipótesis nula

H0: La implementación de actividades recreativas comunitarias no inciden el uso del tiempo libre los niños y niñas de 10 a 12 años del Conjunto Altos del Norte en la ciudad de Quito.

Variables de Investigación

Las variables de investigación son:

VI: Recreación Comunitaria

VD: Tiempo Libre

Operacionalización de las variables

Tabla 1

Variable independiente Recreación Comunitaria

Variables	Definición	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
RECREACIÓN COMUNITARIA	Enseña a vivir de forma relacionada e integrada para generar desarrollo comunitario respetando las diferencias y solucionando conflictos. (Navarro, 2006)	Aire Libre	Participación	Ficha de Observación.
		Lúdica	Predisposición	Diseño y aplicación de actividades recreativas.
		Artística	Tiempo	
		Físico Deportiva		

Tabla 2*Variable dependiente Tiempo Libre*

Variables	Definición	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
TIEMPO LIBRE	El tiempo libre es un tiempo en el que no estamos obligados a realizar algo concreto, tiene relación con el disfrute y la diversión, aprender cosas, sentirse bien y mejorar nuestras relaciones afectivas, nuestra libertad. (Medina & Cembranos, 2002)	Actividades	Frecuencia Tiempo	Test Encuesta

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

Generalidades de la recreación

Para obtener un concepto de recreación es necesario revisar el origen etimológico de la palabra que según (Ramos, 1986). Dice que "... viene dado por una raíz latina de la palabra RECREATIO que significa renovar, recuperar y restaurar una situación vivida o vivenciada que generalmente produce una conducta satisfactoria en el ser humano." (p. 10). Para el autor la recreación es una renovación en donde el sujeto encuentra una restauración y se encuentra consigo mismo para obtener un equilibrio de sus emociones, relaciones sentimentales y laborales, es necesario un tiempo recreativo para un control total, partiendo de esta relación, (Neumeyer, 1958), sugiere que la recreación es cualquier actividad que se lleve a cabo durante el ocio o tiempo libre, ya sea de forma individual o colectiva, de forma libre y placentera, que no se requiere de otro beneficio más allá que el de haber participado en ella es decir que se disfrute.

Al definir una conceptualización social de la recreación se puede encontrar que, por su parte, (Butler, 1976) opina que "la recreación es cualquier forma de experiencias o actividades a que se dedica un ser social para el goce personal y la satisfacción que le produce directamente". Al usar el autor el término "gocce personal" se refiere a realizar una actividad recreativa sana mediante juegos que llamen la atención del sujeto que lo esté realizando, que no lo realice por obligación si no que lo realice por gusto, con placer y lo convierta a largo plazo en un deporte de pila.

Una de las mayores amenazas de la recreación, tiempo libre y ocio se encuentra en el sedentarismo en donde cada día más personas prefieren sentarse en un computador o simplemente acostarse en una cama a ver televisión interpretándolo como una

actividad recreativa ya que lo ven como una forma divertida y lo relacionan como un gozo y una renovación, los autores además de aportar sus ideas sobre recreación dan un mensaje claro en donde expresan que el sedentarismo está ejerciendo una etapa de olvido hacia los juegos recreativos y teniendo como primordial una muerte lenta. (López, 2006), considera a la recreación como uno de los núcleos de la práctica social y que es aquella actividad que integra no sólo a la persona sino también a la comunidad, en el uso y goce del tiempo libre.

Consideramos como recreador a la persona que por interés personal y decidida vocación, se dedica a ser facilitador del proceso comunicativo de la recreación a través de la vivencia personal, con el apoyo de los medios y técnicas recreativas, anteponiendo las necesidades e intereses del grupo a las propias. Al recreador también se le llama Monitor, Líder, Asesor, Animador. (monografias plus, 2019)

(Artazcoz & Ossa, 2002), proponen de manera argumentativa una visión sobre el desarrollo del recreador en función de la recreación, por consiguiente proponen que: Es interesante observar cómo los conocimientos previos de los recreadores se articulan libremente con los procesos recreativos y pedagógicos, ayudando a su desarrollo, siempre y cuando el recreador tenga muy claro que la recreación es una mediación para la transformación del ser humano y su entorno y como la recreación crea un medio donde la participación es un elemento importante para el desarrollo de el mismo.

Conceptualización de tiempo libre

Al termino de recreación se encuentra asociado el TIEMPO LIBRE que según (Weber, 1969), es el conjunto de aquellos periodos de la vida de un individuo en los que la persona se siente libre de determinaciones circunstanciales sobre todo en la forma de trabajo asalariado quedando libre para emplear con sentido tales momentos de tal manera que resulte posible llevar una vida verdaderamente humana. De acuerdo a esta

definición el autor asocia el tiempo libre al opuesto del trabajo donde el individuo puede llevar una vida digna.

(Dumazedier, 1968), se refiere al tiempo libre como el tiempo residual o tiempo liberado que se tiene fuera de las obligaciones, con actividades que proporcionen descanso y diversión, estas actividades se realizan de forma voluntaria aportando al desarrollo personal.

El tiempo libre es un aspecto de orden social que determina las actividades en el ser humano, éstas actúan en su conducta personal y social, las actividades físicas en este periodo muestran libertad antes de una necesidad como característica permite la recuperación para el trabajo, así como la formación personal.

(Grushin, 1966), define el tiempo libre como la parte del tiempo no ocupado por el trabajo y que queda descontando todo género de obligaciones inclusive el que queda después de lavarse, cambiarse de ropa, bañarse, etc. También dice que es tiempo que el hombre utiliza a su voluntad para fines no productivos. En este apartado el autor al igual que en la anterior definición se refiere al tiempo libre como el opuesto al tiempo de trabajo expresando adicionalmente que este tiempo es no productivo o se podría llamar tiempo de relajación u ocio.

De acuerdo con la concepción anterior donde se dice que es un tiempo no productivo, algunos autores nos dan su punto de vista, que el tiempo libre forma parte de nuestro único tiempo, en este tiempo el ser humano se proyecta, se educa y se desarrolla, concluyendo que el tiempo no es libre ni ocupado ya que cada persona puede utilizarlo con base a sus necesidades.

También se puede argumentar que el tiempo libre además ser liberador, es resultado de una libre elección de actividades y ya que están fuera de las obligaciones de la vida cotidiana del ser humano.

(Dumazedier, 1968); En su Teoría Funcionalista o “3D” afirma que el tiempo libre es un conjunto de ocupaciones en las que el individuo puede entregarse con su pleno consentimiento para descansar o desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. A esta teoría se le conoce comúnmente con el nombre de Teoría Funcionalista o Teoría de las “3D”; el descanso nos libra de la fatiga.

En este sentido el tiempo libre protege del desgaste y trastornos provocados por el cumplimiento de las obligaciones cotidianas, en especial por el trabajo. La función de la diversión es liberar del aburrimiento y monotonía de las tareas cotidianas; en el desarrollo de la personalidad, el tiempo libre favorece la participación y relación social así como la realización de nuevas actividades. Estas funciones tienen una gran vinculación e interrelación, una actividad de cualquier índole, ya sea físico/deportiva puede tener un alto grado de diversión y al mismo tiempo favorecer el desarrollo de la personalidad.

En la Teoría de la Compensación, donde considera al tiempo libre como un elemento compensador, no sólo de la vida social sino mayormente de la vida del trabajo, argumenta también que tanto el tiempo libre como la recreación son compensaciones, reequilibrio de la fatiga, monotonía, esquematismos y rigidez conceptuales respectivamente. (Acosta, 2002).

La Teoría de la Subjetividad que el hombre será el encargado de establecer que parte de su tiempo es vivido como libre, acorde a su naturaleza en el hecho de hacer lo que cada uno quiere hacer, o más concretamente en la libre iniciativa, la libre elección y el carácter voluntario de la actividad. Tal actitud subjetivista, mantendrá la oposición

entre tiempos no libres (el trabajo) y tiempos libres (aquellos que el hombre hace lo que les place) (Acosta, 2002).

El tiempo libre es el periodo que resta del tiempo del trabajo y del lapso dedicado a las obligaciones cotidianas, este momento adquiere gran importancia para los individuos, el tiempo libre es un espacio que no está sujeto a necesidades y obligaciones para el ser humano, es la diferencia entre restarle al tiempo total, el tiempo que está dedicado a nuestras actividades familiares, laborales y escolares. Al igual que Benito López Andrada en (Martinez, 1995), señala que el tiempo libre es un conjunto de actividades realizadas por el sujeto durante su tiempo disponible resultante, después de descontar a veinticuatro horas el tiempo empleado en realizar las necesidades vitales necesarias, el disfrute del tiempo libre en ningún caso se pueda considerar como marginal en su vida.

En el libro de (Martinez, 1995), el tiempo libre es el conjunto de ocupaciones voluntarias, con el objetivo de descanso, diversión o desarrollo de su formación cuando se ha liberado de sus ocupaciones profesionales, familiares o sociales. (Nuviala, Ruiz, & García, 2003), mencionan: "El tiempo libre de los adolescentes va aumentando al mismo ritmo que el resto de la sociedad. Existe una tendencia a agrupar la jornada escolar o a crear una jornada intensiva, con el consiguiente aumento del tiempo libre. En este tiempo es donde la sociedad debe intervenir para facilitar la ocupación del niño, en actividades que favorezcan su desarrollo integral".

Por consiguiente, de manera personal definimos el tiempo libre como una serie de actividades placenteras y voluntarias realizadas en el tiempo que nos resta una vez finalizadas las actividades obligatorias diarias. Por tanto, es muy importante que los adolescentes sepan enfrentarse a la sociedad, dándoles a conocer las posibilidades

sobre actividades físico-deportivas-recreativas que existen para ocupar su tiempo libre de una manera ordenada, creativa y saludable, capaz de contribuir a su calidad de vida.

El campo de actividades del tiempo libre abarca prácticamente todas las realidades humanas, siempre y cuando se entienda como actividad voluntaria y no obligatoria (pintura, música, coleccionismo, actividades físico/deportivas, lectura, teatro, actividades acuáticas).

Ocio como tipo de actividad humana

A partir de los diferentes puntos de vista sobre el tiempo libre se asocia un tercer término denominado ocio en donde (Pujol, 1999), opina que es un tipo de actividad humana caracterizada por la libertad y el placer que tiene como impulso primario a la necesidad de juego de toda persona, independientemente de su edad u otros factores sociales e individuales y que se expresa mediante un amplio abanico de actividades recreativas que complementan al individuo y la sociedad en conductas y programas recreativos libremente elegidos y realizados por las personas. Analizando el punto de vista del autor sobre su concepto de ocio, es importante incluir el juego sin importar la edad del sujeto, tomando en cuenta que al realizar cualquier actividad recreativa se obtendrá a cambio mejoras de autoestima, autonomía, placer, adaptación al medio, libertad de elección y creatividad, dándole al sujeto una mejor calidad de vida.

El ocio va ligado a la salud; (Trenberth, 2005), dice que el ocio y la salud se asocian directamente, ya que el ocio es capaz de reducir el estrés que deben enfrentar las personas día a día. Con el paso del tiempo los índices de estrés son más altos, en donde influyen el tráfico, el trabajo, las deudas y la familia; el ocio puede llegar a disminuir los rangos de estrés en el sujeto mediante actividades recreativas que tengan como fin divertir a la persona que las está realizando, entre estas podrían ser consideradas: natación, atletismo, tenis, ciclismo entre otros, los deportes de contacto

pueden llegar a estimular aún más el estrés o los deportes que conlleven una competencia.

Se discute que las mujeres están más limitadas frente al ocio que los hombres, expresando que las mujeres por sus responsabilidades en el hogar y el trabajo es poco el tiempo que tienen para ejercer el ocio, en cambio, el hombre al no conllevar esta responsabilidad que recae sobre la mujer tiene más tiempo de divertirse y llevar una vida más balanceada frente al ocio, en donde el autor define que la felicidad de pasar tiempo con los hijos hace parte del ocio; esto lo sustentan otros donde señalan que la verdadera diferencia entre hombres y mujeres es que, una disminución del trabajo pagado en los hombres lleva a más ocio, mientras que esa disminución en el caso de las mujeres supone mayor carga de trabajo en el hogar pero no más ocio. Concluye que el sexo puede llegar a ser parte de tiempo libre y ocio, remunerando parte del ocio perdido por las mujeres.

Actividades recreativas

Se entiende que son una serie de actividades que buscan el bien común y resolver problemas de la sociedad en un tiempo determinado que se desenvuelve en cualquier campo investigativo aplicando maneras didácticas de divertir a las personas y crear un ambiente ameno entre ellos (Carrobbles & Verdugo, 1988)

Relación Tiempo libre y salud

Según (Gonzalez & Vera, 1986). El hombre por su esencia, está sujeto a la actividad social, expuesto a influencias del medio donde se desarrolla, misma que se refleja a través de sus condiciones internas, dentro de la personalidad del individuo la salud juega un papel importante para la realización de actividades en el tiempo libre.

Con la práctica de actividad física en el tiempo libre obtenemos beneficios en la salud como: a mantener un peso ideal, a canalizar en forma positiva la agresividad, de igual

manera fomenta el trabajo en equipo y el equilibrio de las funciones corporales tanto físicas como mentales; según la Organización Mundial de la Salud, valga la redundancia, la salud es un estado de bienestar y equilibrio físico, psíquico y social, y no la ausencia de enfermedad (Roque, 1996). Cabe destacar que los motivos más importantes que conducen a la práctica deportiva o práctica física giran en torno a la posibilidad de realizar actividades con el objetivo de mantener la salud (Nuviala, Ruiz, & García, Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres". , 2003), señala que, entre los hábitos de vida más analizados en las últimas décadas por su relación con la salud, se encuentra la práctica de actividad física, dada la ausencia o escasez de la misma puede ser el origen de algunas enfermedades degenerativas propias de la sociedad moderna. La sensación de bienestar puede desarrollarse a partir de la práctica del ejercicio físico siendo un factor vinculado con la salud al incluirse dentro de la realización de actividades físico - deportiva. (Hernández & Velasquez, 1996), dice que se trata de promover estilos de vida saludables en la práctica de actividades físicas en el tiempo libre a partir de un concepto de salud meramente biológico, supone promover una visión en la calidad de la salud basada en la realización de actividades. De esta manera existe la posibilidad de desarrollar en el alumno actitudes y valores orientados positivamente hacia conductas saludables que se ven limitadas sensiblemente.

Adolescencia y actividad física en el tiempo libre

El periodo de adolescencia abarca la maduración sexual con duración de dos años, esta etapa se puede ver afectada por factores climáticos, nivel de vida, raza, constitución física, estado nutricional, la etapa de adolescencia se establece entre once y trece años para las niñas y doce y catorce años para los varones. Durante la adolescencia, los cambios físicos tienen variaciones considerables en la actitud

psicosocial del individuo, (Roque, Educación para la Salud, 1996), menciona que:

“Cambia la vida social del adolescente, especialmente en sus relaciones con la familia y con sus actividades, adquiere mayor independencia y mayores responsabilidades, incluso en los jóvenes sanos, la adolescencia puede originar trastornos derivados de la transición entre el estado de protección de la niñez y el momento en que debe asumir sus propias responsabilidades”.

La adolescencia es un periodo de gran intensidad donde se visualiza una relación entre las tendencias del individuo, fortalezas y desventajas, así como las metas sociales que están disponibles en el medio donde se desenvuelve, la adolescencia es la etapa donde el individuo a nivel psicoemocional sufre la llamada "conciencia interiorizante". Este concepto se refiere a la relación entre lo interior con lo exterior mediante un juego intelectual; este proceso de interiorización lo conducirá al descubrimiento de su propio juicio de construcción individual y a su maduración personal. Esto produce en el individuo la autorreflexión sobre sí mismo y el mundo exterior, lo que conlleva a estados de desconfianza, momentos de tristeza, cambios de humor, actitudes contradictorias y de expresiones insolentes (Krauskopf, 2007).

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos en los cuales se necesita gasto energético. Se refiere al tipo de esfuerzo físico utilizado en la práctica de actividades, el tiempo durante el cual se realiza y la frecuencia. La condición física, aspecto importante dentro de la actividad física es otro concepto diferente, el cual hace mención a la capacidad para hacer ejercicio, entendida como una medida integrada de todas las funciones y estructuras que intervienen en la realización de ésta (Castillo, Ortega, & J, 2005). La actividad física fuera del ámbito escolar, es aquella que no corresponde a las horas de Educación Física curriculares

obligatorias y se realiza en el tiempo libre, puede ser considerada en sus tres aspectos: mantenimiento de la condición física, deporte para todos y deporte de competición.

Influencia de Factores intrínsecos y extrínsecos en el tiempo libre de adolescente

Los adolescentes tienen diferentes necesidades y preferencias recreativas, estas necesidades van cambiando con el tiempo. Los intereses personales le permiten descubrir cuáles son las actividades recreativas atractivas en su tiempo libre y cuáles le aburren, motivo por el cual muestran mayor interés aquellas de su preferencia. Algunos adolescentes prefieren realizar actividades que puedan realizar solos o con unos cuantos amigos íntimos. Sin embargo, no todos los adolescentes tienen las mismas oportunidades de realizar actividades en su tiempo libre, ya sea por su condición social, zona geográfica, ambiente donde se desenvuelve; pueden influir en sus intereses recreativos en el momento disponible de su tiempo libre, el número de personas y la edad de las personas que puedan estar presentes, las instalaciones donde se ofrezcan actividades físico-deportivas. Todo lo señalado anteriormente desempeña un rol importante en la determinación de lo que le puede interesar al adolescente (Hurlock, 1994)

Los adolescentes con mayores recursos económicos se parecen más a los jóvenes con las mismas condiciones económicas de todas partes del mundo, los medios de comunicación y el espacio cibernético contribuyen a una mayor aproximación y articulación internacional puesto que tienen acceso a la informática, a los conocimientos vigentes, más exposición a los adelantos y se diferencian cada vez más de los jóvenes pobres de su propia sociedad. Los beneficios del desarrollo tecnológico no favorecen por igual a todos los estratos sociales. Esto sin duda que ha intervenido en la polarización socioeconómica al interior de las sociedades nacionales y en la ruptura de fronteras para los grupos económicamente más privilegiados.

Según (Hurlock, 1994) Las diferencias de actividades en el tiempo libre respecto al género del adolescente inicia desde los seis años, donde el punto máximo se alcanza en la etapa de la adolescencia, posteriormente declina en la medida que ambos sexos comparten en mayor grado el tiempo libre que tienen disponible, la práctica desde el punto de vista de la edad disminuye produciéndose una etapa de crisis en el paso de nivel primaria a secundaria, la autoridad de los padres es un aspecto importante para la motivación hacia los adolescentes en la práctica de alguna actividad físico - deportiva en el tiempo disponible del sujeto; los padres, educadores, entrenadores, organizadores, árbitros, deportistas y medios de comunicación como agentes de socialización influyen en toda el proceso de formación; la actitud positiva o negativa de los padres y madres hacia las actividades extraescolares de los adolescentes pueden influir en el interés de los adolescentes para realizar actividades físicas. Los miembros de la familia juegan un papel importante como modelo en la creación de un ambiente positivo para la participación de actividades que favorecen el desarrollo integral del adolescente. La familia tiene gran influencia positiva en los hábitos deportivos desde las primeras edades, esto no quiere decir que las actividades se realicen entre los familiares, sino que algún miembro se interese por influir sobre la práctica de alguna actividad físico/deportiva del adolescente. La mayoría de los padres están de acuerdo en que sus hijos realicen algún tipo de actividad extraescolar.

Basándonos en esta teoría podemos aumentar que: “Los hijos de padres deportistas practican en mayor proporción que los hijos de padres no deportistas, especialmente cuando es la madre la que practica”.

Tomando en cuentas estas teorías también decimos que para (Hurlock, 1994), El grado de aceptación social comprende el status del adolescente al determinar en un alto grado considerable cuáles serán sus actividades recreativas, si el adolescente es

aceptado, llamado “popular” dentro del lenguaje adolescente, las oportunidades serán mayores para participar en actividades de tiempo libre en comparación con adolescentes menos aceptados.

Recreación Comunitaria

Entendemos por recreación comunitaria que es un modelo de intervención social y educativa dirigida a generar situaciones de sociabilidad donde la mediación social permite la construcción de espacios que favorezcan la organización comunitaria.

La recreación comunitaria es la actividad que busca empoderar y organizar a la sociedad o comunidad para ayudar en la resolución de problemas permitiendo fortalecer el tejido social.

En el desarrollo de las actividades recreativas comunitarias las personas respaldan y se sienten respaldadas por sus vecinos. La Recreación Comunitaria tiene el tamaño justo para que nadie se sienta olvidado ni rechazado, pues cada persona y cada grupo social tiene voz y oportunidades de participar personalmente en actividades que unen a la comunidad.

Todas las organizaciones sociales se unen con el fin de realizar propósitos comunes promoviendo la sana diversión, la prevención de riesgos y las prácticas de medicina preventiva, a todas las personas se les debe brindar la oportunidad de una labor significativa de cooperación dentro de la comunidad.

Particularidades de la comunidad

(James, 1976), establece que la comunidad debe ser considerada como una unidad social en la cual hay una transición de una vida común entre la gente que componen la unidad. Debe ser pensada en términos de un grupo social, funcionando con razonable armonía en promover los muchos intereses comunes inherentes en sociedad. Puede

existir en un próspero territorio limitado, pero más y más la comunidad está caracterizada por el constante alargamiento de su expansión geográfica.

La participación crea cambios en los propios representantes involucrados, potenciando grupos antes desfavorecidos, generando confianza en sus propias capacidades y contribuyendo a la articulación entre distintos grupos. Como lo dice el autor (Fals-Borda & Rahman, 1991). Es un proceso donde interfiere el poder como lo explica el siguiente apartado donde inicia con algunas clarificaciones fundamentales; En primer lugar, expresó su concepción de la "participación comunitaria" como una cuestión de poder; específicamente una cuestión de redistribución de toda clase de poder: "económico, político y cultural". En la medida en que dichas condiciones están históricamente determinadas, la participación comunitaria concierne necesariamente a la transformación de los procesos históricos y con ello de la realidad social existente.

Se definen la participación como: El derecho asumido como capacidad de opinar ante los otros y con otros. De hacer que sus voces sean tomadas en cuenta seriamente y de asumir responsablemente, según su grado de madurez y desarrollo, decisiones compartidas en asuntos que afectan sus vidas y las de sus comunidades. Es decir, poder de opinar, de decidir y actuar organizadamente.

La participación es un derecho que se logra a través de un proceso de construcción y lucha individual y colectiva con responsabilidad y organización, para garantizar que la opinión y expresión de los niños, adolescentes y adultos (sin distinción de raza, religión, capacidades físicas, sexo, opinión política ni de ningún tipo) incidan en forma prepositiva en la toma de decisiones en todos los ámbitos. Este proceso de construcción debe fundamentarse en relaciones horizontales, con respeto, solidaridad, excelencia, dejando de lado las formas decorativas, enunciativas y de manipulación.

Participación comunitaria

(Chanan, 1993), Dice que la participación comunitaria suele ser una necesidad externa a la comunidad, promovida como una vía de la cual se espera que miembros de grupos locales o comunidades se involucren en un proyecto dirigido a disminuir la pobreza, a promover el desarrollo o a transformar las condiciones de salud de aquellos pueblos o comunidades de que se trate.

Participación social

La participación social tiene una función educadora y educable donde se desarrolla una conciencia cívica de los miembros de una comunidad, refuerza los lazos de cooperación solidaridad y hace más comprensible la noción de interés general, permite que los individuos y grupos más activos intervengan en diferentes gestiones.

Dicen que la participación un medio y tiene un objetivo democrático, que reconoce el derecho de intervención de todos los ciudadanos que produce conocimientos, nuevas modalidades de acción y persigue fines igualitarios para la sociedad.

La participación social nos permite identificar distintas necesidades y generar las posibles soluciones a los problemas que se enfrentan los grupos sociales.

Como se menciona anteriormente la recreación y participación son un derecho para los niños, niñas y adolescentes, por lo tanto, esta participación a nivel comunitario tiene dos vertientes, por una parte el fortalecimiento y reconocimiento de los espacios propios y por otra su inclusión en espacios intergeneracionales donde se desarrolla la interacción entre niños, adolescentes y adultos en condiciones de mutuo respeto. Es la comunidad el lugar donde se permanecen las redes de solidaridad humana que brindan contención a los niños, niñas y adolescentes y a sus familias

CAPITULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

Tipo de Investigación

La presente investigación es descriptiva por el análisis previo que se realiza a los niños y niñas del Conjunto Altos del Norte de forma empírica mediante la observación. Además, se realizará la comprobación de la variable independiente sobre la variable dependiente dando lugar a una investigación cuasi experimental que permitirá comprobar la hipótesis planteada.

La naturaleza de esta investigación da lugar a la categoría cualitativa que se basa en información y elementos no numéricos y no cuantificables, permitiendo el análisis de los datos confiables y válidos.

Población y muestra

La población y muestra de esta investigación son los habitantes del Conjunto Altos del Norte ubicado en la ciudad de Quito. El Conjunto Habitacional tiene alrededor de 140 familias donde habitan 60 niños y niñas comprendidos en las edades anteriormente mencionadas. Esta población está considerada como grupo vulnerable donde necesitan una intervención inmediata por los problemas de comportamiento, destrucción y daño a la propiedad privada que han causado deteriorando la convivencia entre los pobladores de esta comunidad.

Métodos de la investigación

La presente investigación es de carácter exploratorio se presenta en esta una metodología que no permite dar una mejor profundidad y dispersión a la población investigada ya que nos permite dar una apertura a la investigación y por ende sondear un problema que si bien es cierto se ha investigado pero la particularidad de la población le torna interesante por los datos que arroja.

Cuando hablamos de utilizar el método descriptivo porque permite describir el fenómeno estudiado y este a su vez tener la capacidad de relacionar con otros fenómenos o variables extrañas que se presenten en esta investigación, así como situaciones que se presentan o ciertas estructuras dadas por el tipo de investigación, y nos permite ordenar para poder categorizar los elementos de modelos de comportamientos según varios criterios.

Esta investigación se vuelve además de un carácter explicativo ya que nos permite llegar a formular leyes y principios mediante la asociación y búsqueda de correlaciones entre las dos variables de estudio.

Dado el tipo de investigación no permite determinar la relación que existe entre la variable independiente sobre la variable dependiente.

Sin duda que los métodos empíricos en esta investigación nos ayudan a tener una idea del problema y su posible solución y a que esta volverá científica una vez concluida la investigación por ser de carácter social y comunitario, recreativo, artístico, deportivo es una investigación que se la hizo en el mismo campo en el sector donde la población se desarrolla.

La bibliografía será de vital importancia para esta investigación las fuentes consultadas aportaron sobre todo en la elaboración del marco teórico.

El modelo de investigación es cuasi experimental nos permite manipular la variable independiente como lo es el tiempo libre a través de la elaboración de una propuesta de aplicar actividades recreativas comunitarias.

Tratamiento y análisis estadístico.

El procesamiento y análisis de datos en la parte teórica se hará a través del procesador de palabras Word utilizando las normas APA exigidas por la Universidad de las Fuerzas Armadas – ESPE y los datos numéricos obtenidos de los

resultados de los test aplicados a los niños serán interpretados en el paquete de análisis SPSS Statistic 24 análisis descriptivo y diferencia de medias de wilcoxon, en el cual se utilizarán gráficos de barras y tablas acompañadas del análisis respectivo de la información obtenida.

Recolección de la información

Dentro de las técnicas, se aplicará una encuesta del uso del tiempo libre, para el procesamiento de la información recabada de las distintas fuentes, se analizarán pre test y postest por medio de cálculos estadísticos para determinar la incidencia de un programa de recreación comunitaria en el uso del tiempo libre de los niños 10 a 12 años del conjunto altos del norte de la ciudad de Quito

Técnica e instrumentos

Cuestionario de actividad física IPAQ

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los últimos 7 días. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa.

Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, en las tareas domésticas o en el jardín, en sus desplazamientos, en el tiempo libre, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades INTENSAS que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar cargas pesadas, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o pedalear en bicicleta de forma

intensa?

_____ días por semana Ninguna actividad física intensa

Vaya a la pregunta 3

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

_____ horas por día _____ minutos por día No sabe / No está seguro

3. Piense en todas las actividades **MODERADAS** que usted realizó en los **últimos 7 días**.

Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, pedalear en bicicleta a velocidad normal o jugar dobles a tenis? No incluya caminar.

_____ **Días por semana** Ninguna actividad física moderada Vaya a la pregunta 5

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

_____ horas por día _____ minutos por día No sabe / No está seguro

5. Piense en el tiempo que usted dedicó a **CAMINAR** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

_____ **Días por semana** Ninguna caminata Vaya a la pregunta 7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ horas por día _____ minutos por día No sabe / No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **SENTADO** durante los días laborables de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en automóvil o autobús, sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

_____ horas por día _____ minutos por día No sabe / No está seguro

Encuesta aplica a la población del de 10 a 12 años del conjunto altos del norte de la ciudad de Quito.

Pregunta Nro 1: Señale usted que considera que es el tiempo libre.

- a. El tiempo que nos queda luego del colegio.
- b. El que queda libre luego de realizar las obligaciones y necesidades diarias.
- c. Lo que uno quiere hacer.
- d. Se lo utiliza en actividades artísticas.
- e. Se lo utiliza en hacer deporte.

Pregunta Nro 2: Señale que actividad realiza fuera de su actividad escolar.

- a. Práctica un deporte.
- b. Le gusta dormir.
- c. Escucha música.
- d. Le gusta estar con sus amigos de barrio.
- e. Le gusta leer.
- f. Pasa en redes sociales (Facebook, WhatsApp)
- g. Ve la televisión.

Pregunta Nro 3: Que hace con sus amigos en el tiempo libre.

- a. Consumen bebidas alcohólicas.
- b. Tienen el hábito de fumar.
- c. Les gusta visitar centros comerciales.
- d. Van a discotecas.

Pregunta Nro 4: Que tipo le actividades le gustaría participar en su barrio.

- a. Actividades artísticas.
- b. Actividades deportivas.
- c. Actividades culturales.
- d. Actividades recreativas.

Pregunta Nro 5: Vamos a proponer un proyecto de actividades recreativas comunitarias le gustaría a usted participar.

- a. Si.
- b. no

Pregunta Nro 6: Piensa usted que no aprovecha su tiempo libre

- a. si.
- b. no

Pregunta Nro 7: Piensa que estas actividades serán beneficiosas para la comunidad.

- a. Si.
- b. No.

Título del Programa: Actividades recreativas comunitaria para los niños de 10 a 12 años del conjunto altos del norte de la ciudad de Quito

Generalidades del programa

El Programa actividades recreativas comunitaria fue diseñada y aplicada luego obtener los resultados del cuestionario IPAQ y la encuesta de tiempo libre, este programa está dirigido a la solución de los problemas que presenta esta población en el uso del tiempo libre para este objetivo se logró involucrar de forma participativa a 60 niños de 10 a 12 años del conjunto altos del norte de la ciudad de Quito de forma individual para aplicar las encuestas correspondientes así como colectiva para la participación activa en este proyecto; logrando aplicar actividades de recreación comunitaria sanas y divertidas, logrando así mejorar el uso adecuado del tiempo libre.

Fundamentación del programa

Se fundamentó principalmente en diseñar y aplicar un programa de actividades recreativas comunitarias con el objetivo que esta población pueda ocupar de forma sana el tiempo libre y que tenga otras alternativas, así también el objetivo de la recreación comunitaria propone fomentar una cultura de desarrollo integral y sostenible en el ámbito barrial, es así que este proyecto constituye un reto muy grande ya que debemos considerar que la mayoría de este grupo se dedica a varias actividades identificadas en la encuesta como la práctica de un deporte, les gusta dormir, escuchar música, le gusta estar con sus amigos de barrio, les gusta leer, navegar en redes sociales (Facebook, WhatsApp) y ver la televisión, lo que se vuelve complicado el motivar a participar en este programa sin embargo se tuvo el 95% de aceptación.

El programa va dirigido hacia la práctica de actividades recreativas comunitarias a partir de su aplicación, dirigido a mejorar el uso adecuado del tiempo libre.

La fundamentación teórica metodológica de esta propuesta del programa de actividades recreativas comunitarias para los niños de 10 a 12 años del conjunto altos del norte de la ciudad de Quito, tiene el propósito de dar otras alternativas para mejorar el uso del tiempo libre y por ende eliminar en muchos de los casos el sedentarismo.

La autora de este programa se ha apoyado en los mejores procedimientos sistemáticos y métodos científicos que coadyuvaron a la recopilación de la información necesaria para planificar el proyecto diseñado y aplicado que permiten elaborar el programa propuesto como lo son las actividades recreativas para la comunidad del barrio altos de norte.

Una vez elaborada esta propuesta de programa de recreación comunitaria podrá servir de referencia para cualquier soporte recreativo de similares características.

Objetivo general del programa

Aplicar un programa de actividades recreativas comunitarias para los niños de 10 a 12 años del conjunto altos del norte de la ciudad de Quito.

Metas

- Integrar más del 95 % de la población de niños de 10 a 12 años del conjunto altos del norte de la ciudad de Quito.
- Integrar a los niños de 10 a 12 años del conjunto altos del norte de la ciudad de Quito.
- Obtener el cambio de conducta en el uso del tiempo libre en los niños de 10 a 12 años del conjunto altos del norte de la ciudad de Quito.
- Procurar intervención y apoyo de las autoridades del conjunto altos del norte de la ciudad de Quito.
- Lograr que el programa diseñado tenga la calidad adecuada para lograr el éxito deseado.

Estructura organizativa y funcional

- Directiva del conjunto altos del norte
- Padres de familia de los niños participantes.

Programa específico de actividades**Actividades culturales**

Objetivo: generar y fortalecer lazos de unión entre los miembros del conjunto altos del norte mediante actividades culturales organizadas por la directiva del barrio

Actividades propuestas:

- Actos nacionales.
- Artesanías.

- Concurso de canto.
- Cine.
- Danza.
- Bailes.
- Fiestas de cumpleaños.
- Pintura, Música.
- Actividades adoptadas (Halloween)

Desarrollo de las actividades:

Se las puede realizar en el parque principal, la casa comunal con el respectivo cuidado de los padres.

Recursos:

Equipo de amplificación, grabadora, videos, materiales de pintura, para la fiesta de cumpleaños se recomienda realizar una cada mes de todos los niños que cumplan ese mes a fin de ahorrar recursos.

Reglas:

Serán acorde al tipo de actividad cultural que se va a desarrollar.

Actividad juegos de mesa o consola

Objetivo: aceptar las reglas de juego logrando aumentar las habilidades de comunicación, aprendiendo a ganar y a perder, desarrollando perseverancia, paciencia, capacidad de concentración, mejorando la autoestima.

Actividades propuestas:

- Ajedrez.
- Damas chinas.
- Juego de dados.

- Bingo.
- Monopolio.
- Juegos de consola (Play station I, II, III, IV. Nintendo)

Desarrollo de la actividad: los niños podrán participar en uno o más juegos a su elección procurando organizar no todos a la vez.

Reglas: se participará de los reglamentos necesarios de cada uno de los juegos a los participantes.

Festivales deportivos recreativos

Objetivo: lograr que participen los niños en las diversas actividades sin tomar en cuenta el nivel de destreza integrando así a los menos hábiles.

Actividades propuestas:

- Ecuavóley.
- Baloncesto.
- Indoor-fútbol.
- Ciclismo.

Desarrollo de la actividad:

Se realizará clases prácticas en las diferentes disciplinas ofertadas para posterior organizar equipos homogéneos con el fin de realizar torneos.

Reglas:

Cada actividad deportiva recreativa ofertada en la propuesta tiene reglas que pueden ser consideradas en su totalidad o no mientras no interfiera en una participación justa.

Actividades demostrativas en la calle

Objetivo:

Lograr que los niños hagan demostraciones y que además se sientan protagonista de las diversas actividades que se ofertan.

Actividades propuestas.

- Exhibición de pinturas.
- Demostraciones de bailes.
- Demostración de habilidades motrices.
- Organización de caminatas en el conjunto.
- Organizar ciclo paseos en el conjunto.

Desarrollo de la actividad:

Se la realizara en grupos de acuerdo a sus habilidades en diferentes puntos del barrio con el fin de exhibir las habilidades culturales y motrices de este grupo de niños, en cuanto a las caminatas y ciclo paseos podrán participar sin límite de edad.

Reglas:

Los equipos que se conformen deberán ejecutar la actividad en los puntos designados.

Actividades de juegos tradicionales

Objetivo: rescatar las costumbres tradicionales ecuatorianas a través de la participación de los niños del conjunto altos del norte.

Actividades propuestas.

- Trompos.
- La Rayuela.
- Las bolas.
- Manitos calientes.

- El burro san Andrés.
- Ula – ula.
- Saltar la soga.
- Fútbolín.
- Carrera de ensacados.

Desarrollo de la actividad:

De preferencia se desarrollarán en festividades y en reuniones en donde se festeje los cumpleaños.

Reglas:

Cada juego tradicional tiene su reglamento propio.

Actividad de encuentros deportivos**Objetivo:**

Lograr la familiarización de la población adolescente sobre la participación en estas actividades.

Actividades propuestas.

- Torneos de Indoor futbol.
- Torneos de minibasket.
- Encuentros de ecua vóley.

Desarrollo de la actividad:

Cada deporte tiene sus reglas que pueden ser aplicadas en su totalidad o excluir alguna siempre y cuando no interfiera en el resultado.

Reglas:

El reglamento para estas actividades será el mismo que está orientado para los deportes oficiales

Control y Evaluación del programa

El control del programa de recreación comunitaria se lo realizo de una forma sistemática y los diferentes controles planificados de los mismos se lo realizo de forma periódica para poder tener resultados de los avances y la efectividad del mismo, para lograr buen resultado la observación y aplicación de las actividades se las hizo diariamente.

CAPITULO IV

Análisis de los resultados.

Análisis de cuestionario IPAQ.

Pregunta Nro. 1: Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar cargas pesadas, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o pedalear en bicicleta de forma intensa?

Tabla 3

Resultados IPAQ Pregunta Nro. 1

	PROMEDIO NUMERO DE DIAS QUE HACE ACTIVIDAD FISICA
PRETEST	1 días
POSTEST	5 días

Figura 1

Resultados IPAQ Pregunta Nro. 1



Análisis: en la pregunta Nro1 Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar cargas pesadas, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o pedalear en bicicleta de forma intensa en el pretest se obtiene un promedio de 2 días, para posterior luego de implementar las actividades recreativas comunitarias se obtiene un promedio de 5 días por semana.

Pregunta Nro. 2: Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

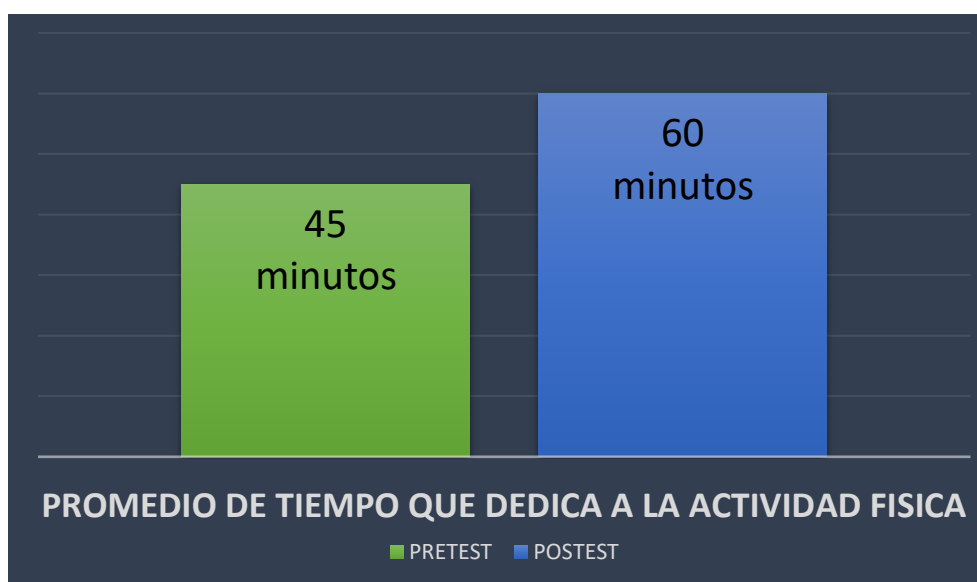
Tabla 4

Resultados IPAQ Pregunta Nro. 2

	PROMEDIO DE TIEMPO QUE DEDICA A LA ACTIVIDAD FISICA
PRETEST	45 minutos
POSTEST	60 minutos

Figura 2

Resultados IPAQ Pregunta Nro. 2



Análisis: en la pregunta Nro. 2 Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? en el pretest se obtiene un promedio de 45 minutos promedio, para posterior luego de implementar las actividades recreativas comunitarias se obtiene un promedio de 60 minutos promedio.

Pregunta Nro. 3: Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, pedalear en bicicleta a velocidad normal o jugar futbol, baloncesto o ecua vóley? No incluya caminar.

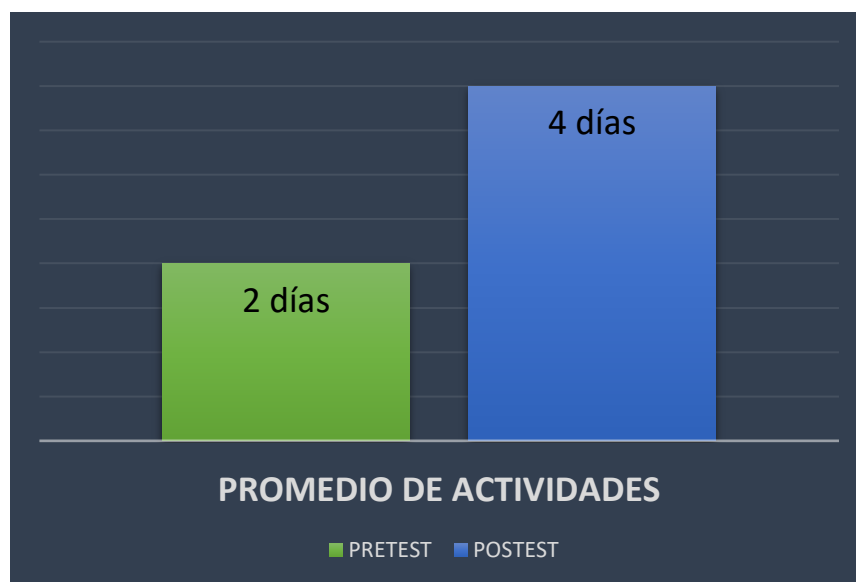
Tabla 5

Resultados IPAQ Pregunta Nro. 3

	PROMEDIO DE ACTIVIDADES
PRETEST	2 días
POSTEST	4 días

Figura 3

Resultados IPAQ Pregunta Nro. 3



Análisis: en la pregunta Nro. 3 Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, pedalear en bicicleta a velocidad normal o jugar fútbol, baloncesto o ecua vóley? No incluya caminar, en el pretest se obtiene un promedio de 2 días por semana, para posterior luego de implementar las actividades recreativas comunitarias se obtiene un promedio de 4 días por semana.

Pregunta Nro. 4: Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

Tabla 6

Resultados IPAQ Pregunta Nro. 4

	TIEMPO QUE DEDICA A LA ACTIVIDAD FISICA
PRETEST	40 minutos
POSTEST	60 minutos

Figura 4

Resultados IPAQ Pregunta Nro. 4



Análisis: en la pregunta Nro. 4 Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?, en el pretest se obtiene un promedio de 40 minutos, para posterior luego de implementar las actividades recreativas comunitarias se obtiene un promedio de 60 minutos.

Pregunta Nro. 5: Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

Tabla 7

Resultados IPAQ Pregunta Nro. 5

	DIAS QUE CAMINO 10 MINUTOS
PRETEST	4 días
POSTEST	6 días

Figura 5

Resultados IPAQ Pregunta Nro. 5



Análisis: en la pregunta Nro. 5 Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?, en el pretest se obtiene un promedio de 4 días, para posterior luego de implementar las actividades recreativas comunitarias se obtiene un promedio de 6 días.

Pregunta Nro. 6: Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

Tabla 8

Resultados IPAQ Pregunta Nro. 6

	TIEMPO QUE DEDICA A CAMINAR
PRETEST	40 minutos
POSTEST	60 minutos

Figura 6

Resultados IPAQ Pregunta Nro. 6



Análisis: en la pregunta Nro. 6 Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?, en el pretest se obtiene un promedio de 40 minutos, para posterior luego de implementar las actividades recreativas comunitarias se obtiene un promedio de 60 minutos.

Pregunta Nro. 7: Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

Tabla 9

Resultados IPAQ Pregunta Nro. 7

TIEMPO QUE PASO SENTADO	
PRETEST	180 minutos
POSTEST	60 minutos

Figura 7

Resultados IPAQ Pregunta Nro. 7



Análisis: en la pregunta Nro. 7 Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?, en el pretest se obtiene un promedio de 180 minutos, para posterior luego de implementar las actividades recreativas comunitarias se obtiene un promedio de 60 minutos.

Análisis de la encuesta de actividades que realiza en su tiempo libre

Pregunta Nro. 1: Señale usted que considera que es el tiempo libre

Tabla 10

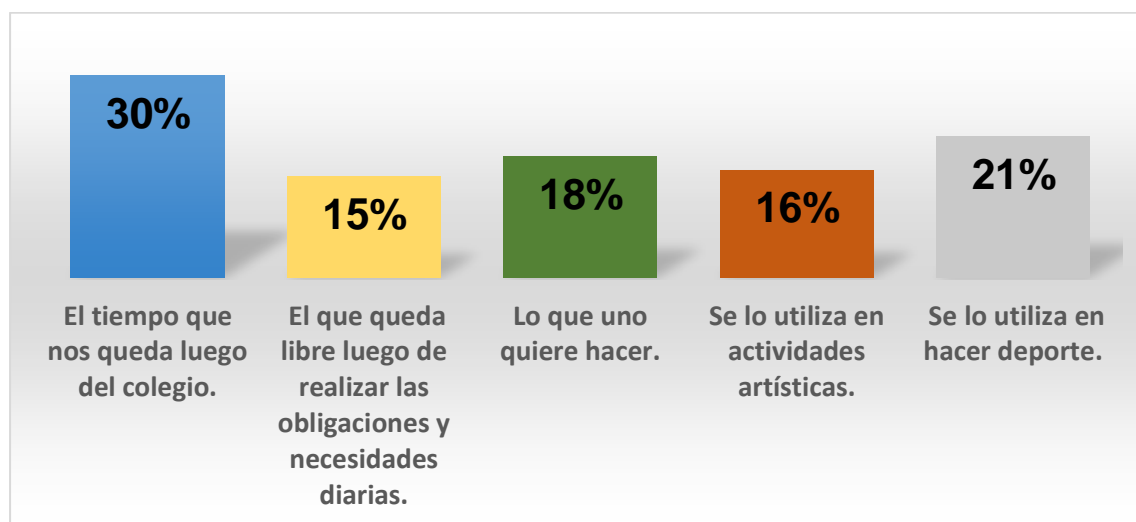
Resultados Pregunta Nro. 1: Señale usted que considera que es el tiempo libre

Literal	Respuesta	Porcentaje
a.	El tiempo que nos queda luego del colegio.	30%
b.	El que queda libre luego de realizar las obligaciones y necesidades diarias.	15%
c.	Lo que uno quiere hacer.	18%

- d. Se lo utiliza en actividades artísticas. 16%
- e. Se lo utiliza en hacer deporte. 21%

Figura 8

Resultados Pregunta Nro. 1: Señale usted que considera que es el tiempo libre



Análisis: en la pregunta Nro. 1 respondieron el 30% el tiempo libre es el tiempo que nos queda luego del colegio, el 21 % el tiempo libre es el que se lo utiliza en hacer deporte el 18% el tiempo libre es lo que uno quiere hacer, el 16% el tiempo libre es el que se lo utiliza en actividades artísticas y el 15% el tiempo libre es el que queda libre luego de realizar las obligaciones y necesidades diarias.

Pregunta Nro. 2: Señale que actividad realiza fuera de su actividad escolar

Tabla 11

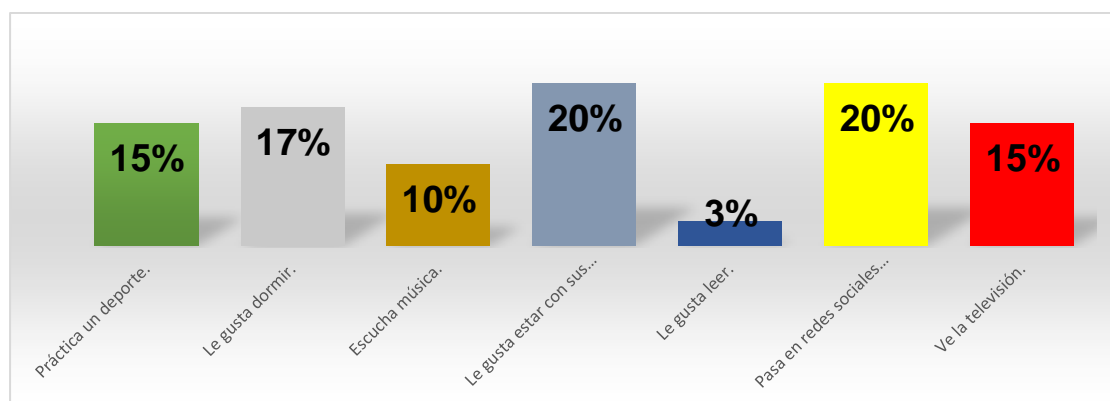
Resultados Pregunta Nro. 2: Señale que actividad realiza fuera de su actividad escolar

Literal	Respuesta	Porcentaje
---------	-----------	------------

a.	Práctica un deporte.	15%
b.	Le gusta dormir.	17%
c.	Escucha música.	10%
d.	Le gusta estar con sus amigos de barrio.	20%
e.	Le gusta leer.	3%
f.	Pasa en redes sociales (Facebook, WhatsApp)	20%
g.	Ve la televisión.	15%

Figura 9

Resultados Pregunta Nro. 2: Señale que actividad realiza fuera de su actividad escolar



Análisis: en la pregunta Nro. 2 Señale que actividad realiza fuera de su actividad escolar respondieron el esta pregunta respondieron el 20% Le gusta estar con sus amigos de barrio, el 20%, Pasa en redes sociales (Facebook, WhatsApp), el 17% le gusta dormir, el 15% Práctica un deporte, el 15% Ve la televisión, el 10% Escucha música, el 3% Le gusta leer.

Pregunta Nro. 3: Que hace con sus amigos en el tiempo libre.

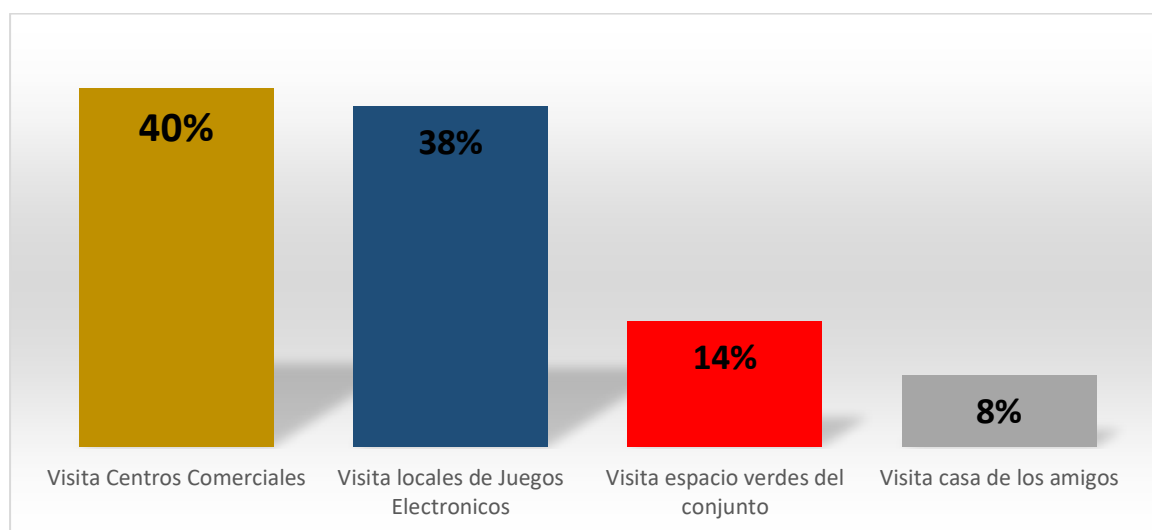
Tabla 12

Resultados Pregunta Nro. 3: Que hace con sus amigos en el tiempo libre.

Literal	Respuesta	Porcentaje
a.	Visita espacios verdes del conjunto.	14%
b.	Visita casa de los amigos.	8%
c.	Les gusta visitar centros comerciales.	40%
d.	Visitas locales de juegos electrónicos	38%

Figura 10

Resultados Pregunta Nro. 3: Que hace con sus amigos en el tiempo libre.



Análisis: en la pregunta Nro. 3 Que hace con sus amigos en el tiempo libre, respondieron 40% les gusta visitar centros comerciales, el 38% visitas locales de juegos electrónicos, el 14% Visita espacios verdes del conjunto, el 8% visita casa de los amigos.

Pregunta Nro. 4: Que tipo de actividades le gustaría participar en su barrio.

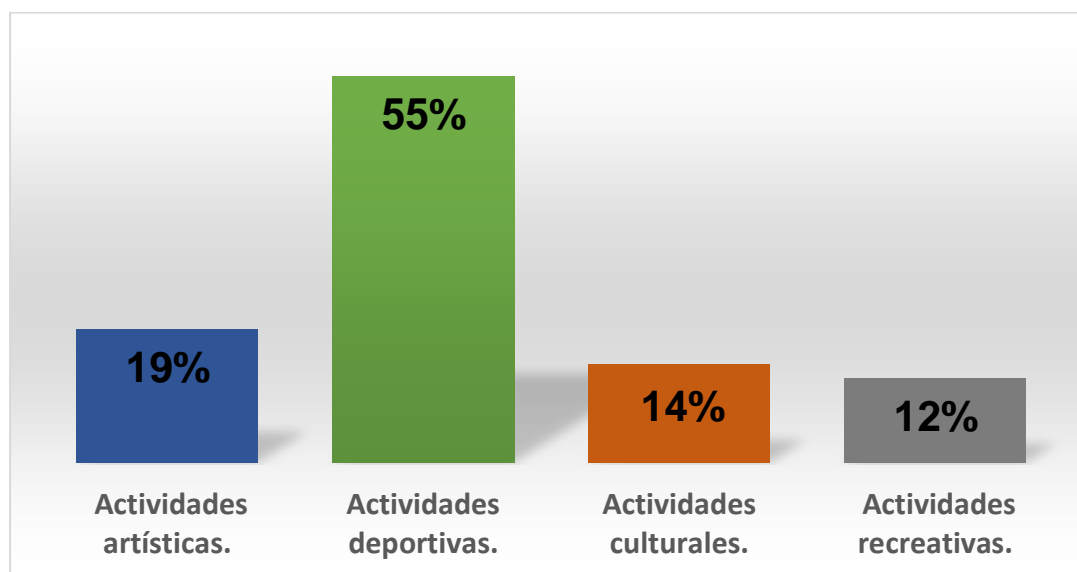
Tabla 13

Resultados Pregunta Nro. 4: Que tipo le actividades le gustaría participar en su barrio

Literal	Respuesta	Porcentaje
a.	Actividades artísticas.	19%
b.	Actividades deportivas.	55%
c.	Actividades culturales.	14%
d.	Actividades recreativas.	12%

Figura 11

Resultados Pregunta Nro. 4: Que tipo le actividades le gustaría participar en su barrio



Análisis: en la pregunta Nro. 4 Que tipo le actividades le gustaría participar en su barrio, respondieron el 55% actividades deportivas, el 19% actividades artísticas, el 14% actividades culturales, el 12% actividades recreativas.

Pregunta Nro. 5: Vamos a proponer un proyecto de actividades recreativas comunitarias le gustaría a usted participar.

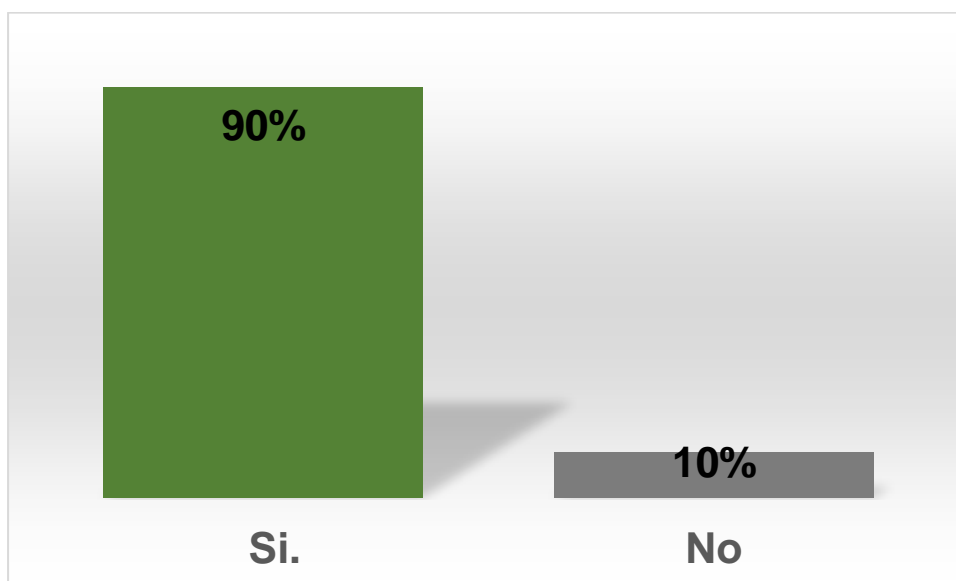
Tabla 14

Resultados Pregunta Nro. 5: Vamos a proponer un proyecto de actividades recreativas comunitarias le gustaría a usted participar.

Literal	Respuesta	Porcentaje
a.	Si	90%
b.	No	10%

Figura 12

Resultados Pregunta Nro. 5: Vamos a proponer un proyecto de actividades recreativas comunitarias le gustaría a usted participar.



Análisis: en la pregunta Nro. 5 Vamos a proponer un proyecto de actividades recreativas comunitarias le gustaría a usted participar, respondieron el 90% que si le gustaría participar y el 10% que no le gustaría participar.

Pregunta Nro. 6: Piensa usted que no aprovecha su tiempo libre

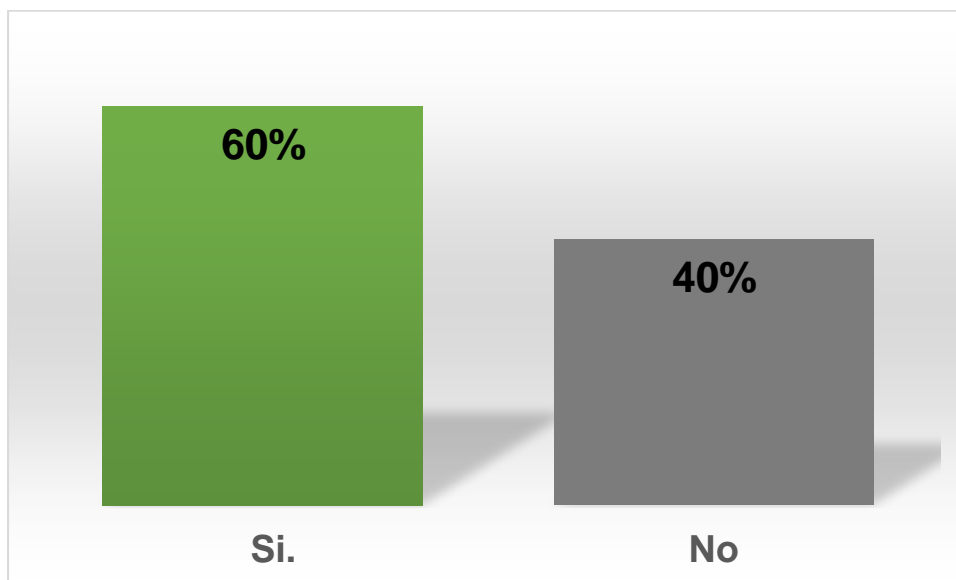
Tabla 15

Resultados Pregunta Nro. 6: Piensa usted que no aprovecha su tiempo libre

Literal	Respuesta	Porcentaje
a.	Si	60%
b.	No	40%

Figura 13

Resultados Pregunta Nro. 6: Piensa usted que no aprovecha su tiempo libre



Análisis: en la pregunta Nro. 6 Piensa usted que no aprovecha su tiempo libre, respondieron el 60% no aprovecha su tiempo libre y el 40% que si aprovecha el tiempo libre.

Pregunta Nro. 7: Piensa que estas actividades serán beneficiosas para la comunidad.

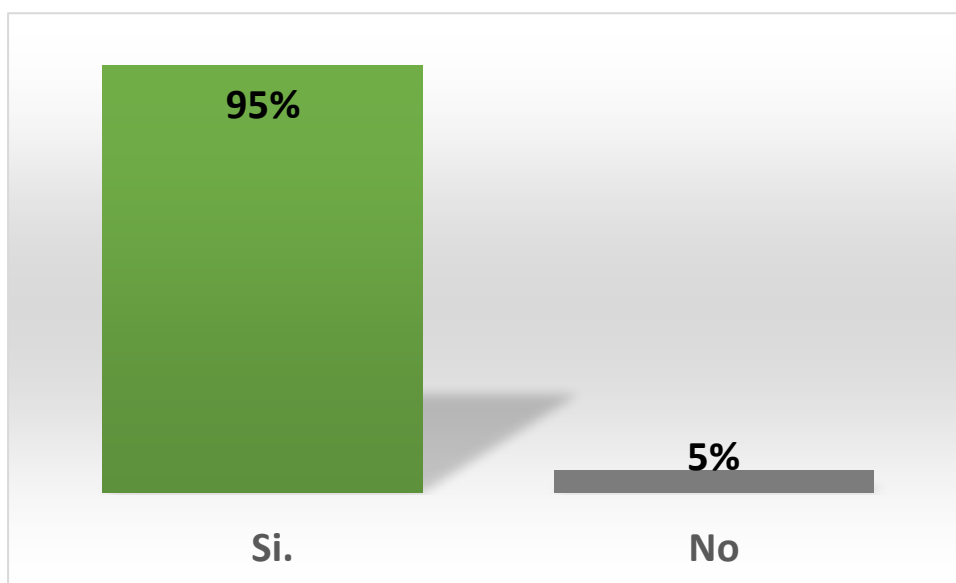
Tabla 16

Resultados Pregunta Nro. 7: Piensa que estas actividades serán beneficiosas para la comunidad.

Literal	Respuesta	Porcentaje
a.	Si	95%
b.	No	5%

Figura 14

Resultados Pregunta Nro 7: Piensa que estas actividades serán beneficiosas para la comunidad.



Análisis: en la pregunta Nro. 7 Piensa que estas actividades serán beneficiosas para la comunidad., respondieron el 95% estas actividades si serán beneficiosas y el 5% estas actividades no serán beneficiosas

Conclusiones.

- La colaboración de los niños del conjunto altos del norte de la ciudad de Quito, permitió la realización de este proyecto de investigación que sin duda contribuirá al desarrollo de la recreación comunitaria y marcará un inicio en otras investigaciones de este tipo.
- Las personas son seres sociales que viven en comunidad, para que la convivencia sea armónica y adecuada se debe buscar las estrategias, actividades y espacios que permitan buena comunicación entre vecinos, apoyo, tolerancia, identidad, trabajo en equipo para que todos los miembros tengan acceso a espacios de sano esparcimiento y hábitos saludables.
- El tiempo libre es un tiempo en el que no estamos obligados a realizar algo concreto, tiene relación con el disfrute y la diversión, aprender cosas, sentirse bien y mejorar nuestras relaciones afectivas, nuestra libertad.
- El proyecto de actividades recreacionales comunitarias fue planificado luego aplicar el cuestionario IPAQ y de un cuestionario con la finalidad de indagar el uso del tiempo libre y la aceptación de participar en este proyecto.
- Para mejorar las condiciones sociales del Conjunto Altos del Norte, fue oportuno brindar a los niños y niñas de la comunidad nuevas opciones para el uso de su tiempo libre, ya que el uso adecuado de este es fundamental para su proceso de formación.
- Dentro de los proyectos relacionados se logró identificar que existen similares programas en otros países más no en el Ecuador los que lo ubica en uno los pioneros en realizar este tipo de estudio en lo relacionado a recreación comunitaria.

- Se cumplió con los objetivos de la investigación al logra implementar una propuesta de actividades comunitarias luego de determinar esta necesidad.
- Las metas establecidas en la investigación se cumplieron en su totalidad dando así un aporte positivo enfocado siempre a mejorar las actitudes y comportamientos de los niños.
- La variable independiente recreación comunitaria incidió sobre la variable dependiente tiempo libre, para demostrar se utilizó una investigación descriptiva por el análisis previo que se realiza a los niños y niñas del Conjunto Altos del Norte de forma empírica mediante la observación. La comprobación de la variable independiente sobre la variable dependiente dio lugar a una investigación cuasi experimental que nos permitió comprobar la hipótesis planteada.
- En el análisis de cuestionario IPAQ pregunta Nro. 1: Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar cargas pesadas, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o pedalear en bicicleta de forma intensa? se obtiene un promedio de 2 días, para posterior luego de implementar las actividades recreativas comunitarias se obtiene un promedio de 5 días por semana.
- En la pregunta Nro. 2 Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? en el pretest se obtiene un promedio de 45 minutos promedio, para posterior luego de implementar las actividades recreativas comunitarias se obtiene un promedio de 60 minutos promedio.
- En la pregunta Nro. 3 Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, pedalear en bicicleta a velocidad normal o jugar futbol, baloncesto o ecua vóley? No incluya caminar, en el pretest se

obtiene un promedio de 2 días por semana, para posterior luego de implementar las actividades recreativas comunitarias se obtiene un promedio de 4 días por semana.

- En la pregunta Nro. 4 Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?, en el pretest se obtiene un promedio de 40 minutos, para posterior luego de implementar las actividades recreativas comunitarias se obtiene un promedio de 60 minutos.
- En la pregunta Nro. 5 Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?, en el pretest se obtiene un promedio de 4 días, para posterior luego de implementar las actividades recreativas comunitarias se obtiene un promedio de 6 días.
- En la pregunta Nro. 6 Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?, en el pretest se obtiene un promedio de 40 minutos, para posterior luego de implementar las actividades recreativas comunitarias se obtiene un promedio de 60 minutos.
- en la pregunta Nro. 7 Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?, en el pretest se obtiene un promedio de 180 minutos, para posterior luego de implementar las actividades recreativas comunitarias se obtiene un promedio de 60 minutos.
- Análisis de la encuesta de actividades que realiza en su tiempo libre, Pregunta Nro. 1: Señale usted que considera que es el tiempo libre, nos indica que los porcentajes tienen mucha similitud y nos permite esto un margen amplio para poder trabajar en lo referente al tiempo libre.
- En la Pregunta Nro. 2: Señale que actividad realiza fuera de su actividad escolar, podemos concluir que la mayor parte de la población les gusta practicar un deporte y

que haría falta plantear actividades para los que no utilizan el tiempo libre en forma adecuada.

- En la Pregunta Nro. 3: Que hace con sus amigos en el tiempo libre, lo que podemos concluir que una gran parte de la población visita centros comerciales y locales de juegos electrónicos lo cual se puede depurar con la planificación de actividades comunitarias con la finalidad de lograr que se alejen de estos vicios.
- En la Pregunta Nro. 4: Que tipo de actividades le gustaría participar en su barrio, nos dio como resultado que los niños de este sector prefieren actividades deportivas y recreativas.
- En la Pregunta Nro. 5: Vamos a proponer un proyecto de actividades recreativas comunitarias le gustaría a usted participar. El 90 % dio su aprobación lo que no dio luz verde para la planificación de este proyecto.
- En la Pregunta Nro. 6: Piensa usted que no aprovecha su tiempo libre, el 60% considera que si por lo tanto concluimos que la mayoría de niños está malgastando su tiempo libre.
- En la Pregunta Nro. 7: Piensa que estas actividades serán beneficiosas para la comunidad. El 95 % de la población piensa que si lo que nos da a entender que este proyecto beneficiara a este sector.

Recomendaciones.

- Es necesario realizar este tipo de investigación y aplicarlo en otros barrios o conjuntos habitacionales ya que sin duda contribuyen al mejoramiento y calidad de vida de sus participantes.
- Este tipo de programas recreativos comunitarios 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.

Bibliografía

- Acosta, L. (2002). *La Recreación: Una estrategia para el aprendizaje*. Bogotá: Kinesis.
- Aguilar, L., & Incarbone, O. (2005). *Recreación y Animación de la teoría a la práctica*. Colombia: KINESIS.
- Artazcoz, M., & Ossa, A. (2002). *Algunos aportes de la recreación dirigida para la construcción de la convivencia y la paz. Ponencia VII Congreso Nacional de recreación*.
- Butler, G. (1976). *Introduction to Community Recreation*. New York: Mc Graw Hill.
- Camargo, D., & Orozco, L. C. (2013). *Factores asociados a la disponibilidad y uso de medios electrónicos en niños desde preescolar hasta 4° grado. Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*.
- Carrobles, J., & Verdugo, A. (1988). *La integración personal, social y vocacional de los deficientes psíquicos adolescentes*. Madrid: Graficas Juma.
- Castillo, M., Ortega, F., & J, R. (2005).). *“Mejora de la forma física como terapia antienvjecimiento”*. Grupo de Investigación en Evaluación Funcional y Fisiología del Ejercicio y Laboratorio de Fisiología del Ejercicio. Facultad de Medicina. Universidad de Granada. . Obtenido de <http://www.elsevier.es/water>
- Chanan, G. (1993). *Acción comunitaria Local y Política Social. Documento para debate, Fundación Europea para la mejora de las condiciones de vida y de trabajo*. Luxemburgo.
- Díaz, R. R., & Aladro, C. M. (2016). Relación entre uso de las nuevas tecnologías y sobrepeso infantil,. *Revista de SEAPA*.
- Dumazedier. (1968). *El hombre y el Ocio en 1985” en Janne Henri et al. Civilización del Ocio*. Madrid: Guadarrama.
- Ecuador. (2012). *Constitución de la República del Ecuador. En Constitución de la República del Ecuador* (pág. 172). Quito.
- Fals-Borda, O., & Rahman, M. (1991). *Action and knowledge: Breaking the monopoly with participatory action-research*. Nueva York: The Apex Press.
- Fernandez, P. A., & Figueras, M. (2012). *La televisión e Internet hoy. Revista de Comunicación y tecnologías emergentes*, ISSN 1697-8293.
- Gonzalez, T., & Vera, V. (1986). *Relación: Tiempo libre y salud. Revista Cubana de Psicología*, 1-5.
- Grushin, O. (1966). *Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna*. Centro de información Científico Técnico.
- Hernández, J., & Velasquez, R. (1996). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Madrid: ARTEGRAF S.A.

- Hurlock, E. (1994). *Psicología de la adolescencia*. México: Paidós.
- INEC. (2016). *Instituto Nacional de Estadísticas y Censos*. Obtenido de <http://www.ecuadorencifras.gob.ec>
- INEC, I. N. (2012). *INEC*. Obtenido de <http://www.ecuadorencifras.gob.ec>
- James, E. (1976). *La comunidad: Las influencias sociales ejercen sus poderes como en lo malo*. New York.
- Krauskopf, D. (2007). *Adolescencia y educación*. Obtenido de <http://books.google.com.mx/books?id=mqjTAdT4HV0C&printsec=frontcover#v=onepage&q=&f=false>
- López, P. (2006). *El área de educación física y su influencia en la adquisición de hábitos saludables*. . Obtenido de <http://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/5248/1/Creaci%C3%B3n%20de%20h%C3%A1bitos.pdf?sequence=1>
- Martinez, M. (1995). *Educación del ocio y tiempo libre con actividades físicas alternativas*. Madrid: Deportivas Estaban Sanz.
- Matínez, G. M. (1995). *Educación del ocio y tiempo libre con actividades físicas alternativas*. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz, S.L.
- Medina, J., & Cembranos, F. (2002). *Y tú, que piensas*. Madrid: FAD.
- monografias plus*. (28 de septiembre de 2019). Recuperado el 28 de septiembre de 2019, de <https://www.monografias.com/docs/Que-es-recreador-recreacionista-y-dinamicas-P3KHWCUPCDG2Z>
- Morduchowicz, R. (2012). *Los adolescentes y las redes sociales*. Buenos Aires: FCE, ISSN 1317.
- Muñoz, R., & Olmos, M. (2010). *Adolescencia, tiempo libre y educación. Un estudio con alumnos de la ESO*. *Educación XX1*, ISSN 1139-613X.
- Nacional, C. (2002). *Código de la Niñez y Adolescencia*. Obtenido de <https://www.registrocivil.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/01/este-es-06-C%C3%93DIGO-DE-LA-NI%C3%91EZ-Y-ADOLESCENCIA-Leyes-conexas.pdf>
- Navarro, N. (11 de Marzo de 2006). *Beneficios de la Recreación*. Obtenido de Beneficios de la Recreación : <http://blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/files/2012/07/Beneficios-de-la-Recreaci%C3%B3n.pdf>
- Neumeyer, M. (1958). *Leisure and recreation*. New York: Ronald.
- Nuviala, A., Ruiz, F., & García, M. (2003). *“Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres”*. Obtenido de [:http://scholar.google.com.mx/scholar?q=definicion+de+tiempo+libre&hl=es&lr=](http://scholar.google.com.mx/scholar?q=definicion+de+tiempo+libre&hl=es&lr=)

- Nuviala, A., Ruiz, F., & García, M. (2003). *Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres*. . Obtenido de :<http://scholar.google.com.mx/scholar?q=definicion+de+tiempo+libre&hl=es&lr=>
- Pujol. (1999). *Ocio y tiempo libre*.
- Ramos, F. (1986). *Fundamentos de la recreación*. Caracas: Instituto pedagógico de caracas.
- Roque, P. (1996). *Educación para la Salud*. Mexico: Publicaciones cultural.
- Roque, P. (1996). *Educación para la Salud*. México: Publicaciones culturales.
- Trenberth. (2005). *Recreación como estrategia para el afrontamiento del estrés en ámbitos laborales*.
- Varea, J. L., & Alba, J. (s.f.). *El tiempo libre de los hijos* (Vol. 6). Eunsa.
- Weber, E. (1969). *El problema del tiempo libre*. Madrid: Nacional.