



**Las actividades físicas recreativas comunitarias en el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 17 años de la urbanización San José, sector Calderón.**

Ortega Pupiales, Richard Armando

Vicerrectorado de Investigación, Innovación y Transferencia de Tecnología

Centro de Postgrados

Maestría en Recreación y Tiempo Libre

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Magíster en Recreación y  
Tiempo Libre

Msc. Carrasco Coca, Orlando Rodrigo

09 de julio de 2020

Urkund



### Document Information

---

**Analyzed document** TESIS RICHAR ORTEGA REVISIÓN 1.docx (D77311966)  
**Submitted** 7/30/2020 5:53:00 AM  
**Submitted by** Carrasco coca orlando rodrigo  
**Submitter email** orcarrasco@espe.edu.ec  
**Similarity** 8%  
**Analysis address** orcarrasco1.espe@analysis.orkund.com

### Sources included in the report

---

<b>SA</b>	<b>Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE / TESIS CRISTINA LISTA PARA LA BIBLIOTECA.docx</b> Document TESIS CRISTINA LISTA PARA LA BIBLIOTECA.docx (D44145890) Submitted by: orcarrasco@espe.edu.ec Receiver: orcarrasco1.espe@analysis.orkund.com	 41
<b>SA</b>	<b>PAOLA MONCADA TESIS FINAL 2018 2510 (1).docx</b> Document PAOLA MONCADA TESIS FINAL 2018 2510 (1).docx (D64779676)	 2

.....  
**Msc. Carrasco, Coca Orlando Rodrigo**  
**Director**



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

CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación, **“Las actividades físicas recreativas comunitarias en el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 17 años de la urbanización San José, sector Calderón”** fue realizado por el señor **Ortega Pupiales, Richard Armando**, 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 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, 09 de julio de 2020

.....  
**Msc. Carrasco Coca, Orlando Rodrigo**

**Director**

**C.C. 1714611744**



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

RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA

Yo, **Ortega Pupiales, Richard Armando**, con cédula de ciudadanía **Nro. 1003563093** declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **“Las actividades físicas recreativas comunitarias en el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 17 años de la urbanización San José, sector Calderón”**, 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, 09 de julio de 2020

.....  
**Ortega Pupiales, Richard Armando**  
C.C. 1003563093



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE  
TECNOLOGÍA  
CENTRO DE POSGRADOS  
AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN**

Yo, **Ortega Pupiales, Richard Armando**, con cedula de identidad **Nro. 1003563093**, autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: **"Las actividades físicas recreativas comunitarias en el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 17 años de la urbanización San José, sector Calderón."**, en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.

Sangolquí, 09 de julio de 2020

.....  
**Ortega Pupiales, Richard Armando**  
**C.C. 1003563093**

## **Dedicatoria**

**“La actitud es una pequeña cosa que hace una gran diferencia”**

**Winston Churchill**

Me gustaría dedicar el presente trabajo a mí querida familia.

A mis padres, por estar siempre apoyándome en todos los proyectos que he realizado, por su preocupación constante y los innumerables consejos que me han brindado, permitiéndome formarme como una persona de bien, lleno de principios y valores así como por siempre poder contar con ellos de manera incondicional.

A mi esposa Catalina por brindarme su apoyo constante y comprensión durante mucho tiempo y ayudarme alcanzar esta meta. A mi hija Doménica, por su amor incondicional y la comprensión que me ha brindado al no poder mucho tiempo en casa, y motivarme a seguir preparándome. A mi hermana Katherine que a pesar de la distancia siempre me ha brindado su ayuda cuando la he necesitado.

Gracias a todos, por estar siempre junto a mí.

**Ortega Pupiales, Richard Armando**

## **Agradecimientos**

Quiero empezar agradeciendo a Dios, por brindarme la salud y la sabiduría para afrontar nuevos retos y cumplir las metas propuestas.

Mi profundo agradecimiento a la Universidad de la Fuerza Armadas (ESPE), por poseer docentes de calidad, en especial a los docentes de la Maestría en Recreación y Tiempo Libre, por los conocimientos científicos compartidos en clase y por los consejos impartidos fuera de las aulas.

Mi más grande y sincero agradecimiento a mi tutor de tesis Msc. Orlando Carrasco, por su colaboración y dirección en el desarrollo del presente trabajo. Un agradecimiento especial a todos los adolescentes que formaron parte del presente estudio. Finalmente quiero agradecer a todos los compañeros de la IX promoción de la maestría, con quienes hemos compartimos momentos inolvidables.

**Ortega Pupiales, Richard Armando**

## Índice

Las actividades físicas recreativas comunitarias en el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 17 años de la urbanización san José, sector	
Calderón.....	1
Urkund.....	2
Certificación.....	3
Responsabilidad de autoría .....	4
Autorización de publicación .....	5
Dedicatoria .....	6
Agradecimientos.....	7
Índice .....	8
Índice de tablas .....	12
Índice de figuras .....	14
Resumen.....	16
Abstract .....	17
Capítulo I.....	18
Marco referencial.....	18
Introducción.....	18
Planteamiento del problema .....	19
Formulación problema de investigación.....	20
Justificación e importancia.....	20
Proyectos relacionados .....	21
Objetivos generales y específicos .....	22
Objetivo General.....	22
Objetivos específicos .....	22
Metas .....	22
Formulación de Hipótesis .....	22
Hipótesis General: .....	22
Hipótesis Nula:.....	23
Variables de la investigación .....	23
Cuadro de Operacionalización de las variables .....	23
Capítulo II.....	24

Marco teórico.....	24
Actividad Física .....	24
Actividad física en adolescentes .....	27
Actividad física comunitaria.....	29
Beneficios de la actividad física .....	30
Beneficios psicológicos .....	31
Beneficios fisiológicos.....	31
Beneficios sociales .....	32
Fundamentos de la Recreación .....	32
Definición de la recreación.....	32
Beneficios de la recreación .....	35
Áreas de la recreación .....	36
Expresión físico deportiva .....	36
Expresión lúdica.....	37
Expresión al aire libre .....	39
Expresión social.....	40
Expresión comunitaria .....	41
Expresión de mantenimiento de la salud.....	41
Recreación comunitaria.....	42
Beneficios de la recreación comunitaria.....	42
Fundamentos teóricos ocio y Tiempo libre .....	44
Definiciones del Ocio .....	44
Percepción y funciones del ocio .....	45
Funciones del ocio según Dumazedier .....	45
Funciones del ocio Según Weber .....	47
El ocio como derecho .....	47
El ocio como calidad de vida en la comunidad.....	48
Ocio comunitario .....	49
Dimensiones del ocio comunitario .....	50
Dimensión lúdica del ocio comunitario.....	50
Dimensión creativa del ocio comunitario.....	50
Dimensión ambiental ecológica del ocio comunitario.....	51
Dimensión festiva del ocio comunitario.....	52

	10
Dimensión solidaria del ocio comunitario.....	52
Tiempo .....	53
Tiempo Libre.....	53
Características del tiempo libre .....	54
Tiempo libre y ocio comunitario.....	56
Tiempo libre y educación .....	57
Tiempo libre en los adolescentes.....	58
Capítulo III.....	60
Metodología de la investigación.....	60
Tipo de Investigación.....	60
Diseño de Investigación .....	60
Población y muestra .....	61
Métodos de la investigación .....	61
Fuentes de recopilación de información y análisis de datos .....	62
Instrumentos de recopilación de datos.....	62
Análisis de datos.....	63
Capítulo IV .....	64
Análisis de resultados.....	64
Análisis de las actividades físicas recreativas comunitarias .....	64
Parte A.- Preguntas de reconocimiento de las A.F. recreativas comunitarias .....	64
Parte B.- Preguntas de valoración de actividades recreativas comunitarias .....	73
Parte C.- Evaluación que realiza en el tiempo libre (lunes a viernes). .....	82
Parte D.- Evaluación que realiza en el tiempo libre (fin de semana). .....	89
Conclusiones.....	96
Recomendaciones.....	97
Capítulo V .....	99
Programa actividades físico recreativas comunitarias .....	99
Introducción.....	99
Objetivos de la propuesta .....	100
Objetivo general del programa .....	101
Objetivos específicos de propuesta .....	101
Justificación.....	102
Estructura del programa .....	103

Etapa de diagnostico .....	103
Etapa de diseño .....	103
Etapa de validación y aplicación .....	105
Etapa de evaluación .....	105
Áreas e instalaciones con las que se cuenta .....	105
Recursos con los que se cuentan para desarrollar el programa .....	105
Plan general de actividades.....	106
Sesiones de trabajo.....	109
Bibliografía .....	112

## Índice de tablas

<b>Tabla 1</b>	<i>Operacionalización de las variables</i> .....	23
<b>Tabla 2</b>	<i>A1 ¿Con quién realiza actividades recreativas?</i> .....	64
<b>Tabla 3</b>	<i>A2 ¿Cuándo realiza actividades recreativas?</i> .....	65
<b>Tabla 4</b>	<i>A3 ¿Por qué realiza actividades recreativas a esta hora?</i> .....	66
<b>Tabla 5</b>	<i>A4 ¿Dónde realiza sus actividades recreativas?</i> .....	67
<b>Tabla 6</b>	<i>A5 ¿Qué factores no permiten la actividad recreativa en la comunidad?</i> .....	69
<b>Tabla 7</b>	<i>A6 ¿Cómo considera los sitios donde practica la actividad Recreativa?</i> .....	70
<b>Tabla 8</b>	<i>A7 ¿qué importancia da la sociedad a las A R comunitarias?</i> .....	72
<b>Tabla 9</b>	<i>B1. ¿Durante cuánto tiempo realiza su A. R de lunes a viernes?</i> .....	73
<b>Tabla 10</b>	<i>B2 ¿Durante cuánto tiempo realiza su A. R el fin de semana?</i> .....	74
<b>Tabla 11</b>	<i>B3 ¿Con qué frecuencia realiza actividades recreativas?</i> .....	75
<b>Tabla 12</b>	<i>B4 ¿Cómo prefiere disfrutar su recreación usualmente?</i> .....	76
<b>Tabla 13</b>	<i>B5 ¿Formaría parte de un grupo que realizan A.R. comunitarias</i> .....	78
<b>Tabla 14</b>	<i>B6 ¿En el programa de A.R. comunitarias nuevas le gustaría?</i> .....	79
<b>Tabla 15</b>	<i>B7 ¿En qué tipo de actividades recreativas le gustaría participar?</i> .....	80
<b>Tabla 16</b>	<i>C1 Mirar la televisión</i> .....	82
<b>Tabla 17</b>	<i>C2 Manejar redes sociales</i> .....	83
<b>Tabla 18</b>	<i>C3 Asistir a eventos sociales, comunitarios y deportivos</i> .....	85
<b>Tabla 19</b>	<i>C4 Salir con amigos sin actividad planificada</i> .....	86
<b>Tabla 21</b>	<i>C5 ¿Prácticas deportivas?</i> .....	88

<b>Tabla 22</b> <i>D1 ¿Actividades de fin de semana? Mirar la televisión.....</i>	89
<b>Tabla 23</b> <i>D2 ¿Actividades el fin de semana? Manejar redes sociales .....</i>	90
<b>Tabla 24</b> <i>D3 ¿A. fin de semana? Asistir a eventos s, comunitarios y deportivos .....</i>	92
<b>Tabla 25</b> <i>D4 ¿A el fin de semana? Salir con amigos sin actividad planificada.....</i>	93
<b>Tabla 26</b> <i>D5 ¿Actividades de fin de semana? Prácticas deportivas .....</i>	94
<b>Tabla 27</b> <i>Plan general de actividades .....</i>	106
<b>Tabla 28</b> <i>Programa específico área física deportiva.....</i>	107
<b>Tabla 29</b> <i>Programa específico área lúdica .....</i>	108
<b>Tabla 30</b> <i>Programa específico área actividad al aire libre .....</i>	108
<b>Tabla 31</b> <i>Programa específico actividades comunitarias y sociales .....</i>	109
<b>Tabla 32</b> <i>Sesión 1. Presentación, actividad física deportiva y lúdica de futbol.....</i>	110
<b>Tabla 33</b> <i>Sesión 2. Actividad física deportiva y lúdica de voleibol .....</i>	110
<b>Tabla 34</b> <i>Sesión 3. Actividad física deportiva y lúdica de baloncesto .....</i>	111

## Índice de figuras

<b>Figura 1</b> A1 <i>¿Con quién realiza actividades recreativas?</i> .....	64
<b>Figura 2</b> A2 <i>¿Cuándo realiza actividades recreativas?</i> .....	65
<b>Figura 3</b> A3 <i>¿Por qué realiza actividades recreativas a esta hora?</i> .....	66
<b>Figura 4</b> A4 <i>¿Dónde realiza sus actividades recreativas?</i> .....	68
<b>Figura 5</b> A5 <i>¿Qué factores no permiten la actividad recreativa en la comunidad?</i> .....	69
<b>Figura 6.</b> A6 <i>¿Cómo considera los sitios donde practica la actividad Recreativa?</i> .....	71
<b>Figura 7</b> A7 <i>¿qué importancia da la sociedad a las A.R. comunitarias?</i> .....	72
<b>Figura 8.</b> B1 <i>¿Durante cuánto tiempo realiza su A. R de lunes a viernes?</i> .....	73
<b>Figura 9</b> B2 <i>¿Durante cuánto tiempo realiza su A. Rel fin de semana?</i> .....	74
<b>Figura 10</b> B3 <i>¿Con qué frecuencia realiza actividades recreativas?</i> .....	75
<b>Figura 11.</b> B4 <i>¿Cómo prefiere disfrutar su recreación usualmente?</i> .....	77
<b>Figura 12</b> B5 <i>¿Formaría parte de un grupo que realizan A.R. comunitarias?</i> .....	78
<b>Figura 13</b> B6 <i>¿En el programa de A.R. comunitarias nuevas le gustaría?</i> .....	79
<b>Figura 14</b> B7 <i>¿En qué tipo de actividades recreativas le gustaría participar?</i> .....	81
<b>Figura 15</b> C1 <i>Tiempo que destina para mirar la televisión</i> .....	82
<b>Figura 16</b> C2 <i>Tiempo que destina a manejar redes sociales</i> .....	84
<b>Figura 17</b> <i>Tiempo que destina asistir a eventos sociales, comunitarios y deportivos</i> ....	85
<b>Figura 18</b> C4 <i>Tiempo que destina para salir con amigos sin actividad planificada</i> .....	87
<b>Figura 19</b> C5 <i>Tiempo que destina para las prácticas deportivas</i> .....	88
<b>Figura 20</b> D1 <i>¿Actividades de fin de semana? Mirar la televisión</i> .....	90

<b>Figura 21</b> <i>D2 Tiempo que destina para manejar redes sociales.....</i>	91
<b>Figura 22</b> <i>D3 ¿A. fin de semana? Eventos sociales, comunitarios y deportivos.....</i>	92
<b>Figura 23</b> <i>D4 ¿A el fin de semana? Salir con amigos sin actividad planificada .....</i>	93
<b>Figura 24</b> <i>D5 ¿Actividades de fin de semana? Prácticas deportivas.....</i>	95

## Resumen

Las actividades de ocio comunitario en el tiempo libre permiten a los individuos mantener estilos de vida adecuados y fortalecer las relaciones sociales de la comunidad, el trabajo de investigación se enfatizó en como un programa de actividades físicas recreativas comunitarias incide en el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 17 años de la urbanización San José sector Calderón, el estudio realizado es de tipo mixto cuali-cuantitativo con un diseño cuasi experimental, la población objeto de estudio es de 120 adolescentes y los instrumentos aplicados son un pre test y un post test para determinar el nivel de actividad recreativa comunitaria y el tiempo que destinan los adolescentes para diferentes actividades en su tiempo libre. Los resultados destacados determinan que luego de la aplicación del programa, las actividades recreativas comunitarias se mantienen como alternativa a ocupar el tiempo libre pues un 75,41% de los adolescentes realizan actividades recreativas de entre 2 y 3 horas o más de lunes a viernes y fin de semana, la cantidad de tiempo para actividades como mirar la televisión, usar redes sociales y salir con amigos sin planificación alguna ha reducido considerablemente, y ha dado lugar que el tiempo destinado a las actividades físicas deportivas, sociales y comunitarias hayan incrementado.

Palabras clave:

- **ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA**
- **RECREACIÓN COMUNITARIA**
- **TIEMPO LIBRE**

### **Abstract**

Community leisure activities in free time allow individuals to maintain adequate lifestyles and strengthen social relationships in the community, the research work emphasized how a program of community recreational physical activities affects the use of free time of the adolescents between 12 and 17 years of age in the San José urbanization in the Calderón sector, the study carried out is of a qualitative-quantitative mixed type with a quasi-experimental design, the population under study is 120 adolescents and the instruments applied are a pre-test and a post test to determine the level of community recreational activity and the time that adolescents allocate for different activities in their free time. The outstanding results determine that after the application of the program, community recreational activities are maintained as an alternative to occupying free time since 75.41% of adolescents carry out recreational activities of between 2 and 3 hours or more from Monday to Friday and Over the weekend, the amount of time for activities like watching TV, using social media, and hanging out with friends without planning has greatly reduced, and the time spent on physical sports, social, and community activities has increased.

Keywords:

- **COMMUNITY PHYSICAL ACTIVITY**
- **COMMUNITY RECREATION**
- **FREE TIME**

## Capítulo I

### Marco referencial

#### Introducción

Administrar el tiempo libre sin duda constituye un reto en la sociedad actual, se conoce que las actividades de ocio placentero conlleva muchos beneficios dentro del ámbito personal, familiar y comunitario, para la población de adolescentes el tiempo libre representa una oportunidad de realizar cualquier actividad que sea placentera. Por la baja demanda de actividades organizadas los adolescentes realizan su actividad de ocio de manera que cada uno pretende estar bien, y en muchos casos realizan actividades nocivas para su salud.

La práctica regular de actividad física, permite prevenir múltiples enfermedades y al estar asociado con las prácticas recreativas, generan un estrecho vínculo de brindar a los adolescentes y la comunidad un espacio para desarrollar múltiples actividades encaminadas a sostener estilos de vida saludable y aportando en la calidad de vida, además de hacer uso adecuado de su tiempo libre

Adquirir estilo de vida saludable a través del manejo adecuado del tiempo libre conlleva múltiples beneficios, para (Rodríguez & Gonzáles, 2019) las actividades recreativas comunitarias en lo adolescentes generan cambios significativos, entre ellos están la disminución de consumo de sustancias tóxicas, adquirir hábitos de estudio y una mayor vinculación con el trabajo, sin embargo dentro de nuestro estudio además se pretende mantener ocupado el tiempo libre en actividades de beneficio personal, familiar y comunitario, reduciendo la cantidad que invierten los adolescentes en actividades nocivas.

## Planteamiento del problema

En la presente sociedad, está la inquietud del beneficio que se propone al uso del tiempo libre en los adolescentes, el predominio de agentes nocivos sociales, la influencia de la tecnología ha ocasionado que no exista una adecuada educación del tiempo libre por cuanto en este tiempo se ha dedicado a realizar actividades poco productivas, afectando principalmente en la salud y disminuyendo la calidad de vida (Puig & Trilla, 1987)

A nivel mundial se muestran cifras alarmantes sobre las actividades de ocio de los adolescentes en su tiempo libre. En España (Nuviala, Juan, & Montes, 2003) en una muestra de 3306 estudiantes adolescentes escolarizados demuestran que un 24,1% se dedican a navegar en internet, un 24,7 % a chatear y utilizar redes sociales en un lapso de una a tres horas diarias. Otro estudio según Seder, Villalonga, & Domingo (2015) demuestran que los adolescentes que practican actividades deportivas mantienen una organización estructura que les permite ocupar adecuadamente su tiempo libre.

Las actividades de ocio en los adolescentes para ocupar su tiempo libre diario están derivadas a satisfacer sus necesidades, siendo la interacción con la tecnología la manera más usual de mantenerse ocupados puesto que pueden mantenerse conectados con su grupo de pares aun no estando presentes físicamente, la poca atención de la familia, y la escasa diversidad de actividades dirigidas han determinado en la práctica de actividades poco productivas del adolescente actual.

En Ecuador se realizó un estudio sobre los adolescentes infractores donde se puso de manifiesto

la ocupación inadecuada del tiempo libre, pues no existían actividades interesantes y fructíferas que puedan contribuir en su formación por cuanto se desviaron a realizar actividades delictivas y consumir sustancias nocivas (Salazar, 2007) Si bien

es cierto existen proyectos gubernamentales que pretenden fomentar la recreación para la utilización del tiempo libre, estos no atienden a los sectores específicos, es por esta razón que el programa pretende incentivar la adecuada utilización del tiempo libre de los adolescentes de la urbanización y además utilizar los espacios de manera adecuada.

Luego de un diagnóstico por observación se puede describir que los adolescentes de la urbanización San José utilizan su tiempo libre en practicar actividades con uso de la tecnología por cuanto no realizan movimiento, además existen un grupo de jóvenes que practican actividades nocivas mientras sus padres no se encuentran en casa, perjudicando así su salud. De ahí surge la necesidad de diseñar y aplicar un programa recreativo deportivo comunitario con el apoyo de las autoridades pertinentes, y brindar opciones múltiples de actividades que puedan realizar en su tiempo libre en beneficio de su salud.

### **Formulación problema de investigación**

¿Cómo incide las actividades físicas recreativas comunitarias en el aprovechamiento adecuado del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 17 años de la urbanización San José?

### **Justificación e importancia**

La importancia de realizar el programa de actividades físicas recreativas comunitarias para los adolescentes de la urbanización San José es en la actualidad una necesidad esencial, puesto que existe mucho tiempo libre de los adolescentes fuera de sus obligaciones escolares y personales, lo que ha permitido emplear este tiempo en actividades que no contribuyen en mejorar su calidad de vida, se han dedicado a emplear y manejar aparatos electrónicos y formar grupos vulnerables a consumir sustancias nocivas para la salud.

El proyecto pretende fomentar en los participantes una concientización sobre el bienestar personal, familiar y social que se surge a partir de la práctica de actividades físicas recreativas, considerando las actividades como medio fundamental para evitar caer en los vicios como el consumo de cigarrillos, drogas y alcohol, además adicciones a las redes sociales y el internet.

Mediante esta investigación se brinda a los adolescentes una gama extensa de actividades físicas recreativas, deportivas, lúdicas que se pueden realizar con toda comunidad, y así poder practicarlas en el tiempo libre, además se considera que es un proyecto innovador el cual pretende dar soluciones a los adolescentes para ocupar de manera adecuada su tiempo libre y mejorar su calidad vida. Ofrece a los adolescentes la manera adecuada de ocupar los espacios públicos y cumplir los objetivos para los que se ha diseñado dichos escenarios recreativos y deportivos.

El programa de actividades físicas recreativas comunitarias es factible puesto que se cuenta con el apoyo de los directivos de la urbanización, quienes contribuirán con los comités organizativos en el desarrollo de las diversas actividades.

### **Proyectos relacionados**

Título: El programa de recreación físico deportiva como opción para minimizar el sedentarismo en el tiempo libre de los adolescentes del Colegio Atahualpa del cantón Machala

Autor: Montero Ordoñez, Luis Felipe

Título: Actividades recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Unidad Educativa 14 de julio del cantón Latacunga

Título: Conjunto de actividades físico-recreativas para contribuir a mejorar la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 15- 17 años del Consejo Popular Villa 1, Municipio Consolación del Sur.

## **Objetivos generales y específicos**

### **Objetivo General**

Diseñar e implementar un programa de actividades físicas recreativas comunitarias para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 17 años de la urbanización San José, sector Calderon

### **Objetivos específicos**

- Establecer referentes conceptuales de las actividades físicas recreativas comunitarias que puedan relacionarse al aprovechamiento del tiempo libre en adolescentes.
- Determinar las causas y efectos de las actividades de tiempo libre de los adolescentes de 12 a 17 años de la urbanización San José.
- Analizar resultados obtenidos de las evaluaciones iniciales y finales para el logro de niveles de cumplimiento o mejora una vez aplicado las actividades físicas recreativas comunitarias.

### **Metas**

Al culminar el programa los adolescentes de 12 a 17 años de la urbanización San José podrán identificar y practicar actividades físicas recreativas de su preferencia, contribuyendo a mantener una vida saludable, aprovechando de forma adecuada el tiempo libre y mejorar su calidad de vida.

### **Formulación de Hipótesis**

#### **Hipótesis General:**

El programa de actividades físicas recreativas comunitarias incide en el aprovechamiento del tiempo libre.

**Hipótesis Nula:**

El programa de actividades físicas recreativas comunitarias No incide en el aprovechamiento del tiempo libre.

**Variables de la investigación****Cuadro de Operacionalización de las variables**

**VI:** Actividad física recreativa comunitaria

**VD:** Tiempo libre

**Tabla 1**

*Operacionalización de las variables*

<b>Variable</b>	<b>Definición</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumentos</b>
<b>Actividad física recreativa comunitaria</b>	Es aquella que se realiza por vía espontánea u organizada que tiene valor, psicológico, socio-cultural y recreativo (Teorica, 2011).	Nivel de aplicación de las actividades recreativas en la muestra de estudio. Tiempo y frecuencia para las actividades	Cuánto y cómo se aplican Asistencia a las actividades	Cuestionario
<b>Tiempo libre</b>	Período de tiempo no sujeto a necesidades y obligaciones familiares, laborales y escolares (Nuviola, Juan, & Montes, 2003).	Dinámico Formativo Pasivo Descansó	Deportes Actividad Lúdicas Actividades Domésticas, leer, dormir, escuchar música, caminata, consumo de alcohol.	Encuesta Cuestionario estructurado

## Capítulo II

### Marco teórico

#### Actividad Física

Desde la antigüedad la actividad física tiene relación con el bienestar y salud, la práctica de la misma ha permitido mantener un rol fundamental en el desarrollo del hombre y de las sociedades, puesto que a través del movimiento permitía al hombre desde sus inicios desplazarse, cazar, trepar, correr entre otras actividades propias del cuerpo y que con el pasar de las generaciones las actividades adquieren más organización según los fines pretendidos, en la época moderna la actividad física se ha expresado de varias maneras ya sea de manera individual o comunitaria, deportiva o recreacional, de movimientos estilizados o movimientos simples, con una meta en común la cual es involucrarse de forma directa en el bienestar del individuo y de la población.

Mantener condiciones de vida saludable es la mención que hacen los autores en referencia a la práctica de actividades físicas, es así como a través de la historia la práctica del ejercicio físico se establece y gana territorio, en la antigua Grecia a través del tiempo surgieron los gimnasios y palestras para preparar a los deportistas de ese entonces. En la actualidad la práctica de ejercicio físico alcanza una gran importancia, como sucedió en siglos anteriores donde el auge fue similar pero solo quienes mantenían un estatus de vida alto podían acceder a realizar actividades deportivas considerando los beneficios a obtener. (Toscano & Rodríguez de la Vega, 2008).

Sin embargo en la actualidad la actividad física se ve inmersa a diferentes formas de práctica, estas varían según el estatus económico, el nivel de educación y de la accesibilidad de los individuos, es decir algunos realizan sus actividades físicas en

gimnasios con personal capacitado, otros lo hacen al aire libre en parques o lugares de fácil accesibilidad. Todo depende lo que se pretende alcanzar, en algunos casos se lo hace por crear estereotipos y en otros se lo hace por simple hábito que genera un estilo de vida saludable evitando enfermedades que afectan su calidad de vida.

La actividad física según (Bascón, 1994) son aquellos movimientos que se pueden realizar en un día cotidiano y que implica un gasto de energía, dentro de estas encontramos actividades como caminar, jugar, bailar, tareas domésticas, actividades recreativas ; además movimientos propios de las personas en los trabajos que impliquen un esfuerzo físico. Para la (Organización Mundial de la Salud , 2006) la actividad física es considerada como cualquier movimiento corporal que produce un gasto energético. No se debe confundir con el ejercicio físico puesto que este es una actividad planificada, sistematizada en busca de fines específicos.

Desde un plano netamente científico en lo funcional y biológico Sánchez Bañuelos (1996) citado en (Zamora, 1988) manifiesta que la actividad física es el “movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona” (p.2). Considerando lo expuesto se hace referencia a lo cuantitativo con relación al consumo de energía y el gasto que se produce en realizar cualquier tipo de actividad, por otra parte en relación al aspecto cualitativo podemos establecer las actividades que se pueden realizar dejando a las actividades laborales, del hogar, recreativas de tiempo libre y estableciendo relación entre la actividad física y las emociones de acuerdo al contexto social en la que se encuentren.

Toda actividad física que implique movimiento y gasto de energía, independientemente de la circunstancia permite adoptar estilos particulares en cada población, los niños y sus actividades escolares les permiten mantener índices de

movimiento adecuados, los adolescentes como población requieren mayor consumo de energía, el estándar educativo y su planificación hace que la actividad física sea menor según avanza sus años de preparación académica.

Dentro de la actividad física la propuesta en las instituciones educativas demarcan la conducción de nivel de actividad, la educación física es un instrumento obligatorio en las edades tempranas para la promoción de la actividad física, la recreación se manifiesta en índices familiares y particulares donde se ha relacionado con el tiempo libre de cada individuo, permitiendo acoplarse a cualquier actividad que demande el gasto de energía establecido por las organizaciones para mantener un estándar de vida saludable.

La actividad física en un análisis de relación se considera por un lado como ciencia en cuanto a la elaboración de hipótesis sobre un contenido especial, además la actividad física es un conjunto de técnicas por cuanto admite una injerencia legítima en la realidad práctica, es una técnica y arte por cuanto las personas que aplican pueden poner su aporte personal y es ajustable según las circunstancias de cada situación específica a la que se determine (Pérez , 2014).

El movimiento constante que mantiene el cuerpo humano permite mantener activados y en funcionamiento sus músculos y articulaciones sabiendo que el cuerpo está diseñado para mantenerse en movimiento incluso cuando se duerme y es primordial establecer la necesidad del cuerpo con relación al movimiento cotidiano y el manejo a través de diferentes formas como lo son la actividad física, el ejercicio físico, la danza, el deporte, la recreación y otros incluyendo la actividad diaria en sus trabajos, en sus labores domésticas y otras, por ende se establece la necesidad de moverse no necesariamente la actividad debe ser continua, se puede establecer lapsos durante todo el día y completar con los estándares de salud que rigen para cada edad, considerando

el tipo de actividad que realiza diariamente, en estas circunstancias las personas que permanecen sentadas más tiempo necesariamente deben buscar mecanismos para realizar movimiento.

En un marco general la actividad física se considera desde todos los aspectos, llevando un propósito fundamental que es la salud del individuo, a través de todos los medios que se ha descrito. Consideramos que la práctica regular de actividad física produce cambios significativos en bienestar personal y social del individuo, de ahí la promoción de conducir al individuo a mantener hábitos en el que la actividad física sea esencial en busca de una mejor calidad de vida, construyendo hábitos desde edades tempranas y focalizando en grupos donde demanden mayor cantidad de actividad física mediante la promoción activa con la diversidad existente y poder lograr afinidades para toda la vida.

### **Actividad física en adolescentes**

La actividad física en los adolescentes es de suma importancia, pues se encuentran en pleno proceso de desarrollo físico donde todo su cuerpo empieza a experimentar cambios significativos y la práctica regular de actividad física permite mantener la tonicidad de sus músculos, un estado físico pertinente y un adecuado funcionamiento de sus órganos. Dentro de las actividades físicas recomendadas para los adolescentes se encuentran la práctica de juegos, deportes, realizar educación física, actividades recreativas con la familia y la comunidad. Los jóvenes deben realizar una inversión mínima de tiempo calculado en 60 minutos diarios a la práctica de actividad física ya sea esta de intensidad moderada o vigorosa, cuanto mayor sea el tiempo invertido los resultados serán más visibles. La finalidad es optimizar las funciones

cardiorrespiratorias, musculares y del sistema óseo previniendo así enfermedades respiratorias como los infartos de miocardio (Organización Mundial de la Salud, 2006).

La realización adecuada de actividad física en la adolescencia permite crear hábitos de vida saludable, mantener un peso adecuado, liberarse del estrés causado por el ritmo agitado que llevan los jóvenes en la sociedad actual, contribuye en reducir el consumo de sustancias nocivas para la salud como el alcohol, cigarrillos y drogas. Sin embargo puede verse afectado el desarrollo de los adolescentes por diversos manifestos de la variedad de actividades físicas, para ello se debe considerar la etapa misma de la adolescencia, el ambiente donde se desenvuelven normalmente y el tipo de actividades que pueden realizar, normalmente las actividades varían por varios factores determinantes brindados por la misma sociedad.

La adolescencia es una etapa de consolidación de valores y hábitos por cuanto los adolescentes muestran interés y mucha receptividad al medio en el que se encuentran, vivenciar estilos de vida saludable como la práctica deportiva, actividades recreativas y lúdicas, así como hábitos alimenticios, brindan herramientas para la transición a la etapa adulta y poder mantener un estilo de vida saludable. La mayor parte de los adolescentes muestran interés por la práctica deportiva ofrecida por el propio entorno según la estación en la que se encuentran y las posibilidades de poder realizar ciertas actividades (Garzón, Fernández, Sánchez, & Gross, 2002). La cantidad de actividades que pueden realizar los adolescentes deben relacionarse mucho a las afinidades que mantengan, y esto se logra a través de la motivación de ahí la importancia de mantener esa actitud positiva frente a asumir nuevos retos y conocer varias actividades, en deportes tenemos una gama muy alta de actividades, que pueden transmitirse al profesionalismo o mantenerse como una actividad de diversión y generadora de satisfacción personal.

### **Actividad física comunitaria**

Dentro de los términos relacionados a la actividad física y la comunidad se encuentra la estrecha relación que existe de esta práctica con la calidad de vida, esto incluye a todos los sectores de la población niños, adolescentes, adultos y adultos mayores. La práctica habitual desde edades tempranas pretenden lograr en el futuro conseguir un estilo de vida saludable a través de minimizar las enfermedades que son causadas por la falta de actividad física y alargar los años de vida de lo individuos.

El ritmo acelerado de la sociedad actual es una preocupación a nivel mundial y buscar el bienestar personal es un reto cotidiano. Estudios relacionados con enfermedades cardiovasculares demuestran la importancia de adquirir hábitos saludables en etapas esenciales, la práctica cotidiana de actividad física reduce el índice alto de muertes causadas por este tipo de enfermedades, sin embargo es difícil consolidar hábitos de vida saludable si no son promovidos desde el núcleo más importante de la sociedad que es la familia.

Se puede establecer la importancia del entorno comunitario en la práctica de actividad física como un motor esencial en la consolidación de hábitos, dentro del entorno se involucra el tipo de actividades que realizan, quienes dirigen las actividades y sobre todo como actúa la familia, esto puede ser de forma activa o pasiva, por ende establecer actitudes y creencias en la etapa infantil y adolescencia permitirá formar adultos responsables con visiones de estilos de vida saludables donde la actividad física actué de forma sistemática en el bienestar común.

Los espacios comunitarios generan grandes posibilidades de acercar a la población a la actividad física ya sea de manera organizada o por medios propios, el uso adecuado de los espacios depende de la educación de la población para obtener todos los beneficios que otorga la práctica de actividad física regular, cualquier tipo de

actividad que implique movimiento y gasto de energía será beneficioso para el individuo, además si las actividades se las organiza a nivel comunitario el beneficio se vuelve colectivo fomentando hábitos en la población con impactos positivos a corto, mediano y largo plazo.

### **Beneficios de la actividad física**

La práctica regular de actividad física con el pasar de los años se establece como una herramienta efectiva de prevención de enfermedades dentro de la rama de la salud, pues sus efectos positivos son considerados de suma importancia a corto, mediano y largo plazo. Es así que las personas que realizan actividad física con regularidad poseen menor riesgo de padecer enfermedades de tipo cardiovascular. La actividad física debe considerarse desde todos los ámbitos y planificarse de acuerdo a las necesidades del individuo, es decir las propuestas de actividad física regular mantienen estrecha relación con la salud, ayudan a mejorar la condición física del individuo, permite mantener un estado de motivación pertinente y por ello contribuir a manejar las relaciones sociales.

Son varios los beneficios que se logran a través de la práctica de la actividad física, entre ellos están los psicológicos, fisiológicos y sociales. Todos enmarcados en mejorar la salud del individuo y la calidad de vida, siendo los adolescentes un grupo vulnerable la práctica de actividades físicas de manera periódica contribuyen en la prevención de enfermedades en edades posteriores. Además es de suma importancia mantener la motivación a la práctica regular de actividad física pues en la etapa de la adolescencia es donde pueden adoptar hábitos para el resto de la vida y no ser parte de las estadísticas de enfermedades causadas por la falta de actividad regular.

### **Beneficios psicológicos**

- La práctica regular de actividad física produce efectos positivos tanto a nivel físico y psicológico entre ellos se encuentran.
- Mejora la autoconfianza y sensación de bienestar.
- Reduce la ansiedad, la depresión.
- Incremento del movimiento intelectual.
- En algunos casos se reduce la necesidad de medicación.
- Cambios positivos en estados emocionales.

Mantener un balance adecuado en la participación de actividades físicas a través del ejercicio moderado o intenso permite lograr lo antes mencionado, además se considera el aumento en aspectos positivos y disminución en aspectos negativos (Márquez, 1995).

### **Beneficios fisiológicos**

Practicar actividad física con regularidad activa una serie de cambios que van más allá de solo absorber calorías, reducir grasas y mantener el tono muscular, genera en el organismo una serie de cambios produciendo un mejor funcionamiento del metabolismo y los sistemas tanto el circulatorio como el respiratorio.

- La actividad física permite acortar la exposición a enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Permite controlar el sobre peso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal
- Aumenta la capacidad aeróbica.
- Fortifica los huesos, ensanchando la densidad ósea
- Incremento sustancial en la fuerza, permitiendo realizar esfuerzos sin fatiga.

### **Beneficios sociales**

Compartir actividades en grupo fomentan las relaciones interpersonales, ya sea practicando algún deporte de forma recreativa o realizando actividades lúdicas con la familia, vecinos, amigos entre otros.

La actividad física permite mejorar la salud emocional y la autopercepción del individuo, con lo que sus relaciones sociales mejoran al tener mayor confianza de participar en alguna actividad sin tener miedo al rechazo. Las actividades grupales fortalecen los lazos afectivos de los participantes, mejoran los valores como el compañerismo, el cooperativismo, el trabajo en equipo, además ayudan a mantener una mejor comunicación.

### **Fundamentos de la Recreación**

#### **Definición de la recreación**

Según (Real Academia, 2001) define a la recreación como “acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo” entonces la recreación es vista de una forma de aliviar la carga producida en el trabajo en actividades placenteras para el individuo. Todas estas formas son llamadas entretenimiento en el argot popular por cuanto quienes lo practican muestran satisfacción inmediata.

La recreación se encuentra ligada íntimamente a prácticas de interés social, generalmente se puede realizar de manera colectiva o forma individual fuera del horario de trabajo, las actividades dentro de su forma esencial buscan satisfacer en las personas un bienestar canalizado en la parte emocional, física y psicológica de tal manera que produce bienestar personal y permite integrar a otros miembros de la sociedad (Fernández, 1999).

Se tiene claro que entre las grandes aproximaciones de la recreación se enmarcan al sentido del ocio, se encuentra relacionado con el trabajo, el tiempo libre y

con las actividades que se puede realizar, la recreación es una actividad o conjunto de actividades que la persona elige y decide tomarla, además provoca el placer inmediato, se puede realizar de forma individual y llevarlo al plano grupal (Waichman, 1998).

La recreación se encuentra identificada por su esencia la cual debe ser voluntaria y que produzca satisfacción y placer, también se puede nominar según la actividad y la finalidad que desea cumplir, es así como a la recreación la pueden ver desde la parte turística a baja escala, además la recreación se la puede concebir como cualquier experiencia personal que aporte algo significativo en las personas, se considera la práctica recreativa dentro del tiempo libre, en su lugar de trabajo, en la escuela o en la casa, siempre y cuando mantengan la esencia principal.

Luego de un análisis de varios autores sobre la recreación y sus enfoques se puede determinar en cuatro ejes principales a la recreación, el primero está encaminado a que es una actividad o un conjunto de actividades, la segunda muestra que se da en un tiempo liberado de cualquier obligación, el tercer eje manifiesta que es de libre elección, el sujeto decide si ser participe o no, el ultimo muestra a la recreación como algo que provoca placer, diversión y alegría, dentro de todo no es necesario que los cuatro ejes estén en iguales proporciones para ser recreación, cada individuo lo tomara según su conveniencia y priorizara según sus posibilidades y necesidades (Waichman, 1998).

Según (Kraus & Allen, 1996) manifiesta lo siguiente “la recreación puede incluir un rango amplio de actividades tales como: deportes, juegos, artesanías, artes escénicas, música, drama, viajes, pasatiempos y actividades sociales”. El autor nos muestra las actividades a disposición para ser consideradas a la hora de practicar, siendo las más frecuentes las deportivas, otros pasatiempos son realizados con menos frecuencia con el mismo impacto en la salud de las personas.

La palabra recreación toma mucho significado a partir de los años cincuenta cuando empieza a darle el uso y surgen números apartados sobre la recreación y sus actividades tomadas de diversas formas. Según (Argyle, 1996) una vez establecido socialmente el derecho a una mayor disponibilidad de tiempo libre, comienza a hablarse de una “recreación racional”. De esta manera se reconocen las a las actividades recreativas como una nueva expresión de satisfacer esas necesidades vinculadas con el tiempo disponible y la capacidad para ejecutar de los trabajadores.

De forma espontánea aumenta progresivamente el conjunto de actividades para poder realizar, siendo estas diseñadas en relación con la demanda de destrezas según los ámbitos laborales y que se pueden adaptar al tiempo libre con características propias. Dentro de las actividades que se realizaba estaban la manuales que se pueden hacer en casa como la jardinería, carpintería entre otras y que permitían a las trabajadores distraer su mente en otra actividad que no sea la automatizada de las industrias donde laboraban y que su vez permitían fomentar fuentes de ingresos para otras empresas al aumentar la venta de herramientas para realizar esta actividad creando así el consumo en el tiempo libre (Gerlero, 2013)

Las actividades diferentes que el ser humano realiza en su tiempo libre son voluntarias expresando un gran sentido de alegría, goce y placer. Para (Fernández, 1999) la recreación es cualquier “forma de acción o práctica en la cual el ser humano consigue auto expresarse; fortificar su cuerpo, mente y espíritu gastados por el ritmo de la vida diaria; permitiéndole un desarrollo integral máximo” (p.2). Considerando los aspectos de esta investigación se pudo definir la a la recreación como una fuente que contribuye al desarrollo integral del ser humano, brindándole una serio de beneficios que satisfacen su autoestima y motiva a seguir participando de forma activa en varias

actividades. A la recreación se la entiende como la fuente de motivación para que el ser humano pueda expresarse de manera integral.

La recreación es importante dentro de todos los ámbitos es así que dentro de la educación se manifiesta con la posibilidad de permitir a los docente y estudiantes tener aprendizajes significativos. Según (Ramos, 1997) manifiesta “la educación y en ella la recreación como un medio de educación no formal, es una función social que involucra una creatividad, iniciativa, liderazgo, toma de decisiones y autoestima” (p. 12). Se considera a la recreación como una forma de educación no formalizada pero que contribuye de manera significativa donde intervienen varias áreas del ser humano que son complementarias para la formación como la creatividad, el liderazgo, la autoestima y poder tomar decisiones de manera eficiente.

### **Beneficios de la recreación**

Los beneficios de practicar actividades recreativas son diversos, en varias investigaciones se ha determinado que la práctica de ejercicio físico contribuye con la salud de la personas por varias razones, entre ellas esta previene derrames cerebrales, previene el cáncer de colon, la diabetes y otros problemas generados por la poca práctica, además contrarresta los hábitos sedentarios generando así la posibilidad de minimizar los problemas del corazón relacionados con la hipertensión, otros efectos positivos son la reducción del alcohol y tabaco se disminuye la grasa corporal, fortalece las funciones cardiovasculares, en fin produce una infinidad de beneficios corporales reflejados en el bienestar del individuo (Salazar, 2007).

Dentro los aspectos importantes a considerar sobre los beneficios de la recreación existen un sinnúmero de eventualidades a considerar para (Funlibre, 2015) en un estudio en los Estados Unidos dentro de la Asociación de Parques y Recreación existen tres momentos importantes, el mejoramiento de la condición el cual está

encaminado a las relaciones familiares, mejorar la calidad de vida de los habitantes generando alternativas en la comunidad de desarrollo y sano esparcimiento, otra es la prevención que una condición empeore esto trata de mantener lugares en perfecto estado para el uso de todos de tal manera ofrecer alternativas a los niños y adolescentes para no ser sensibles ante los vicios de la sociedad, la última parte involucra realizar una experiencia psicológica es decir que los participantes eligen las actividades a realizar con una finalidad específica cómo mantener una estética corporal adecuada, gozar de buena salud y no caer en enfermedades comunes causadas por el estrés generado por varias circunstancias.

### **Áreas de la recreación**

Dentro de las áreas de la recreación existen algunas clasificaciones establecidas por varios autores, en esta ocasión se considerara a (Aguilar & Incarbone, 2005) donde expresa 13 tipos y hablaremos de las áreas a tomar en cuenta en la aplicación del programa

### **Expresión físico deportiva**

Dentro de la recreación físico deportiva están aquellas prácticas donde está involucrado como protagonista el cuerpo y el movimiento, dependerá la interacción del protagonista con la actividad que realice para valorar el aumento o disminución de la satisfacción personal (Molina, Perez , & Valcarcel, 2010). Sin embargo dependerá mucho de la motivación y preparación del profesional que dirija las actividades, también estará a consideración el estado de ánimo del participante, pues aun sin ser un experto puede disfrutar de la actividad deportiva que realice.

La recreación físico deportiva engloba una serie de actividades que se las puede realizar de forma individual y grupal, todo dependerá de la afinidad que tenga el

individuo con alguna actividad considerando que puede realizar en su tiempo libre de forma voluntaria permitiendo salir de lo rutinario.

Manteniendo la propuesta de (Aguilar & Incarbone, 2005) dentro de las actividades físicas deportivas que se pueden realizar se encuentran la práctica de:

- Futbol
- Ciclismo
- Voleibol
- Aeróbicos
- Gimnasia
- Atletismo
- Caminatas
- Maratón
- Artes marciales

### **Expresión lúdica**

La lúdica está considerada como un manifiesto del desarrollo humano, permite al individuo tener un bagaje extenso de posibilidades de expresarse e interactuar en el medio, afectando directamente en la salud y bienestar personal. La lúdica hace referencia a la necesidad del ser humano de sentir, pronunciar, informar y reproducir emociones orientadas hacia el entretenimiento, la diversión y el esparcimiento (Bonilla, 1988). La lúdica se expresa en diferentes tipos de actividades como pasear, bailar, salir a correr, mirar un partido de futbol, leer, escuchar música , actividades de alto, mediano y bajo impacto según sea la necesidad de cada individuo.

El juego es una de las formas de la expresión lúdica, lo que implica que no es una clase de actividad especial, más bien es un acercamiento hacia cualquier actividad

pudiendo ser una actividad motivada y dirigida, manteniendo la esencia de libertad y voluntariedad. El juego no admite control ni obligación, es el modo seguro de sentirse en libertad, al principio actuara como un disfrute y terminara generando grandes reflexiones.

Existen diferentes apreciaciones sobre el juego, todo está enmarcado a la época, la direccionalidad que se le brinda, las costumbres de un determinado lugar, la población que se relaciona a través de la práctica del juego. Una de las definiciones más representativas es brindando por Huizinga quien manifiesta que el juego es una acción libre, puede atraer por completo al jugador sin interés alguno, para Piaget es la relación del niño y el entorno donde se desenvuelve y mantiene una relación estrecha con el mismo, Linaza muestra al juego como la mejor forma de interactuar con la realidad (Lagunas & Ruiz, 2005).

De lo expuesto podemos decir que el juego es el medio donde el niño y adolescente puede desenvolverse, interactuando en el medio donde se desarrolla, puede actuar de forma libre y voluntaria, involucrando a todos quienes se encuentren a su alrededor llegando a complacerse de manera intrínseca a través de la práctica de los juegos, independiente cual sea la intensidad y el tiempo de ejecución, incluso el nivel de participación.

Partiendo de (Aguilar & Incarbone, 2005) podemos establecer algunos juegos dentro de la expresión lúdica entre ellos se encuentran.

- Juegos de competencia
- Juegos de azar
- Juegos de vértigo
- Juegos prehispánicos

- Grandes juegos
- Ludotecas
- Juegos acuáticos
- Juegos pre deportivos
- Juegos de mesa
- Juegos intelectuales

Para la aplicación del programa utilizaremos algunos de los juegos basados en las características de la población y las afinidades de los adolescentes.

### **Expresión al aire libre**

Son actividades que mantienen una postura de carácter físico y lúdico, por tal la competencia y el rendimiento pasan a segundo plano, busca satisfacer necesidades, permite divertirse y relacionarse con la naturaleza.

Son prácticas individualizadas de traslación y equilibrio, buscan un placer sensomotriz, presentan un cierto riesgo en algunas ocasiones, fomentan un valor educativo importante, permite adaptarse a la tecnología y no presentan una reglamentación.

Por consiguiente son relativamente adaptables para todo tipo de individuos, se lo puede realizar en familia, en grupo de amigos, compañeros de trabajo. La planificación y organización previa a la práctica de las actividades al aire libre son esenciales, contar con condiciones climáticas favorables según las actividades propuestas son inevitables por tal motivo conocer el área previamente es un requisito básico. Algunas de las actividades al aire libre son:

- Carreras de orientación
- Rappel

- Escalada en roca
- Espeleología
- Campismo
- Carrera campo traviesa
- Jardinería
- Excursionismo
- Senderismo
- Ciclismo de montaña
- Ala delta
- Barranquismo
- Globo aerostático

### **Expresión social**

Dentro de esta área se contemplan actividades sociales donde la participación grupal y el manejo de relaciones personal son esenciales, para ello se establecen encuentros donde la interacción social sea el factor que identifique a esta actividad, además permite alcanzar niveles de satisfacción y diversión a través del manejo social.

Algunas actividades que se contemplan en esta área son:

- Baile social
- Noche de talentos
- Juegos de mesa
- Club de lectura
- Té danzante
- Velada cultural

### **Expresión comunitaria**

Esta área de la recreación es donde la participación, la organización y el esfuerzo de la comunidad en buscar la ocupación del tiempo libre juegan un papel fundamental. Además establece mecanismos de autogestión para motivar la participación comunitaria, pues en muchas ocasiones no se cuenta con los profesionales adecuados para dirigir los programas, en la mayor parte se realiza sin fines de lucro en busca de mejorar la calidad de vida de la población. Dentro de esta área se contemplan actividades como:

- Jornadas deportivas
- Campañas de vacunación
- Talleres de jubilación
- Talleres ecológicos

### **Expresión de mantenimiento de la salud**

El área de la recreación con respecto al mantenimiento de la salud es completamente actualizada con el desarrollo de la sociedad, la búsqueda de una calidad de vida adecuada de las personas es la principal objetivo, se puede realizar a nivel preventivo tanto físico como psicológico y se interrelaciona con las otras áreas de la recreación. Entre las actividades ejecutadas dentro de esta área de interés social son:

- Jornadas de salud
- Programas de nutrición
- Asesorías, acondicionamiento físico
- Campañas de activación física

### **Recreación comunitaria**

Según (Guerrero, 2006) la recreación comunitaria busca “propiciar las oportunidades de contacto, comunicación y toma de decisiones comunitarias para fortalecer de esta manera la identidad y pertenencia al barrio”, esto es para determinar los insumos básicos adecuados del sector y así facilitar a los pobladores la recreación, ya sea deportiva, cultural en espacio óptimos y adecuados con todas adecuaciones para los fines pertinentes y evitar el desplazamiento hacia otras zonas donde haya lo necesario para socializar, intercambiar y disfrutar del juego familiar con la comunidad.

A través de la recreación comunitaria se manifiestan y se puede apreciar valores que benefician a la comunidad, los objetivos primordiales está basado en la en el aspecto colectivo ates que lo individual, y afecta directamente en la calidad de vida de los comunitarios y por ende su desarrollo personal de cada uno de sus participantes, la recreación comunitaria permite además generar un bienestar social donde la comunicación, la interacción van conjuntamente con el contexto social generando posibilidades para el individuo de estructurar las actividades de su tiempo libre ya sean de forma individual o colectiva en los espacios otorgados por la comunidad donde pueda satisfacer la necesidad de liberar la carga después del tiempo de trabajo (Guerrero, 2006).

### **Beneficios de la recreación comunitaria**

La recreación comunitaria considera (Martínez, 2003) planea una serie de actividades secuenciales en un prolongado plazo, organizado de forma voluntaria con el propósito de optimizar su calidad de vida para establecer un bienestar integral del ser humano en las condiciones que los rodean.

Dentro de los beneficios de la participación comunitaria en actividades recreativas se caracterizan algunas prioridades con impacto directo en la población, una de las principales características se enfoca en mantener la armonía y el respeto entre los miembros de la comunidad.

Intervención de los dirigentes barriales, quienes proponen actividades evalúan y proponen la ejecución de ciertas actividades a mediano y largo plazo, la participación de la comunidad es inminentemente para todos sin excepciones. Las actividades recreativas comunitarias buscan de manera directa el beneficio social en todos los sectores de la comunidad, e ingiere de manera positiva en el desarrollo mediante la generación de actividades que promueven mejorar la calidad de vida.

La recreación comunitaria apoya a la ejecución de proyectos económicamente viables y sostenibles a largo plazo, que contribuyan a satisfacer las necesidades de la comunidad así como el fortalecimiento de la dimensión espiritual de los seres humanos.

A través de la recreación comunitaria se busca brindar oportunidades de vecindad, información y toma de medidas comunitarias para defender de esta manera la identidad y pertenencia al barrio, siempre con la asesoría de los líderes comunitarios. Además la gestión de los dirigentes de la comunidad permitirá acceder a más dotaciones para su comunidad como infraestructura y equipamientos de recreación evitando así desplazarse a otros sitios para realizar la actividad recreativa.

La recreación comunitaria en sus fines explícitos intenta concientizar sobre el uso adecuado del espacio público, conociendo las funciones de uso para este campo, que no es no exclusivamente destinado al movimiento y el deporte. Se involucra como otro método de socialización de la población.

## **Fundamentos teóricos ocio y Tiempo libre**

### **Definiciones del Ocio**

Generalmente se denomina ocio al tiempo libre que se emplea en realizar cualquier actividad que produzca satisfacción personal o comunitaria, estas están fuera de las actividades esenciales tales como trabajo, tareas domésticas, estudios entre otras y se manifiestan de manera recreativa, es decir realizando actividades que no son obligatorias y que no se hacen por necesidad.

La (Real Academia, 2001) nos muestra varias definiciones del ocio, una de ella manifiesta que es “la cesación del trabajo, inacción o total omisión de las actividades”. Otra definición es “tiempo libre de una persona”. En todos los casos muestra al tiempo libre que una persona mantiene fuera de sus obligaciones, se considera al ocio en un conjunto de actividades que una persona puede realizar libre y voluntariamente, donde puede descansar, mirar la televisión, usar sus redes sociales, jugar, participar en actividades sociales de la comunidad y lo hace de forma desinteresada. Cada tiempo de ocio depende de cada individuo, las actividades de ocio están en completa relación personal de cada individuo, la misma actividad de uno puede no resultar de agrado para otro.

Una de las definiciones con más relevancia la mantiene el francés Joffre Dumazedier, quien atribuye la siguiente característica para el ocio, una de ella nos dice que es un conjunto de ocupaciones en las que el individuo puede realizar libremente, ya sea para descansar, para divertirse o para desarrollar su formación desinteresada. Además su participación social es voluntaria después de haber cumplido con sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. Entendiéndose de otra manera Dumazedier considera que toda actividad de ocio es de vital importancia en el individuo permitiendo mantener un descanso efectivo de su actividad productiva y luego

enfocarse con más vitalidad y claridad en la participación activa de producción (Aguilar & Incarbone, 2005).

### **Percepción y funciones del ocio**

El ocio se ha considerado desde varios puntos de vista dentro de la sociedad como una actividad asociada principalmente con la vagancia y no hacer nada productivo, por cuanto la percepción que se mantiene se enfoca a realizar actividades de diversión llenos vicios, de consumo y gasto de dinero sin fines específicos. Sin embargo se lo puede atribuir con actividades que contribuyan al desarrollo de cada individuo, dentro de esas actividades suena atractivo aprender un nuevo idioma, realizar trabajos de utilidad en el hogar, la idea principal es ocupar el tiempo en actividades productivas.

Las percepciones del ocio mantienen estrecha relación con el medio donde el individuo se desenvuelve, el nivel educativo y sobretodo la edad. En la etapa de la adolescencia las actividades de ocio están enfocadas de acuerdo al medio y a los accesos que mantienen para ciertas actividades, por una parte el ocio consumista está presente en las elites económicas pues son quienes más gastan. Los adolescentes se ven rápidamente influenciados en la etapa consumista y específicamente en el consumo de internet, el cual se lo hace a diario y muchas actividades son nocivas, el bajo control de los contenidos en la red expone de manera significativa a los adolescentes provocando un ocio nocivo.

### **Funciones del ocio según Dumazedier**

Para establecer las funciones que se le atribuyen al ocio, se considera las percepciones de la civilización y el valor adjudicado a cada para este tiempo. Los estudios realizados por Dumazedier acerca del ocio establecen algunas funciones

principales que este otorga al individuo dentro de participación activa. Para el autor el ocio ha sido considerado como fenómeno liberador, creador y contestatario.

Dentro de la función liberadora el ocio permite al individuo liberar el aburrimiento y la fatiga, desencadena una serie de actividades que están fuera de lo cotidiano y establecen nuevas maneras de ocupar el tiempo, se vuelve flexible para hacer actividades de acuerdo a gustos personales e interés propios de cada individuo. La función creadora establece al individuo ser independiente y desarrollar su creatividad, así como tener un vínculo hacia la dimensión lúdica y satisfacer sus deseos. Las dos funciones mencionadas permiten al individuo ser bastante críticos con su forma de ocupar el tiempo en actividades de ocio beneficioso, contribuye directamente en el desarrollo personal con el manejo adecuado de sus actividades de ocio.

Dentro de las funciones otorgadas al ocio se establece las tres D de Dumazedier: Descanso, Diversión y Desarrollo personal. Las dos primeras funciones hacen referencia a las actividades mismas que se pueden realizar luego de la jornada de trabajo, es decir mantener un descanso de las actividades cotidianas, entendemos que la situación involucra directamente a los individuos trabajadores de las grandes industrias, además la diversión debe mantenerse según sus aficiones y gustos para satisfacer esa necesidad. La última de las funciones atribuidas se estipula al desarrollo personal, considerando de dos formas, la primera establece mantener una educación del ocio ocupando este tiempo para realizar la actividades grupales, en esta caso las recreativas, culturales y sociales convirtiéndose en fuente de desarrollo de habilidades sociales, la otra parte permite al individuo educarse para realizar actividades de preferencia, como aprender de carpintería, cerrajería jardinería generando un ocio productivo (Dumazedier J. &, 1964).

### **Funciones del ocio Según Weber**

Las principales atribuciones que conllevan a la funciones escritas por el autor contemplan una perspectiva más pedagógica, entre ellas están la regeneración, la compensación y la ideación. La regeneración contempla una recuperación a nivel físico y psicológico después de la actividad rutinaria, pues de hecho es de suma importancia realizar esta recuperación pero no es lo verdaderamente fundamental.

La compensación es considerada por el autor como la esencia del ocio, pues aquí lleva al individuo a mantener un equilibrio emocional de manera directa, superando varias dificultades y estableciendo prioridades de satisfacción personal. Las actividades de ocio permiten al individuo establecer un mecanismo de autorregulación de las emociones y manejo de su personalidad, además durante el tiempo de ocio se puede llenar vacíos existentes generados por diferentes circunstancias.

Dentro de las funciones compensadoras más importantes están mantener la necesidad de valoración individual y colectiva, permitir una distracción hacia una afición, establecer un vínculo consigo mismo, mejorar las relaciones sociales y la forma como vivir en comunidad, además permite la formación profesional del individuo y fomenta la superación personal creando conciencia que la formación permite adoptar nuevos estilos de vida.

### **El ocio como derecho**

La actividad de ocio es considerada como un derecho fundamental en todas las etapas del individuo, es fundamentalmente la acción que ninguna persona puede renunciar, no importa la raza, el nivel económico, las creencias entre otras. El derecho al ocio está fundamentado en la carta jurídica de los derechos humanos y principalmente se fundamenta en las acciones que los individuos pueden gozar y utiliza

va los actos culturales, deportivos y festivos como medio de manifestación, dentro de cada constitución se establece los derechos de gozar del ocio, tiempo libre y la recreación.

El derecho al ocio se pone en evidencia en varias formas, mantener un adecuado manejo de las actividades de ocio entre los adolescente permite establecer un adecuado desarrollo personal y se asocia en la convivencia con la comunidad. Los adolescentes mantiene varios principios en relación al derecho al ocio, el primero permite mantener una actividad de ocio y compartirlo con sus ocupaciones diarias, el segundo establece una actividad de ocio más extensa de fin semana donde pueda compartir tiempo con su familia y amigos. La tercera hace referencia a las actividades de ocio con referencia a las vacaciones y visita a actividades festivas dentro de sus posibilidades. La última mantiene una estrecha relación con el estilo de vida de cada persona, con la edad y la autonomía que mantiene para las prácticas de ocio.

### **El ocio como calidad de vida en la comunidad**

La calidad de vida mantiene relación con la satisfacción de necesidades básicas como alimentación, salud, vivienda entre otras circunstancias esenciales en el individuo, es la razón en la que el ocio hace parte fundamental en calidad del vida del ser humano agregándose como una necesidad importante en el desarrollo de su entorno social y en la satisfacción comunitaria. Los retos de la sociedad actual es poder mantener un ritmo determinado proporcional a la calidad de vida, para ellos los programas se ejecutan buscando el beneficio personal, colectivo y enfocados en el ámbito comunitario.

Dentro de los beneficios establecidos para el ocio y la calidad de vida se encuentran algunos entre ellos los relacionados con la salud, actividades de ocio positivas como la práctica de actividad física y actividades de recreativas generan un

gran impacto para mitigar enfermedades producidas por el ritmo acelerado que lleva el crecimiento de la sociedad actual, pues las actividades de ocio permiten reducir los niveles de estrés desde un enfoque preventivo equilibrando la salud a nivel mental y físico, esto conlleva a mantenerse saludables y como consecuencia mejorar la calidad de vida.

Las actividades de ocio comunitario enfocadas a la prevención permiten generar programas donde se involucre a la creación de estilos de vida aceptables, el ocio enfocado hacia actividades de beneficio social puede reducir costos en cuanto a tratar de resolver problemáticas causadas por el mal empleo del ocio, como son las actividades nocivas que afectan a sectores vulnerables de la comunidad entre ellos los adolescentes. Una educación adecuada del ocio permite beneficios tanto individuales y colectivos, así como una contribución a la comunidad para mantener una calidad de vida adecuada.

### **Ocio comunitario**

Se ha manifestado que el ocio hace referencia a las vivencias propias de cada individuo, dentro de la calidad de vida fomenta hábitos según las costumbres de su población o comunidad. Dentro de la experiencia del ocio las relaciones comunitarias permiten establecer lazos afectivos entre sus pobladores durante la práctica adecuada y participativa. Los vínculos que se producen de la práctica del ocio comunitario son muy diversos y su influencia puede establecer brechas cortas entre los participantes, los niveles sociales económicos se vuelven imperceptibles al practicar actividades comunitarias.

El ocio comunitario mantiene estrecha relación con las costumbres y tradiciones de su población, sin embargo el verdadero sentir del ocio en la comunidad nace de la expresión libre manteniendo sus tradiciones y enfocado a la realidad global de la

población, es ahí donde fomentar actividades de ocio comunitario de beneficio social permite la relación entre sus pobladores.

Los interés del ocio son variados a nivel personal, expresados en cuanto a lo que a cada individuo le place realizar, en cambio el ocio comunitario se ejecuta por el beneficio social, se propone en su raíz una planificación de eventualidades, donde la participación de la comunidad es diversa, pueden actuar como espectadores o miembros activos de la actividad de ocio, los beneficios serán reflejados según el grado de satisfacción de cada uno.

### **Dimensiones del ocio comunitario**

#### **Dimensión lúdica del ocio comunitario**

. Los medios de diversión que pueden generarse en cada comunidad son variados, por lo general cumplen las expectativas de todo los población, permiten generar un legado hacia los pequeños sobre tradiciones autóctonas de su comunidades enfocadas en actividades de ocio de diversión comunitaria, estableciendo un beneficio social entre sus pobladores.

La dimensión lúdica a nivel comunitario además hace referencia a los tipos de juegos que se pueden realizar en la comunidad, la participación puede ser de adultos y niños sin importar la edad, donde los juegos más sencillos atraen a una gran cantidad de personas a involucrarse en la actividad, la utilización de materiales sencillos o un solo objeto pueden atraer masivamente a la comunidad a la práctica y el disfrute como espectadores o participantes, es el caso de los juegos propios de la zona.

#### **Dimensión creativa del ocio comunitario**

Esta dimensión hace referencia a la actividad comunitaria de manera organizada, en lo que compete al disfrute de actividades propias de cada comunidad

con relación al ámbito cultural, está enfocada a las artes propias de la población, a sus costumbres, música, danzas y elementos de vida propia de cada comunidad.

Se relaciona esta dimensión directamente con la educación del ocio y la calidad educativa de la comunidad, de tal manera que esta puede variar según las posibilidades de la población, la accesibilidad a las prácticas de ocio ligadas a esta dimensión dependerán de la infraestructura con la que cuenta la comunidad, la facilidad de poder llegar a la población, el nivel de comunicación y los medios tecnológicos para llegar a todos. El desarrollo comunitario en esta dimensión se ve reflejado a nivel educativo, las alternativas posibilitan ser ciudadanos muy vinculados a su comunidad, con calidad humana y siempre mostrando las raíces de su comunidad y las tradiciones de la misma.

### **Dimensión ambiental ecológica del ocio comunitario**

Dentro del ocio comunitario, la importancia de relación entre la comunidad y el entorno donde se desarrolla es vital, el medio urbano y su infraestructura permite a la población acceder o no al ocio. Algunas comunidades son más cuidadosas sobre el patrimonio con el que cuentan, es decir muestran atención y cuidado sobre sus plazoletas, parques, lugares turísticos y buscan acertadamente la conservación de los mismos para el disfrute de las siguientes generaciones. En poblaciones rurales es más evidente es tipo de cuidado por la estrecha relación de la población con la naturaleza

La manifestación del ocio comunitario se ve reflejado en las actividades que los ciudadanos realizan dentro de la comunidad para preservar el entorno físico de su comunidad, creando proyectos sostenibles y reduciendo el impacto del ocio sobre la naturaleza y lugares de conservación.

### **Dimensión festiva del ocio comunitario**

El ocio comunitario desde la dimensión festiva establece la identidad de la comunidad, aquella identidad que se establece por la organización de su población y que no se relaciona con la vida cotidiana y la rutina. El ocio comunitario esta manifestado en sus fiestas, algunas conocidas y propias de cada pueblo. Dentro de este ámbito la fiesta en la comunidad permite fomentar un ocio grupal y social relacionado en compartir con la población generando vínculos de relación que identifican a cada comunidad.

La incidencia proporcional de la festividad como ocio comunitario ha establecido el cuidado y el mantenimiento adecuado con el paso de los años, en varias comunidades se identifican especialmente por sus festividades caracterizadas por peculiaridades propias y a donde acude la población para vivirlas activamente o como espectadores, es ahí donde se ve identificado a un pueblo, se refleja la calidez de la comunidad. Mantener la festividad comunitaria requiere de organización y se han establecido organismos que trabajan en ello para seguir preservando este tipo de ocio.

### **Dimensión solidaria del ocio comunitario**

Esta dimensión permite establecer al ocio como vivencia social, de la satisfacción por la ayuda a los demás de manera desinteresada, permite ver la calidad humana de la población en el medio donde se desenvuelve y sensibilidad que muestran ante cualquier situación de hecho social.

El ocio como vivencia solidaria crea vínculos de desarrollo en la comunidad permitiendo compartir con los demás, fortaleciendo los valores y el compromiso para con su comunidad. Toda experiencia compartida desde el punto social permite crear ciudadanos sensibles de ayuda ante situaciones difíciles. La actividad social del ocio

fomenta además de los valores actitudes de personificación en buscar una sociedad igualitaria en defensa de los derechos para todos.

### **Tiempo**

La palabra tiempo proviene del latín *tempus* y se define como la permanencia de las cosas que se encuentran sujetas a cambios, el tiempo forma parte del aprendizaje cotidiano de cada persona, aparece de diversas formas y de manera natural, se caracteriza según cultura y la estructura social donde se encuentra. No se puede percibir al tiempo desde una sola óptica, para algunos el tiempo es donde suceden los acontecimientos y se desarrolla en tres momentos representados en el pasado, presente y futuro.

### **Tiempo Libre**

Del latín *libe*, contempla a quien puede escoger su comportamiento en referencia a la actividad que se realiza, cada sujeto se responsabiliza por sus actos. El tiempo libre está enfocado a los momentos que tenemos en nuestras vidas después de realizar y satisfacer las necesidades y obligaciones donde se predispone a realizar cualquier actividad que se escoja, siendo las de mayor interés a ser realizadas.

Diversos autores hablan del tiempo libre en base a la historia, es concebido de varias maneras, se resalta la voluntariedad de los participantes en este contexto (Dumazedier, 1971) manifiesta que el tiempo libre es un “conjunto de operaciones a las que el individuo se dedica voluntariamente cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales” el individuo participante lo hace de forma espontánea, considerando el haber cumplido con las obligaciones asignadas en lo personal, laboral y familiar. Luego se cumplir lo anteriormente dicho se conecta a otras actividades placenteras y agradables para satisfacer sus otras necesidades como son

las de liberar tensiones causadas por el trajinar diario, aquí se ven englobadas actividades personales propias de cada individuo (Puig & Trilla, 1987).

El desarrollo del tiempo libre en la segunda mitad del siglo XX y el XXI han puesto de manifiesto los diferentes tipos de tiempo que pueden darse según las circunstancias, para (Gerlero J. , 2005) existen una variabilidad de tiempo que se encuentran relacionados directamente a la actividad que se puede realizar, entre las actividades que se pueden realizar en la noches como visitar bares, discotecas y otras en un tiempo denominado nocturno. Otras actividades de tipo cultural como ir al cine, a presentaciones públicas y privadas están vinculadas en el tiempo espectáculo. Actividades organizadas para una población con finalidades de proporcionar alternativas de distracción en beneficio de mejorar la calidad de vida se implantan de alguna manera dentro tiempo alternativo. Existen otras posibilidades como el tiempo deportivo, recreativo donde se encuentran quienes buscan la manera de estar en un bienestar personal.

### **Características del tiempo libre**

Existen diferentes tendencias en cuanto se puede caracterizar el tiempo libre, entre ellas están el ámbito social, productivo, desarrollo personal y salud como una línea de estructura básica en cuanto se pueda relacionar a los tiempos y ajustes de las necesidades.

En el ámbito social existe un despliegue importante sobre la ocupación del tiempo libre, los estados manejan de manera acertada la información y fomentan el adecuado uso del tiempo libre especialmente en niños y adolescentes, concientizando de alguna manera para afrontar los retos del futuro.

Cultivar el buen uso del tiempo libre es un dilema de la actualidad, puede usarse como elemento de integración de grupos excluidos y vulnerables, siendo los niños y adolescentes los más propensos a no saber manejar el tiempo libre y que en el futuro no puedan manejar en el campo ocupacional, siendo blanco fácil del consumismo y de derroche de tiempo en actividades vanas (Muñoz & Salgado, 2006).

Por otro lado el tiempo libre al estar involucrado en la parte social y productiva, se debe considerar que la educación en el tiempo y para el tiempo es de mucha importancia, pues es un proceso de liberación que conduce a la persona a una actitud libre y comprometida en la construcción de su propia realidad estableciendo enlaces con la creación de sus propios hábitos que conllevan a ocupar de manera adecuada.

Para hablar de recreación debemos referirnos al tiempo en el que se desarrolla y precisamente es en el tiempo libre donde sucede. La mayor parte de la recreación física sucede en el tiempo libre, considerado este tiempo libre de toda obligación después del trabajo u otras actividades cotidianas para dedicarse a realizar actividades que le produzcan placer y así poder complementar las necesidades individuales y poder desempeñarse en la sociedad.

Se denomina tiempo libre al que el individuo dedica para hacer actividades que no corresponden al trabajo o tareas domésticas básicas. Es un tiempo recreativo que se usa con moderación, no está considerado dentro de las actividades como dormir, comer, hacer tareas domésticas y otras. Para (Nuviola, Juan, & Montes, 2003) el tiempo libre se considera como una actividad para descansar después del trabajo. Mantiene como como todas las actividades una identidad, un sentido el cual busca un objetivo establecido por el individuo, caso contrario carecería de ser actividad placentera de disfrute.

Es importante mantener un tiempo libre y ocuparlo en actividades que promuevan el crecimiento como personas, puede contribuir en la prevención de algunas enfermedades que actualmente están a la orden del día como son la depresión, soledad, problemas con las drogas, el sedentarismo, la obesidad y otras enfermedades crónicas. Todo esto hace que el tiempo libre de esta época sea un espacio de constante requerimiento de todas las clases sociales y de todos los grupo de edades (Mendo, 2000).

Dentro de la misma línea del tiempo libre y la recreación (Peralta, 1990) considera que recobrar el tiempo y proponer el espacio para la recreación contribuye al perfeccionamiento del hombre, siendo un reto el poder cumplirlo puesto que en la gran mayoría de los lugares de trabajo no se promueve la recreación en el tiempo libre e incluso no se dispone de este tiempo para el fin planteado, es así que se deberían garantizar los recursos para para recrearse tanto corporal como espiritualmente según sea el contexto donde se desenvuelve el individuo.

Dentro del concepto de tiempo libre, se extiende y se dice que es aquel periodo de tiempo en el que se ha cumplido con las necesidades y obligaciones. Entonces el tiempo libre resulta de sumar el tiempo de las obligaciones, familiares, labores y académicas y restarlo del tiempo total disponible por cuanto el tiempo libre no es solo no hacer nada, es hacer y sentirse libre de realizar diferentes actividades que produzcan satisfacción (Montero, 2015).

### **Tiempo libre y ocio comunitario**

Por lo general en los sectores comunitarios existen diferentes manifestación y los grupos son variados por las diferentes grupos etarios diferenciando uno de otro lo que le permite el enriquecimiento de alternativas en la comunidad los tiempos más

fructíferos de desarrollo de actividades comunitarios, son lo que a medida de un registro de fechas establecidas por los entes administrativos y gubernamental, sociales y culturales, que dispone la comunidad para la ejecución de las distintas actividades lo que fortalecerá la buena utilización del tiempo libre en todos quienes son parte de la comunidad y esto ayudaran a la recuperación de identidad con el sector comunitario, tomando comportamientos que favorecen la sana convivencia, la interrelación oportuna y familiar que las comunidades requieren en esto tiempos de disolución familiar y social.

Las diferentes edades con lo que cuenta la población de la comunidad y que pertenecen a un ciclo de vida establecido o un grupo humano desarrollado en un fecha defina es lo que le hace ser parte de un ciclo de vida por sus costumbre y hábitos, al momento de nacer crecer y desarrollarse estamos creando características propias del ciclo de vida de una persona o un grupo quienes se comunica mediante formas peculiares propias de su grupo etario, sus vestimentas, alimentación , educación u otros aspectos que son parte de la convivencia humana

### **Tiempo libre y educación**

La educación dentro del tiempo libre tiene como finalidad en plantear actividades dentro del tiempo libre, las actividades deben desarrollarse con un significado y sentido de superación personal y en comunidad, dentro de las actividades planteadas deben mantener un valor de formación, de desarrollo social y trasformación siendo la educación es la única manera de brindar a los individuos la posibilidad de gozar, de disfrutar al máximo de la actividades para contribuir en el desarrollo humano, para el autor existe una escases de educación del tiempo libre y determina que el tiempo libre es crucial en la vida de los adolescentes (Rodríguez & Migueláñez, 2010).

Conseguir una educación para el tiempo libre es esencial según W.L.R.A. (1993) “el objetivo general de la educación del tiempo libre es ayudar a que alcancen una calidad de vida anhelado mediante el tiempo libre.” Sin duda alguna para mantenerse saludable y tener una mejor calidad de vida se debe a la educación en el tiempo libre por la simple razón de alcanzar la satisfacción personal realizando las actividades placenteras para el individuo, en este contexto la educación para los adolescentes es poder brindar herramientas y que ellos puedan discernir si es correcto lo que hacen y cuanto valor pueden tener las actividades que ellos practiquen en su tiempo libre.

### **Tiempo libre en los adolescentes**

Según Borrás (2014) tomado de la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es el periodo comprendido entre 10 y 19 años, es una etapa compleja de la vida, marca la transición de la infancia al estado adulto, con ella se producen cambios físicos, psicológicos, biológicos, intelectuales y sociales. Se clasifica en primera adolescencia, precoz o temprana de 10 a 14 años y la segunda o tardía que comprende entre 15 y 19 años de edad. Los individuos que atraviesan la etapa de la adolescencia se encuentran en un estado de vulnerabilidad por sus cambios hormonales, psicológicos. Además considerando las circunstancias sociales en las que se desenvuelve pueden ser propensos a direccionarse por rumbos poco productivos y causar daños para ellos mismo como para sus familias por eso es importante implementar programas tempranos en los que se pueda desarrollar y potencializar sus aptitudes y actitudes para contribuir de forma positiva a la sociedad.

La adolescencia es una época de cambios, es la etapa donde el niño hace su transición a la etapa de adulto entonces no es niño pero tampoco adulto con una serie de cambios tanto físicos, psicológicos, biológicos. Es parte del ciclo donde puede

desarrollar emociones, tiene una capacidad afectiva muy alta y puede relacionarse de forma autónoma con sus pares, esto en verdad puede ser causa del medio en el que se desenvuelvan, ellos son los que eligen a sus amistades, dentro de los cambios físicos presenta características de maduración secundarias propias de cada género (Rivero, Fierro, Del Rosal, Palomo, & De la Serna, 2006).

En la época moderna por sus características ha generado en los adolescentes mantener periodos de tiempo libre altos, en los cuales se han dedicado a realizar actividades de todo tipo, unas buenas y otras que a mediano y largo plazo pueden afectar directamente en la salud y en la calidad de vida. Es de consideración enfocar a los grupos de adolescentes a manejar correctamente su tiempo libre, en un ámbito de disfrute. La educación del tiempo libre depende del ambiente en el que se desarrollan y se desenvuelven, la familia juega un papel fundamental en la guía del manejo del tiempo libre, la comunidad mantiene estrecha relación en las actividades que se puede desenvolver, pues en sus espacios es donde se da lugar a múltiples actividades.

Enfocar a los adolescentes a realizar actividades físicas de todo tipo permitirá en el futuro conseguir adultos responsables del cuidado de su propia salud a través de la prevención, los adolescentes encaminados a realizar actividades recreativas mantendrán un equilibrio tanto físico como psicológico, la participación adecuada en el ámbito comunitario de los adolescentes establece mejores relaciones sociales, además un manejo adecuado de las emociones y finalmente permite canalizar el tiempo libre a realizar actividades de ocio placentero con beneficios para la salud.

## Capítulo III

### Metodología de la investigación

#### Tipo de Investigación

El presente estudio está integrado por un enfoque mixto, el cual a través de los análisis de datos cualitativos y cuantitativos busca establecer la incidencia de la variable independiente que son las actividades físicas recreativas sobre la variable dependiente que es tiempo libre.

El presente trabajo se puede considerar una investigación descriptiva, en el cual se muestra un análisis e interpretación de la situación en la que se encuentran los adolescentes de 12 a 17 años de la urbanización San José, sector Calderón con respecto a la utilización del tiempo libre y las actividades recreativas que realizan. Para establecer la situación de los adolescentes partimos de una encuesta previa, donde se recaba información sobre los adolescentes en cuanto a las actividades que realizan en el tiempo libre, clasificando las actividades según las preferencias mayoritarias.

Es una investigación correlacional, ya que determinara la incidencia de la recreación física comunitaria sobre el tiempo libre de los adolescentes.

#### Diseño de Investigación

Dentro de la investigación se utilizó el diseño cuasi experimental, es importante considerar que el estudio se lo realiza en una población establecida, y se manipulara la variable independiente no comprobada. Así lo afirma Campbell (1988) “los cuasi experimentos se diferencian de los experimentos verdaderos por la ausencia de asignación aleatoria de las unidades a los tratamientos” (p.191) manteniendo la línea del autor en esta investigación no se realizara una asignación aleatoria y se establecerá un pre evaluación y una pos evaluación.

Es una investigación aplicada pues en su realización se activaron conocimientos sobre la recreación física comunitaria con el fin de contribuir en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.

### **Población y muestra**

Dentro de esta investigación se procede a trabajar con el total de la población, la cual se encuentra comprendida por 120 adolescentes, siendo 48 adolescentes de género femenino y 72 adolescentes de género masculino. Todos localizados en la urbanización San José, sector Calderón de la ciudad de Quito y en la edad comprendida entre 12 a 17 años.

### **Métodos de la investigación**

Descriptivo; se colocan las características y analiza lo que existe en la realidad con respecto a las variables obteniendo información acerca de, los comportamientos de los sujetos en lapso de tiempo determinado.

**Analítico;** se observara la naturaleza, causas y efectos del problema para afirmar o descartar la hipótesis

**Sintético;** luego de analizar la variables y sus comportamientos se comprende el problema y se busca la solución optimizando el tiempo de búsqueda y solución.

**Deductivo;** este método se utilizará la revisión de la literatura y determinar las causas de los problemas, con este proceso nos ayudara a realizar el diagnostico situacional en la presentación del informe final, permitirá procesar y analizar los datos obtenidos para el desarrollo de la relación de las variables. Además, estará presente en la conclusión en su totalidad a partir de las premisas, de manera que se garantice la veracidad de las conclusiones, para que no se invalide la lógica aplicada.

**Empíricos;** desde la observación se determina el comportamiento de los adolescentes según trascorra el tiempo del programa recreativo deportivo.

## **Fuentes de recopilación de información y análisis de datos**

### **Instrumentos de recopilación de datos**

La encuesta es instrumento por el cual el autor recopilara los datos para el presente estudio, la encuesta aplicar originalmente y fue traducida, adecuada y estandarizada por alumnos de maestría de recreación y deporte participativo de la Universidad de Zulia en Maracaibo; Venezuela y adaptada a las necesidades del autor para la presente investigación como sustento de pre test y post test.

La encuesta realizada para el pre test y post test consta de las siguientes partes:

**Parte A.-** Preguntas de reconocimiento de las actividades físicas recreativas comunitarias.

Enfocadas a recolectar información cualitativa con valoraciones de 3, 4 o 5 criterios según la necesidad de la pregunta.

**Parte B.-** Preguntas de valoración cuantitativa de actividad recreativa comunitaria

Permiten obtener información del tiempo que destina a la actividad física recreativa comunitaria, la valoración se da por la cantidad de tiempo que puede utilizar cada individuo según el caso, además de la frecuencia de participación y gustos según la actividad.

**Parte C.-** Evaluación del tiempo que destina en las actividades que realiza en el tiempo libre (lunes a viernes).

**Parte D.-** Evaluación del tiempo que destina en las actividades que realiza en el tiempo libre (fin de semana).

Actividades a evaluar a los adolescentes en la sección C y D de la encuesta.

- Mirar la televisión

- Manejar redes sociales
- Asistir a eventos sociales, culturales y deportivos
- Practicas deportivas

Rangos de tiempo para las actividades

- 0-15 minutos
- 15-30 minutos
- 30-60 minutos
- 60-120 minutos
- Más de 120 minutos

### **Análisis de datos**

Para el análisis, inicialmente se utilizará el Excel 2010 para filtrar y organizar la información recolectada en las encuestas, se utilizará el paquete de datos SPSS V2.2, se aplica la prueba no paramétrica para análisis de resultados conocida como prueba de signos de rangos de Wilcoxon.

## Capítulo IV

### Análisis de resultados

#### Análisis de las actividades físicas recreativas comunitarias

#### Parte A.- Preguntas de reconocimiento de las A.F. recreativas comunitarias

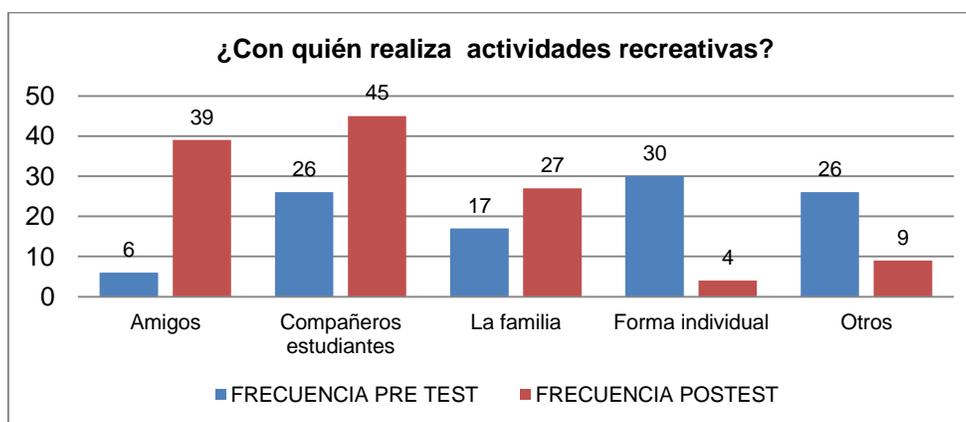
**Tabla 2**

*A1 ¿Con quién realiza actividades recreativas?*

CRITERIO	FRECUENCIA PRE TEST	FRECUENCIA POSTEST
Amigos	6	39
Compañeros estudiantes	26	45
La familia	17	27
Forma individual	30	4
Otros	26	9
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>120</b>

**Figura 1**

*A1 ¿Con quién realiza actividades recreativas?*



**Análisis.-** Se observa en la pregunta A1.- ¿Con quién realiza actividades recreativas?

En la evaluación del pre test en toda la muestra estudiada, lo realizan de forma individual con mayor frecuencia con 30 individuos y en un segundo lugar con

compañeros y estudiantes con una frecuencia de 26 individuos, mientras que en la evaluación del pos test se observa que se lo realizan con mayor frecuencia entre compañeros y estudiantes con una frecuencia de 45 individuos y en segundo lugar con amigos con una frecuencia de 39 individuos, lo que se observa el mejoramiento una vez aplicado la propuesta de trabajo.

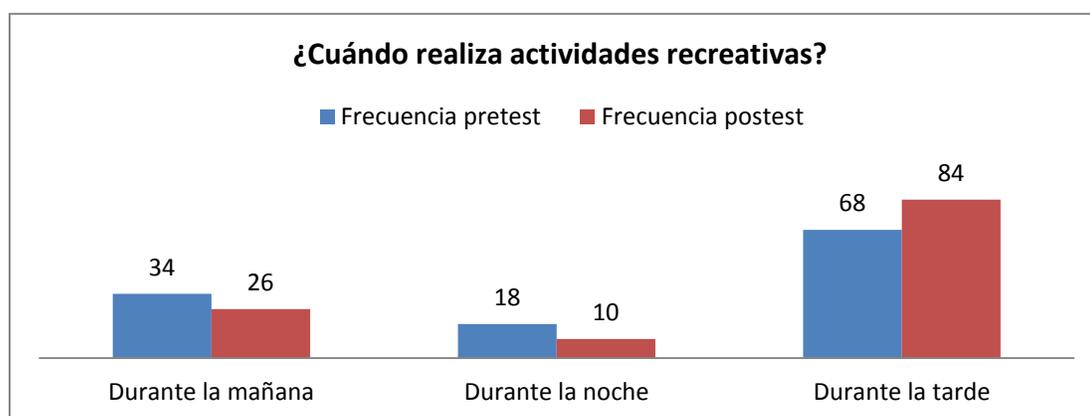
**Tabla 3**

*A2 ¿Cuándo realiza actividades recreativas?*

CRITERIOS	FRECUENCIA PRETEST	FRECUENCIA POSTEST
Durante la mañana	34	26
Durante la noche	18	10
Durante la tarde	68	84
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>120</b>

**Figura 2**

*A2 ¿Cuándo realiza actividades recreativas?*



**Análisis.-** Se observa en la pregunta A2.- ¿Cuándo realiza actividades recreativas? En la evaluación del pre test en toda la muestra estudiada, se evidencia que la mayor cantidad realizan la actividad durante la tarde con una frecuencia de 68 individuos,

seguido de las actividades durante la mañana con una frecuencia de 34 individuos y finalmente durante la noche con una frecuencia de 18 individuos, mientras que en la evaluación del pos test se observa que durante la mañana la frecuencia es de 26 individuos y durante la noche la frecuencia es de 10 individuos, en cuanto la actividad durante la tarde tiene una frecuencia de 84 individuos, lo que permite observar que la propuesta del programa durante las tardes mantiene una gran acogida y aquellos individuos que ya no realizan la actividad en la mañana y en la noche lo hacen durante la tarde participando del programa.

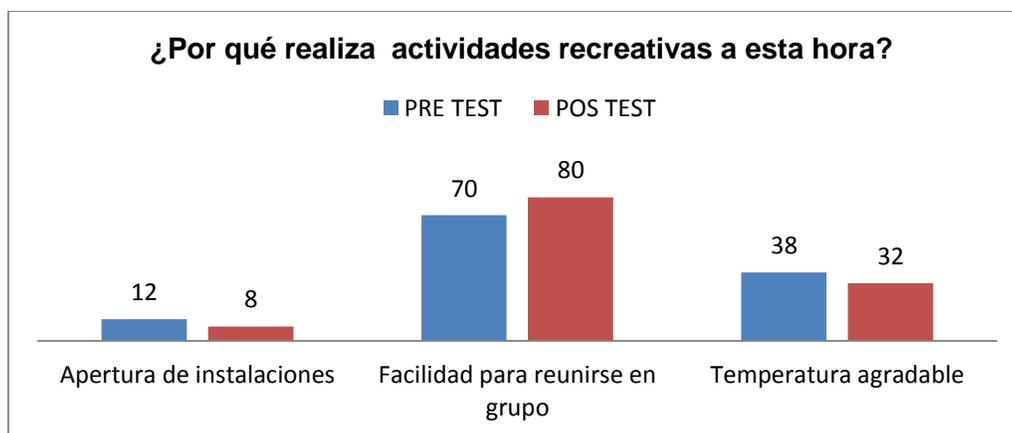
**Tabla 4**

*A3 ¿Por qué realiza actividades recreativas a esta hora?*

<b>Criterios</b>	<b>PRE TEST</b>	<b>POS TEST</b>
<b>Apertura de instalaciones</b>	12	8
<b>Facilidad para reunirse en grupo</b>	70	80
<b>Temperatura agradable</b>	38	32
<b>TOTAL</b>	120	120

**Figura 3**

*A3 ¿Por qué realiza actividades recreativas a esta hora?*



**Análisis.-** Se observa en la pregunta A3.- ¿Por qué realiza actividades recreativas a esta hora? En la evaluación del pre test en toda la muestra estudiada, se evidencia que la mayor cantidad realizan la actividad por la facilidad de reunirse en grupo con una frecuencia de 70 individuos, seguido de la opción de temperatura agradable con una frecuencia de 38 individuos y finalmente por la apertura de instalaciones con una frecuencia de 12 individuos, mientras que en la evaluación del postest se observa que la facilidad para reunirse en grupo mantiene la mayor frecuencia con 80 individuos, las opciones de temperatura agradable y apertura de instalaciones mantienen una frecuencia 32 y 8 individuos respectivamente, lo que permite observar que a través de la aplicación del programa los individuos consideran que la práctica de las actividades han permitido una mejor socialización entre los individuos y consideren la facilidad para reunirse en grupo como la mejor opción para realizar actividades recreativas a esa hora.

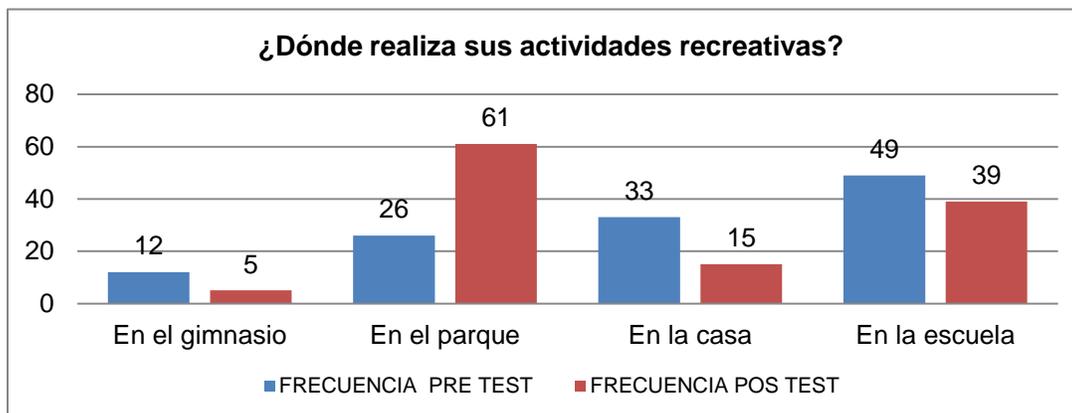
**Tabla 5**

*A4 ¿Dónde realiza sus actividades recreativas?*

CRITERIOS	FRECUENCIA PRE TEST	FRECUENCIA POS TEST
En el gimnasio	12	5
En el parque	26	61
En la casa	33	15
En la escuela	49	39
	120	120

**Figura 4**

A4 ¿Dónde realiza sus actividades recreativas?



**Análisis.-** Se observa en la pregunta A4.- ¿Dónde realiza sus actividades recreativas? En la evaluación del pre test en toda la muestra estudiada, se evidencia que es la escuela con una frecuencia 49 individuos el lugar principal de la actividad recreativa, seguido de la casa con una frecuencia de 33 individuos, las actividades en el parque con una frecuencia de 26 individuos y finalmente el gimnasio con una frecuencia de 12 individuos, mientras que en la evaluación del postest se observa que el parque es el lugar principal de la actividad recreativa con una frecuencia de 61 individuos, la escuela, la casa y el gimnasio muestran una frecuencia menor de 39, 15 y 5 respectivamente como los lugares donde realizan la actividad recreativa, lo que permite observar que a través de la aplicación del programa de actividades físicas recreativas comunitarias los individuos adolescentes en un gran numero ya no realizan la actividad recreativa en la casa, en la escuela, en el gimnasio y se concentran para su actividad recreativa en el parque lugar donde se desarrolla el programa recreativo.

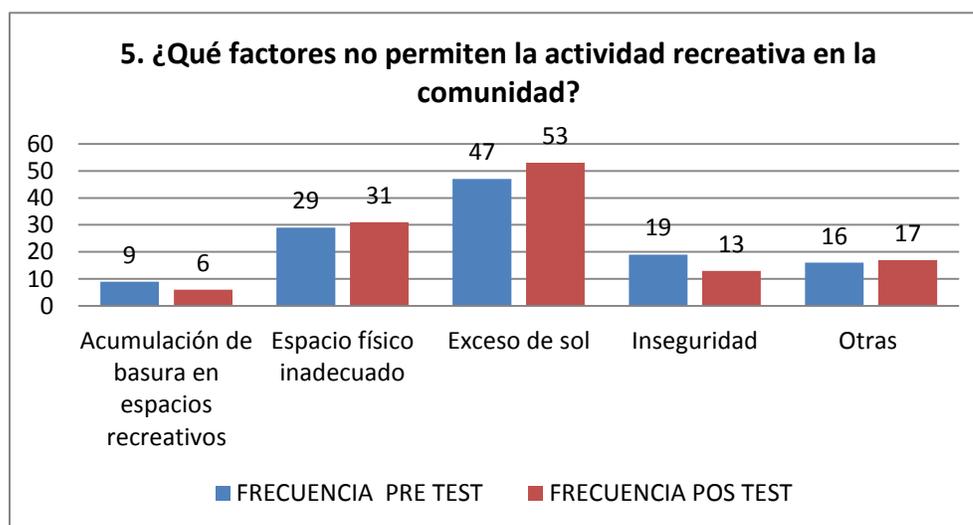
Tabla 6

A5 ¿Qué factores no permiten la actividad recreativa en la comunidad?

CRITERIOS	FRECUENCIA PRE TEST	FRECUENCIA POS TEST
Acumulación de basura en espacios recreativos	9	6
Espacio físico inadecuado	29	31
Exceso de sol	47	53
Inseguridad	19	13
Otras	16	17
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>120</b>

Figura 5

A5 ¿Qué factores no permiten la actividad recreativa en la comunidad?



**Análisis.-** Se observa en la pregunta A5.- ¿Qué factores no permiten la actividad recreativa en la comunidad? En la evaluación del pre test en toda la muestra estudiada, se evidencia que el exceso sol es el mayor factor que no permite la actividad recreativa

en la comunidad con una frecuencia de 53 individuos seguido del espacio físico inadecuado con una frecuencia de 29 individuos, el factor inseguridad con una frecuencia de 19 individuos, acumulación de basura en el espacio recreativo y otras muestran una frecuencia menor, mientras que en la evaluación del postest se observa que el exceso de sol se mantiene como primer factor que impide la actividad recreativa en la comunidad con una frecuencia de 53 individuos, seguido de espacio físico inadecuado con una frecuencia de 31 individuos y la inseguridad con una frecuencia de 13 individuos, lo que permite observar que los factores son muy parecidos tanto el pre test como pos test estableciendo al exceso de sol como el factor principal que impide realizar la actividades físicas recreativas en la comunidad.

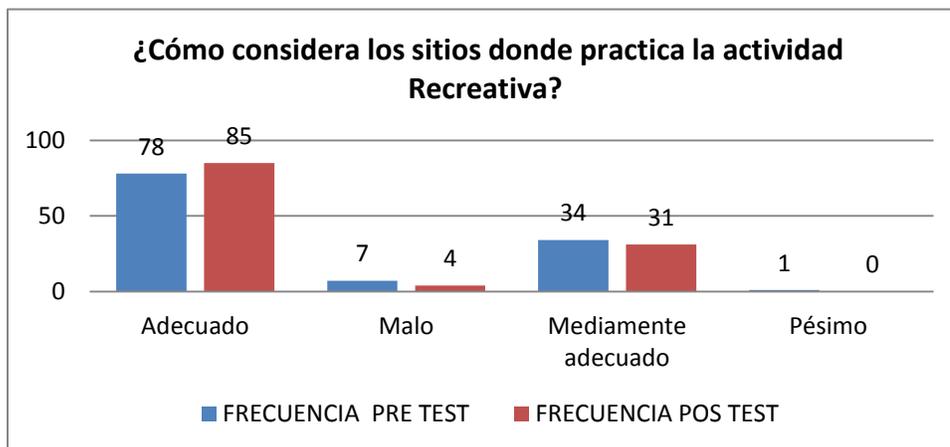
**Tabla 7.**

*A6 ¿Cómo considera los sitios donde practica la actividad Recreativa?*

CRITERIOS	FRECUENCI	FRECUENCI
	A PRE TEST	A POS TEST
<b>Adecuado</b>	78	85
<b>Malo</b>	7	4
<b>Mediamente adecuado</b>	34	31
<b>Pésimo</b>	1	0
	120	120

**Figura 6.**

A6 ¿Cómo considera los sitios donde practica la actividad Recreativa?



**Análisis.-** Se observa en la pregunta A6.- ¿Cómo considera los sitios donde practica la actividad Recreativa? En la evaluación del pre test en toda la muestra estudiada, se evidencia que la mayor frecuencia con 78 individuos consideran los sitios adecuados para la actividad recreativa, con una frecuencia de 34 individuos consideran medianamente adecuado, una frecuencia de 7 y 1 consideran como malo y pésimo respectivamente los sitios donde se practica la actividad recreativa, mientras que en la evaluación del postest se observa que una frecuencia de 85 individuos consideran como adecuado, una frecuencia de 34 individuos medianamente adecuado el sitio para realizar actividad físico y una frecuencia de 7 lo consideran malo, lo que permite observar que los sitios donde se practica la actividad recreativa son considerados adecuados y medianamente adecuados , pues con la implementación de programa se organizó y adecuo algunos sitios para desarrollar las actividades.

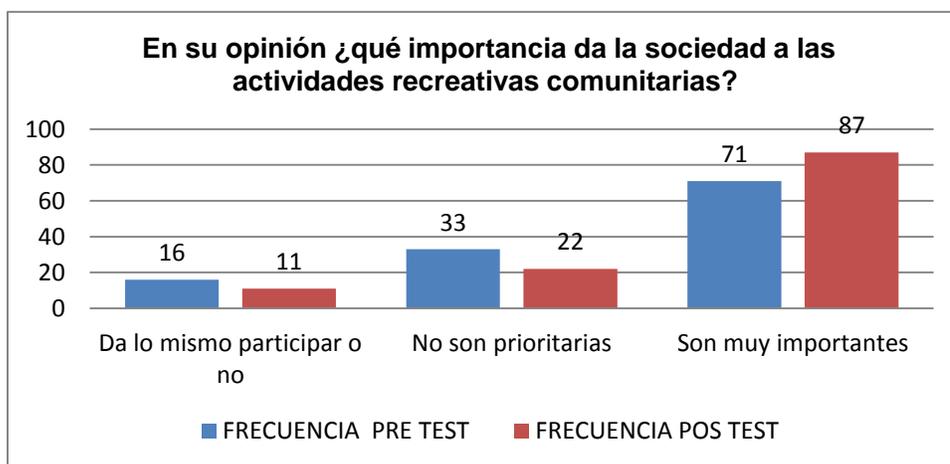
**Tabla 8.**

*A7 ¿qué importancia da la sociedad a las A R comunitarias?*

CRITERIOS	FRECUENCIA PRE TEST	FRECUENCIA POS TEST
Da lo mismo participar o no	16	11
No son prioritarias	33	22
Son muy importantes	71	87
	120	120

**Figura 7**

*A7 ¿qué importancia da la sociedad a las A R. comunitarias?*



**Análisis.-** Se observa en la pregunta 7.- En su opinión ¿qué importancia da la sociedad a las actividades recreativas comunitarias? En la evaluación del pre test en toda la muestra estudiada, se evidencia con una frecuencia de 71 individuos que las actividades recreativas comunitarias son muy importantes, con una frecuencia de 33 individuos consideran que no son prioritarias y que una frecuencia de 16 individuos consideran que da lo mismo o participar o no de la actividades recreativas comunitarias, mientras que en la evaluación del postest se observa una frecuencia de 87 individuos que consideran que son muy importantes las actividades recreativas comunitarias, una

frecuencia de 22 individuos consideran que no son prioritarias y una frecuencia de 11 individuos que consideran que da lo mismo participar o no, lo que permite observar que luego de la aplicación del programa los individuos consideran que la actividades recreativas comunitarias son muy importantes por el aumento significativo en la opinión de los individuos sometidos al programa.

### Parte B.- Preguntas de valoración cuantitativa de actividades recreativas comunitarias

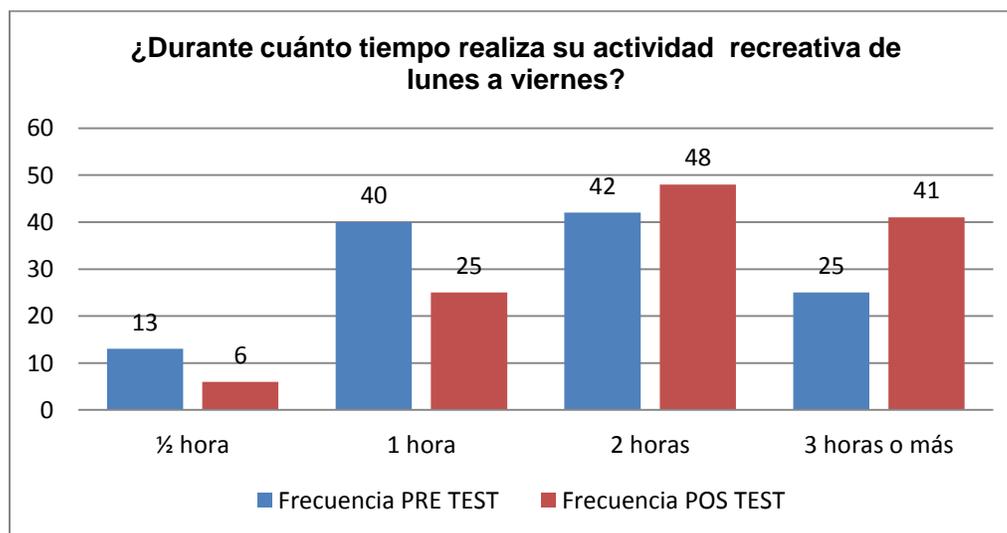
**Tabla 9.**

*B1. ¿Durante cuánto tiempo realiza su A. R. de lunes a viernes?*

Crterios	Frecuencia PRE TEST	Frecuencia POS TEST
½ hora	13	6
1 hora	40	25
2 horas	42	48
3 horas o más	25	41
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>120</b>

**Figura 8.**

*B1 ¿Durante cuánto tiempo realiza su A. R. de lunes a viernes?*



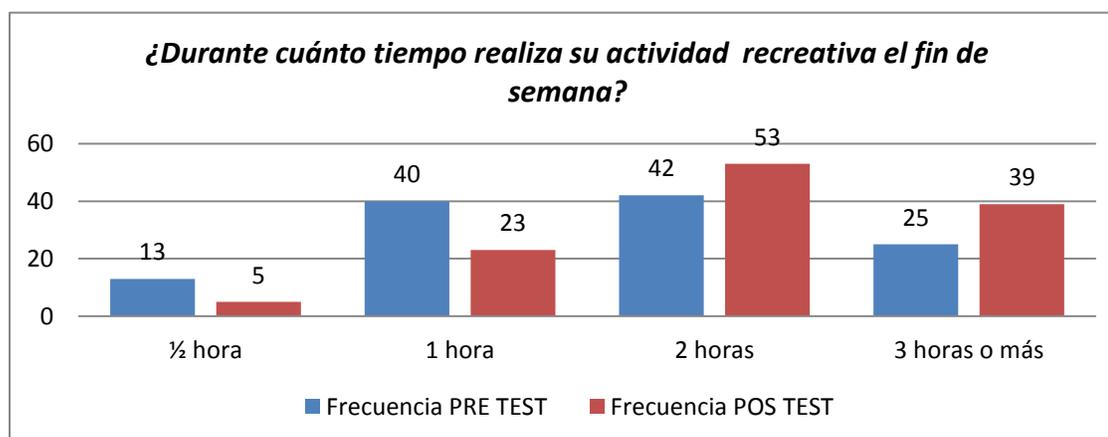
**Análisis.-** Se observa en la pregunta B1- ¿Durante cuánto tiempo realiza su actividad recreativa de lunes a viernes? En la evaluación del pre test en toda la muestra estudiada, se evidencia que en el criterio de ½ hora se encuentra una frecuencia de 13 individuos, en el de 1 hora se encuentra una frecuencia de 40 individuos, en el de 2 horas una frecuencia de 42 individuos y en el de 3 horas o más una frecuencia de 25 individuos, mientras que en la evaluación del postest se observa que el criterio de ½ hora muestra una frecuencia de 6 individuos, el de 1 hora una frecuencia de 25 individuos, el de 2 horas una frecuencia de 48 individuos y el de 3 horas o más una frecuencia de 41 individuos.

**Tabla 10** B2 ¿Durante cuánto tiempo realiza su A. R el fin de semana?

<b>Criterios</b>	<b>Frecuencia PRE TEST</b>	<b>Frecuencia POS TEST</b>
<b>½ hora</b>	13	5
<b>1 hora</b>	40	23
<b>2 horas</b>	42	53
<b>3 horas o más</b>	25	39
<b>TOTAL</b>	120	120

**Figura 9**

B2 ¿Durante cuánto tiempo realiza actividad recreativa el fin de semana?



**Análisis.-** Se observa en la pregunta.- ¿Durante cuánto tiempo realiza su actividad el fin de semana? En la evaluación del pre test en toda la muestra estudiada, se evidencia que en el criterio de ½ hora se encuentra una frecuencia de 13 individuos, en el de 1 hora se encuentra una frecuencia de 40 individuos, en el de 2 horas una frecuencia de 42 individuos y en el de 3 horas o más una frecuencia de 25 individuos, mientras que en la evaluación del postest se observa que el criterio de ½ hora muestra una frecuencia de 5 individuos, el de 1 hora una frecuencia de 23 individuos, el de 2 horas una frecuencia de 53 individuos y el de 3 horas o más una frecuencia de 39 individuos

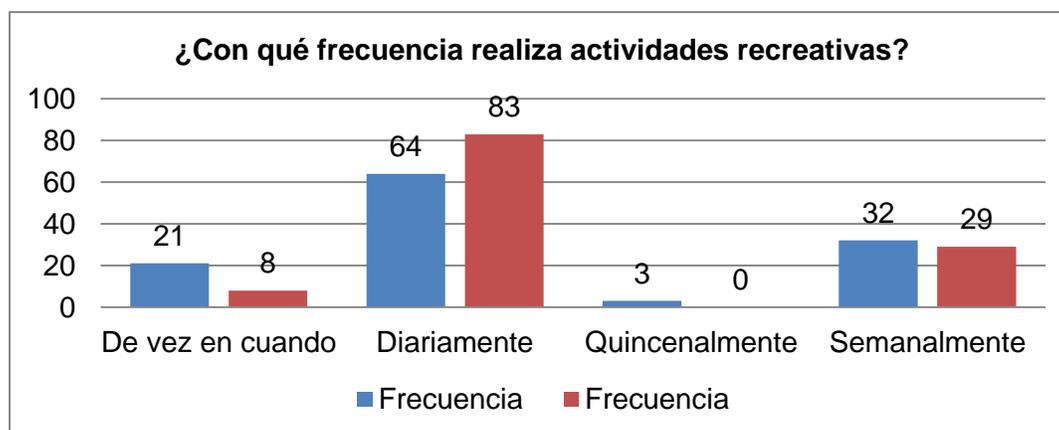
**Tabla 11**

*B3 ¿Con qué frecuencia realiza actividades recreativas?*

<b>Crterios</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Frecuencia</b>
<b>De vez en cuando</b>	21	8
<b>Diariamente</b>	64	83
<b>Quincenalmente</b>	3	0
<b>Semanalmente</b>	32	29
<b>TOTAL</b>	120	120

**Figura 10**

*B3 ¿Con qué frecuencia realiza actividades recreativas?*



**Análisis.-** Se observa en la pregunta B3 ¿Con qué frecuencia realiza actividades recreativas? En la evaluación del pre test en toda la muestra estudiada, se evidencia que una frecuencia de 64 individuos realizan actividades recreativas diariamente siendo la primera, en segundo lugar se encuentra la frecuencia semanalmente con 32 individuos, la frecuencia con 21 individuos se encuentra tercera y por último la frecuencia quincenalmente con 3 individuos, mientras que en la evaluación del postest se observa una frecuencia de 83 individuos en la práctica de actividades recreativas diarias, existiendo un aumento significativo con respecto al pre test, la frecuencia de participación semanal se redujo a 29 individuos lo que significan resultados positivos en relación a los resultados pretes y postes de esta manera observamos que todas las actividades han sido provechosas

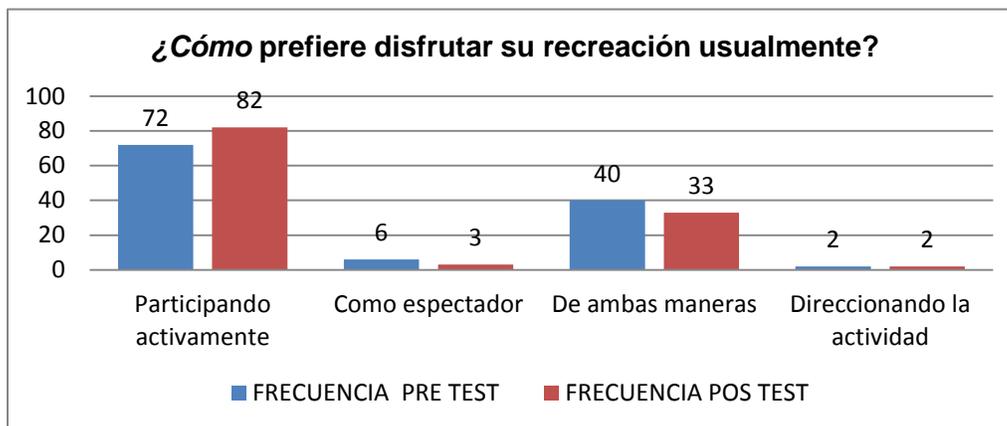
**Tabla 12**

*B4 ¿Cómo prefiere disfrutar su recreación usualmente?*

CRITERIOS	FRECUENCIA PRE	FRECUENCIA POS
	TEST	TEST
Participando activamente	72	82
Como espectador	6	3
De ambas maneras	40	33
Direccionando la actividad	2	2
	120	120

**Figura 11.**

B4 ¿Cómo prefiere disfrutar su recreación usualmente?



**Análisis.-** Se observa en la pregunta B4.- ¿Cómo prefiere disfrutar su recreación usualmente? En la evaluación del pre test en toda la muestra estudiada, se evidencia que una frecuencia de 72 individuos que prefieren disfrutar participando activamente de las actividades recreativas, una frecuencia de 6 individuos prefieren hacerlo como espectadores, una frecuencia de 40 individuos que prefieren hacerlo de ambas maneras, disfrutan de participar activamente o como espectador, y una frecuencia de 2 individuos prefieren disfrutar participando direccionando la actividad, mientras que en la evaluación del postest se observa una frecuencia de 82 que prefieren disfrutar participando activamente de las actividades recreativas, una frecuencia menor de 3 individuos que prefieren hacerlo como espectadores, una frecuencia de 33 disfrutan hacerlo de ambas maneras y una frecuencia de 2 individuos que se mantienen disfrutando direccionado las actividades recreativas, lo que permite observar que la frecuencia de individuos que prefieren disfrutar de la recreación como espectadores ha disminuido y al final del programa la frecuencia de individuos que prefieren disfrutar de las actividades participando activamente es aún mayor que al inicio.

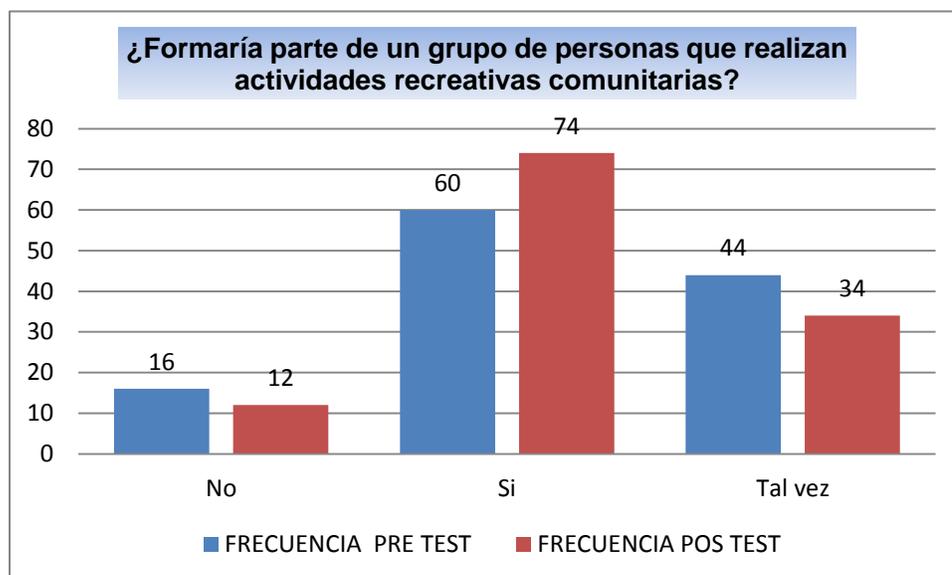
**Tabla 13**

*B5 ¿Formaría parte de un grupo de personas que realizan A.R. comunitarias?*

CRITERIOS	FRECUENCIA PRE TEST	FRECUENCIA POS TEST
No	16	12
Si	60	74
Tal vez	44	34
	120	120

**Figura 12**

*B5 ¿Formaría parte de un grupo que realizan A.R. comunitarias?*



**Análisis.-** Se observa en la pregunta B5 ¿Formaría parte de un grupo de personas que realizan actividades recreativas comunitarias? En la evaluación del pre test en toda la muestra estudiada, se evidencia que una frecuencia de 60 individuos formarían parte de las actividades recreativas, una frecuencia de 44 individuos que tal vez formarían parte del grupo de actividades recreativas comunitarias y una frecuencia de 16 individuos no

les gustaría participar, mientras que en la evaluación del postest se observa una frecuencia de 74 individuos que si forman parte de las actividades recreativas comunitarias, una frecuencia de 34 individuos manifiestan que tal vez pertenecen al grupo de recreación comunitaria y una frecuencia de 12 individuos que no participarían de las actividades, dentro del contexto el programa influye en el aumento del grupo que participa de las actividades recreativas comunitarias.

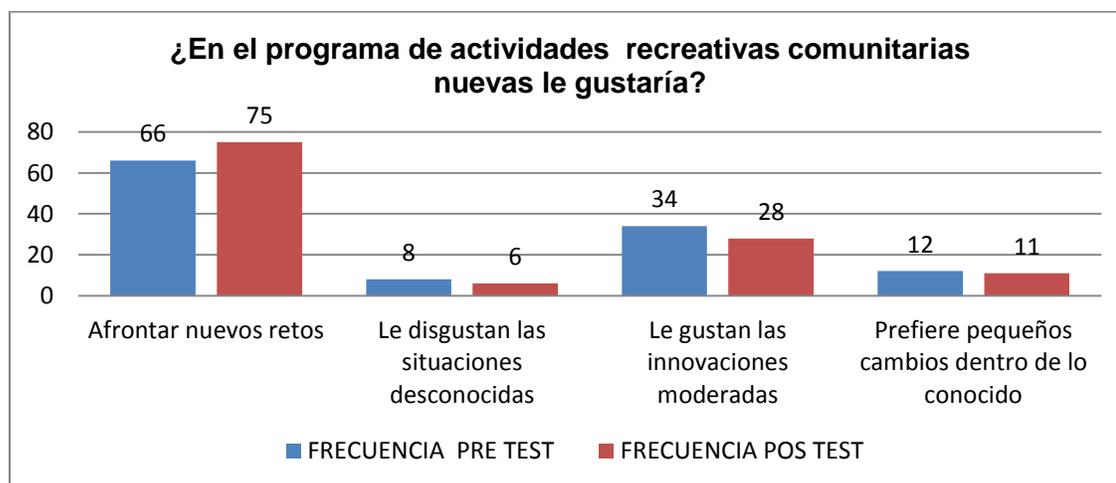
**Tabla 14**

B6 ¿En el programa de A.R. comunitarias nuevas le gustaría?

CRITERIOS	FRECUENCIA PRE TEST	FRECUENCIA POS TEST
Afrontar nuevos retos	66	75
Le disgustan las situaciones desconocidas	8	6
Le gustan las innovaciones moderadas	34	28
Prefiere pequeños cambios dentro de lo conocido	12	11
	120	120

**Figura 13**

B6 ¿En el programa de A.R. comunitarias nuevas le gustaría?



**Análisis.-** Se observa en la pregunta B6. ¿En el programa de actividades recreativas comunitarias nuevas le gustaría? En la evaluación del pre test en toda la muestra estudiada, se evidencia que una frecuencia de 66 individuos les gustaría afrontar nuevos retos, en segundo lugar esta con una frecuencia de 34 individuos le gustan las innovaciones moderadas y con una frecuencia 12 individuos prefieren pequeños cambios dentro de lo conocido, mientras que en la evaluación del pos test se observa una frecuencia de 75 individuos que les gustaría afrontar nuevos retos, seguido con una frecuencia de 28 individuos que les gusta innovaciones moderadas, dentro del contexto el programa influye en el aumento del grupo que participa de las actividades recreativas comunitarias, lo que permite observar que los individuos les gusta afrontar nuevos retos y las innovaciones moderadas dentro de las actividades del programa aplicado.

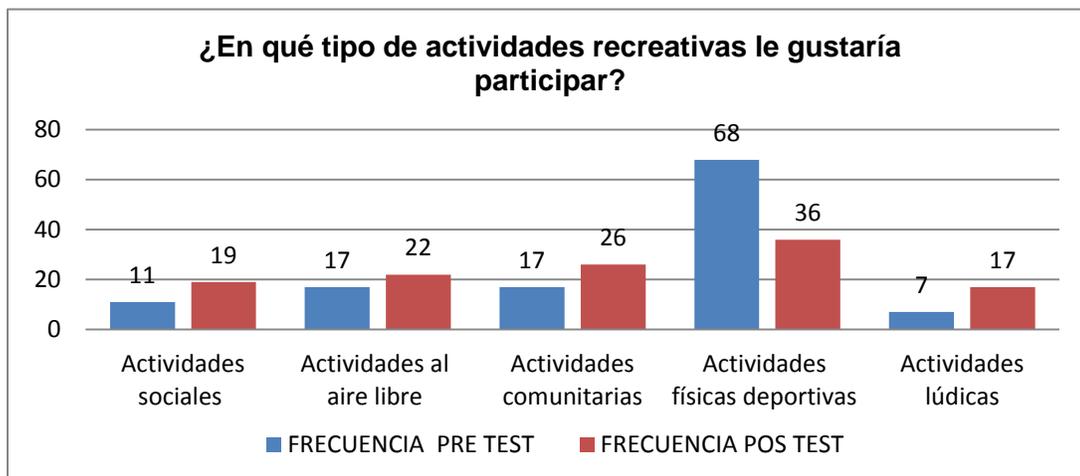
**Tabla 15**

*B7 ¿En qué tipo de actividades recreativas le gustaría participar?*

<b>CRITERIOS</b>	<b>FRECUENCIA PRE TEST</b>	<b>FRECUENCIA POS TEST</b>
<b>Actividades sociales</b>	11	19
<b>Actividades al aire libre</b>	17	22
<b>Actividades comunitarias</b>	17	26
<b>Actividades físicas deportivas</b>	68	36
<b>Actividades lúdicas</b>	7	17
	120	120

**Figura 14**

*B7 ¿En qué tipo de actividades recreativas le gustaría participar?*



**Análisis.-** Se observa en la pregunta B7 ¿En qué tipo de actividades recreativas le gustaría participar? En la evaluación del pre test en toda la muestra estudiada, se evidencia que una frecuencia de 68 individuos les gustaría participar de actividades físico deportivas, seguido con una frecuencia de 17 individuos les gusta participar de actividades al aire libre y actividades comunitarias, con una frecuencia de 11 individuos están las actividades sociales y con una frecuencia de 7 individuos están las actividades lúdicas, mientras que en la evaluación del pos test se observa que las actividades físico deportivas mantienen una frecuencia de 36 individuos, seguido de las actividades comunitarias con una frecuencia de 26 individuos, luego se encuentran las actividades al aire libre con una frecuencia de 22 individuos, las actividades sociales mantienen una frecuencia de 19 individuos y las actividades lúdicas una frecuencia de 17 individuos, lo que permite observar que los individuos luego de la aplicación del programa, han optado por participar en mayor frecuencia en otras actividades por eso el aumento de la frecuencia en cada actividad, sin embargo las actividades físico deportivas se mantiene como la principal alternativa a la hora de hacer actividades recreativas.

**Parte C.- Evaluación del tiempo que destina en las actividades que realiza en el tiempo libre (lunes a viernes).**

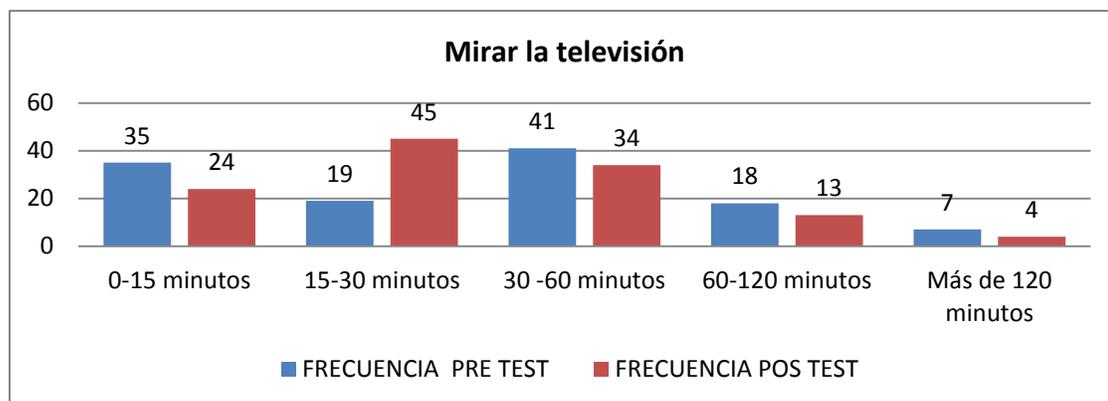
**Tabla 16**

*C1 Mirar la televisión*

Mirar la televisión		
CRITERIOS	FRECUENCIA PRE TEST	FRECUENCIA POS TEST
0-15 minutos	35	24
15-30 minutos	19	45
30 -60 minutos	41	34
60-120 minutos	18	13
Más de 120 minutos	7	4
	120	120

**Figura 15**

*C1 Tiempo que destina para mirar la televisión*



**Análisis.-** Se observa en la pregunta C1 ¿Qué tiempo destina a las siguientes actividades de lunes a viernes? Mirar la televisión. En la evaluación del pre test en toda la muestra estudiada, se evidencia que una frecuencia de 35 individuos mantienen un tiempo de 0-15 minutos para mirar la televisión, mientras que una frecuencia de 19 individuos mantienen un tiempo de 15-30 minutos, una frecuencia de 41 individuos un tiempo de 30-60 minutos, una frecuencia de 18 individuos un tiempo de 60-120 minutos

y una frecuencia de 7 individuos en el tiempo de más de 120 minutos, mientras que en la evaluación del pos test se observa que en el tiempo de 0-15 minutos hay una frecuencia de 24 individuos, de 15-30 minutos una frecuencia 45 individuos, en el tiempo de 30-60 minutos una frecuencia de 34 individuos, en el tiempo de 60-120 minutos una frecuencia de 13 individuos y en el tiempo de más de 120 minutos una frecuencia de 4 individuos, lo que permite establecer que el impacto del programa sobre el tiempo de los individuos ha sido considerable y al finalizar la propuesta recreativa los individuos han reducido el tiempo de mirar la televisión como se observa en la figura 15, en el rango de 30-60 minutos, 60-120 minutos y más de 120 minutos han sido menores en comparación con los datos del pre test antes de realizar el programa recreativo.

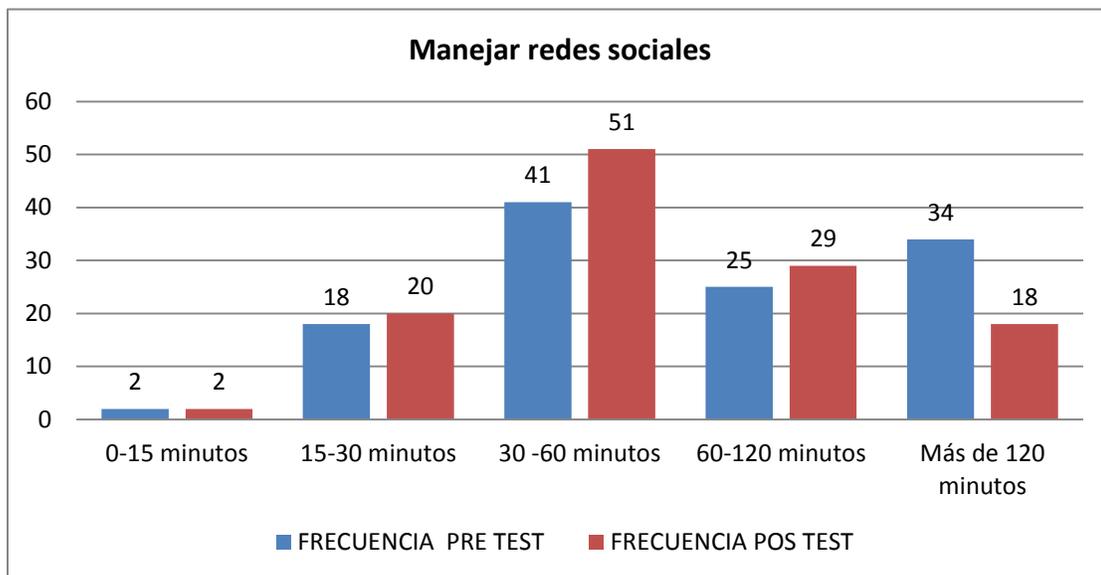
**Tabla 17**

*C2 Manejar redes sociales*

<b>Manejar redes sociales</b>		
<b>CRITERIOS</b>	<b>FRECUENCIA PRE</b>	<b>FRECUENCIA POS</b>
	<b>TEST</b>	<b>TEST</b>
<b>0-15 minutos</b>	2	2
<b>15-30 minutos</b>	18	20
<b>30 -60 minutos</b>	41	51
<b>60-120 minutos</b>	25	29
<b>Más de 120 minutos</b>	34	18
<b>Total</b>	120	120

**Figura 16**

*C2 Tiempo que destina a manejar redes sociales*



**Análisis.-** Se observa en la pregunta C2 ¿Qué tiempo destina a las siguientes actividades de lunes a viernes? Manejar redes sociales. En la evaluación del pre test en toda la muestra estudiada, se evidencia que en primer lugar el tiempo de 30-60 minutos tiene una frecuencia de 41 individuos, en segundo lugar el tiempo de más de 120 minutos mantiene una frecuencia de 34 individuos, el tiempo de 60-120 minutos una frecuencia de 25 individuos estableciéndose con los rangos más altos en el uso del tiempo para el manejo de redes sociales, mientras que en la evaluación del pos test se observa que en el tiempo de 30-60 minutos se mantiene en primer lugar con un aumento en su frecuencia a 51 individuos, el tiempo para el manejo de redes sociales de más de 120 minutos se ha reducido a una frecuencia de 18 individuos, por lo que se puede observar que el programa recreativo ha permitido considerablemente reducir el tiempo que destina los individuos a manejar las redes sociales.

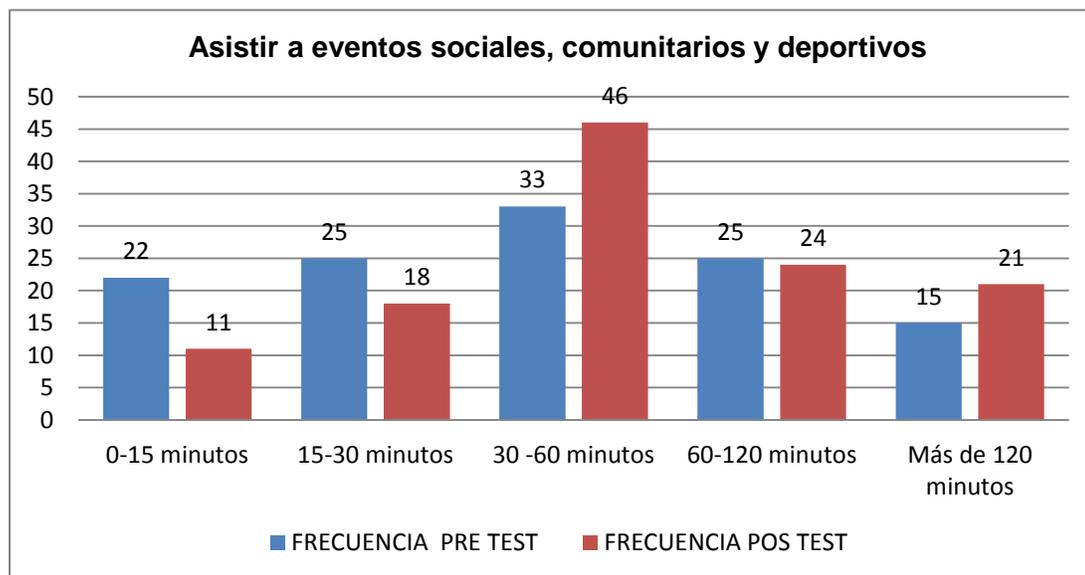
Tabla 18

*C3 Asistir a eventos sociales, comunitarios y deportivos*

Asistir a eventos sociales, comunitarios y deportivos		
CRITERIOS	FRECUENCIA PRE TEST	FRECUENCIA POS TEST
0-15 minutos	22	11
15-30 minutos	25	18
30 -60 minutos	33	46
60-120 minutos	25	24
Más de 120 minutos	15	21
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>120</b>

Figura 17

*Tiempo que destina asistir a eventos sociales, comunitarios y deportivos*



**Análisis.-** Se observa en la pregunta C3 ¿Qué tiempo destina a las siguientes actividades de lunes a viernes? Asistir a eventos sociales, comunitarios y deportivos. En la evaluación del pre test en toda la muestra estudiada, se evidencia que en primer lugar el tiempo de 30-60 minutos asistir a eventos sociales, culturales y deportivos

tiene una frecuencia de 33 individuos, en segundo lugar el tiempo de 60-120 minutos y de 15-30 con una frecuencia de 25 individuos cada uno, el tiempo de 0-15 minutos una frecuencia de 22 individuos y el tiempo de más 120 minutos con una frecuencia de 15 individuos, mientras que en la evaluación del pos test se observa que en el tiempo de 30-60 minutos se mantiene en primer lugar con un aumento en su frecuencia a 46 individuos , el tiempo de más de 120 minutos ha subido a una frecuencia de 21 individuos y los tiempo en 0-15 y 15-30 minutos han disminuido, por lo que se puede observar que los individuos por su participación en el programa recreativo les ha permitido asistir con mayor frecuencia a los espacios donde se realiza actividades recreativas de carácter social, deportivo y comunitario.

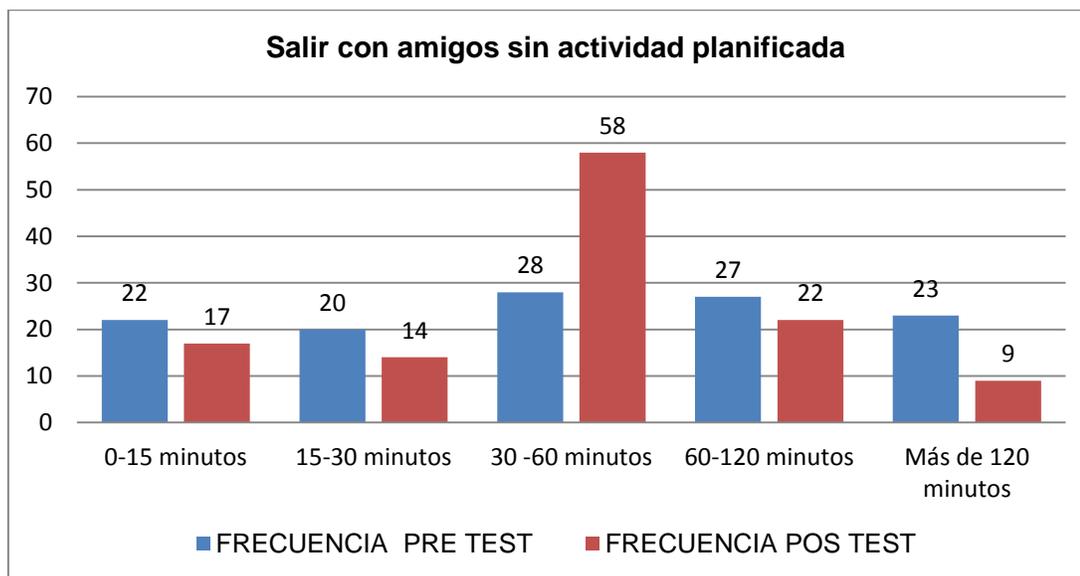
**Tabla 19**

*C4 Salir con amigos sin actividad planificada*

<b>Salir con amigos sin actividad planificada</b>		
<b>CRITERIOS</b>	<b>FRECUENCIA PRE</b>	<b>FRECUENCIA POS</b>
	<b>TEST</b>	<b>TEST</b>
<b>0-15 minutos</b>	22	17
<b>15-30 minutos</b>	20	14
<b>30 -60 minutos</b>	28	58
<b>60-120 minutos</b>	27	22
<b>Más de 120 minutos</b>	23	9
<b>Total</b>	120	120

**Figura 18**

*C4 Tiempo que destina para salir con amigos sin actividad planificada*



**Análisis.-** Se observa en la pregunta C4 ¿Qué tiempo destina a las siguientes actividades de lunes a viernes? Salir con amigos sin actividad planificada. En la evaluación del pre test en toda la muestra estudiada, se evidencia que los individuos destinan un tiempo de 30-60 y 60- 120 minutos con frecuencia de 28 y 27 respectivamente a salir con amigos sin actividad planificada, otro porcentaje de tiempo que es de más de 120 minutos muestran una frecuencia de 23 individuos, una frecuencia de 22 y 20 individuos lo hacen en el tiempo entre 0-15 y 15 30 minutos para salir con sus amigos, mientras que en la evaluación del pos test se observa que en el tiempo de 30-60 minutos se mantiene en primer lugar con una frecuencia de 58 individuos, el rango de 60-120 minutos y más de 120 minutos ha reducido a una frecuencia de 22 y 9 respectivamente, por lo que se puede observar que los individuos por su participación en el programa recreativo ha permitido reducir el tiempo de

actividad sin planificación para salir con sus amigos y ese espacio de tiempo lo ocupan en actividades planificadas a través del programa realizado.

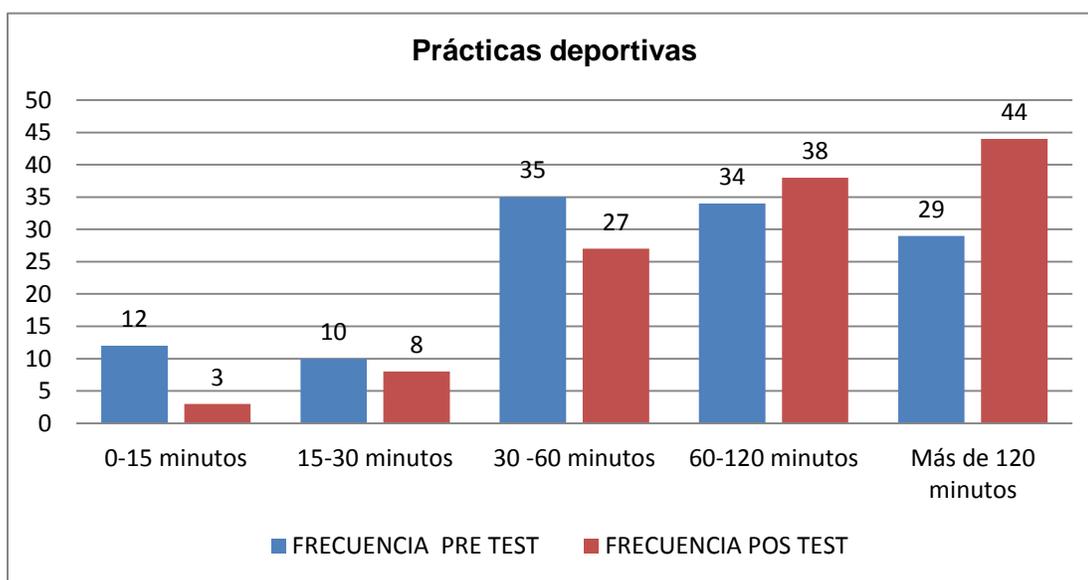
**Tabla 21**

*C5 ¿Prácticas deportivas?*

Prácticas deportivas		
CRITERIOS	FRECUENCIA PRE TEST	FRECUENCIA POS TEST
0-15 minutos	12	3
15-30 minutos	10	8
30 -60 minutos	35	27
60-120 minutos	34	38
Más de 120 minutos	29	44
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>120</b>

**Figura 19**

*C5 Tiempo que destina para las prácticas deportivas*



**Análisis.-** Se observa en la pregunta C5. ¿Qué tiempo destina a las siguientes actividades de lunes a viernes? Prácticas deportivas. En la evaluación del pre test en

toda la muestra estudiada, se evidencia que los individuos destinan un tiempo de 30-60 y 60-120 minutos con frecuencia de 35 y 34 respectivamente para la práctica deportiva, con un tiempo de más de 120 minutos se encuentra una frecuencia de 29 individuos siendo los datos más altos, mientras en la evaluación del pos test se observa que en el tiempo de más 120 minutos hay una frecuencia de 44 individuos por cuanto a través de la implementación del programa el tiempo de prácticas deportivas es mayor en cuanto a la referencia del pre test. De la misma forma el tiempo 60-120 minutos ha subido con una frecuencia de 38 individuos, por lo observado las actividades deportivas del programa contribuyen de forma positiva a ocupar más tiempo de los individuos en actividades provechosas.

**Parte D.- Evaluación en las actividades que realiza en el tiempo libre (fin de semana).**

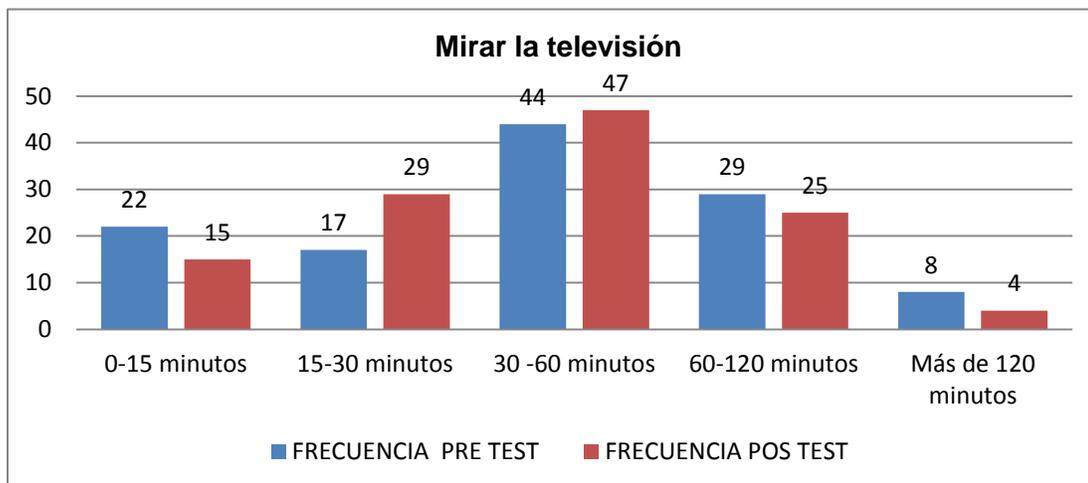
**Tabla 22**

*D1 ¿Actividades de fin de semana? Mirar la televisión*

<b>¿Actividades de fin de semana? Mirar la televisión</b>		
<b>CRITERIOS</b>	<b>FRECUENCIA PRE TEST</b>	<b>FRECUENCIA POS TEST</b>
<b>0-15 minutos</b>	22	15
<b>15-30 minutos</b>	17	29
<b>30 -60 minutos</b>	44	47
<b>60-120 minutos</b>	29	25
<b>Más de 120 minutos</b>	8	4
	120	120

**Figura 20**

*D1 ¿Actividades de fin de semana? Mirar la televisión*



**Análisis.-** Se observa en la pregunta D1 ¿Qué tiempo destina a las siguientes actividades el fin de semana? Mirar la televisión. En la evaluación del pre test en toda la muestra estudiada, se evidencia que los individuos destinan un tiempo de 30-60 y 60-120 minutos con una frecuencia de 44 y 29 individuos respectivamente para mirar la televisión el fin de semana, mientras en la evaluación del pos test se observa que en el tiempo de 30-60 minutos se mantiene con la mayor frecuencia siendo 47 individuos, en el tiempo de más de 120 minutos se ve una reducción a una frecuencia de 4 individuos y en el tiempo de 60-120 minutos se ve reducción a una frecuencia

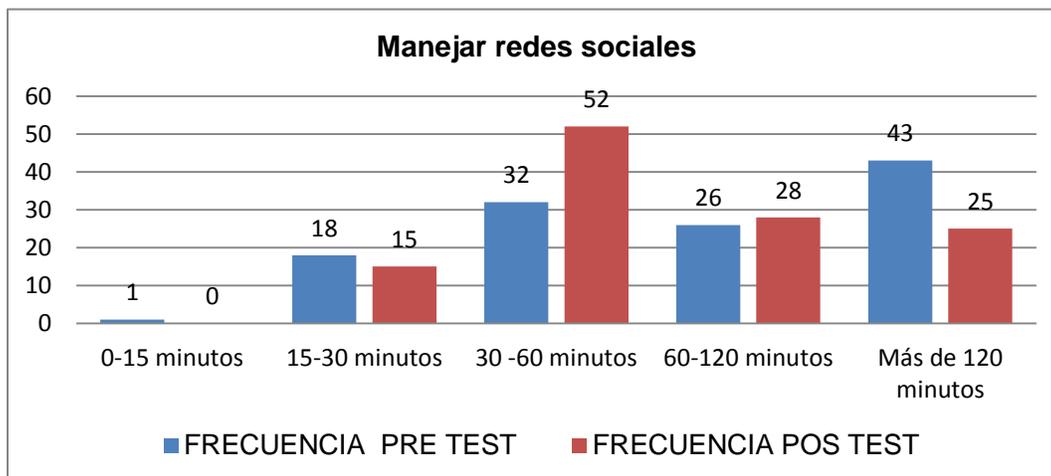
**Tabla 23**

*D2 ¿Actividades el fin de semana? Manejar redes sociales*

CRITERIOS	FRECUENCIA PRE TEST	FRECUENCIA POS TEST
0-15 minutos	1	0
15-30 minutos	18	15
30 -60 minutos	32	52
60-120 minutos	26	28
Más de 120 minutos	43	25
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>120</b>

**Figura 21**

*D2 Tiempo que destina para manejar redes sociales*



**Análisis.-** Se observa en la pregunta D2 ¿Qué tiempo destina a las siguientes actividades el fin de semana? Manejar redes sociales. En la evaluación del pre test en toda la muestra estudiada, se evidencia en primer lugar que aquellos individuos que destinan un tiempo de más de 120 minutos están en una frecuencia de 43 individuos en el manejo de redes sociales el fin de semana, entre 30-60 y 60-120 minutos con una frecuencia de 32 y 26 individuos se encuentran a continuación, mientras en la evaluación del pos test se observa que en el tiempo de 30-60 minutos mantiene la mayor frecuencia siendo 52 individuos, en el tiempo de más de 120 minutos se ve una reducción a una frecuencia de 25 individuos y en el tiempo de 60-120 minutos se ve un pequeño aumento a una frecuencia 28, por lo que observa que hay un cambio significativo después de la aplicación del programa, pues la cantidad de tiempo utilizado para manejar redes sociales se ha reducido considerablemente y la mayor cantidad de tiempo se enfoca en el tiempo de 30 -60 minutos en el fin de semana.

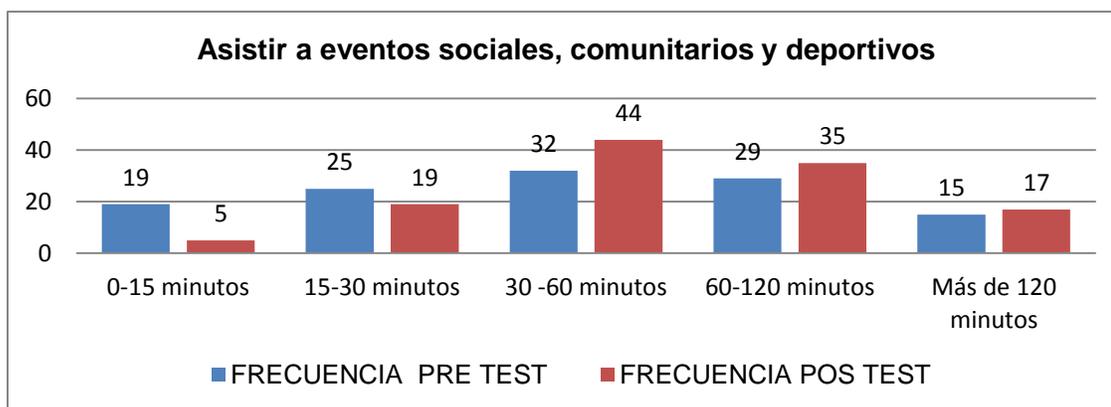
**Tabla 24**

*D3 ¿A. fin de semana? Asistir a eventos sociales, comunitarios y deportivos*

CRITERIOS	FRECUENCIA PRE TEST	FRECUENCIA POS TEST
0-15 minutos	19	5
15-30 minutos	25	19
30 -60 minutos	32	44
60-120 minutos	29	35
Más de 120 minutos	15	17
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>120</b>

**Figura 22**

*D3 ¿A. fin de semana? Asistir a eventos sociales, comunitarios y deportivos*



**Análisis.-** Se observa en la pregunta D3. ¿Qué tiempo destina a las siguientes actividades el fin de semana? Asistir a eventos sociales, comunitarios y deportivos. En la evaluación del pre test en toda la muestra estudiada, se evidencia que en primer lugar el tiempo de 30-60 minutos asistir a eventos sociales, culturales y deportivos tiene una frecuencia de 32 individuos, en segundo lugar el tiempo de 60-120 con una

frecuencia de 29 individuos , a continuación de 15-30 minutos con una frecuencia de 25 individuos siendo las frecuencias más altas, mientras que en la evaluación del pos test se observa que en el tiempo de 30-60 minutos se mantiene en primer lugar con un aumento en su frecuencia a 44 individuos , el tiempo de más de 120 minutos ha subido a una frecuencia de 17 individuos y el tiempo de tiempo de 60 a 120 minutos tiene una frecuencia de 35 individuos, por lo que se puede observar un cambio positivo luego del programa pues la frecuencia de individuos es mayor en el tiempo que emplea para las actividades de carácter social, comunitario y deportivo.

**Tabla 25**

*D4 ¿Actividades el fin de semana? Salir con amigos sin actividad planificada*

CRITERIOS	FRECUENCIA PRE TEST	FRECUENCIA POS TEST
0-15 minutos	20	11
15-30 minutos	15	14
30 -60 minutos	28	47
60-120 minutos	38	36
Más de 120 minutos	19	12
Total	120	120

**Figura 23**

*D4 ¿Actividades el fin de semana? Salir con amigos sin actividad planificada*



**Análisis.-** Se observa en la pregunta D4 ¿Qué tiempo destina a las siguientes actividades de fin de semana? Salir con amigos sin actividad planificada. En la evaluación del pre test en toda la muestra estudiada, se evidencia que una frecuencia de 38 individuos destinan un tiempo de 60- 120 minutos para salir con amigos sin actividad planificada, en segundo lugar con una frecuencia de 28 individuos emplea un tiempo de 30-60 minutos, mientras que en la evaluación del pos test se observa que en el tiempo de 30-60 minutos se mantiene el primer lugar con una frecuencia de 57 individuos, el tiempo de 60-120 individuos mantiene una frecuencia de 36, y el tiempo de más de 120 minutos una frecuencia de 12 individuos, por lo que se puede observar que el programa es positivo, la cantidad de tiempo empleado para salir con los amigos sin actividad planificada es menor, pues se ha reducido significativamente la frecuencia en el tiempo de más de 120 minutos sin actividad planificada.

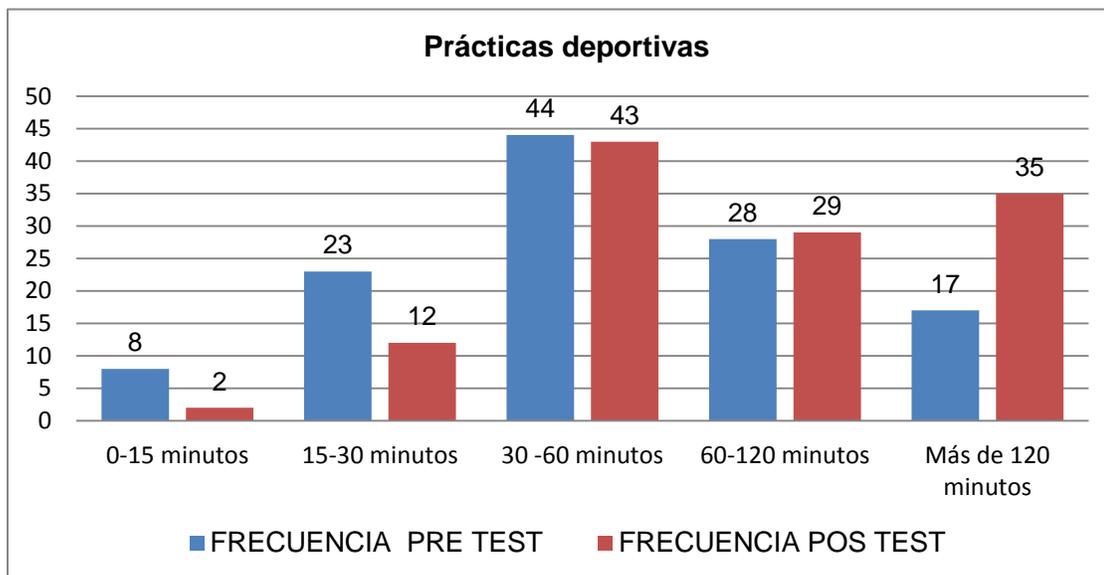
**Tabla 26**

*D5 ¿Actividades de fin de semana? Prácticas deportivas*

<b>CRITERIOS</b>	<b>FRECUENCIA PRE TEST</b>	<b>FRECUENCIA POS TEST</b>
<b>0-15 minutos</b>	8	2
<b>15-30 minutos</b>	23	12
<b>30 -60 minutos</b>	44	43
<b>60-120 minutos</b>	28	29
<b>Más de 120 minutos</b>	17	35
<b>Total</b>	120	121

**Figura 24**

*D5 ¿Actividades de fin de semana? Prácticas deportivas*



**Análisis.-** Se observa en la pregunta D5 ¿Qué tiempo destina a las siguientes actividades el fin de semana? Prácticas deportivas. En la evaluación del pre test en toda la muestra estudiada, se evidencia que los individuos destinan un tiempo de 30-60 y 60-120 minutos con frecuencia de 44 y 28 respectivamente para la práctica deportiva son la mayor cantidad, con un tiempo de más de 15-30 minutos se encuentra una frecuencia de 23 individuos y una frecuencia de 17 individuos un tiempo de más de 120 minutos, mientras en la evaluación del pos test se observa que en el tiempo de más 120 minutos hay una frecuencia de 35 individuos por cuanto existe un aumento significativo, en el tiempo de 30-60 minutos se mantiene en una frecuencia 43 individuos siendo los más altos tiempos destinados a la práctica deportiva el fin de semana, por lo observado la aplicación del programa recreativo aumento el tiempo que destinan los individuos a la práctica deportiva.

## Conclusiones

- Por medio del presente trabajo se demuestra la hipótesis donde la implementación de actividades físico recreativas comunitarias inciden positivamente en la utilización del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 17 de la urbanización sector Carapungo, permitiéndoles tener una variedad de alternativas para realizar su actividad de ocio en el tiempo libre.
- El diseño y la implementación del programa de actividades físico recreativos comunitarias, además de permitir a los adolescentes aprovechar su tiempo libre realizando actividades de ocio productivo, generó cambios significativos tanto físicos, psicológicos y sociales en los adolescentes y los miembros de la comunidad, contribuyendo en la formación personal de cada uno de los participantes a través del manejo adecuadamente el tiempo libre en su comunidad.
- Por medio de los referentes conceptuales se estableció la importancia que tiene el uso adecuado del tiempo libre en los adolescentes especialmente en aquellos que se encuentran en la edad comprendida de 12 a 17 años, además permitió conocer los múltiples beneficios que adquiere el individuo que realiza actividades de ocio productivo encaminado a la actividad física y la recreación, instaurando una identidad a cada barrio.
- El exceso de tiempo libre que adquieren los adolescentes por diferentes circunstancias, permite que puedan encaminarse fácilmente a realizar actividades de ocio poco productivo, causando problemas a corto, mediano y largo plazo, con una incidencia familiar y comunitaria, pero al utilizar adecuadamente el tiempo libre genera cambios positivos en todos los aspectos.

- Los resultados obtenidos a través del análisis del pres test y pos test, permiten determinar que los adolescentes dentro su práctica recreativa en la comunidad lo hacen con mayor frecuencia con sus compañeros de estudio y amigos por la facilidad para reunirse , la mayor parte realizan las actividades en la tarde, con la implementación del programa el parque se ha convertido en el lugar de preferencia para realizar las actividades físicas recreativas, con una frecuencia de 87 individuos sobre un total de 120 individuos las actividades recreativas comunitarias son consideradas de gran importancia para el desarrollo de la comunidad.
- Por medio de los rangos de signos de Wilcoxon se determinó la frecuencia de pre test y post test, donde uno de los resultados más relevantes denota que el 75,41% de los adolescentes realizan actividades físicas recreativas comunitarias entre 2, 3 o más horas de lunes a viernes y fin de semana, en la evaluación final del programa.
- El programa de actividades físicas recreativas comunitarias tuvo un impacto positivo sobre el tiempo libre de los adolescentes, pues la frecuencia de las actividades como mirar la televisión, usar redes sociales y salir con amigos sin planificación alguna se han reducido y la práctica de actividades físicas deportivas y sociales aumentaron a un promedio de entre 60-120 minutos y más de 120 minutos, tanto de lunes a viernes como de fin de semana.

### **Recomendaciones**

- Se debe mantener el programa de actividades físico recreativo comunitario, pues permite canalizar a los adolescentes a utilizar adecuadamente el tiempo libre realizando actividades físicas deportivas, lúdicas, sociales y así evitar estar en actividades de ocio nocivo.

- Promover el programa de actividades físicas recreativas comunitarias en otros sitios, con visión de contribuir a los adolescentes de otros barrios y comunidades para que puedan disfrutar de las diferentes actividades, ocupar adecuadamente el tiempo libre y establecer estilos de vida más saludables, ya que la práctica regular de actividad física previene algunas enfermedades cardiovasculares según el reporte de la OMS.
- Incentivar a las organizaciones barriales y comunitarias adquirir recursos básicos para que puedan implantar el programa de actividades físico recreativas en su barrio, y contribuyan con el bienestar de los adolescentes y con toda la población que forma parte de la comunidad.

## Capítulo V

### Programa actividades físico recreativas comunitarias

#### Introducción

La actividad comunitaria conlleva la participación activa de los pobladores en los diferentes eventos o programas organizados por la dirigencia de la comunidad u organismos del estado, la búsqueda de soluciones a problemáticas encontradas en el medio encamina a generar programas que resuelvan los problemas existentes, sin embargo en muchas ocasiones estos programas carecen de sentido para la comunidad o no están destinados a los grupos que realmente necesitan.

Considerando una pre encuesta y algunas entrevistas a los adolescentes y moradores de la urbanización San José se determina la carencia de programas con fundamentación científica y técnica en relación a las actividades físicas y recreativas en la comunidad, la mayor parte de actividades físicas conllevan la práctica deportiva, por ende se excluye a muchas personas de la participación de la participación activa por la poca afinidad que mantienen con esta práctica, se ha evidenciado que existe poco tiempo de compartir actividades familiares pues no hay organización y cada quien busca la forma de hacerlo a su manera. En este punto los adolescentes de la urbanización que gozan de mucho tiempo libre no han canalizado su tiempo a prácticas físicas recreativas, más bien utilizan ese periodo de tiempo para usar su teléfono, jugar en la red, y realizar actividades nocivas o simplemente se dedican a reuniones sin un fin específico.

En la comunidad se organizado varias actividades esporádicas, con poca participación de la población, se ha mantenido una organización de actividades deportivas donde no se prioriza la participación de todos y enfocada a una sola actividad, al inicio de la actividad existe mucha colaboración y participación pero

paulatinamente abandonan la actividad por falta de organización y por el mal manejo de los recursos previstos para esta actividad. En algunos eventos programados con fines de mantener la actividad física como medio para mejorar la calidad de vida y de relaciones sociales entre la población han terminado siendo totalmente lo contrario, debido a la mala organización y de no sostener un estudio previo de las necesidades comunitarias.

La dirigencia comunitaria se encuentra presta a colaborar con las alternativas presentadas en beneficio de la comunidad y en especial para los adolescentes del sector, sostienen que el programa contiene argumentos científicos validados de fácil comprensión y ejecución que se pueden ajustar a las necesidades de la comunidad y encaminar a ocupar el tiempo libre de los adolescentes con actividades que promueven la salud mental y física buscando estilos de vida saludables y ser un complemento en la calidad de vida.

### **Objetivos de la propuesta**

La propuesta de actividades físico recreativas comunitarias para los adolescentes de la comunidad es una alternativa de grandes alcances a nivel comunitario, está enfocado en varios sectores, entre ellos mejorar la salud física y mental de los adolescentes y miembros de la comunidad, su propuesta esta inversa en fomentar la prevención de enfermedades y crear nuevos estilos de vida a través de la adecuada utilización del tiempo libre.

El programa cuenta con actividades de intereses sociales y particulares, es flexible en su ejecución y permite una participación activa de la población especialmente de los adolescentes de entre 12 a 17 años. Las actividades diseñadas en el programa mantienen una estrecha relación en fomentar los valores y principios comunitarios para la sana convivencia de la comunidad.

Las actividades físicas deportivas recreativas del programa enfocan varias áreas de la recreación, por cuanto los participantes podrán gozar y conocer las diversas actividades que se pueden realizar en torno a la convivencia comunitaria y la apropiación del espacio público destinado a la recreación, fomentara en los adolescentes el espíritu de servicio a los demás, esto es tratar de ser mejores vecinos, compañeros y ciudadanos, colaborar en todas las actividades que plantea la comunidad.

### **Tema del programa**

Programa de actividades físicas recreativas comunitarias en el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 17 años de la urbanización San José, sector Calderón.

### **Objetivo general del programa**

Diseñar e implementar un programa de actividades físicas recreativas comunitarias para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 17 años de la urbanización San José sector Calderón.

### **Objetivos específicos de propuesta**

- Desarrollar actividades físicas, deportivas y recreativas comunitarias que contribuyan en el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 17 años de la urbanización San José sector Calderón
- Realizar actividades que estimulen la participación de los adolescentes de 12 a 17 años de la urbanización San José y de otros miembros de la comunidad.
- Fomentar la creación y mantenimiento de espacios adecuados para la práctica de actividades físico re creativas en la urbanización San José

## **Justificación**

Las practicas recreativas en todo su contexto contribuyen en el desarrollo del ser humano, especialmente en la etapa de la adolescencia. Es precisamente en esta etapa donde se pueden desarrollar hábitos que se marcaran para toda la vida, y que mediante un programa óptimo a desarrollarse en este proceso de investigación tendrá coherencia, oportunidad y efectividad en cada una de sus fases de aplicación. Con absoluta certeza de contribuir en la calidad de vida en los miembros de la urbanización San José especialmente en los adolescentes de 12 a 17 años, el programa de actividades físicas recreativo comunitario a través de sus múltiples actividades organizadas, planificadas y ejecutadas por profesionales en el área contribuirán de forma permanente en los beneficiarios. .

El presente programa está encaminado a proporcionar una serie de actividades físicas y recreativas para los adolescentes, donde se involucran actividades de su completo agrado permitiendo la socialización entre miembros de la comunidad y sobretodo generar alternativas para ocupar el tiempo libre de manera adecuada, además permitiendo empoderarse en ocupar los espacios físicos diseñados para la recreación.

El programa cuenta con un diseño de acuerdo a las necesidades de los adolescentes, contribuye directamente en resolver la situación en la que se encuentran los adolescentes, como es el uso excesivo de la tecnología, el sedentarismo, la inclinación hacia consumo de alcohol y otras sustancias. Se permite experimentar a los adolescentes el cambio que generara en ellos tras haber participado del programa y concientizar sobre la utilidad que le pueden dar en un futuro.

## **Estructura del programa**

El programa de actividades físicas recreativas comunitarias sostiene varias áreas a intervenir, está estructurado por etapas para una mejor comprensión y facilidad de desarrollo, se encuentra establecido de la siguiente manera: diagnóstico, diseño, validación, aplicación y evaluación.

### **Etapas de diagnóstico**

En esta etapa se permite establecer de manera general y específica las actividades en el tiempo libre de los adolescentes de entre 12 a 17 años de la urbanización San José, y conocer cuáles son las prioridades, gustos y preferencias a la hora de realizar actividades en su tiempo libre.

A través de una encuesta de tiempo libre se establece las actividades con mayor connotación de los adolescentes en los espacios de la comunidad, además permite conocer las opiniones y visión de los moradores quienes tienen contacto directo con la población a ser objeto de estudio.

### **Etapas de diseño**

Se considera los gustos y aficiones de los adolescentes para la etapa de diseño, además se mantiene una estructura de actividades basadas en la recreación comunitaria. Para la planificación se establece utilizar diferentes áreas de la recreación como la físico deportivas, lúdica, aire libre, social y comunitaria. Cada una de ellas con sub actividades destinadas a ser aplicadas en diferentes días y enfocadas a consolidar valores y principios comunitarios.

Para la programación de las actividades se ha destinado días determinados donde la participación de los adolescentes sea para la práctica de actividades lúdicas y físico deportivas. Las actividades que involucran a la comunidad estarán previstas los

fines de semana a través de eventos y festivales, con actividades al aire libre, social y comunitario.

Las actividades físico deportivas involucran a los juegos pre deportivos como base para consolidar algo específico de los deportes a practicar, en este marco se desarrollará deportes como el fútbol, el cual mantiene una acogida superior al resto de deportes, seguido del voleibol que tiene mucha afición por parte de los adolescentes de sexo femenino y baloncesto. Hay otros deportes a menor escala que se practicarán en la programación y serán considerados como pre-deportivos.

El área lúdica estará presente en todas las sesiones de trabajo con sus respectivas sub categorías, lo que involucra una serie de actividades destinadas a diversas situaciones a desarrollar. Entre las sub actividades están el desarrollo de los juegos tradicionales autóctonos de la zona, juegos cooperativos y competitivos llevados a la recreación para el disfrute de los participantes.

Las actividades al aire libre involucran la participación de los adolescentes, sus familias y miembros de la comunidad, esto se dará a través de eventos programados con fines comunitarios, se realizará un paseo en las diferentes calles de la comunidad en bicicleta estableciendo algunos puntos de servicio comunitario. Además serán partícipes de una carrera de orientación en la comunidad para conocer el lugar donde viven y las diversas actividades que se pueden realizar.

Las actividades sociales y comunitarias buscan el empoderamiento de la población en tal virtud se establece la realización de festivales comunitarios con diferentes temáticas, se promueve la participación activa de todos en especial de los adolescentes. Se efectuará un torneo deportivo comunitario, festival de juegos en la comunidad, un festival cultural para la comunidad con la participación de toda la

población. Además se llevaran a cabo charlas para la comunidad tomando como eje principal el uso adecuado del tiempo libre y la salud.

### **Etapas de validación y aplicación**

El programa se aplicara en un periodo de 6 semanas con actividades a desarrollarse días entre semana y fin de semana. Las actividades programadas entre semana serán elegibles según el tiempo óptimo de los participantes siendo los días martes, miércoles y jueves la mejor opción para desarrollar las actividades en un periodo de 60 minutos y el horario es de 5 a 6 de la tarde. Las actividades de fin de semana se llevaran a cabo unos los días sábados y otros los días domingos con duración máxima del evento de 120 minutos.

### **Etapas de evaluación**

La evaluación del programa se establece a través de un control de participación de los adolescentes en las diferentes actividades, así como la aplicación de una encuesta de satisfacción sobre el programa. Además se establecerá entrevistas a dirigentes comunitarios sobre el impacto del programa en la comunidad.

### **Áreas e instalaciones con las que se cuenta**

Para aplicación del programa se cuenta con espacios comunitarios para desarrollar las actividades, existe un coliseo de la comunidad para las prácticas deportivas, se cuenta con un espacio verde para las actividades lúdicas y un espacio para desarrollar el futbol en una cancha de tierra que pertenece a la comunidad.

### **Recursos con los que se cuentan para desarrollar el programa**

Los recursos se han generado a través de la autogestión comunitaria. Quien dirige las actividades utilizará recursos propios en materiales para la organización de actividades lúdicas y físicas deportivas. A través de los dirigentes comunitarios se

gestiona la participación de entidades como son policía nacional, cruz roja y bomberos para el apoyo de los eventos comunitarios de fin de semana.

### Plan general de actividades

Dentro del programa general de actividades físicas recreativas para los adolescentes intervienen varias áreas de la recreación, en cada una de ellas mantiene sus objetivos específicos, y la cantidad de participantes que intervendrán en cada actividad programada.

**Tabla 27**

*Plan general de actividades*

Área recreativa	Objetivo	Número de participantes por área	Edad	Porcentaje del área recreativa en el programa
Física deportiva	Promover la actividad física a través de prácticas deportivas para cumplir con los estándares proporcionados por la OMS.	120 adolescentes	12 a 17 años	28.125%
Lúdica	Generar actitudes y comportamientos que permitan recobrar el gusto por el movimiento y utilizar el tiempo libre adecuadamente. 80 a 100 adolescentes	120 adolescentes	12 a 17 años	28.125%
Aire libre	Mejorar las habilidades sociales, a través la participación familiar y comunitaria para mantener estándares bajos de sedentarismo	120 adolescentes 150 adultos 30 Niños	12 a 17 años 18 a 65 años 6 a 12 años	12.5%
Comunitari a y social	Fortalecer el compromiso comunitario mediante la participación activa y lograr un mejor desarrollo de la comunidad	120 adolescentes 150 adultos	12 a 17 años 18 a 65 años	31.25%
			Total	100 %

Tabla 28

*Programa específico área física deportiva*

Área recreativa	Actividades	Valores y principios	Sub actividades	Frecuencia	Tiempo
Física deportiva	Fútbol	Colaboración Respeto Compromiso	Bull dog La gallinita ciega El reloj El lobo Perros y gatos Corre por tu balón	1 a 3 veces por semana	150'
	Baloncesto	Diversión Transparencia Amistad	Comecocos La araña Tumba conos La red El gusano Balón túnel Relevo móvil Balón casa	1 a 3 veces por semana	150'
	Voleibol	Justicia Tolerancia Compañerismo	Los nombres Todos pueden Paso y voy Que no caiga Balón tigre	1 a 3 veces por semana	150'
	Pre deportivos	Obediencia Deportividad Consideración	Balón mano Pase 10 Burrito Balón torre Atrapa balones Pase castigo Vóley a 4 Balón tocado Futbol vóley	1 a 3 veces por semana	220'
				Total	540 minutos

**Tabla 29***Programa específico área lúdica*

Área recreativa	Actividades	Valores y principios	Sub actividades	Frecuencia	Tiempo
<b>Lúdica</b>	Juegos cooperativos	Cooperación Trabajo en equipo	Carreras en grupos Con pelotas Con globos Con aros Con pelotas gigantes	1 a 2 veces por semana	60'
	Juegos competitivos	Disciplina Competitividad Honestidad	Relevos Caza-ranas	1 a 2 veces por semana	60'
	Juegos tradicionales	Rescate cultural Convivencia	Trompo Rayuela Palo encebado Macatetas	1 vez por mes	60'
Total					540 minutos

**Tabla 30***Programa específico área actividad al aire libre*

Área recreativa	Actividades	Valores y principios	Sub actividades	Frecuencia	Tiempo
<b>Aire libre</b>	Paseo en bicicleta	Generosidad Solidaridad	Carrera bici-barrio	1 vez por mes	60'
	Carreras de orientación	Humildad Gratitud	Carrera familiar	1 vez por mes	90'
Total					140 minutos

**Tabla 31**

*Programa específico actividades comunitarias y sociales*

Área recreativa	Actividades	Valores y principios	Sub actividades	Frecuencia	Tiempo
<b>Social y comunitaria</b>	Cuadrangular deportivo	Fraternidad Unidad	Futbol Baloncesto Voleibol	1 vez por semana	360'
	Juegos para la comunidad	Sensibilidad Igualdad	Juegos cooperativos, competitivos y tradicionales	1 vez por mes	90'
	Festival comunitario	Corresponsabilidad Libertad	Presentación de grupos de baile. Artistas	1 vez	90'
	Comunidad en acción	Responsabilidad ciudadana Bien común	Charla de salud Prevención de consumo de drogas Utilización del tiempo libre	1 a 3 veces por mes	90'
				<b>Total</b>	<b>600 minutos</b>

### **Sesiones de trabajo**

Las sesiones de trabajo se establecen de forma dinámica, manteniendo una estructura temporal de acuerdo a las preferencias de los adolescentes y la comunidad. Las sesiones de trabajo mantiene un objetivo semanal con actividades físico deportivo y lúdico rescatando los valores esenciales mediante esas actividades. Las actividades de fin de semana están diseñadas a la participación comunitaria, donde los adolescentes tienen un rol activo con familiares y miembros de su comunidad.

Tabla 32

*Sesión 1. Presentación, actividad física deportiva y lúdica de futbol*

Área	Objetivo	Actividad	Tiempo
<b>Física deportiva</b> <b>Lúdica</b> <b>(Futbol)</b>	Mejorar las capacidades físico deportivo enfocado al futbol a través de diferentes juegos fortaleciendo valores personales como la disciplina y colaboración.	Dinámica rompehielos y agrupamiento (el rey manda )	8'
		Juegos competitivo (carreras de relevos, carreras en grupos )	14'
		Juego cooperativo (carreras con balones de fútbol )	14'
		Ejercicio de conducción de balón y carrera	12'
		Juego pre deportivo (burrito)	8'
		Ejercicio de relajación y vuelta a la calma	4'
			60 min

Tabla 33

*Sesión 2. Actividad física deportiva y lúdica de voleibol*

Área	Objetivo	Actividad	Tiempo
<b>Física deportiva</b> <b>Lúdica</b> <b>(Voleibol)</b>	Mejorar las capacidades físico deportivo enfocado al voleibol a través de diferentes juegos fortaleciendo valores personales como la disciplina y colaboración.	Juego de calentamiento (la red )	6'
		Carreras de relevos, carreras en grupos (el tren que corre)	14'
		Juego cooperativo (carreras con balones de voleibol )	10'
		Ejercicio de golpe alto en parejas con balón	15'
		Juego pre deportivo (golpe voy)	11'
		Ejercicio de relajación y vuelta a la calma	4'
			60 min

**Tabla 34***Sesión 3. Actividad física deportiva y lúdica de baloncesto*

Área	Objetivo	Actividad	Tiempo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Física deportiva</b></li> <li>• <b>Lúdica</b></li> </ul> <b>(Baloncesto)</b>	Mejorar las capacidades físicas deportivas enfocados al baloncesto a través de diferentes juegos fortaleciendo valores personales como disciplina y colaboración.	Juego de calentamiento (comecocos)	8'
		Carreras de relevos con balón de baloncesto (trabajo en grupo)	14'
		Juego cooperativo (pase de castigo)	12'
		Ejercicio driblan y pase	10'
		Juego pre deportivo (balón torre)	10'
		Ejercicio de relajación y prevención de lesiones.	6'
			60 min

## Bibliografía

- Aguilar, L., & Incarbone, O. (2005). *Recreación y animación: de la teoría a la práctica*. Armenia: Kinesis.
- Argyle, M. (1996). *The social psychology of leisure*. Penguin Uk.
- Bascón, M. (1994). *Actividad física y salud*.
- Bonilla, B. B. (1988). *Aproximación a los conceptos de lúdica y ludopatía*. En V Congreso Nacional de Recreación. Manizales: Coldeportes Caldas, Universidad de Caldas.
- Dumazedier, J. &. (1964). *Hacia una civilización del ocio*.
- Dumazedier, J. (1971). *Realidades del ocio e ideologías*. J. Dumazedier y otros. Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
- Fernández, E. (1999). *Fundamentos teóricos de la Recreación*. Caracas: IPM "JM Siso Martínez". Caracas, 2.
- Garzón, P. C., Fernández, M. D., Sánchez, P. T., & Gross, M. G. (2002). *Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (3), 5-12.
- Gerlero, J. (2005). *Diferencias entre ocio, tiempo libre y recreación: lineamientos preliminares para el estudio de la recreación*. In 1st Departmental Recreation Congress of Colombian Orinoquia (Vol. 21).
- Gerlero, J. C. (2013). *Hacia un concepto de recreación*.
- Gil, A. M. (2003). *La evaluación del medio para la práctica de actividades turístico-deportivas en la naturaleza*. Cuadernos de turismo, (12), 131-150.
- Guerrero, G. (2006). *La recreación alternativa del desarrollo comunitario*. *Lecturas: educación física y deportes*(100), 17., (100),17.
- Kraus, R. G., & Allen, L. (1996). *Research and evaluation in recreation, parks, and leisure studies*. Gorsuch Scarisbrick Pub.
- Lagunas, J. M., & Ruiz, C. R. (2005). *El juego como medio de desarrollo integral en el ámbito educativo*. (26), 287-302. *Isla de Arriarán: revista cultural y científica*, (26), 287-302.
- Márquez, S. ( 1995). *Beneficios psicológicos de la actividad física*. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 185-206.

- Martínez, S. (2003). *Trabajo Investigativo desarrollado en las Juntas de Acción Comunal del proyecto Eco-barrios-Línea Recreación y Deporte. Departamento de Acción Comunal del Distrito.*
- Mendo, A. (2000). *Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. Educación Física y Deportes. Revista Digital (23).*
- Molina, A., Perez , J., & Valcarcel, V. (2010). *La recreación físico-deportiva y su tratamiento del cuerpo: un análisis crítico. Apunts Educación Física y Deportes, (100),66-72.*[fecha de Consulta 27 de Enero de 2020]. ISSN: 1577-4015.
- Montero, L. F. (2015). *El programa de recreación físico deportiva como opción para minimizar el sedentarismo en el tiempo libre de los adolescentes del Colegio Atahualpa del cantón Machala. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Maestría en Entrenamiento Deportivo.*
- Muñoz, I., & Salgado, P. (2006). *Ocupaciones de tiempo libre: una aproximación desde la perspectiva de los ciclos vitales, desarrollo y necesidades humanas. Revista Chilena de Terapia Ocupacional, (6), Pág. 39 - 45.* doi:10.5354/0719-5346.20.
- Nuviala, A. N., Juan, F. R., & Montes, M. E. (2003). *Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes: La influencia de los padres. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (6), 13-20.*
- Organizacion Mundial de la Salud . (2006). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.* Obtenido de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Peralta, H. (1990). *La recreación como una relación cultural y vivencial entre el hombre, su medio y el universo. Paper presented at the XII Congreso Mundial de Sociología/Sociología del Ocio.*
- Pérez , S. (2014). *Actividad física y salud: aclaración conceptual. Revista EFDeportes.com, Revista Digital, 193.*
- Puig, J., & Trilla, J. (1987). *La pedagogía del ocio. Capítulo I. . Concepto, historia y sociología del ocio, 20 .*
- Ramos, F. (1997). *La recreación una herramienta didáctica para la enseñanza. Trabajo de ascenso no publicado. Universidad Pedagógica Experimental Libertador/Instituto Pedagógico de Caracas, Caracas, 12.*
- Real Academia, E. (2001). *Diccionario de la lengua española (22.a ed.).*

- Rivero, J. C., Fierro, M. C., Del Rosal, T., Palomo, J. J., & De la Serna, O. (2006). *Conceptos esenciales de la adolescencia. Criterios cronológicos, físico-funcionales, psicológicos y sociales*. *Medicine: Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 9(61),3931-3937.
- Rodríguez, B. M., & Gonzáles, J. B. (2019). *Actividades deportivas-recreativas comunitarias para mejorar el estilo de vida en jóvenes. Lecturas:Educación Física y Deportes*, 23(248),149-167.
- Rodríguez, J. M., & Migueláñez, S. O. (2010). *Adolescencia, tiempo libre y educación. Un estudio con alumnos de la ESO. Educación XX1*, 13(2), 139-162.
- Salazar, C. (2007). *Recreación*, San José. Costa Rica. *Editorial UCR*.
- TEÓRICA, F. (2011). *Actividades físico-recreativa en la comunidad*. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*.
- Toscano, W., & Rodríguez de la Vega, L. (2008). *Actividad física y calidad de vida. Holagramática*, 9(4), 3-17.
- Waichman, P. (1998). *Acerca de los enfoques en recreación. Paper presented at the V Congreso Nacional de Recreación Col deportes Caldas/Universidad de Caldas/FUNLIBRE*. Manizales, Caldas, Colombia.
- Zamora, R. M. (1988). *Actividad física y salud*. 1-3.