



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS – ESPE
CENTRO DE POSGRADOS**

MAESTRÍA EN RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE

**TESIS PREVIO AL TITULO DE MAGISTER EN RECREACIÓN Y
TIEMPO LIBRE**

**TEMA: EL PROGRAMA DE RECREACIÓN FÍSICO
DEPORTIVA COMO OPCION PARA MINIMIZAR EL
SEDENTARISMO EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS
ADOLESCENTES DEL COLEGIO ATAHUALPA DEL CANTON
MACHALA**

AUTOR: MONTERO ORDOÑEZ, LUIS FELIPE

DIRECTOR: DR. CHÁVEZ, ENRÍQUE.

SANGOLQUÍ

2015

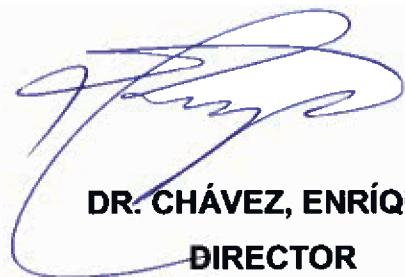
CERTIFICADO

DIRECTOR: DR. CHÁVEZ, ENRÍQUEZ.

CERTIFICA:

Que el trabajo de investigación titulado **EL PROGRAMA DE RECREACIÓN FÍSICO DEPORTIVA COMO OPCION PARA MINIMIZAR EL SEDENTARISMO EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO ATAHUALPA DEL CANTON MACHALA** fue realizado por el señor, **MONTERO ORDOÑEZ, LUIS FELIPE** ha sido revisado prolijamente y cumple con los requerimientos: teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la ESPE, por lo que nos permitimos acreditarlo y autorizar su entrega al Señor, **TRCN. MARCO AYALA**, en su calidad de Director del Departamento de Ciencias Humanas y Sociales. El trabajo en mención consta de un empastado y un disco compacto.

Sangolquí, Mayo 2015



DR. CHÁVEZ, ENRÍQUE.
DIRECTOR

DECLARACION DE RESPONSABILIDAD


YO, SR. MONTERO ORDOÑEZ, LUIS FELIPE, DECLARO QUE:

El proyecto de grado titulado **EL PROGRAMA DE RECREACIÓN FÍSICO DEPORTIVA COMO OPCION PARA MINIMIZAR EL SEDENTARISMO EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO ATAHUALPA DEL CANTON MACHALA** ha sido desarrollado con base a una investigación absoluta, respetando derechos intelectuales de terceros, conforme las citas que constan al pie de las páginas correspondientes, cuyas fuentes se agregan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de nuestra autoría.

En virtud de esta declaración, nos responsabilizamos del contenido, veracidad y alcance científico del proyecto de grado en mención.

Sangolquí, Mayo 2015

EL AUTOR



MONTERO ORDOÑEZ, LUIS FELIPE

AUTORIZACIÓN

YO, **SR. MONTERO ORDOÑEZ, LUIS FELIPE** Autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE la publicación, en la biblioteca virtual de la institución el trabajo **EL PROGRAMA DE RECREACIÓN FÍSICO DEPORTIVA COMO OPCION PARA MINIMIZAR EL SEDENTARISMO EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO ATAHUALPA DEL CANTON MACHALA**, cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra exclusiva responsabilidad y autoría.

Sangolquí, Mayo 2015

EL AUTOR



MONTERO ORDOÑEZ, LUIS FELIPE

DEDICATORIA

El esfuerzo y trabajo que me ha tocado realizar para esta investigación que lo he finalizado, lo dedicado a toda mi familia a mis hijos, a mi esposa quien ha sido de gran apoyo, mil gracias a la universidad y al centro de pos grados que me dio la oportunidad de formar mis estudios de cuarto nivel y a todos mis amigos docentes quienes contribuyeron con un granito de arena en mi ser para ir hacia delante, este esfuerzo en sobre manera es para todos ellos.

MONTERO ORDOÑEZ, LUIS FELIPE

AGRADECIMIENTO

Agradesco a la Universidad de las Fuerzas Armadas, la cual me formo con sus especialistas y ha sido la forjadora de mis conocimientos, agradezco a Dios por permitirme llegar a estas instancias finales y culminar con éxito mis estudios, agradezco a todos mis profesores, amigos y familiares.

MONTERO ORDOÑEZ, LUIS FELIPE

INDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICADO.....	i
DECLARACION DE RESPONSABILIDAD	ii
AUTORIZACIÓN.....	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
RESUMEN	xi
SUMMARY.....	xii
CAPITULO I.....	1
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1. Título de la tesis o proyecto de grado	1
1.2.- Introducción	1
1.3. Descripción del problema.....	4
1.3.1. Preguntas de investigación	6
1.3.2. Subpreguntas de investigación	6
1.4.- Justificación e importancia.....	7
1.4.1. Utilidad social.....	7
1.4.2. Trascendencia científica	7
1.5. Formulación del sistema de objetivos	7
1.5.1. Objetivos generales	7
1.5.2. Objetivos específicos	8
1.6. Formulación de hipótesis	8
1.6.1. Hi: Hipótesis general.....	8
1.6.3. Ho: Hipótesis de trabajo.....	8
1.6.2. Ha: Hipótesis nula.....	8
1.7. Operacionalización de las variables.....	9
CAPITULO II.....	10
MARCO TEÓRICO	10
2.2 Los beneficios de la recreación	15
2.3 Particularidades de la recreación física como vía de salud.....	20
2.4. Categorías de la recreación	25

2.5 Fundamentos teóricos del tiempo libre.....	26
2.5.1. Tiempo.....	27
2.5.2. Libre.....	27
2.6 Características del tiempo libre.....	29
2.7 El tiempo libre en la vida de los jóvenes.....	32
2.8 La recreación física para los jóvenes.....	35
2.8.1. Como ser individual:.....	36
2.8.2. Como ser social:.....	36
CAPITULO III.....	39
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	39
3.1 Tipo de Diseño.....	39
3.2. Población y Muestra.....	40
3.3. Métodos de la Investigación.....	41
3.4. Etapas de la investigación.....	42
CAPITULO IV.....	45
4.1. ANALISIS DE RESULTADOS.....	45
4.2. Resultados de la observación en la aplicación del plan.....	45
4.3. Resultados de la Encuesta de la aplicación del plan.....	46
4.4 Resultados del diagnóstico realizado.....	47
4.5 Estudio de la sustentabilidad y participación de los estudiantes.....	50
4.4 Valoración Cuantitativa.....	50
4.5 Resultados de la evaluación de los indicadores.....	52
4.6 Entrevista a los activistas y representantes del Colegio.....	55
4.7 Resultados de la guía de observación.....	56
CAPITULO V.....	62
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	62
5.1. Conclusiones.....	62
5.2. Recomendaciones.....	63
Bibliografía.....	64
CAPITULO VI.....	67
PROGRAMA RECREATIVO FISICO DEPORTIVO.....	67
6.1 Tema del programa.....	67

6.2 Estructura del programa.	67
6.3 Objetivo general del programa.....	67
6.4 Objetivos específicos:	67
6.5. Marco temporal	68
6.6. Posibles riesgos del programa.....	68
6.7. Resultados esperados	68
6.7. Áreas e instalaciones con que se cuenta.....	68
6.8. Fuerza técnica del programa	69
6.8. Recursos con los que se cuenta para desarrollar el plan.....	69
6.9. Actividades deportivas físico recreativas que se desarrollan en el plan.....	70
6.19. Explicación de las actividades	70
6.20. Objetivos de las actividades desarrolladas.	74

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características del Tiempo Libre	32
Tabla 2. Presentación de este diseño.....	39
Tabla 3. Población y Muestra.....	40
Tabla 4. Inicio del Plan	45
Tabla 5. Final del Plan.....	45
Tabla 6. Conocimiento de las actividades inicio del plan	46
Tabla 7. Conocimiento de las actividades finales del plan.....	46
Tabla 8. Ocupación.....	48
Tabla 9. Gustos y preferencia de los estudiantes.....	49
Tabla 10. Participación en las actividades de forma general. Indicador “Interés” por las actividades ofertadas.	53
Tabla 11. Interés por las actividades ofertadas de forma general. Indicador “Puntualidad” a las actividades.....	54
Tablas 12. Resultado del indicador puntualidad a las actividades de forma general.....	54

Tabla 13: Resultado del indicador frecuencias en que asisten a las actividades.....	55
Tabla 14. Resultado de la valoración de las actividades que realizan los adolescentes en el Colegio.....	55
Tabla 15. Resultado de Pre-test	56
Tabla 16. Resultado de Pos-test.....	57
Tabla 17. Empleo del Tiempo Libre Antes y Después del Programa utilizado en términos de Minutos empleados por día (Min/Día).	59
Tabla 18. Estadísticos descriptivos Prueba de Friedman.....	60
Tabla 19. Rangos promedio Prueba de Friedman.....	60
Tabla 20. Estadísticos de contraste(a) a Prueba de Friedman	60
Tabla 21. Rangos con el test de Concordancia de Kendall	61
Tabla 22 Estadísticos de contraste Concordancia de Kendall.....	61
Tabla 23 Recursos previsto para el programa	69
Tabla 24 Actividades deportivas físico	70
Tabla 25 Acciones y Tareas	73
Tabla 26. Período fin de semana.....	74

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Características del tiempo libre.....	15
Figura 2: Participación de la muestra seleccionada en el Programa diseñado al Inicio de su aplicación y al Final del mismo.	46
Figura 3 Conocimiento por parte de la muestra seleccionada de la existencia del Programa diseñado al Inicio de su aplicación y al Final del mismo.	47
Figura 4 Resultados del PreTest y el PosTest. (Utilización del tiempo libre).....	57

ANEXOS

Estudio de gustos y preferencias recreativas de la población	76
Estudio de sustentabilidad y participación comunitaria	78
Validación por especialistas.....	80
Datos profesionales de los especialistas consultados	81
Validación del plan de actividades físicas recreativas	82
Entrevista.....	85
Encuesta diagnostico para la programación de la recreación.....	86

RESUMEN

En la República del Ecuador, la recreación la conforman una matizada gama de actividades que se ejecutan en el tiempo libre, de las cuales el individuo puede optar en razón de sus intereses, expresados individualmente, y a si se fije de acuerdo a las capacidades y habilidades del mismo. Esto lleva implícito en sus objetivos, que los intereses individuales se correspondan con las necesidades del desarrollo socioeconómico. En las condiciones reales de la sociedad ecuatoriana, la recreación y el tiempo libre deviene un problema práctico concreto, se le da una satisfacción a las necesidades recreativas de la población y en un sentido más general al relevante papel social y la que el estado conceden al correcto empleo del tiempo libre como elemento importante en la formación integral. Después de analizado lo anteriormente expuesto y percatarnos que el Colegio de Atahualpa, del Cantón Machala, no contaba con una oferta de actividades físicas recreativas para la población, decidimos realizar un plan de actividades deportivo- recreativo teniendo en cuenta los gustos y preferencias de los ciudadanos que allí trabajan y estudian, para que los mismos pudieran utilizar su tiempo libre de una forma sana y saludable. Para la realización de dicha investigación se utilizó una muestra de 100 pobladores, de ellos 50 del sexo masculino y 50 del sexo femenino, a los cuales se le aplicaron técnicas investigativas como: observación, encuesta y entrevista, lo que nos permitió obtener los resultados de dicha investigación, pudiendo arribar a conclusiones significativas para la misma

PALABRAS CLAVES.

- **LA RECREACIÓN**
- **EL TIEMPO LIBRE**
- **CAPACIDADES**
- **HABILIDADES**
- **FORMACIÓN INTEGRAL**

SUMMARY

In the Republic of Ecuador, recreation conform it a nuanced range of activities performed during leisure time, which the individual can decide on the basis of their interests, individually expressed, and if it is set according to the capabilities and abilities thereof. This implies in its objectives, that individual interests are consistent with the needs of economic development. In the real conditions of Ecuadorian society, recreation and leisure becomes a particular practical problem, given satisfaction to the recreational needs of the population and in a more general sense the important social role and the status granted to proper use of free time as an important element in the formation. After analyzed the above and realizing that the College of Atahualpa, the Canton Machala, did not have a range of recreational physical activities for the population, we decided to make a plan sport- recreational activities taking into account the tastes and preferences of citizens work and study there, so that they could use their free time in a healthy and healthy. A sample of 100 people, of which 50 males and 50 females was used for carrying out such research, which were applied investigative techniques such as observation, survey and interview, which allowed us to obtain results such research may arrive at meaningful conclusions for the same.

KEYWORDS:

- **RECREATION**
- **FREE TIME**
- **CAPABILITIES**
- **SKILLS**
- **INTEGRAL TRAINING**

CAPITULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Título de la tesis o proyecto de grado

EL PROGRAMA DE RECREACIÓN FÍSICO DEPORTIVA COMO OPCION PARA MINIMIZAR EL SEDENTARISMO EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO ATAHUALPA DEL CANTON MACHALA

1.2.- Introducción

El desarrollo científico tecnológico, los procesos de globalización, sus fortalezas, potencialidades y riesgos han transformado las costumbres, hábitos y estilos de vida de la humanidad, esto nos coloca cada vez no a un signo de cambio político o de periodo histórico, sino a un cambio de época y civilización que genera una crisis en cuanto a la forma de mirar el mundo generando concepciones diversas y contradictorias, un mundo de incertidumbres que nos convoca a reinterpretar las condiciones del ser humano y evitar la alienación que se produce en el sistema y entretejido social.

Desde esta perspectiva las condiciones del entorno cambian a un ritmo vertiginoso, conducido por un conjunto de factores que provocan transformaciones profundas e intensas en las sociedades, organizaciones, comunidades, grupos, relaciones, personas, y especialmente los jóvenes, quienes logran asumir una transcultural de forma acrítica y enajenante perdiendo los valores de su propia identidad creando una concepción falsa de la recreación y disfrute del ocio y tiempo libre a través de programas consumistas mediante el uso de la tecnología. En la actualidad, esta enajenación se asocia con muchas personas que aun siendo jóvenes padecen ciertas enfermedades como consecuencia de una vida sedentaria.

Dentro de esta problemática se evidencia a la recreación como un medio que a más de generar actividad física, es un complemento para el

mejoramiento de la calidad de vida del ser humano. En el Ministerio de Educación del Ecuador está inmersa dentro del currículo de Educación Física, sin embargo en gran parte ha sido desaprovechada por algunos actores educativos quienes por desconocimiento e inexperiencia no han considerado la importancia que esta otorga para la formación integral de los estudiantes dentro de los establecimientos educativos de nuestro país, además los escasos esfuerzos existentes por incorporar y desarrollar programas de recreación y contar con pocos profesionales encargados de realizar estas actividades con un enfoque científico, técnico y metodológico no ha tenido el impacto esperado.

El plan nacional del buen vivir 2013-2017 plantea para el Ecuador una filosofía de vida fundamentada en una categoría de carácter social que es el buen vivir. Esto significa tener una vida digna, el aprovechamiento de ocio y del tiempo libre para la contemplación y emancipación del ser humano, sin embargo aún predomina una concepción y cultura alejado de las exigencias actuales que invita a reconsiderar al ser humano en su interrelación con el mundo natural y social.

En el siglo XXI, un mundo cada vez más complejo determina el devenir de los estilos de vida que muestran una tendencia irreversible hacia la tecnificación, la sociedad de consumo y los padecimientos derivados de la inactividad física. La pandemia mundial del sedentarismo, el estrés de la vida cotidiana y los padecimientos cardiovasculares, en conjunto, amenazan la calidad de vida de las generaciones humanas del presente y el futuro.

Ecuador no escapa a esta problemática en extremo alarmante y letal. La poca actividad física que realizan durante su tiempo libre; sin embargo, parece que no hay soluciones rápidas y seguras para detener las tendencias de morbilidad y mortalidad causadas por el sedentarismo, la hipertensión, la diabetes, las enfermedades del corazón y vasos sanguíneos, así como otros factores psicosociales asociados a estilos de vida violentos e insalubres.

La recreación físico deportiva son actividades programables que se pueden llevar a cabo en el tiempo libre de los docentes. En Ecuador ha habido programas de recreación que se ha llevado a cabo de forma empírica y poca experiencia, ya que no existían profesionales especializados en esta rama. Con la maestría ahora se han ido formando profesionales que son capaces de aplicar los métodos para programar y aplicar programas de recreación en el tiempo libre de la población.

Los adolescentes del cantón Machala centran más su tiempo en el mal uso de la tecnología, olvidando que su cuerpo tiene la necesidad de realizar actividades físicas, que lo lleven a mejorar su calidad de vida. Aquí se está presentando que el desarrollo positivo de la ciencia y con él de la tecnología, conducen a la juventud de Machala al consumo excesivo de estos productos, logrando que cada vez se muevan menos, con la consecuente caída en paupérrimos niveles de actividad física con las consecuencias que esto acarrea. Los estudiantes del Colegio Atahualpa del Cantón Machala caen en esta realidad, mostrando así un alto índice de sedentarismo y sus consecuencias negativas de un alto índice de sedentarismo y la práctica de actividades precisamente no muy saludables en el tiempo libre.

Así se presenta, que muchos de los avances tecnológicos han determinado que ocupen la mayor parte de este tiempo en actividades en que predomina la falta de movimiento, en desmedro de la actividad física que era una de las opciones que teníamos en las mismas edades en el siglo pasado, con la presencia de juegos y actividades domésticas y de transporte en la juventud, claro en ese tiempo no se tenía más que dos o tres canales de televisión, no existía la computadora y sus derivados; y , el mundo del consumismo y de la globalización recién empezaba.

Explican (Torres, 1999) que la recreación implica una amplia gama de actividades que el ser humano puede realizar en su tiempo libre, involucra la ruptura con lo cotidiano y lo rutinario, ya sea de forma pasiva o activa, profunda o superficial. En síntesis refleja el estado del hombre y de las

actividades que realiza en su tiempo libre, independientemente de sus actividades laborales, sociales y de sus necesidades biológicas.

Asimismo, (Chávez, 2011) son del criterio que “desde el centro educativo se debe enseñar al alumnado a emplear correctamente su tiempo libre, de forma educativa y saludable. Para ello, es importante transmitir la importancia de la práctica deportiva con un fin recreativo, ya que es fundamental entender está como una actividad libre, divertida, lúdica”.

Ello implica que la recreación se inscriba en una extensa escala de actividades que el ser humano puede realizar en su tiempo libre, donde se rompa con lo cotidiano y lo rutinario, y que refleje el estado del adolescente en las actividades que realiza en su tiempo libre, independientemente de sus actividades escolares. No puede pasarse por alto que el centro educativo constituye un espacio idóneo para la promoción y desarrollo de la práctica de actividades físicas y deportivas debido a su carácter formativo, ya que, si se promueve el deporte escolar en los centros educativos, se favorecerá la conexión y complementación de estas actividades con las intenciones del periodo lectivo, la educación de los jóvenes para que adquieran los valores sociales inherentes a la práctica deportiva, hábitos y actitudes saludables en la ocupación de su tiempo de ocio, la disminución de posibles problemas de salud y la continuidad de la actividad física y deporte durante su vida (González Rivera, 2008)

No obstante, el profesorado de las actividades físico-deportivas extraescolares de los centros educativos tiende a priorizar los aspectos técnicos y físicos, dejando en un segundo plano los aspectos recreativos en las actividades que imparten (Espada Mateos, 2010)

1.3. Descripción del problema.

Se observa un alto nivel de sedentarismo en nuestra juventud en general y en particular en el Colegio Atahualpa del cantón Machala, por ello el estudio se fortalece al plantearse la obligación de ayudar a la disminución

de este grave problema social que se acompaña de otros problemas de salud, todo por la tendencia a una sociedad inactiva.

Esto demuestra que en nuestra provincia de El Oro y muy en especial en los colegios del cantón Machala se carece de diseños, programas recreacionales que ayuden a mejorar la calidad de vida de los estudiantes, predominando en la actualidad una concepción y práctica de la recreación de manera inadecuada y consecuentemente, es la educación la que tiene que presentar una respuesta frente a esta problemática.

En tal virtud, pretendemos dar a conocer una visión diferente de impartir la recreación en los centros educativos, que permita a los jóvenes, integrarse, conocer, disfrutar y valorar la recreación como un instrumento que aporte a mejorar su calidad de vida y la ocupación de su tiempo libre. Por lo anteriormente expuesto, formulamos el presente tema de investigación.

Por ello se vuelve indispensable crear en la juventud estudiantil, hábitos saludables, a través de la recreación al aire libre, así mismo concientizar en las autoridades educativas rectoras de la educación física de la provincia, los beneficios que esta otorga, para que intervengan a través de políticas destinadas a la promoción y aplicación de programas recreacionales con la finalidad de mejorar la calidad de vida y el buen vivir de la comunidad educativa de nuestro cantón, la provincia y el país.

Por tanto, es importante no dejar de lado la aproximación recreativa de las actividades físico-deportivas extraescolares para propiciar a las acciones educativas siguientes (Camerino, 2000)

- Despertar el interés de los/as estudiantes/as hacia la práctica de las actividades físicas en el ocio.
- Ayudar a los alumnos a tomar interés en todas las ofertas y manifestaciones de las asociaciones deportivas y culturales de su

entorno (clubes, agrupaciones sociales, programas municipales, etc).

- Posibilitar a los alumnos a identificar sus propias posibilidades y capacidades motrices singulares a cada uno de ellos y ellas.
- Conferir un estilo de vida saludable que se inscribe en la cotidianidad.

Sobre la base de esos fundamentos a continuación se formuló el problema el cual se refiere a ¿Cómo incide un programa de recreación con ejercicios físicos deportivos en el nivel de sedentarismo de los estudiantes del Colegio Atahualpa del cantón Machala en la provincia del Oro?

En el sistema de Operacionalización de variables se aplicó una variable independiente que es el programa de recreación físico-deportivo y una dependiente que es el nivel de sedentarismo. Sus indicadores son de relación por el tipo de investigación correlacional que se ejecutó.

Se presentó objetivos generales y específicos para la variable independiente y dependiente y la relación entre variables la cual nos permitió tener una visión clara a la consecución favorable del estudio.

1.3.1. Preguntas de investigación

¿Cómo utilizar el tiempo libre en los adolescentes del colegio Atahualpa del Cantón Machala para disminuir su nivel de sedentarismo?

1.3.2. Sub preguntas de investigación

- ¿Qué fundamentos teóricos sustentan la investigación relacionada con el plan de actividades físicas, recreativas para mejorar la utilización del tiempo libre en los adolescentes?.

- ¿Cuál es la situación actual de la participación de los adolescentes en las actividades físicas recreativas para la utilización del tiempo libre?.
- ¿Qué actividades a incluir en el plan de actividades físicas recreativas para la utilización del tiempo libre de los adolescentes?.
- ¿Qué criterios acerca del plan de actividades físicas recreativas para mejorar la utilización del tiempo libre aportan los especialistas consultados?.

1.4.- Justificación e importancia

1.4.1. Utilidad social

El aporte práctico de la investigación se relaciona con la estructuración de un plan de actividades físicas recreativas que parte de la determinación de necesidades en el orden físico-deportivo y adaptación de un programa de actividades que responde a mejorar los indicadores asociados al tiempo libre en la población adolescente señalada.

1.4.2. Trascendencia científica

Radica en la aplicación de actividades física recreativas que logran mejorar la utilización del tiempo libre en los adolescentes (13-18 años de edad) del Colegio Atahualpa del Cantón Machala, diseñadas a partir de un enfoque participativo a través del cual la implicación de los sujetos en el diagnóstico, diseño y evaluación de sus actividades influyen en su participación de una forma positiva.

1.5. Formulación del sistema de objetivos

1.5.1. Objetivos generales

Mejorar la utilización del tiempo libre en el aprovechamiento de las actividades recreativas y deportivas en los adolescentes de 13 a 18 años

para disminuir el sedentarismo en el Colegio Atahualpa del Cantón Machala; por medio lúdicas deportivas.

1.5.2. Objetivos específicos

- Realizar actividades que estimulen la participación colectiva de los adolescentes de 13 a 18 años con la presencia de los gustos de los alumnos del Colegio Atahualpa del Cantón Machala.
- Desarrollar actividades físicas, deportivas y recreativas que contribuyan al aprovechamiento sano del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 18 años en el Colegio Atahualpa del Cantón Machala.
- 3. Emplear las condiciones naturales que conforman la comunidad como vía de satisfacer los gustos e intereses de los alumnos del Colegio Atahualpa del Cantón Machala.

1.6. Formulación de hipótesis

1.6.1. Hi: Hipótesis general

Determinar la incidencia de un programa recreativo físico deportivo para minimizar el sedentarismo en el tiempo libre de los adolescentes del colegio Atahualpa del Cantón Machala.

1.6.3. Ho: Hipótesis de trabajo

El Programa recreativo físico deportivo, minimiza el sedentarismo en el tiempo libre de los adolescentes del colegio Atahualpa del Cantón Machala.

1.6.2. Ha: Hipótesis nula

El Programa recreativo físico deportivo, No minimiza el sedentarismo en el tiempo libre de los adolescentes del colegio Atahualpa del Cantón Machala.

1.7. Operacionalización de las variables

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
Tiempo libre	Actividades que se realizan fuera de tiempo obligatorio, solos o acompañados	Dinámicas Pasivas	Deportes, Jugar, Pasear, Ir a discoteca, Activ. Domésticas, Voluntariado, Leer, Dormir, Ver tv, Utilizar tecnología, Escuchar, Karaoke, Cine, Música, Consumir alcohol, Fumar, Asistir a espectáculos	Cuestionario Estructurado
VARIABLE DEPENDIENTE				
Mejorar la utilización del tiempo libre	Es el estado óptimo de cualidades o destrezas técnicas propias del individuo manifestado en función de su desarrollo motriz y producto de un proceso formativo.	<ul style="list-style-type: none"> • Si participas frecuentemente en el 80 % y más de las actividades desarrolladas • Si participas esporádicamente entre 70 y 79 % de las actividades desarrolladas • Si participas en el 69 % o menos de las actividades desarrolladas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación activa en las actividades desarrolladas. • Interés por las actividades ofertadas. • Puntualidad a las actividades. • Presupuesto de tiempo de la población (Frecuencia en que asiste a las actividades). • Presupuesto de tiempo de la población (magnitud de Tiempo). 	Ficha de observación

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Conceptualización de la recreación física

El concepto de recreación surge como una necesidad debido a que la complejidad creciente de la vida moderna exige que la recreación y trabajo se complementen, a fin de que el individuo pueda rendir una fructífera jornada de trabajo sin que tenga que agotarse física y moralmente. Como su nombre indica, esta diversión *recrea* energías del músculo y del cerebro, mediante el oportuno descanso proporcionado por una actividad que será tanto más beneficiosa, cuanto más se aparte de la obligación diaria.

La palabra recreación se deriva del latín: *recreativo* y significa "restaurar y refrescar la persona". Tradicionalmente la recreación se ha considerado ligera y pasiva y más como algo que repone al individuo del peso del trabajo. No obstante, hoy en día, se conceptualiza a la recreación como cualquier tipo de actividad agradable o experiencias disfrutables (pasivas o activas), socialmente aceptables, una vida rica, libre y abundante, desarrolladas durante el tiempo libre (ya sea individualmente o colectivamente), en la cual el participante voluntariamente se involucra (se participa por una motivación intrínseca), con actitudes libres y naturales, y de la cual se deriva una satisfacción inmediata, son escogidas voluntariamente por el participante en su búsqueda de satisfacción, placer y creatividad; el individuo expresa su espontaneidad y originalidad, puesto que las ha escogido voluntariamente, y de las cuales él deriva un disfrute o placer. En otras palabras, se practican actividades recreativas por el goce personal y la satisfacción que produce; son, actividades motivadas por las satisfacciones personales que resultan de ellas. Por consiguiente, su importancia se fundamenta en la satisfacción que se genera de la actividad recreativa.

Si nos referimos a la recreación, como el proceso de cambio y superación permanente del hombre, recrearse es hacerse más humano y más perfecto en cada actividad de la diaria. Y entonces ese recrearse es un

objetivo, que integra todos los actos de la vida humana, si hablamos de la recreación como proceso lúdico, nos estamos refiriendo, ya no al todo, sino a una parte de la actividad humana; cuyo objeto es ser instrumento o medio para conseguir la recreación integral mencionada.

En palabras de (Meléndez Brau, 1999) la función más importante de la recreación es procurar al individuo bienestar, expresión, sano desarrollo de sus capacidades creativas, expansión de sus horizontes personales. En consecuencia, la misión fundamental del profesional de la recreación es educar para el tiempo libre.

(Tercedor, 1998) la define como: “La actividad o actividades (incluyendo la inactividad) cuando es escogida libremente, en las que se involucra el individuo durante su tiempo libre. El tiempo libre es un período de tiempo, la recreación es un contenido de este tiempo (en actividad), aun cuando están íntimamente relacionados no son sinónimos”.

La recreación puede ser una forma específica de actividad, una actitud o espíritu, fuera del trabajo, una expresión de la naturaleza interna del ser humano, un sistema social, una fase de la educación, una salida para la necesidad creativa, un medio para levantar las alas del espíritu. Es divertida, refrescante. Una vez más, Es una respuesta emocional personal, una reacción psicológica, una actitud, un enfoque una manera de vivir. Ofrece una salida para las potencias físicas, mentales o creativas, que es libre, placentera, su propia atracción.

Estas actividades de tipo recreativas son, entonces, experiencias personales voluntarias de las cuales se deriva un sentido de bienestar personal, disfrute y placer que eventualmente ayuda al desarrollo y logro de un equilibrio en las dimensiones físicas, mentales, emocionales, espirituales y sociales del individuo. Esta actitud se convierte en esparcimiento para el individuo porque despierta en él una respuesta placentera y satisfactoria. Podemos observar, entonces, que la recreación se centraliza en la persona; la actitud de la persona hacia la actividad es todo lo que importa.

La recreación física tiene un marcado objetivo ideológico, como expresión de principios y valores humanos, de fortalecimiento de los sentimientos de pertenencia y de identidad nacional, puestos de manifiesto mediante juegos tradicionales y otras acciones que la inserten en la batalla que hoy libramos frente a la penetración ideológica extranjerizante, y la proliferación de vicios y otras acciones deformadoras de la conducta, principalmente entre la población adolescente y juvenil.

El objeto de la recreación física son indudablemente, los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos de edades, de géneros ocupacionales, etc. De modo que no es posible concebir y desarrollar un buen proyecto recreativo si ellos no son tenidos en cuenta, para lo cual el primer paso será un efectivo trabajo de levantamiento, o búsqueda de información en el terreno, y un cuidadoso diagnóstico en función de los objetivos planteados. La tarea más importante que tiene ante sí la recreación física es asegurar la sistematicidad y permanencia de sus actividades para la ocupación del tiempo libre de la población de lunes a domingo y de enero a diciembre. Es decir; en todo momento.

Características de la recreación.

Características de la recreación según Lopategui Cosino, E (2003).

La recreación posee los siguientes atributos o características:

- Ocurre principalmente en el tiempo libre. El tiempo de la recreación ocurre fuera de las horas de trabajo, cuando el individuo se encuentra libre para escoger su actividad deseada. Por consiguiente, la recreación se practica durante el tiempo libre (se aparta de las obligaciones diarias).
- Es voluntaria, la persona la elige sin compulsión de imaginación. La recreación no es compulsiva, proviene de una motivación intrínseca. La persona es libre para seleccionar el tipo de actividad que más le interesa y que le provea satisfacción personal.

- La recreación provee goce y placer. Las actividades recreativas se disfrutan a plenitud. La recreación es en esencia una experiencia personal voluntaria a través de la cual se deriva directamente disfrute y satisfacción. El individuo incurre en una actividad recreativa porque recibe satisfacción o placer de las mismas o porque percibe valores sociales o personales.
- Ofrece satisfacción inmediata y directa. La única recompensa para el individuo es la satisfacción que proveen las actividades recreativas. El impulso o deseo que conduce a los participantes en las actividades recreativas proviene del disfrute y placer que se obtiene inmediatamente de la propia actividad.
- Se expresa en forma espontánea y original. Es lúdica, ya que incluye expresiones espontáneas e instintivas, la cual ha de ser del agrado de la persona, es decir, que de dicha actividad se obtendrá satisfacción o placer interno y externo. Se deriva placer de la misma (resulta satisfacción inmediata, inherente al individuo).
- Ofrece oportunidad de auto-expresión y de ella extrae la diversión. De la recreación se reciben respuestas placenteras y gratificantes.
- Le da la oportunidad al individuo de manifestar su creatividad. La recreación ayuda a la renovación del espíritu. Provee un medio positivo para el mejoramiento de las dimensiones físicas, mentales y morales del individuo.
- Provee un cambio de ritmo de la vida cotidiana. Se refresca el individuo permite mantener un equilibrio de sus dimensiones físicas, mentales, emocionales, sociales y espirituales. Contribuye a una vida satisfaciente, disfrutable y abundante.
- La recreación es sana, constructiva y socialmente aceptable. Esto puede ser un área de controversia, puede lo que es sano para una

cultura o país, puede ser denigrante en otro lugar del mundo. Esto implica que las normas morales locales dictan las pautas para lo que son actividades recreativas aceptables y constructivas y aquellas que no lo son. La recreación mejora y enriquece la vida personal.

- Incluye actividades tanto pasivas como activas.
- Puede ser novedosa.

Con respecto a la recreación, entendemos que es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en su tiempo libre con tendencia a satisfacer motivaciones psicosociales de descanso, entretenimiento, socialización, aventura, etc. Es decir, es la disposición particular, positiva y favorable de cambio, mejora y progreso, que se expresa en el tiempo libre mediante actividades recreativas. Éstas se pueden diferenciar según el nivel de implicación es:

- Recreación espontánea: acentúa la evasión y el divertimento fuera del tiempo laboral.
- Recreación dirigida: implica la regeneración de nuestras capacidades humanas, mediante la implicación lúdica en actividades grupales orientadas por un animador.

Según (Meléndez Brau, 1999) la recreación debe caracterizarse por:

- Pasarlo bien
- Uso placentero de la actividad
- Actividades que sean gozosas para el individuo que se dispone a realizarlas.

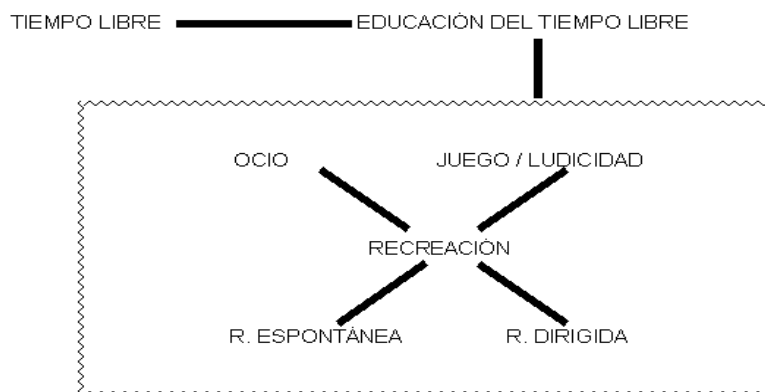


Figura 1. Características del tiempo libre.

2.2 Los beneficios de la recreación

Hablar de beneficios de la recreación es referirse a desarrollo humano y calidad de vida. De modo que se impone, primeramente, intentar una aproximación a ambos conceptos. El desarrollo humano es un término absolutamente de moda, y se le intenta explicar desde diversos puntos de vista. En sentido general, desarrollo significa el tránsito de una condición inferior a otra superior. En lo humano ello infiere superiores condiciones desde lo concreto en el campo educacional, cultural, habitacional, laboral, sanitario, poder adquisitivo y acceso a modernas tecnologías, así como otros aspectos que definen la peculiaridad del bienestar (bien-estar, o estar mejor).

La incorporación de los valores al proceso implanta en el Programa de Recreación Física la necesidad de evaluar los proyectos recreativos mediante beneficios vinculados con el desarrollo humano y la calidad de vida. Es decir: con valores finales, superando la práctica de medir solamente las cifras de participación en actividades recreativas, lo cual es un valor instrumental -la ocupación sana y provechosa del tiempo libre-, que propicia la realización de los finales.

Pero también es el perfeccionamiento de la condición humana desde lo espiritual, mediante la potenciación de valores como el sentido de pertenencia, la solidaridad, la honestidad, la aceptación de las diferencias, la sencillez, el amor, y otros aspectos que definen la peculiaridad del bien ser (bien-ser, o ser mejor).

En todo caso, el desarrollo humano es una condición que exige la posibilidad de las personas para el ejercicio de su libertad, lo cual significa responsabilidad y compromiso social con plena capacidad para la toma de decisiones.

La lúdica en sus diversas manifestaciones, como sistema de acciones auto condicionadas ofrece a los seres humanos la vía más efectiva para el entrenamiento del ejercicio de su libertad desde las edades más tempranas y a todo lo largo de la vida. Como expresara nuestro Héroe Nacional José Martí en su artículo Un juego nuevo y otros viejos: "Los pueblos, lo mismo que los niños, necesitan de tiempo en tiempo algo así como correr mucho, reírse mucho y dar gritos y saltos. Es que en la vida no se puede hacer todo lo que se quiere y lo que se va quedando sin hacer sale así, de tiempo en tiempo, como una locura".

En cuanto a la calidad de vida, tiene que ver con estilos de vida saludable, la satisfacción personal, la alegría de vivir, el disfrute de la existencia. Es un indicador de desarrollo humano, aunque no siempre este infiera estilos de vida de la mayor calidad. La modernidad enajenante que caracteriza a las sociedades de consumo, si bien puede ser expresión de determinados niveles de desarrollo desde el bienestar en lo material, conspira contra la calidad de la vida al desencadenar la pérdida de valores, la devastación ecológica, la degradación moral y la destrucción física de la propia Humanidad.

Una categorización internacionalmente en uso de los beneficios los divide en:

- **Individuales:** Las oportunidades para vivir, aprender, llevar una vida satisfactoria y productiva, así como para encontrar caminos donde experimentar placer y salud, con adecuado balance entre trabajo y juego, el fortalecimiento de la autoestima y la autorrealización, la creatividad y la adaptabilidad, la honestidad, la solución de problemas y la toma de decisiones, el bienestar psicológico, el sentido de aventura y el valor personal, entre otros aspectos.
- **Comunitarios:** Las oportunidades para interactuar con la familia, grupos de trabajo, vecindario, comunidades y la sociedad en general, de lo cual se derivan el fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales, la integración familiar, la estructuración del vínculo social, el sentido de pertenencia, la cooperación, la aceptación de las diferencias culturales y entre grupos de edades, sexo y raza, la solidaridad, así como la disminución de las diversas formas de violencia y de las conductas antisociales y delictivas en sentido general.
- **Ambientales:** Las oportunidades para actuar sobre el medio ambiente, la creación y conservación de parques y demás espacios públicos, la reducción del estrés social, la protección del ecosistema con acciones dirigidas a la flora y la fauna, el respeto a la vida en todas sus manifestaciones, las relaciones afectivas con animales domésticos, la creación y mantenimiento de ambientes que propicien mayores niveles de calidad de vida, entre otros factores.
- **Económicos:** La reducción de costos en el tratamiento de enfermedades que pueden evitarse mediante actividades sanas, la prevención de conductas de riesgo social que exigen inversiones para acciones penales, la elevación de la productividad laboral, el nivel de competencia y la creatividad en las personas desde un mayor compromiso social, la estimulación al turismo nacional e

internacional por un mayor efecto de seguridad pública y la existencia de un vasto campo de ofertas recreativas, principalmente. La concepción de proyectos recreativos mediante beneficios requiere que, tanto en la formulación del problema en el punto de partida, como en la evaluación de las metas en el punto de llegada se emplee la información necesaria para validar la marcha del proceso.

La recreación contribuye al mejoramiento de la calidad de vida a través de la práctica de Actividades Físicas. Varios autores han trabajado el tema de calidad de vida como son: (Arostegui, 1998); (Felce, 1995), (Borthwick-Duffy, 1992); entre otros: consideran el concepto calidad de vida como un estado de bienestar físico, social, emocional, espiritual, intelectual y ocupacional que le permite al individuo satisfacer apropiadamente sus necesidades individuales y colectivas.

La incorporación de los valores al proceso implanta en el Programa de Recreación Física la necesidad de evaluar los proyectos recreativos mediante beneficios vinculados con el desarrollo humano y la calidad de vida. Es decir: con valores finales, superando la práctica de medir solamente las cifras de participación en actividades recreativas, lo cual es un valor instrumental -la ocupación sana y provechosa del tiempo libre-, que propicia la realización de los finales.

De acuerdo a esta triple clasificación, (Schalock, 1996) propone las siguientes dimensiones de la calidad de vida -entre paréntesis se exponen algunos indicadores:

- Bienestar emocional (seguridad, espiritualidad, felicidad, autoconcepto, alegría, etc.)
- Relaciones interpersonales (intimidad, afecto, familiar, relaciones, amigos, apoyos)

- Bienestar material (posesiones, dinero, seguridad, alimentación, empleo, status socioeconómico, protección).
- Desarrollo personal (educación, habilidades, competencia personal, ascensos, progresos)
- Bienestar físico (salud, alimentación, movilidad, cuidado de la salud, seguros, tiempo libre, actividades de la vida diaria)
- Autodeterminación (autonomía, elección, toma de decisiones, control personal, autodirección, metas personales, valores)
- Inclusión social (aceptación, status, apoyos, ambiente de trabajo, integración y participación en los asuntos de la comunidad, roles sociales, etc.)
- Derechos (intimidad, voto, proceso justo, propiedad, responsabilidades civiles, etc.)

Por otra parte, el evaluador necesita saber qué dimensiones e indicadores de la calidad de vida deben ser analizados y debe decidir también qué tipo de medidas utiliza, objetivas o subjetivas, globales o específicas.

(Flores, 2005) plantea que Barrio Adentro es ver a la salud como derecho social, es el resultado de las condiciones de alimentación, vivienda, educación, medio ambiente, trabajo, transporte, seguridad personal, empleo, recreación, libertad y acceso a los servicios, por lo cual plantea la necesidad de mejorar la calidad de vida de la población con intervenciones concretas en cada uno de esos factores. Implica la satisfacción de necesidades básicas, el desarrollo de capacidades, habilidades, aptitudes en las diferentes áreas intelectuales, deportivas, además el acceso a las oportunidades culturales, políticas y laborales, al saber, a la información, a los niveles de toma de decisión.

La calidad de vida es un proceso dinámico de una persona u hogar determinado, que cambia constantemente y de forma casi imperceptible. Por lo anterior, se puede hablar de un "x" nivel de calidad de vida en un

momento o período determinado. Para eso, existen seis fuentes de bienestar, o en su caso, de posible medición:

- El ingreso corriente.
- Los derechos de acceso a los servicios o bienes gubernamentales (gratuitos o de bajo costo).
- La propiedad (que conforma el patrimonio básico).
- Los niveles educativos, las habilidades y las destrezas, entendidos como expresiones de la capacidad de entender y hacer en el mundo social.
- El tiempo disponible para la educación formal o informal, la recreación, el descanso y las tareas domésticas.
- La propiedad de activos no básicos como el caso del automóvil y la vivienda, y la capacidad de endeudamiento del individuo y del hogar.

Uno de los aspectos con los que se relaciona la calidad de vida es con la ocupación del tiempo libre. González Millán, (1998) identifica trabajo, tiempo libre y salud como las tres áreas que van a determinar la calidad de vida, y que la realización de actividad física es una de las opciones escogidas por las personas para ocupar su tiempo libre de forma saludable (Devís Devís, 2000) De todas las áreas o componentes que se podrían incluir como parte de la calidad de vida, la actividad física influye de forma indirecta sobre las siguientes:

- Salud mental y procesos cognitivos.
- Depresión y ansiedad.
- Estrés.
- Relaciones sociales.
- Autoestima y autoconcepto.
- Tiempo libre.
- Autonomía.

2.3 Particularidades de la recreación física como vía de salud.

Hacer ejercicio es la forma más eficaz de cuidar nuestra salud y mejorar nuestro estado o acondicionamiento físico. Los siguientes son diez de los beneficios más importantes que el ejercicio aporta:

- Previene la enfermedad coronaria, principal causa de mortalidad.
- Ayuda a prevenir, controlar y tratar la hipertensión arterial, leve y moderada.
- Previene la diabetes no insulino dependiente.
- Controla la osteoporosis.
- Previene la obesidad en adultos y niños.
- Ayuda combatir la depresión y la ansiedad.
- Actúa en la prevención de lesiones lumbares.
- Ayuda a prevenir la incidencia de accidentes cerebros vasculares.
- Disminuye la incidencia de ciertos tipos de cáncer.
- Mejora el descanso nocturno y el sueño.

Con el transcurso de los años la Actividad Física orientada a los ejercicios físicos fue progresando y apoyándose cada vez más sobre bases científicas hasta alcanzar un honroso lugar dentro de la medicina moderna como medio de salud. Se pretende pensar que las enfermedades producidas por la obesidad, la hipoquinesia y sus consecuencias, son meramente adquiridas por personas adultas y de edad avanzada, desconociéndose, que su inicio hay que buscarlo en edades tempranas aunque clínicamente se manifiesten tarde. (No debe olvidarse el desarrollo tecnológico actual que conduce en una parte importante de la población sin distinción de edades a la hipoquinesia). (Sosa Loy, 1993)

La actividad física es fundamental ya que esta desarrolla a la persona y logra una mejor calidad de vida, contrarrestando los problemas que trae aparejado el sedentarismo, en cuanto a la salud corporal y al empobrecimiento de la capacidad de acción. Esto nos permite reflexionar en la importancia de la actividad física, si logramos la toma de conciencia en el niño y el joven del beneficio de la actividad física recreativa que tiene sobre

la salud, permitirá que ellos sean los portadores de una postura crítica sobre el sedentarismo, que hoy día llevan los adultos, y en especial los ancianos, debido a que la sociedad toma en esta etapa de la vida como pasiva y es una imagen errónea.

La actividad físico recreativa cabe en toda las edades, desde el niño al anciano pasando, por el joven y adulto, entra en el campo de lo primordial asegurar esta extensión cronológica, es fundamental, ya que el recreo forman parte de los fines esenciales del tiempo libre. La actividad física no tan solo se debe articular en los distintos niveles educativos, sino que se debe extender más allá del ámbito educativo e involucrar a otras instituciones de la comunidad, ya que el hombre emprende muchas de las actividades, sin utilidad aparente, donde el movimiento es la razón de la misma, en la cual se libera, se satisface, le da placer o simplemente le dan significado de tiempo libre.

La dedicación a la actividad física recreativa, mejorar el funcionamiento fisiológico del organismo, favorecer el contacto social o lo más importante la satisfacción que produce el aprendizaje de una nueva destreza, mejorar la que poseen o por algo mucho más simple por haber realizado dicha actividad y si buscamos la causa fisiológica de esta satisfacción, es producida por la endorfina liberada a través de la acción motriz. Es por ello que debemos transferir la importancia de la buena condición física en todas las etapas de la vida, esto radica fundamentalmente en las acciones que producimos para obtenerla, debido a que el sedentarismo la va deteriorando, quien la contrarresta es el movimiento, este la recupera y la mejora.

Estos programas en los distintos ámbitos nos permite ver que se está produciendo una acción para concientizar a las personas a realizar actividad física, esta concientización a la misma nos va a permitir incrementar vida a los jóvenes; pero para ello debemos lograr que las personas descubran la satisfacción por la actividad física, estimulando la aptitud de cada individuo en su desarrollo potencial en permanente trabajo de cogestión y obtendremos de esta manera el bienestar deseado.

Los resultados publicados en *The importance of over-weight* (la importancia del sobrepeso) de la Doctora Hilda Bruce, de la Universidad de Colombia aducen pruebas de que la falta de actividad física es la causa principal de la obesidad de los niños y llega a la conclusión de que "...la inhibición del deseo normal de hacer ejercicios causa fundamentalmente más obesidad que el exceso de comida". El Dr. Jean Meyer de la Universidad de Harvard en sus experimentos con animales comprobó también que los obesos eran 50 - 100 veces menos activos que los no obesos, verificándose además que la inactividad era anterior a la obesidad.

Es decir en ambos casos puede apreciarse a la obesidad como una consecuencia de la inactividad; pero no prueba ello que sea precisamente la actividad física masiva quien deba ocuparse de rebajar los excesos de kilogramos de peso de la población mientras no exista una conducta adecuada en cuanto al régimen de alimentación.

El deporte, para (García, 1996) y (Guardia, 2000) como actividad de tiempo libre, se ha convertido para una gran parte de la población española en un pasatiempo muy apreciado, llegando a constituirse en un importante producto de consumo. La disminución de la actividad física provoca disminución de la masa muscular acelerando la disminución del metabolismo y los procesos de oxidación biológicos, el envejecimiento se observa en las articulaciones donde los movimientos se vuelven más y más limitados. La hipoquinesia va creando situaciones especiales en el organismo humano (Mazorra, 1992) tales como: Alteraciones del metabolismo celular, del aparato locomotor y de los sistemas cardiovasculares y nerviosos, descalcificación ósea, sustitución del tejido muscular por tejido conjuntivo y adiposo, taquicardia en reposo, en actividad, acostado, de pie, manifestaciones psico-neuróticas entre otras.

No es menos cierto que a partir de los 40 años se observa un atrofiamiento de la masa muscular (puede ser hasta un 50%) y de aquella que mantiene al cuerpo recto (músculos posturales) provocando el encorvamiento, siendo una de las causas de la disminución de la estatura,

que comienza tempranamente en la vejez. Un ejercicio físico aunque sea de corta duración (15 minutos) favorece la movilidad articular y con ello la flexibilidad.

La hipertensión es frecuente entre nuestros adultos e incluso en personas jóvenes. (En la población juvenil se registra un tendencia a incremento), en nuestra sociedad contemporánea más del 20 % la padecen mundialmente y se conoce que la misma guarda relación con la actividad física pues las personas físicamente activas regulan mejor su presión. No existen pruebas de que las actividades físicas reduzcan el colesterol, sin embargo los estudios han revelado que las personas físicamente activas tienen el colesterol ligeramente inferior que los sedentarios pues el ejercicio físico aumenta las lipoproteínas de alta densidad, sustancia que en sangre tienen la función de eliminar el contenido de colesterol, de ahí la influencia de la actividad física sobre el riesgo de vida que tienen las personas hipertensas. El ejercicio aeróbico prolongado hace que los vasos sanguíneos sean más flexibles y no tiendan a aumentar depósitos de arteriosclerosis tan fácilmente.

Durante el ejercicio muscular la irrigación sanguínea suele desviarse del intestino a planos musculares y generalmente se inhiben los movimientos peristálticos del estómago e intestino lo que puede causar en el individuo no adaptado sensaciones de malestar leves en el funcionamiento de este sistema. Estas molestias triviales desaparecen durante la práctica sistemática de la actividad física e incluso. La actividad física practicada sistemáticamente provoca en los individuos estilos de vida más saludables además de su influencia positiva sobre los altos estados de stress (distress) y la tensión psíquica.

Esta actividad física sistemática proporciona a los participantes grandes oportunidades para desarrollar rasgos favorables tales como: capacidad de liderazgo, integridad, el fair-play, la cooperación, el valor, sin desechar sus efectos positivos en la estabilidad emocional, autocontrol, confianza en sí mismo, interés por el bienestar físico - psíquico, por una cultura estética y

una Cultura Física lográndose estilos físicos recreativos que alcanzan a la familia y mejoran la calidad de la vida en el entorno etc. (Sosa Loy, 1993)

Una de las formas de reducir la tensión y aliviar la frustración es mediante la práctica de actividades físicas recreativas, ante situaciones tensas se recomiendan ejercicios intensos, correr, caminar, ir de excursión, visitas a lugares naturales, pescar, cazar, trabajo de jardinería así como la práctica de hobbies personales. (Sosa Loy, 1993)

Es necesario comprender que es más fácil conservar la salud que recuperarla después de pérdida, y no olvidemos que “la forma en que vivimos determina casi siempre el modo en que morimos”. La armonía funcional es indispensable para el perfeccionamiento biológico, recordemos que la fisiológica dice “...la función hace al órgano y determina sus variaciones”.

Las experiencias anteriores en el campo investigativo, apuntan hacia problemas coyunturales acerca de: el presupuesto - tiempo, del tiempo en general y el Tiempo libre, la inactividad física y sus consecuencias, el problema del sobrepeso corporal, los beneficios de la actividad física, y las orientaciones técnicas profesionales acerca del fenómeno recreativo.

La recreación que surge de una necesidad, producto de la complejidad de la vida moderna, para complementar el trabajo, para que el individuo pueda rendir una fructífera jornada de trabajo sin que tenga que agotarse física y moralmente.

2.4. Categorías de la recreación

- Se percibe como una actividad que se desarrolla bajo ciertas condiciones o con ciertas motivaciones.
- Se enfoca como un proceso o una manera de ser que sucede dentro del ser humano.

Desde este punto de vista, el diseño de la recreación se realiza sobre la base de proyectos que cumplan con los objetivos para los cuales se destina una buena recreación social. Los proyectos recreativos son mucho más que un plan de acción, resultando el documento metodológico que rige la realización, a mediano o largo plazos, de un conjunto de acciones para el logro de determinados resultados (metas) en un entorno social concreto, con eficiencia y eficacia, y en correspondencia con los objetivos estratégicos y específicos del programa.

2.5 Fundamentos teóricos del tiempo libre

No podemos hablar de la Recreación sin referirnos al fenómeno tiempo libre, ya que precisamente es este el marco temporal en el cual la Recreación sucede o pasa. La Recreación Física tiene como soporte temporal el tiempo libre, considerando como tal aquel momento en que las personas disponen de todas sus posibilidades para dedicarse a placenteras actividades auto condicionadas, como complemento de las obligaciones y tareas que deben desempeñar en la sociedad.

Se llama tiempo libre al que se dedica a actividades que no son ni trabajo, ni tareas domésticas esenciales. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias como son comer, dormir, hacer tareas, etc. El tiempo libre es tomado por (Nuviala Nuviala, 2003) como una actividad realizada para descansar del trabajo. Debe tener, como toda actividad, un sentido y una identidad, ya que si no tiene sentido es aburrido. La distinción entre las actividades de tiempo libre obligatorias y las no obligatorias no es estricta y depende de cada persona, así estudiar, cocinar o hacer música puede ser obligatorias para unos y trabajo para otros, pues estas últimas pueden hacerse por placer además de por su utilidad a largo plazo. El Tiempo Libre se le puede emplear en actividades motivadoras y productivas.

En la actualidad el tiempo libre, es el tiempo que resta del tiempo de trabajo y del tiempo dedicado a las obligaciones, adquiere un enorme

significado vital para los individuos. Los cambios sociales provocan que el tiempo de trabajo se subordine al tiempo libre, signo del progreso, del desarrollo, lo que sin duda pretende una mejora de la calidad de vida.

El concepto de tiempo libre, es aquel período de tiempo no sujeto a necesidades, de una parte, ni obligaciones de otra. Resulta de la diferencia de restar al tiempo total, el tiempo dedicado a nuestras obligaciones familiares, laborales y escolares, no es sólo tener tiempo libre o lleno de actividades; es sentirse libre realizando diversas actividades.

2.5.1. Tiempo

Del latín *tempus*, magnitud en que se desarrollan los distintos estados de una misma cosa u ocurre la existencia de cosas distintas en el mismo lugar. Sucesión de instantes que llegan y pasan inexorablemente y en los que se desenvuelve la vida y la actividad.

2.5.2. Libre

Del latín *liber*, se aplica al que puede dirigir su conducta y por tanto es responsable de ella, independiente, suelto, vacante, libre albedrío, autarquía, autodecisión, autodeterminación, autonomía, suelta, independencia, sin compromiso, a sus anchas, desatar, desligar, despachar, destrabar, dispensar, eludir, licenciar, rescatar, quitarse de encima, relevar, redimir.

El tiempo "verdaderamente Libre " está constituido por aquellos momentos de nuestras vidas en las que después de satisfacer nuestras obligaciones, nos disponemos a realizar una actividad que más o menos podemos llegar a escoger; *"la libertad predomina sobre las necesidades inmediatas"* (Camerino O. E., 2008)

El tiempo libre se caracteriza por ser actividades realizadas voluntariamente por los participantes por las que obtiene una satisfacción por la mera realización de estas actividades sin tener connotación laboral propiamente entendida. Lo importante no es la actividad que realicemos en ese período, sino que la hayamos elegido libremente, por nosotros mismos y

sin un fin concreto. Su desarrollo debe resultarnos satisfactorio y placentero (Trilla, 1987) Por ello, tiempo libre se concibe como una "desconexión", como un tiempo vacío y pobre en actividades enriquecedoras... (Cagigal, 1971) Tiempo Libre: "como el conjunto de operaciones a las que el individuo se dedica voluntariamente cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales" (Dumazier, 1971) Se crea una situación de utilización de su tiempo libre cuando el individuo decide y gestiona libremente sus actividades, obtiene placer y satisface necesidades personales, tales como descansar, divertirse o desarrollarse" (Puig y Trilla, 1987).

(Osuna Morales, 2005) define: tiempo libre como el período de tiempo que nos resta tras el período de trabajo (ocho horas) y el tiempo de sueño (ocho horas).

El importante desarrollo del tiempo libre durante la segunda mitad del siglo XX y el XXI, ha supuesto una importante diversificación hasta el punto que podemos hablar de distintos tipos de tiempo, suficientemente distintos entre sí, como para definirlos separadamente: (Gerlero, 2005)

- Tiempo nocturno: se trata de todo lo asociado a la noche y actividades que en ellas se desarrollan, bares, discotecas, y demás lugares en los que la música y la bebida son los pilares centrales.
- Tiempo espectáculo: todo lo relacionado con los espectáculos, entre los que podemos distinguir los culturales (teatro, zarzuela, ópera, cine) y los deportivos.
- Tiempo deportivo: se refiere a la práctica de algún deporte.
- Tiempo alternativo: el alternativo tiene dos vertientes, una que se refiere al alternativo nocturno, que en la mayoría de los casos va dirigido a jóvenes desde los ayuntamientos o los gobiernos provinciales, para proporcionar una alternativa más sana a sus salidas nocturnas. Mientras que una nueva rama del alternativo, se refiere a un tipo no convencional, no deportivo y no de espectáculo en la que el

participante es actor principal. Este tipo también se conoce como tiempo experiencial.

2.6 Características del tiempo libre

Maynor, I. P (1992) plantea que: “En el socialismo, el tiempo libre se ha considerado y se considera un valor social utilizable en la reconstrucción nacional, tanto en el campo económico como en el cultural, además de sus valores intrínsecos.”.

En la actualidad el estado le brinda una enorme importancia a la ocupación del tiempo libre de la población general y en específico, a la niñez y a la juventud, que es la nueva generación, el relevo de esta Revolución que le brinda al individuo la posibilidad de prepararse multilateralmente.

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en estado que se basen, ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este período histórico.

El despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la creación. Impulsa una cultura del tiempo libre que se oponga al modelo de consumismo en forma positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular del socialismo, la riqueza incalculable de la creatividad popular. Una cultura socialista del tiempo libre basada en la antítesis del consumismo. (Pérez Sánchez, A y colaboradores; 1997). Según Pérez (1993), "la educación del tiempo libre es una proceso de liberación que lleva a la persona a una actitud abierta, libre y comprometida con la construcción de su propia realidad. El fin del tiempo libre es la libertad".

El objetivo de la educación del tiempo libre no consiste en realizar actividades formativas que ocupen nuestro tiempo, sino en potenciar lo que haya de educativo, para convertirlo en un proceso creativo y no en un elemento de consumo. Según Mendo (2000), "el tiempo libre es el tiempo de autoformación, la mejor forma de conseguirlo, educar a las personas para la óptima utilización de ese tiempo, será el objetivo de la educación del tiempo libre". El problema radica que en la sociedad actual el tiempo libre está amenazado por la forma de vida moderna, en la que los medios de comunicación de masas nos hacen vivir nuestro tiempo libre como algo sin importancia y sin valor, haciéndonos seleccionar de forma seria lo que realmente es importante y no nos roba o hace perder nuestro tiempo libre.

Waichman (1995), nos explica el por qué, el qué y el cómo debe ser una educación para el tiempo libre:

- Por qué: en este sentido el "ser" será más importante que el "tener", "crear" más significativo que "consumir" y "participar" más importante que "ver". El desarrollo y el avance de las nuevas tecnologías, en la sociedad actual y del futuro, van a permitir que no haya que salir de casa para ir a la oficina, por lo que la concepción actual de la forma de vida, centrada en el trabajo, cambiará por una forma de vida centrada en actividades físicas placenteras.
- Qué: las personas deben aprender que significa el tiempo libre para ellos e incluirlo como forma de vida.
- Cómo: hay que partir desde la base, por lo que desde los centros de enseñanza se debe romper con el método tradicional de enseñanza, estableciendo otros más motivantes, en los que el individuo participe con una actitud positiva y libre, y que comprenda el papel tan importante que dicho tiempo debe tener para su desarrollo personal.

Hay que concientizar a las personas de la importancia que el tiempo libre tiene. Hacer un buen uso de nuestro tiempo libre nos ayudará a formarnos

como personas, a la vez que nos alejará de muchos de los males que aquejan a la sociedad, tales como ansiedad, depresión, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, etc. Observando dichas connotaciones positivas y de prevención que el tiempo libre puede provocar en la sociedad, se hace necesario que desde las instituciones se pongan en marcha, programas serios que satisfagan dichas necesidades sociales, las cuáles nos ayudarán en definitiva a mejorar nuestra calidad de vida.

En este sentido, Peralta (1990) afirma que "liberar el tiempo y generar el espacio para que la recreación contribuya al perfeccionamiento del hombre es un reclamo de la sociedad al estado y al gobierno para que garanticen tiempo y recursos para el recreo del cuerpo, la mente y el espíritu".

Batlle I Bastardas Joan (2003) en su investigación se plantea un enorme interrogante para todos los individuos. No se trata solamente de reconquistar el valor primero del trabajo, sino más ampliamente de conquistar el valor esencial del tiempo. El período de actividad profesional vinculada al valor trabajo, tiende a reducirse por el hecho que empieza de forma más tardía cada vez y, a su vez, termina anticipadamente (la jubilación se adelanta, las prejubilaciones, el paro o invalidez). Asimismo, el tiempo del individuo se alarga más que nunca dado el incremento de la esperanza de vida.

El tiempo libre ya no es solamente un tiempo residual. Participa de esta profunda modificación de la relación con los tiempos y los espacios de las personas, de los grupos y de las relaciones sociales en un sentido amplio de las mismas.

Sería necesario crear las condiciones para cada una de las personas y para la sociedad en su conjunto, siendo ello un trabajo de alto valor educativo, para asumir la existencia del propio tiempo, que en palabras de J. Tahalí (2005), en su obra "Historias del tiempo", señala "que cada uno defina sus propios ritmos, prefiera crear por su propia cuenta en lugar de comprar los tiempo creados por otros, vivir el tiempo por sí mismo más que dejarse llevar a lo largo del tiempo de los demás".

Para finalizar esta parte destacaremos a modo de síntesis, las características más significativas, que pueden resultar válidas en el tratamiento de esta problemática: Pérez, Aldo. 2003)

Tabla 1.

Características del Tiempo Libre

Tiempo libre de:	Vs.	Tiempo libre para:
Heterocondicionamiento		Autocondicionamiento
Aspecto cronológico		Aspecto significativo
Obligaciones laborales y de estudio, alienantes o no Actitud pasiva o de simple espectador		El desarrollo del hombre (y no por el tiempo en sí) Actitud activa, actor
Despersonalizado (masificación).		Personalizado (respeto por lo individual)
Actitud consumista		Creatividad y autogestión
Actividades pautadas y rutinarias		Libertad de elección
Entretenimiento, pasatiempo		Recreación, gratificación
Conductas estereotipadas		Promoción de cambios

2.7 El tiempo libre en la vida de los jóvenes

La incorporación de los jóvenes a la práctica masiva y sistemática en las actividades deportivas y recreativas es un problema complejo que se ha ido resolviendo, pero aún faltan por solucionar algunas cosas, como la creación de instalaciones con condiciones mínimas, aumentar la participación de la población en las actividades y a su vez mejorar el tiempo de descanso de estos, lo que eleva su valor educativo.

No podemos obviar en nuestra sociedad una categoría de ciudadanos que, por su edad y sus características, viven el tiempo de una forma determinada y que condiciona a la vez el conjunto de su tiempo, de sus

espacios y de su entorno social. Hablamos básicamente de la población joven.

Hablamos de esta categoría de edad, como ciudadanos, porque no los podemos definir solamente por uno o varios de los ámbitos en que se desarrolla su vida. Su tiempo en la escuela nos haría hablar de escolares, mientras que su tiempo de familia nos haría hablar de hijos/hijas. Su marco social y de tiempo es el marco de la vida ciudadana, entendida en su globalidad de tiempo y espacios, lo que nos hace hablar de ellos como ciudadanos y, en consecuencia, reivindicar, no solamente de forma conceptual, sino a todos los niveles su consideración como ciudadanos.

Un tiempo que, en el caso de los jóvenes, lo condiciona el mismo entorno social, el entorno urbanístico, los recursos económicos que no son autónomos, las programaciones de los medios de comunicación (de forma especial y mayoritariamente la televisión), las industrias del consumo, las culturas y subculturas (videos, música, videojuegos...), las modas en cada momento (especialmente el vestir), las expectativas familiares, debidamente pensadas o impuestas, respecto a las complementariedades en el tiempo y el ritmo de vida de los hijos (idiomas, deporte, informática...).

Batlle I Bastardas Joan (2003) plantea que en la vida de los jóvenes se distribuyen su tiempo de una manera compleja y a la vez determinada. Podemos decir que en la determinación anual, 16 a 25 años, la distribución del tiempo la podemos estimar de la manera siguiente: un 10% está dedicado a la escuela (900 horas), un 41% del tiempo se dedica a dormir, un 14% a ver la televisión (1.200 horas), un 19% actividades del Tiempo Libre (1.680 horas), un 4% a los desplazamientos y al trabajo personal (280 horas) y, finalmente, un 12% a comer y a la higiene personal. Podemos decir, por lo tanto, que en el tiempo a un 15% se dedicaría al marco del tiempo escolar (escuela, trabajo personal y desplazamientos) y el 35% del tiempo a ver la televisión y al tiempo libre, conjuntamente.

El tiempo escolar se desarrolla básicamente en un marco físico e institucional concreto, la escuela, y en un marco organizativo y legislativo de carácter obligatorio, gratuito y público. El tiempo libre se organiza en torno a la familia. En el tiempo libre actúan muchos educadores de todas las maneras posibles, intencionales o no, con complicidad o no con la escuela y la familia, con desigual conciencia por parte del joven. Como podemos ser por ejemplo, los vecinos de la calle, la televisión, otros chicos y chicas del barrio, los libros y cuentos que leen, la televisión, la publicidad, la organización de los espacios de la propia ciudad...

La juventud, y en especial la adolescencia, con la cultura del despilfarro, de la moda anual, de la música evasiva, el pitusa como estilo de vida y como un único interés, debemos saber oponer, ante nuestros jóvenes, una cultura del tiempo libre, que incluyendo al pitusa, a la música evasiva y a una moda racional, entre otros elementos integrantes de la vanguardia de la lucha ideológica, se base en una estructura mucho más fuerte: La de la realización individual plena de cada persona, la de la más alta libertad alcanzada en la historia, y la de la incorporación y asimilación sistemática, desde la niñez, de los modelos y los rasgos de la conducta, el pensamiento y la vida socialista.

La formación en el tiempo libre prepara a los jóvenes, generaciones para el futuro; despierta el ansia de conocimiento hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivar el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizar las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tiene fronteras de tiempo o espacio: se lleva a cabo en la casa, en toda la sociedad; y por múltiples medios: libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y práctica de deportes, entrenamientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

La formación para el tiempo libre es la formación para la complejidad de la vida contemporánea y el despertar de los rasgos sociales en los niños,

jóvenes y adultos. Como tal, es función de toda la sociedad y no de algunos de sus componentes, aunque en ellas confluyen 5 factores esenciales: la escuela, la familia, los medios de difusión, las organizaciones sociales y políticas y la oferta estatal para el tiempo libre.

2.8 La recreación física para los jóvenes

Los jóvenes son el grupo etario al que va dirigido la mayor cantidad de programas recreativos, ya que representan uno de los mayores grupos poblacionales y se encuentran en una etapa de formación y evolución de la personalidad muy compleja, donde la recreación es un factor coadyuvante en este proceso.

Como primer aspecto en la creación de un programa para los jóvenes, debe tenerse presente, los aspectos psicopedagógicos más importantes que marcan esta etapa comprendida entre el fin de la niñez y el comienzo de la edad juvenil adulta, donde el individuo ha dejado de ser niño, pero aún no es adulto, ello lo hace moverse dentro de una ambigüedad en los fenómenos de madurez sexual y adaptación heterosexual, de la adopción de una filosofía de vida con la consecuente adaptación de una escala de valores, haciéndose sentir con fuerza la necesidad de lograr prestigio y auto independencia.

Para programar es muy importante tener en cuenta que en los primeros tiempos hasta los 17 años aproximadamente, el joven presenta un marcado interés en lo motor, por actividades que se presten al auto examen, a la superación y a la competencia, así como se produce un afianzamiento de las posibilidades de participación en equipos deportivos. En el período de la juventud hasta los 18 años aproximadamente las ansias recreacionales ya han tomado estado de plena madurez, los juegos y competencias que se proponen son serios en su mayoría, se busca la exaltación de cualidades o capacidades físicas (más en los varones) o estéticas (más en las niñas). El rendimiento es el elemento fundamental en la estructura diaria. Aquí existe una gran inclinación por las formas rítmicas danzadas, pero siempre

adecuadas a lo moderno, a la última moda a "lo que se usa". A veces se presentan dificultades en la interrelación varón - mujer.

En esta etapa los juegos y actividades recreativas sociales mezcladores, formadores de parejas o compartidos pueden ser muy efectivo. A esta edad 15 - 30 años se entra en la etapa de la vida humana en que la suma de incidencias socio culturales, crean en el hombre la gama de ansias y expectativas que determinan las que podríamos denominar, en general, necesidades del ser humano y que constituyen las pautas imprescindibles a tener en cuenta en la realización de un programa recreativo para estas edades, las cuales son:

2.8.1. Como ser individual:

- Experiencia de vida sana, fresca y alegre.
- Relajación y aplazamiento de la tensión de la vida.
- Liberación de la imaginación y la fantasía.
- Aventura y juego.
- Nuevas experiencias.
- Manifestación de valores no habituales en su estructura espiritual.

2.8.2. Como ser social:

Adquisición constante de pautas interactivas, reafirmando el vínculo permanente con las amistades. Esta denominación corresponde a ese tipo de amistad, no tan exigente y comprometedora, que surge de diversas alternativas propicias, como son:

- Reuniones sociales.
- Participación en labores de los estudiantes
- Viajes (ómnibus, tren, etc.)
- Integración de grupos estables (escuelas, trabajo, equipo deportivo, etc.)

Pero, por encima de todas las necesidades parciales descritas debemos destacar la necesidad general de recreación. De ahí que el enfoque de toda programación recreacional, vaya dirigida a la satisfacción global del entretenimiento, la distensión o el bienestar, pero que más profundamente persiga los logros que las ansias individuales y sociales humanas mantienen vigente a través de la historia, en conclusión que vaya dirigida hacia el auto desarrollo de la personalidad juvenil. El trabajo recreativo con grupos de jóvenes de estas edades es bien recibido siempre que se logre unir las formas deportivas con las formas artísticas y de diversión. Algo muy importante es que las actividades representen una vía para la ejercitación y desarrollo de las cualidades físicas e intelectuales, así como para la adquisición y reafirmación de vínculos sociales.

Existe un grupo de jóvenes que por causas diversas no han continuado el proceso estudiantil y se han incorporado a la actividad laboral. Muchos de estos jóvenes aún sin la preparación psicológica y la maduración necesaria para enfrentar este cambio del estilo de vida. Por eso debe ser una constante preocupación de los organismos y centros recreativos el dirigir sus planes a esta juventud que trabaja y eleva su nivel cultural. Existen Escuelas Talleres, Escuelas Técnicas, Centros Especiales, etc. que agrupan un buen número de estos jóvenes y que es necesario atender. Para estos jóvenes se deben organizar actividades variadas de Recreación Física las cuales pueden y deben adoptar una ayuda importante en su desarrollo.

Las actividades de la recreación física deben llenar algunas necesidades por ejemplo el perfeccionamiento de sí misma, el intercambio con otros jóvenes de ambos sexos, la adquisición o consolidación de hábitos y habilidades truncados como consecuencia del abandono del proceso escolar. Las actividades más recomendadas para los jóvenes de sexo masculino son las deportivas, entre las que gozan de mayor preferencia el Judo, Fisiculturismo, el Boxeo, el Kárate Do y también los juegos deportivos. En el caso de las muchachas; el baile, Gimnasia Rítmica, Natación, entre otras. Todos se interesan por los deportes acuáticos, el turismo, etc. Se

deben introducir también el tiro, modelismo, entre otras. Un elemento muy importante en la programación es que las actividades deben tener cierta contraposición con lo que el joven hace en su trabajo en el aspecto físico, de modo que le sirva de compensación.

Quisiéramos terminar este acápite resumiendo cuatro características fundamentales que presentan los jóvenes y que resultan de una vital importancia para la selección de actividades en un programa de recreación física. Esta etapa de la vida es un período verdaderamente crítico de la evolución del individuo, y se destaca por:

- Los cambios biológicos.
- El descubrimiento del “yo”.
- La formación paulatina de un plan de vida.
- El ingreso dentro de las distintas esferas de la vida.

El joven quiere y puede tener una participación activa en la recreación física, participación que no siempre se le otorga, mientras que el niño se conduce frente a las actividades recreativas receptivamente, o activamente pero de un modo imitativo, por causa de su propia existencia dependiente; el joven ha roto ese vínculo de unión o dependencia, desarrolla la reflexión propia y con ella la propia creación cultural, su propia vivencia del universo. Él se encuentra en un proceso de incorporación a la sociedad, pero por decisión propia, con capacidad de engendrar, de producir por si mismo lo espiritual, de ahí que él se sienta con la capacidad plena de participar en aquellas actividades recreativas que se identifiquen con estas expectativas.

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de Diseño

La investigación se enmarca en un diseño experimental. Dentro de los diseños experimentales, se optó, en correspondencia con los objetivos y las características particulares del estudio, por un diseño pre experimental o control mínimo pre-test pos-test para un solo grupo (Sampier, 2003), (Estevez Cullel y Arroyo Mendoza, 2004), (Buendía Eisman y Colás Bravo, 1995).

El diseño pre experimental o control mínimo pre-test – pos-test para un solo grupo, consiste en medir los indicadores asociados a la utilización del tiempo libre antes y después de la manipulación del plan de actividades físicas recreativas, para posteriormente computar la magnitud del cambio. (Estévez Cullell, Arroyo Mendoza, 2004).

Esto se traduce en esta investigación a partir de mediciones que permiten evaluar el efecto que se produce en los indicadores de tiempo libre seleccionados (variable dependiente) antes y después de la aplicación del plan de actividades físicas recreativas (variable independiente). En este caso sólo se emplea al grupo de sujetos experimental y que se utiliza además, como su propio control.

Tabla 2.

Presentación de este diseño

Pre-test	Variable Independiente	Pos-test
T1	X	T2
D = T2 – T1	< T2 = T1 >	Prueba de significación estadística

3.2. Población y Muestra

Muestra 1: La población motivo de estudio está compuesta por un total de 145 Jóvenes, de ellos se seleccionó una muestra intencional de 100 jóvenes comprendidos entre las edades 13 a 18 años, todos con derecho de practicar cualquiera de las ofertas recreativas propuestas, dicha muestra se encuentra distribuida de la siguiente manera:

Tabla 3.

Población y Muestra

Edad	Masculino			Femenino			Total		
	P	M	%	P	M	%	P	M	%
13-18	80	50	62,5	65	50	76,9	145	100	68,9

Leyenda:

P = Población

M = Muestra.

Para seleccionar dicha muestra intencional se tuvieron presentes indicadores como:

Los jóvenes que integran esta edad por lo general no tienen responsabilidades de casa, familia e hijos, se dedican al estudio, ya sea en el Preuniversitario, en las carreras como Técnico Medio y en los centros universitarios, por lo antes expuesto la población que conforma esta edad, es la que más tiempo libre posee, y algunos lo utilizan en la realización de: actividades físicas no organizadas, ver televisión, ir a la discoteca, conversar con su compañeros, entre otras.

Cuando se entrevistaba a la población de esta edad, contactábamos que los jóvenes mostraban un gran interés por la realización de los ejercicios físicos y una muestra de ella estaba interesada en participar en la ejecución de dicho plan y ser sometida a la investigación.

3.3. Métodos de la Investigación

Del nivel teórico:

- **Analítico-sintético:** se empleó para determinar los distintos criterios acerca de los principios del trabajo, durante el proceso de consulta de la literatura, la documentación especializada y en la aplicación de otros métodos del conocimiento científico.
- **Inductivo-Deductivo:** Este método se utilizó para la interpretación de los datos empíricos; así como descubrir regularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación.

Del nivel empírico:

- **Experimento:** Para la aplicación del experimento se realizó primeramente una prueba inicial o Pre-test que permitiera conocer los valores o el estado original en que se encontraba los indicadores de tiempo libre. Posteriormente una prueba final o pos-test que posibilitó determinar los valores o el estado que alcanzaron indicadores de tiempo libre, luego de transcurrido el tiempo planificado de aplicación de la variable independiente.
- **Observación:** Se utilizó para observar el comportamiento de los indicadores en los jóvenes tomado como muestra.
- **Encuestas:** Esta se efectuó con el objetivo de conocer los gustos y preferencia de la población, el presupuesto del tiempo libre, estudio de sustentabilidad y participación de los estudiantes
- **Entrevista:** se aplicó con el objetivo de realizar el diagnóstico, conocer las ofertas recreativas que se le brindan a los jóvenes de 13-18 años y además de constatar la fiabilidad de los objetivos del plan.

- **Criterio de Especialistas:** se utilizó para validar el Plan de Actividades Físicas Recreativas.

Estadísticos-matemáticos.

- De acuerdo a este tipo de diseño de pre-test y pos-test con un grupo, el procedimiento a seguir fue: se les aplicó los instrumentos de mediciones antes y después de haber llevado a la práctica el plan de actividades físicas recreativas, una vez obtenidos los resultados. Adicionalmente, se realizan comparaciones de Antes y Después a través del Test de Friedman y el coeficiente de Concordancia de Kendall para muestras relacionadas.

3.4. Etapas de la investigación

Para el diseño y aplicación del plan de actividades, se estructuraron tres etapas:

1. **Etapas de planificación:** El primer componente que contempla esta etapa es el diagnóstico y caracterización, mediante las cuales se determinan los intereses y necesidades de los jóvenes, de acuerdo a la información, se conciben las estrategias que se han de emplear para la selección de las actividades a incluir en el plan, se determina el tiempo de duración, el espacio donde se efectuarán las mismas, los materiales y recursos con los cuales se cuenta.

Todo esto debe garantizar la sostenibilidad del plan en el tiempo planificado. Estos elementos permiten observar que el futuro no está condicionado por cosas del “azar”, que cada uno de los pasos que en la actualidad se den, permitirán desechar las debilidades y amenazas, creando mejores condiciones para aprovechar las fortalezas y potenciar las oportunidades.

La etapa de planificación comprende tres acciones fundamentales interrelacionadas entre sí, el diagnóstico inicial, la determinación y

conciliación de las necesidades y la preparación para la posterior aplicación de las actividades, como se señala a continuación:

- Reunión inicial con los factores que intervienen en la comunidad.
- Selección de los jóvenes y realización del diagnóstico.
- La determinación y conciliación de las necesidades.
- Intercambio con las organizaciones políticas y de masas de la comunidad.
- Determinación de los recursos materiales necesarios para la ejecución del plan.
- Confección del plan de actividades teniendo en cuenta el diagnóstico realizado.

2. **Etapa de aplicación:** se procede a la aplicación del plan, lo que depende en gran medida de la participación de los jóvenes en las actividades planificadas en el mismo.

Durante esta etapa se llevan a cabo cinco acciones ejecutoras que transitan desde el aseguramiento material, hasta la disciplina en la aplicación del plan, las que contemplan la coordinación con los factores implicados, así como la aplicación del plan de actividades.

De vital importancia es el sentido de pertenencia de las organizaciones políticas y de masas de la comunidad, y los organismos del territorio, así como el interés de los jóvenes en cada una de las actividades realizadas.

3. **Etapa de evaluación:** tiene como propósito fundamental establecer juicios y valores sobre la práctica en la perspectiva de entablar relaciones para identificar la efectividad del plan, la influencia entre los objetivos, procesos y resultados, se concibe como mediador

del aprendizaje y de recopilación de la información, que aporta elementos para el perfeccionamiento del mismo.

Para la ejecución práctica de esta fase se realizaron las siguientes acciones:

- Aplicación de encuesta a los adolescentes para conocer sus criterios acerca de la variedad de las actividades, así como el grado de satisfacción de los mismos por el plan aplicado.
- Entrevista al Técnico de Cultura Física, al Profesor de Deporte y al Activista Deportivo para valorar la efectividad del plan de actividades.
- Observación participante para precisar el nivel de participación alcanzado por los jóvenes en las actividades desarrolladas.

CAPITULO IV

4.1. ANALISIS DE RESULTADOS

4.2. Resultados de la observación en la aplicación del plan

Tabla 4.

Inicio del Plan

Grupo de edades	Masculino		Femenino		Participación	
	P	M	P	M	Total	%
13 a 18 años	50	22	50	18	40	40

Tabla 5.

Final del Plan

Grupo de edades	Masculino		Femenino		Participación	
	P	M	P	M	Total	%
13 a 18 años	50	48	50	47	95	95

En la observación se pudo apreciar que al inicio de la aplicación del Programa solo participaban el 40% de la población estudiada y posterior a la aplicación del Programa se incrementó a un 95% de participación de las actividades ofertada. El maestrante considera que esta participación está influenciada por ser estas actividades de sus gustos y preferencias. Y que el Programa de actividades físicas, deportivas y recreativas, mejoró la utilización del tiempo libre en los adolescentes de 13 a 18 años con respecto a las pruebas inicial.

El gráfico 4 evidencia una comparación de frecuencias absolutas, donde al inicio de programa se presentaron a sujetos en el sexo masculino y 18 en el femenino, y al Final del Programa las cifras aumentaron a 48 sujetos del sexo masculino y 47 en el sexo femenino, por lo cual se evidencia un

incremento del 52 por ciento de asistencia en el sexo masculino y un 58 por ciento de asistencia en el sexo femenino.

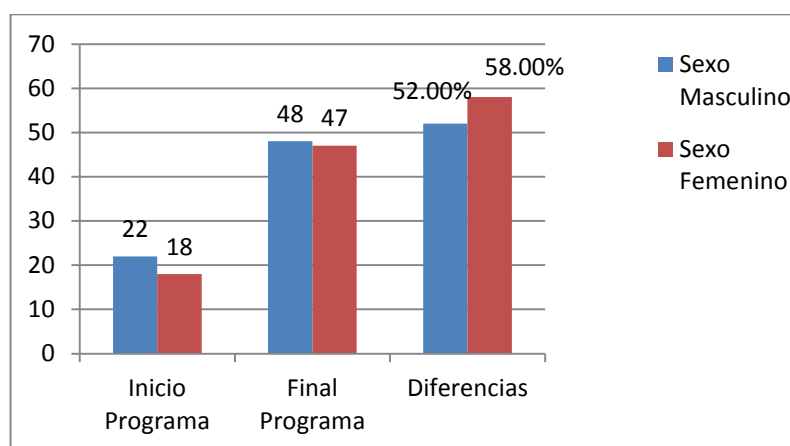


Figura 2: Participación de la muestra seleccionada en el Programa diseñado al Inicio de su aplicación y al Final del mismo.

4.3. Resultados de la encuesta de la aplicación del plan

Tabla 6.

Conocimiento de las actividades iniciales del plan

Grupo de edades	Masculino		Femenino		Participación	
	P	M	P	M	Total	%
15-25 Años	50	15	50	11	26	26

Tabla 7.

Conocimiento de las actividades finales del plan

Grupo de edades	Masculino		Femenino		Participación	
	P	M	P	M	Total	%
15-25 Años	50	50	50	50	100	100

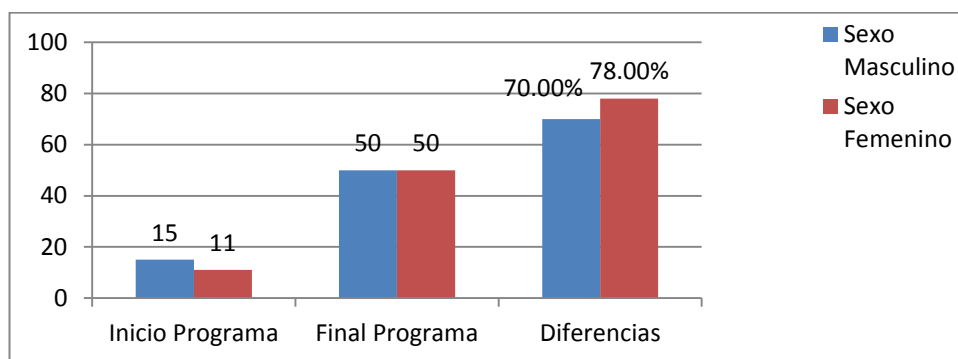


Figura 3 Conocimiento por parte de la muestra seleccionada de la existencia del Programa diseñado al Inicio de su aplicación y al Final del mismo.

Acerca del conocimiento del Programa de actividades físicas, deportivas y recreativas en el Colegio Atahualpa del Cantón Machala., solo al inicio 26% conocían del Programa de actividades ofertado; una vez aplicado el Programa de actividades el 100% de la muestra estudiada tenía conocimiento de las actividades ofertadas, siendo este dato significativo ya que se demostró que para su confección se tuvieron en cuenta los gustos y preferencias de estos, o sea, se realizó un diagnóstico, y se le ha dado una amplia divulgación al Programa de recreación en el Colegio.

En este Programa se plantean un grupo de actividades físicas, deportivas y recreativas que se realizarán de forma permanente en los distintos horarios del fin de semana; después de efectuada cada una de ellas se realizará un análisis con los participantes para establecer las variantes de estas actividades.

4.4 Resultados del diagnóstico realizado

Para la realización del diagnóstico o prueba de pre-test, de esta investigación se comenzó realizando un estudio del presupuesto de tiempo de la población, con el objetivo de conocer, de qué modo consumen su tiempo total, los miembros del grupo de muestra analizado.

En la tabla 7 se muestran los resultados alcanzados sobre la ocupación que tienen los mismos dentro de la sociedad, los cual arrojó, que de los 100 Adolescentes que forman la muestra de la investigación, estos se desempeñan, de la siguiente forma:

1. 50 adolescentes estudian para un representatividad del 50.0 % de la misma.
2. El 29.0% de los sujetos que participan en la investigación, plantean en la encuesta realizada, que laboran realizando diferentes funciones como: chóferes 5, saneamiento anti vectorial 3, informáticos 2, en la empresa eléctrica 1 y en la bodega 1, para un total de 12 adolescentes.
3. 5 adolescentes desempleados que abandonaron los estudios, para un 5.0 % de la muestra
4. En labores agrícolas 2, que les ocupan la sesión de la mañana, para el 10.0%
5. 10 adolescentes amas de casa, de ellas 3 que tienen niñas pequeñas y 7 abandonaron sus estudios.
6. Otros casos 4, que no dieron a conocer ninguna ocupación, ni a que labor específica se dedicaban, para un 4.0% de la muestra.

Se puede apreciar que cerca de un 24% de ellos son desempleados, lo que propicia una presencia de tiempo libre superior a lo predominante en la sociedad.

Tabla 8.
Ocupación.

Ocupación	Masculino	%	Femenino	%	Total	%
Estudiantes	29	58	21	42	50	100
Empleados	7	14	5	10	12	24
Desempleados	12	24			12	24
Labores agrícolas	2	4			2	4
Amas de casa			10	20	10	20
Otros casos	0	0	14	28	14	28

En la tabla 8 se reflejan los gustos y preferencias de los sujetos investigados, donde se puede observar que estos prefieren la realización de actividades físicas, los espectáculos deportivos, acompañando sus gustos por la música. Aspectos estos que pueden ser solucionados a partir de las propuestas de un Programa comunitario que sea diseñado teniendo en cuenta los gustos y preferencias de la población para quienes sea aplicado.

Tabla 9.

Gustos y preferencia de los estudiantes

Actividades	No. casos	%
1.- Práctica de deporte y ejercicios físicos.	69	88,5
2.- Competencias de baile.	57	73,1
3.- Oír música.	63	80,8
4.- Ver películas o Novelas	51	65,4
5.- Ver espectáculos deportivos.	73	93,6
6.- Competencias de caballo	65	83,3
Fútbol	22	28,2
Béisbol	19	24,4
Voleibol	15	19,2
Deporte de combate	17	21,8
Baloncesto	9	11,5
Bádminton	2	2,56
Natación	3	3,85
Gimnasia Rítmica	15	19,2
6.- Festivales deportivos recreativos.	65	83,3
7.- Ir al teatro.	11	14,1
8.- Leer (libro, prensa, revistas.)	13	16,7
9.- Copas deportivas.	57	73,1
Voleibol	43	55,1
Béisbol	57	73,1
Fútbol	39	50
Baloncesto	32	41
Ajedrez	2	2,56
Kikimbol	33	42,3
Pelotica de goma	57	73,1
Atletismo	1	1,28
10.- Juegos de mesa.	71	91
Domino	73	93,6
Ajedrez	57	73,1
Dama	43	55,1
Parchís	61	78,2
Juegos de cartas	57	73,1
Palomas	39	50
Pesas	39	50
Cuatro campo	73	93,6
11.- Planes de la calle.	41	52,6
12.- Programa a Jugar.	13	16,7
13.- Bailoterapia.	47	60,3
14.- Espectáculos gimnásticos, deportivos, recreativos y culturales.	11	14,1

4.5 Estudio de la sustentabilidad y participación de los estudiantes

- El estudio de sustentabilidad y participación de los estudiantes se utilizó con el fin de determinar el grado de compromiso participativo, que el Programa pueda alcanzar entre las personas, estructuras sociales e instituciones involucradas, la encuesta mide indicadores como: actividad social que realizan, funciones en las que desearía o podría participar en el plan, disciplinas y principales aportaciones.
- Se aprecia las diferentes actividades sociales que realizan los encuestados en el Programa, como son: Monitor de Cultura Física: 3, Monitor artístico: 1, dirigente administrativo: 1, trabajador social: 1, trabajador de salud: 2, representantes partidistas: 11 y esfera de cultura y deporte: 5. De las 24 personas encuestadas se confirmó que 7 poseen un nivel de escolaridad de medio superior y 17 nivel de escolaridad superior. Además el 100 % de la muestra se mantiene laborando actualmente.
- Al interpretar los resultados se valora las funciones referentes a la divulgación y organización de las actividades físicas recreativas, aspectos que pudieran darle participación a muchos de los miembros a la comunidad en el plan, así como lograr un adecuado llamado a participar de la mayor cantidad de personas.
- Las disciplinas recreativas a las que desearían participar o vincularse la muestra giran alrededor de los juegos de mesa, deportes populares y los juegos tradicionales, alcanzando estos los valores entre un 45.83% y un 62.5%.

4.4 Valoración Cuantitativa

Cada especialista evaluó los elementos dados en el anexo 5 en una de esas cinco categorías y una vez realizada la tabulación, se obtuvieron las tablas de frecuencias, de frecuencias acumuladas, de frecuencias relativas acumuladas y la matriz de valores de abscisas.

La interpretación de estos resultados permitió desde los puntos de corte determinar la categoría o grado de adecuación de cada indicador según la opinión de los expertos consultados, y llegar a la conclusión, con las siguientes tendencias:

El procesamiento de los resultados se basó en una encuesta que incluyó los elementos implicados en la estructura metodológica del Programa de enseñanza, en la cual los expertos revelaron consenso al evaluar el Programa de actividades física recreativas de **MUY ADECUADO** a los criterios de: la metodología de plan, fundamento teórico para diseñar el mismo, objetivos para vincular las diferentes acciones y Actividades Físicas, la estructura del Programa y sus etapas de aplicación, arrojando valores entre 0.8965 y 1,1423, según los puntos de cortes determinados por el análisis DELPHI.

Sólo se valoraron las dimensiones y los indicadores para evaluarlo y la actividades físicas recreativas que aparecen en el Programa como **BASTANTE ADECUADO**, con valores entre 1,5351 y 1,5422, lo que nos demuestra la pertinencia del diseño del plan, según manifiestan los expertos.

De los 8 elementos analizados, 6 mostraron categoría de **MUY ADECUADO** y 2 de **BASTANTE ADECUADO**, demostrando el correcto diseño del Programa.

Teniendo en cuenta los criterios de valoración seleccionados y los resultados obtenidos en cada indicador, estos son válidos y fundamentados en la Tesis Programa de Actividades Físicas Recreativas sustentado en los gustos y preferencia de la población para mejorar la utilización del tiempo libre es necesario y adecuado. El criterio de especialistas sirvió para constatar la validez teórica y metodológica de la estrategia propuesta (aporta elementos acerca de su posible efectividad) y maneja criterios sobre los indicadores a tener en cuenta para realizar las mediciones pertinentes.

Las sugerencias, ideas, críticas y recomendaciones expresadas por los especialistas en los instrumentos aplicados fueron debidamente consideradas para esta versión de la Tesis, las fundamentales fueron:

1. Impartir Charlas, Conferencias, Talleres, Superación en sentido general a los responsables del Consejo Popular y responsables de la organización Cultura y Deporte de los diferentes CDR que conforman el consejo, entre otros.
2. Diagnosticar las áreas o instalaciones aledañas al Colegio que se pueden utilizar para la realización de actividades deportivas, aunque se necesite de un breve traslado.
3. Incluir la realización de peñas deportivas
4. Eliminar el indicador Duración de la actividad, debido a que el mismo tiende a confundir con el de presupuesto de tiempo (magnitud de tiempo) ambos indicadores se da por el tiempo en horas y minutos que permanezca un sujeto en la actividad.

4.5 Resultados de la evaluación de los indicadores

Participación en las actividades.

La participación en las actividades según estudios realizados por diferentes autores se clasifica de dos formas. Activas y pasivas. Las cuales se hace referencia según los conceptos planteados por Areiza Londoño, Maribel (2001): "Participación Activa: Cuando el sujeto participa en la actividad convocada realizando los ejercicios o actividades planificada. Participación pasiva: cuando el sujeto participa como espectador".

De estos dos tipos de participación, activa y pasiva, en nuestra investigación el indicador que se le medirá a la muestra motivo de estudio es la participación activa, en las actividades físicas recreativas del plan.

Cuando se compara la participación en las actividades de forma general, antes y después de aplicado el Programa de actividades físicas

recreativas, observamos que la misma aumentó, ya que antes solamente el 40 % realizaba actividad física de forma no organizada por no contar con ofertas recreativas, después de aplicado el mismo la participación en actividades aumentó a un 80 % (ver tabla No 15), lo que se puede apreciar una mejoría significativa en la evaluación de dicho indicador.

Tabla 10.

Participación en las actividades de forma general. Indicador “Interés” por las actividades ofertadas.

	Femenino			Masculino			Total		
	Bien	Regular	Mal	Bien	Regular	Mal	Bien	Regular	Mal
Total G	30	15	5	43	5	2	73	20	7
%	60,0	30.0	10.0	86.0	10.0	0.4	73.0	20.0	7.0

Se considera Interés por la actividad: cuando el sujeto se muestra preocupado por la realización de la misma.

Después de haber explicado lo que evalúa el indicador interés por las actividades, se debe reflejar que antes de aplicado el Programa de actividades físicas recreativas, no existía participación de los adolescentes en estas actividades, ya que las mismas no se hacían de forma organizada, como hemos planteado anteriormente, y después de aplicado el mismo, se aprecia los resultados alcanzados de forma individual y de forma general mostrados en la tabla 9, donde se arrojó el siguiente resultado:

- Evaluados de Bien: 73 para un 73.0 % de la muestra
- Evaluados de Regular: 20 para un 20.0 % de la muestra
- Evaluados de Mal: 7 para un 7.0 % de la muestra.

Tabla 11.

Interés por las actividades ofertadas de forma general. Indicador “Puntualidad” a las actividades.

	Femenino			Masculino			Total		
	Bien	Regular	Mal	Bien	Regular	Mal	Bien	Regular	Mal
Total	48	2	0	49	1	0	97	3	0
Por ciento	96.0	4.0	0	98.0	2.0	0	97.0	3.0	0

Según el estudio de diferentes autores puntualidad a las actividades es cuando el sujeto llega puntual a la realización de la actividad. El resultado individual y general de dicho indicador se muestra en las tablas 9 y 10 donde se aprecia que:

De 78 adolescentes, se encuentra evaluados de bien 63 que llegan puntuales a más de un 80 % de las actividades desarrolladas, para un 80,8 % de la muestra, 12 adolescentes que representa un 15,4 % llegan puntuales entre 70 y 79 % a las actividades y 3 adolescentes que representa un 3.85 % llegan 69 % o menos de las veces puntual a las actividades.

De forma individual hay que destacar a los adolescentes 10, 24, 26, 29 y 35 del sexo femenino y 19, 26 y 37 del sexo masculino que tenían más del 95 % de puntualidad a las actividades, que son los adolescentes que más alto tienen el resultado del indicador a evaluar.

Tablas 12.

Resultado del indicador puntualidad a las actividades de forma general

	Femenino			Masculino			Total		
	Bien	Regular	Mal	Bien	Regular	Mal	Bien	Regular	Mal
Total	43	6	1	43	5	2	86	11	3
Por ciento	86.0	12.0	2.0	86.0	10.0	4.0	86.0	22.0	6.0

Tabla 13:

Resultado del indicador frecuencias en que asisten a las actividades

	Femenino			Masculino			Total		
	Bien	Regular	Mal	Bien	Regular	Mal	Bien	Regular	Mal
Total	43	6	1	41	8	1	84	14	2
Por ciento	86.0	12.0	2.0	82.0	16.0	2.0	84.0	14.0	4.0

4.6 Entrevista a los activistas y representantes del Colegio

Se realizó una entrevista a 14 sujetos de ellos, 3 activistas y 11 representantes del Colegio para conocer la opinión de los mismos sobre la aceptación o rechazo del Programa, la misma arrojó los siguientes resultados:

Conocen la existencia del Programa de actividades físicas recreativas, que se encuentra en correspondencia con los gustos de la población, lo que corroboró que el 92.8 % planteó: que los adolescentes se ven motivados, participando en las mismas, pasan el tiempo hablando de las nuevas actividades a realizar, se apreció competitividad entre los equipos y se observa entusiasmo en los mismos.

Tabla 14.

Resultado de la valoración de las actividades que realizan los adolescentes en el Colegio.

	Buena	%	Regular	%	Mala	%
Total	11	78,6	3	21,4	0	0

Cuando se le preguntaban por la valoración que le realizaban al Programa (Tabla 13) el 78.6 % de la muestra la valoraban de bueno y el 21.4 % de regular. Cuando se le pregunta el por qué: el 78, 6% plantea que las

actividades físicas recreativas lograron movilizar a la mayor parte de la población del sector, que aunque son para un determinado grupo, no se le prohibió la participación a ningún individuo y los más pequeños al observar el desarrollo de las mismas fueron motivados a participar en la actividad. El 3% plantea que las mismas les perturban la tranquilidad, debido a que a esa hora llegan del trabajo hacer los quehaceres de la casa y a descansar y la población entre el entusiasmo y la emoción le perturban la tranquilidad.

Se le preguntó a la muestra que emitieran sus sugerencias sobre el plan, los mismos plantearon: se le tengan en cuenta otras actividades, aunque sean lejos de la zona, las personas pueden trasladarse al lugar, se agreguen espectáculos culturales, en conjunto con las actividades deportivas, se aumente la realización de las actividades para todos los días de la semana, no solo lunes, miércoles, viernes y fin de semanas, sino todos los días.

La valoración final de Programa determinó que el 100 % de los entrevistados plantean que la ejecución del mismo, es buena debido a que con la realización del Programa, los adolescentes se encuentra realizando actividades que contribuyen a su beneficio físico y la salud.

4.7 Resultados de la guía de observación

Los resultados obtenidos en la guía de observación fueron expuesto conjunto con los resultados de cada indicador, debido a que la misma recoge el registro de las actividades de los adolescentes por cada uno de ellos.

Tabla 15.

Resultado de Pre-test

Parámetros	Baja		Media		Alta		Evaluación
	C	%	C	%	C	%	
Participación	23	23	37	37	40	40	R
Satisfacción	23	23	37	37	40	40	R

Tabla 16.

Resultado de Pos-test

Parámetros	Baja		Media		Alta		Evaluación
	C	%	C	%	C	%	
Participación	8	8	12	12	80	80	B
Satisfacción	8	8	12	12	80	80	B

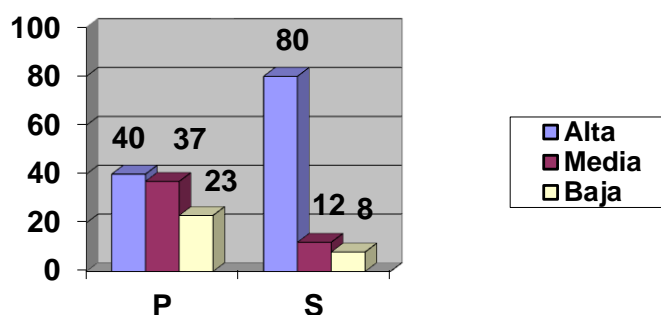


Figura 4. Resultados del Pre Test y el PosTest. (Utilización del tiempo libre)

Se puede comprobar que los indicadores de la utilización del tiempo libre en el Programa de actividades físicas, deportivas y recreativas se evalúa el 80% en la categoría de alta y positiva. El mismo se logró con ayuda de los factores de la comunidad y todo el personal técnico, se cumplió con todo lo establecido.

Se aplicó una encuesta a los especialistas, con el objetivo de que abordaran sus criterios sobre la calidad y efectividad del Programa de actividades físicas, deportivas y recreativas ofrecida y en la primera ronda informan 6 criterios, se tomaron los 4 que coinciden por todos y se llevó a la segunda ronda para que denegaran los que pudieran no estar de acuerdo, quedando los 4 como criterios colectivos en aprobación, estos son:

1. El fundamento teórico para diseñar el Programa es adecuado.

2. Las actividades del Programa se conjugan teniendo en cuenta sus gustos y preferencias.
3. Se utiliza una adecuada metodología para diseñar el Programa de actividades físicas, deportivas y recreativas.
4. Existe una adecuada estructura del Programa en sus etapas de aplicación

El criterio de especialistas sirvió para constatar la validez teórica y metodológica de la estrategia propuesta (aporta elementos acerca de su posible efectividad) y maneja criterios sobre los indicadores a tener en cuenta para realizar las mediciones pertinentes.

Ellos señalaron que puede implementarse en la práctica para contribuir a perfeccionar el Programa de actividades físicas, deportivas y recreativas. En los adolescentes de 13-18 años del Colegio su tiempo libre.

El Programa de actividades físicas, deportivas y recreativas se evalúa como bien, ya que el 80% de la muestra obtuvo categoría de alta, cumpliéndose con el rango previsto.

Las Tablas siguientes (Tabla 16) demuestran la existencia de mejoras en el uso del Tiempo Libre antes y después del Programa diseñado para limitar los problemas del sedentarismo en la muestra estudiada en términos de minutos empleados diariamente en la Actividad Física y el Deporte por la muestra de 100 sujetos adolescentes sometidos a los estudios antes señalados. Para establecer diferencias estadísticas significativas, se ha utilizado la Estadística No Paramétrica a través del Test de Friedman y la Prueba W de Kendall, utilizadas para comparar muestras relacionadas, evidenciándose diferencias significativas en términos positivos una vez aplicado el Programa en el Colegio Atahualpa del Cantón de Machala.

Tabla 17.

Empleo del Tiempo Libre Antes y Después del Programa utilizado en términos de Minutos empleados por día (Min/Día).

No	Tiempo Utilizado Antes del Programa. Min/día	Tiempo Utilizado Después del Programa. Min/Día	No	Tiempo Utilizado Antes del Programa. Min/día	Tiempo Utilizado Después del Programa. Min/Día	No	Tiempo Utilizado Antes del Programa. Min/día	Tiempo Utilizado Después del Programa. Min/Día
1	15	60	34	0	60	67	25	60
2	25	60	35	10	60	68	25	60
3	45	60	36	10	60	69	10	60
4	30	60	37	15	60	70	15	60
5	25	60	38	20	60	71	15	60
6	20	60	39	30	60	72	15	60
7	55	60	40	60	120	73	15	60
8	60	60	41	45	80	74	15	60
9	10	100	42	45	80	75	0	60
10	0	60	43	60	120	76	0	60
11	0	60	44	0	60	77	0	60
12	0	60	45	0	60	78	0	60
13	0	60	46	0	60	79	0	60
14	0	60	47	0	60	80	0	60
15	0	60	48	0	60	81	0	60
16	15	60	49	0	60	82	0	60
17	25	60	50	0	60	83	0	60
18	60	100	51	0	60	84	0	60
19	30	60	52	0	60	85	0	60
20	30	60	53	0	60	86	15	60
21	0	60	54	0	60	87	15	60
22	0	60	55	0	60	88	15	60
23	10	60	56	15	60	89	15	60
24	10	60	57	20	60	90	20	60
25	25	60	58	25	60	91	25	60
26	20	60	59	10	60	92	25	60
27	45	80	60	10	60	93	25	60
28	20	60	61	0	60	94	30	60
29	15	60	62	0	60	95	30	60
30	0	60	63	0	60	96	15	60
31	0	60	64	0	60	97	0	60
32	0	60	65	12	60	98	0	60
33	0	60	66	25	60	99	0	60
						100	0	60

Las tablas siguientes representan las Prueba o Test de Friedman, en donde se evidencia un Rango Promedio más alto en la Prueba Después (2,00) que en la Prueba Antes (1,01), siendo significativa la prueba Friedman ($p=0.000$) para las muestras relacionadas establecidas en la tabla 17, por lo cual se evidencia estadísticamente la diferencias entre la Prueba realizada Antes y la prueba realizada Después.

Tabla 18.

Estadísticos descriptivos Prueba de Friedman

	N	Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo
Antes	100	13,67	16,153	0	60
Después	100	62,60	10,504	60	120

Tabla 19.

Rangos promedio Prueba de Friedman

	Rango promedio
Antes	1,01
Después	2,00

Tabla 20.

Estadísticos de contraste(a) a Prueba de Friedman

N	100
Chi-cuadrado	99,000
gl	1
Sig. asintót.	,000

Para reforzar la Prueba o Test de Friedman se ha realizado el Test de Concordancia de Kendall para medir el grado de asociación entre varios conjuntos, valorando la existencia de acuerdos o similitudes entre los datos comparados. Las tablas posteriores evidencian los mismos Rangos Promedios que la Prueba de Friedman, y una significación asintótica de $p=0.000$, por lo cual entre los datos no existen asociación, o sea son significativamente distintos.

Tabla 21.

Rangos con el test de Concordancia de Kendall

Rango promedio	
Antes	1,01
Después	2,00

Tabla 22

Estadísticos de contraste Concordancia de Kendall

N	100
W de Kendall(a)	,990
Chi-cuadrado	99,000
gl	1
Sig. asintót.	,000

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta los objetivos planteados, así como los resultados derivados del proceso investigativo, consideramos como conclusiones de nuestro trabajo, las siguientes:

- La revisión bibliográfica facilitó la actualización sobre los fundamentos relacionado con el Programa de actividades físicas recreativas para la utilización del tiempo libre.
- Las actividades físicas recreativas fueron seleccionadas a partir del diagnóstico donde se determinó que existe poca utilización del tiempo libre de los adolescentes.
- El Programa de actividades físicas recreativas facilita una mejor utilización del tiempo libre de los adolescentes.
- Las actividades física recreativas promueven una conducta acorde a las exigencia de las instituciones educativas por sus procesos de formación, control y disciplina, mediante el desarrollo en las diferentes actividades planteadas a los estudiantes en el programa recreativo.
- A partir de los criterios de los evaluadores externos o especialistas se constató su facilidad y pertinencia, y adicionalmente a ello, se demostró un incremento del uso del tiempo libre en términos de minutos diarios empleados en la Actividad Físico-Deportiva y Recreativa de la muestra estudiada, derivando este último valor en un incremento de la calidad de vida de los adolescentes estudiados.

5.2. RECOMENDACIONES

Al hacer un análisis sobre la aplicación del Programa en las actuales transformaciones, teniendo en cuenta el diagnóstico realizado y partiendo de las necesidades del colegio Atahualpa del Cantón Machala, se recomienda:

- Generalizar el Programa de actividades físicas recreativas en otras edades y en diferentes instituciones educativas, según sus particularidades, gustos y preferencias.
- Incorporar a la nueva propuesta otras actividades que sean del gusto y preferencia de los adolescentes.
- Considerar actividades acordes a las características institucionales lo que permitirá tener un mayor desarrollo y participación por parte de los estudiantes de las diferentes instituciones.
- Crear redes educativas en virtud a este tipo de actividades recreativas, ya que estas promueve la participación con alto grado de motivación.
- Plantear este programa en el Ministerio de Educación para la regularización permanente de este tipo de programas con fines de desarrollo integral de los estudiantes.

Bibliografía

- Arostegui, I. (1998). *Evaluación de la calidad de vida en personas adultas con retraso mental en la comunidad autónoma del País Vasco*. País Vasco: Universidad de Deusto. .
- Borthwick-Duffy, S. (1992). *Quality of life and quality of care in mental retardation*. Berlin: Springer-Verlag.
- Cagigal, J. M. (1971). *Tiempo Libre y Deporte en nuestro tiempo*. . Fortius.: Citus.
- Camerino, O. (2000). *Deporte recreativo*. . Barcelona.: Inde.
- Camerino, O. E. (2008). *¿Cómo generar un deporte escolar recreativo?., El deporte escolar en la sociedad contemporánea*. . Almería : Universidad de Almería.
- Chávez, E. y. (18 de Junio de 2011). Utilización del tiempo libre y su relación con el sedentarismo en los estudiantes comprendidos entre los 12 a 17 años del colegio Juan de Salinas, d ela ciudad de Salgolquí. Propuesta Alternativa. . Quito, Pichincha, Ecuador: Tesis.
- Devís Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde.
- Dumazier, J. (1971). *Ocio y sociedad de clases*. Barcelona,: Fontanella.
- Espada Mateos, M. (2010). Intervención docente, organización y recursos humanos en el deporte escolar en los centros educativos de Educación Secundaria en la Comunidad Autónoma de Madrid. . *Facultad de Medicina, Departamento de Psicopeda*. Madrid: Tesis Doctora.
- Felce, D. y. (1995). *Quality of life: It's Definition and Measurement*. Madrid: Research in Developmental Disabilities.

- Flores, M. (2005). *Barrio Adentro: expresión de atención primaria de salud (Un proceso de construcción permanente)*. Caracas: Caracas.
- García, F. M. (1996). *Las prácticas deportivas deporte español*. . Madrid.
- Gerlero, J. (2005). *Diferencias entre Tiempo Libre y Recreación: Lineamientos preliminares para el estudio de la Recreación..* . Madrid: FUNLIBRE.
- González Rivera, M. D. (2008). *El deporte escolar en la comunidad autónoma de Madrid: Intervención didáctica y recursos humanos en las actividades físico-deportivas extraescolares en los centros educativos*. Madrid: Tesis Doctora.
- Guardia, F. J. (2000). *El abordaje de la salud en la práctica educativa de la Educación Física. En Fete-UGT (Ed.). Educación Física y salud. Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física*. . Caliz: Publicaciones del Sur.
- Meléndez Brau, N. (1999). *Introducción al Estudio de la Recreación*. . San Juan, Puerto Rico: Centro de Estudio del Tiempo Libre .
- Nuviala Nuviala, A. (2003). *Tiempo libre y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres*. Madrid: (FEADEF) .
- Osuna Morales, S. (2005). *Educación en el Tiempo Libre: ¿Realidad o ficción*. Madrid: Tiempo Libre.
- Schalock, R. (1996). *Quality of Life. Application to Persons with Disabilities. Vol. II. M. Snell, & L. Vogtle Facilitating Relationships of Children with Mental Retardation in Schools* . Berlin: Retardation in Schools.
- Sosa Loy, D. (1993). *Estudio del tiempo libre y la recreación física de los jóvenes estudiantes y trabajadores de la región central del país*. . Villa Clara: ISCF Villa Clara.

Tercedor, F. M. (1998). *Tiempo libre en la sociedad actua*. El mundo: El Mundo .

Torres, J. (1999). *La actividad física para el ocio y el tiempo libre. Una propuesta didáctica*. . Granada.: Proyecto Sur .

Trilla, J. y. (1987). *Pedagogía del Tiempo Libre*. Barcelona: Alertes.

CAPITULO VI

PROGRAMA RECREATIVO FISICO DEPORTIVO

6.1 Tema del programa.

Programa de actividades físicas y recreativas para mejorar la utilización del tiempo libre de los adolescentes de 13-18 años de edad en el Colegio Atahualpa del Cantón Machala.

6.2 Estructura del programa.

El plan de actividades quedó estructurado en etapas: Diagnóstico, Diseño, Validación, Aplicación y Evaluación; el mismo consta de la siguiente estructura:

6.3 Objetivo general del programa

Mejorar la utilización del tiempo libre en el aprovechamiento de las actividades recreativas y deportivas en los adolescentes de 13 a 18 años para disminuir el sedentarismo en el Colegio Atahualpa del Cantón Machala; por medio lúdicas deportivas.

6.4 Objetivos específicos:

1. Realizar actividades que estimulen la participación colectiva de los adolescentes de 13 a 18 años con la presencia de los gustos y preferencias de estos.
2. Desarrollar actividades físicas, deportivas y recreativas que contribuyan al aprovechamiento sano del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 18 años en el Consejo Popular La Piragua del Municipio de Lajas.
3. Emplear las condiciones naturales que conforman el establecimiento educativo, como vía de satisfacer los gustos e intereses de los adolescentes así como el cuidado del entorno.

6.5. Marco temporal

Fecha de inicio: 1 de Enero 2015

Fecha de culminación: 30 de Abril 2015 (Primera Etapa)

6.6. Posibles riesgos del programa

- Poca propaganda escrita.
- Deterioro de las instalaciones deportivas.
- Apoyo de los organismos implicados.
- Influencia y falta de cultura por parte de la población.

6.7. Resultados esperados

1. Ocupar el espacio del tiempo libre de los adolescentes de estas edades en la comunidad objeto de estudio.
2. Incremento en cantidad y calidad de actividades físicas, deportivas y recreativas los fines de semana.
3. Mejorar el nivel de participación activa de los adolescentes en dichas actividades.
4. Mejorar el movimiento físico, deportivo y recreativo de los adolescentes del Consejo Popular La Piragua.
5. Mejorar el nivel de cultura y conciencia de la importancia de las actividades físicas, deportivas y recreativas los fines de semana para el bienestar físico y mental de los adolescente
6. Lograr mayor nivel de satisfacción de las necesidades, gustos y preferencias de los adolescentes comprendidos en esta edad, del Consejo Popular La Piragua.

6.7. Áreas e instalaciones con que se cuenta.

- Área recreativa.
- Escuela primaria.
- Terreno de voleibol, baloncesto y fútbol.

6.8. Fuerza técnica del programa

- Profesor de Recreación 1.
- Profesor de Cultura Física 1.
- Profesor de Educación Física 1.
- Profesor de Deportes 1.
- Activistas 3.
- De ellos Licenciados 2
- Técnicos Medios 3

6.8. Recursos con los que se cuenta para desarrollar el plan.

Tabla 23

Recursos previstos para el programa

No	Recursos	Cantidad
1	Juegos de dominó.	2
2	Juegos de dama.	3
3	Juegos de parchís.	2
4	Juegos didácticos.	4
5	Balones de baloncesto	6
6	Balones de voleibol	12
7	Balones de fútbol	5
8	Pelotas de béisbol.	15
9	Bates de madera.	8
10	Juegos de ajedrez de las escuelas.	10
11	Banderas de diferentes colore.	2
12	Obstáculos.	8
13	Soga.	5
14	Zancos.	4
15	Sacos.	8

6.9. Actividades deportivas físico recreativas que se desarrollan en el plan

Tabla 24

Actividades deportivas físico

No	Actividades	Observaciones
1	Tracción de la soga.	10 por cada lado, hasta finalizar.
2	Relevo de batones.	6 cada equipo, sexo combinado.
3	Carrera de saco.	10 cada equipo, sexo combinado.
4	Competencia de salto largo.	Individual, dos sexos.
5	La soga de cuatro puntas.	Individual, por sexos.
6	Fútbol recreativo.	Equipos. Varones.
7	Torneo de dominó.	Parejas. Ambos sexos.
8	Torneo de dama.	Pareja. Ambos sexos.
9	Kikimbol.	Equipos. Ambos sexos.
10	Juegos tradicionales.	Individuales. Ambos sexos.
11	Competencia en zancos.	Equipos. Ambos sexos.
12	La chancleta múltiple.	Equipos. Ambos Sexos.
13	Ajedrez recreativo.	Individual. Ambos sexos.
14	Pelotica de goma	Individual. Ambos sexos.
15	Festivales deportivos recreativos	Equipos. Ambos sexos
16	Competencia de baile	Parejas. Ambos sexos
17	Práctica de deporte y ejercicios físicos	Equipos. Ambos sexos
18	Voleibol	Equipos. Ambos sexos

6.19. Explicación de las actividades

- **Tracción de la soga:** Se forman dos equipos, teniendo en cuenta la edad y sexo de los participantes, se coloca uno frente al otro

cogiendo la soga por las marcas y al sonido del silbato, ambos comienzan a halar.

- **Relevo de batones:** En este juego se formarán dos equipos y se coloca una bandera aproximadamente a 10 centímetros al frente a cada uno, con una línea de salida y al sonido del silbato los competidores de ambos equipos salen corriendo, le dan la vuelta a las banderas y entregan el batón al próximo de la fila; el equipo que resultará ganador es el que primero termine.
- **Carrera de saco:** Esta consiste en la formación de dos equipos por orden de tamaño, se colocan dos banderas a 10 centímetros de cada uno y al sonido del silbato salen saltando en los sacos ambos equipos, le dan vuelta a las banderas, entregan los sacos y se incorporan al final; el equipo ganador es el que logre hacerlo en el menor tiempo.
- **Competencia de salto largo:** Este juego es individual y participan ambos sexos; el ganador es el que salte a mayor longitud.
- **La soga de cuatro puntas:** Se colocará la soga en forma de cuadrado y los participantes se sitúan en los cuatro extremos; el ganador es el que logre arrastrar a los otros jugadores. Este juego es para ambos sexos pero se debe realizar masculino y femenino por separado.
- **Fútbol recreativo:** Se forman dos equipos y participan todos los que deseen de ambos sexos y en un tiempo determinado; el ganador es el que mayor cantidad de goles tenga.
- **Torneo de dominó:** Este juego consiste en dos parejas, se puede jugar con el dominó doble 9 o doble 6 y la primera pareja en llegar a 150 tantos es la ganadora.

- **Torneo de dama:** Se jugará de acuerdo a las reglas del juego de damas. Para el torneo se formarán equipos en los que cada uno de sus integrantes jugará individualmente con los integrantes del resto de los equipos, pero cada uno tributa una puntuación a su propio colectivo por cada partida ganada. Se jugará a dos rondas eliminatorias, y una final entre los dos equipos que acumulen mayor cantidad de puntos al finalizar estas. Gana el equipo que logre acumular mayor cantidad de puntos.
- **Kikimbol:** Se forman dos equipos donde participan todos los que deseen y las reglas son parecidas a las del béisbol, con la diferencia de que se batea con los pies.
- **Juegos tradicionales:** Estos juegos son: Kimbumbia, trompo, bolas, La ardilla sin casa, etc. Todos serán realizados según las reglas particulares de cada uno de ellos.
- **Competencia en zancos:** Se forman dos equipos y desde una línea de salida, salen los participantes le dan la vuelta a la bandera y regresan; el equipo ganador es el que lo haga en menos tiempo.
- **La chancleta múltiple:** Se forman dos equipos de ambos sexos y se suben a las chancletas tres niños a la vez, dan vuelta a las banderas desde una línea de salida y regresan; gana el equipo que primero termine.
- **Ajedrez recreativo:** En esta actividad juegan dos participantes y las reglas son las mismas, el ganador es el que logre derrotar al otro.

Tabla 25

Acciones y Tareas

No	ACCIONES ACTIVIDADES Y TAREAS	FECHA	RESPONSABLE	IMPACTO
1	Levantamiento y diagnóstico del territorio.	1-09-2015	Profesor de recreación	Constancia del documento.
2	Confección del plan.	1 al 20-09-Septiembre 2015	Profesor de recreación	Constancia del documento.
3	Aprobación del plan.	24-Septiembre 2015	Comisión del consejo popular.	Constancia del acta de aprobación.
4	Análisis y selección de la fuerza técnica	1-15 de Septiembre	Profesor de recreación.	Aprobación de la plantilla.
5	Selección y aprobación de las áreas e instalaciones.	1-15 de Septiembre	Comisión del consejo popular	Aprobación de las áreas.
6	Levantamiento de modulo recreativo.	1- 15 de Septiembre	Profesor de recreación	Inventario de medios.
7	Capacitación del personal técnico.	1- 30 de Septiembre 2015	Personal calificado.	Actas de preparación metodológicas.
8	Plan de actividades fundamentales.	1 de agosto al 30 de Octubre 2015	Profesores de DPTES, Cultura física y recreación.	Cronograma de actividades.
9	Evaluación y fiscalización del plan	mensual	Comisión del consejo popular.	Acta de valoración.

Tabla 26.

Período fin de semana

Actividad	Fecha	Hora	Lugar	Responsable
1. Activ. NAT (Caminata por la vida padre e hijo)	Viernes	4.00 PM	Área de la comunidad.	Profesor de recreación padres
2. Activ. Deportiva: competencia de beisbolito, kikimbol	viernes	5:00 PM	Terreno de béisbol.	Técnico de deportes...
3. Activad Recreativa: Programa A jugar (juegos pre deportivos).	sábado	900 AM	Área de la comunidad	Técnico de recreación.
4. Activ deportiva: voleibol. - Juegos de mesa: juegos didácticos.	sábado	10:00 AM	Terreno de la comunidad	Profesor de recreación
5. Juego de mesa:(Dominó, Parchís, Rompecabezas.)	sábado	400 PM	Área de la comunidad	Activista-factores de la comunidad.
6. Activ. Recreativas (Festival Recreativo, Fest. Papalote	sábado	5:00 PM	Área de la comunidad.	Téc recreación, Activ.
7. Activ. Naturaleza (Excursión centro de Caracas, Carrera de orientación. -Juego de mesa(dominó, dama, Ajedrez)	Domingo	9:00 AM.	Ajuria	Profesor de recreación.
8. Competencia Inter.-barrio (béisbol, baloncesto)	Domingo	10.00 AM	Ajuria	Tec. Recreación, Activistas
9. Activ. Deportiva: competencia de fútbol-voleibol.	Domingo	4.00 PM	Terreno de la comunidad.	Profesor de recreación y, Activ.

6.20. Objetivos de las actividades desarrolladas.

Actividades deportivas: Fútbol recreativo, Kikimbol, Ajedrez y Voleibol.

Objetivos: Mejorar la destreza física, la conducta hacia el respeto a las reglas, a sus compañeros y profesores, así como la honestidad, combatividad y espíritu colectivista.

Actividades de mesa: Dominó y Dama.

Objetivos: Favorecer la socialización, desarrollando el aspecto psíquico y mental de los niños.

Actividades recreativas: Tracción de la soga, Carrera de saco, soga de cuatro puntas, Juegos tradicionales, competencias de zancos, y chancleta múltiple.

Objetivo: Contribuir al desarrollo físico, social e intelectual .fomentando hábitos de salud, disciplina, compañerismo, cooperación, independencia y responsabilidad.

ANEXO 1

Encuesta

Estudio de gustos y preferencias recreativas de la población

OBJETIVO: Determinar los gustos y preferencias recreativas de la población, con la intención de conocer cuáles son las principales alternativas requeridas por los miembros de los grupos de muestra para la ocupación del denominado tiempo libre (tiempo de ocio, activo y pasivo), así como calcular la influencia de los elementos de competencia y otros factores del ambiente que puedan influir en el plan.

1. ¿Te gusta practicar deporte?

No _____ Un poco _____ Mucho _____

2. De las siguientes actividades, marca con una X las que le gustaría realizar.

_____ Actividades recreativas. _____ Actividades deportivas.

_____ Juegos pasivos. _____ Otras.

3. De las siguientes actividades marca con una X las que más te gustan.

a) _____ Juegos con pelota h) _____ **Actividades y Juegos tradicionales**

b) _____ Encuentro deportivos i) _____ Bailoterapia

c) _____ Festivales Recreativos j) _____ Programas a Jugar

d) _____ Planes de la calle k) _____ Cine debate

e) _____ Competencias de bailes l) _____ Juegos pasivos

f) _____ Fiestas Deportivas m) _____ Simultánea de Ajedrez

g) _____ Espectáculos Gimnásticos n) _____ Competencias de Palomas

4. ¿Qué días de la semana te gusta realizar actividades deportivas?

Lunes ____ Martes____ Miércoles____ Jueves____ Viernes____ Sábado____
Domingo____ Porque____

5. ¿Qué otras actividades te gustaría hacer en el horario libre de la semana?

6. Satisfacción con la oferta recreativa que recibe actualmente, según sus gustos y necesidades:

Suficiente ()

Insuficiente ()

Indefinido ()

ANEXO 2

ESTUDIO DE SUSTENTABILIDAD Y PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

Objetivo: Determinar el grado de compromiso participativo que el plan pueda alcanzar entre las personas, estructuras sociales e instituciones involucradas.

GRUPO DE MUESTRA:

Nivel escolar:

Primario ()

Medio ()

Medio Sup. ()

Superior ()

Situación laboral actual:

Ocupado ()

Desocupado ()

Propietario ()

Otra ()

Actividad social principal:

Activista de la Cultura Física ()

Activista artístico ()

Dirigente sindical ()

Dirigente político ()

Dirigente administrativo ()

Dirigente de ONG ()

Dirigente juvenil ()

Dirigente femenino ()

Dirigente campesino ()

Guía comunitario ()

Guía religioso ()

Federativo de deportes ()

Trabajador social ()

Trabajador de la salud ()

Maestro ()

Investigador ()

Creador de medios lúdicos ()

Productor de medios lúdicos ()

Otras actividades ()

¿Cuáles?: _____

Funciones en las que desearía, o podría, participar en un Plan de Recreación Física:

Animador recreativo	()	Ludotecario	()
Activista comunitario	()	Organización técnica	()
Financiamiento	()	Divulgación	()
Otras funciones	()		

¿Cuáles?:

Disciplinas recreativas a las que desearía, o podría, vincularse:

Juegos de mesa	()	Juegos tradicionales	()
Juegos con animales	()	Deportes populares	()

Principales aportaciones que desearía, o podría, realizar:

Metodológica	()	Económica	()
Promocional	()	Movilizativa	()
Participativa	()	Material	()
Otras aportaciones	()		¿Cuáles?:

ANEXO 3

VALIDACIÓN POR ESPECIALISTAS

Estimado Compañero.

Teniendo en cuenta su experiencia como especialista y Activista de Recreación y su reconocido nivel científico hemos querido solicitarle su cooperación en nuestra investigación, ya que es de gran importancia para la culminación de la Tesis Final de Maestría Cultura Física Comunitaria.

Esta investigación diagnosticó que no existe un Plan de Actividades Físicas Recreativas para mejorar la utilización del tiempo libre de los adolescentes 15 – 25 años del Colegio Atahualpa del Cantón Machala, por esta razón, los pobladores del Colegio han solicitado que se les oferten actividades físicas recreativas de forma organizada y dirigida por un especialista en la materia.

A continuación le ofrecemos una guía para que usted exprese su criterio una vez que haya analizado dicho plan.

Caracterización del Especialista:

Graduado de: _____

Años de experiencia en la Recreación: _____.

Puesto de trabajo actual: _____.

Otras experiencias laborales:

Títulos académicos:

ANEXO 4

DATOS PROFESIONALES DE LOS ESPECIALISTAS CONSULTADOS

No	Título	Años de experiencia docente	Centro de trabajo
1	Lic. en Cultura Física	15	Colegios
2	Lic. en Cultura Física	14	Colegios
3	Lic. en Cultura Física	9	Colegios
4	Lic. en Cultura Física	19	Colegios
5	Lic. en Cultura Física	21	Federaciones Deportivas Provinciales
6	Lic. en Cultura Física	17	Federaciones Deportivas Provinciales
7	Lic. en Cultura Física	15	Federaciones Deportivas Provinciales
8	Lic. en Cultura Física	11	Federaciones Deportivas Provinciales
9	Lic. en Cultura Física	17	Federaciones Deportivas Provinciales
10	Lic. en Cultura Física	15	Federaciones Deportivas Provinciales
11	Lic. en Cultura Física	13	Colegios
12	Lic. en Cultura Física	9	Colegios
13	Lic. en Cultura Física	11	Colegios
14	Lic. en Cultura Física	12	Colegios
15	Lic. en Cultura Física	13	Colegios

ANEXO 5

VALIDACIÓN DEL PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS

Estimado colega:

La meta del presente cuestionario es implementar un Plan de Actividades Físicas Recreativas, sustentado en los gustos y preferencia de los adolescentes del Colegio Atahualpa del Cantón Machala, el que pretendemos someter a su consideración. Para darle cumplimiento a ese objetivo precisamos recoger e integrar información de los elementos implicados en la estructura metodológica del mismo.

A continuación se ofrece un cuadro que presenta los elementos que conforman el plan. Exprese sus criterios escribiendo de cada pleca lo siguiente:

Marque con una cruz la alternativa que considere en cada uno de los siguientes elementos:

¿Ud. considera que es importante para el Colegio Atahualpa del Cantón Machala, un Programa de Actividades Físicas Recreativas para mejorar la utilización del Tiempo Libre?

Muy importante	Importante	Poco importante	No es importante	No tengo criterios
-----------------------	-------------------	------------------------	-------------------------	---------------------------

b) Indicadores

ELEMENTOS	C1 MUY Adecuado	C2 BASTANTE Adecuado	C3 Adecuado	C4 POCO Adecuado	C5 NO Adecuado
1. La metodología de plan utilizada para diseñar el mismo puede ser considerado como:					
2. El fundamento teórico para diseñar el plan puede ser considerado como:					
3. El Objetivo del plan:					
4. El plan logra vincular las diferentes acciones y Actividades Físicas Recreativas de forma:					
5. La estructura del plan y sus etapas de aplicación son:					
6. Las actividades físicas recreativas que aparecen en el plan son:					
7. En estos momentos, la aplicación del plan es:					
8. La selección de las dimensiones y los indicadores para evaluar los resultados son:					

c) El plan en su conjunto usted la considera: (marque las posibilidades que estime conveniente)

- _____ Necesaria
- _____ Innecesaria
- _____ Interesante
- _____ Poco interesante

_____ La aprueba y avala

_____ La desaprueba y no avala

Le agradecemos cualquier sugerencia o recomendación con respecto al plan: Por favor, refiéralas a continuación:

Sobre las dimensiones e indicadores de la investigación

MUCHAS GRACIAS por su valiosa colaboración.

ANEXO 6**ENTREVISTA**

Guía de entrevista para los activistas y representantes del consejo.

La entrevista estuvo dirigida en conocer la aceptación del plan de Actividades Físicas Recreativas que se le brindan a los adolescentes en su tiempo libre y como es su participación en ellas.

1. Existe en el consejo un plan recreativo donde se le brinden actividades a los adolescentes.

Sí_____ No_____

2. Consideras que de las actividades ofertadas en el consejo sean del gusto de estos adolescentes.

Si_____ o No_____

3. ¿Por qué?

4. ¿Cómo Ud. valora las actividades que realizan los adolescentes en el colegio?

Buena _____ Regulares_____ Mala_____

¿Por qué?

5. Sugerencia que puede brindarle al mismo.

6. Valoración que tiene Ud. sobre la realización del plan.

ANEXO 7**ENCUESTA DIAGNOSTICO PARA LA PROGRAMACIÓN DE LA RECREACIÓN**

Estamos haciendo la presente encuesta para saber de tus opiniones sobre la recreación y además conocer sobre sus intereses y preferencias sobre las actividades recreativas y sobre el uso que le das a tu tiempo libre

Entendiéndose por tiempo libre como el tiempo en el cual no se encuentren trabajando o dedicadas a obligaciones en tu casa.

Recreación como aquellas.

- Por favor marca con una X la casilla correspondiente a la respuesta que consideres acertada

1. Edad _____

2. 2. Sexo: M

3. Estado civil

a) Casado

b) Divorciado

c) Otro _____

4. Número de hijos: 0 1 2 3 4 más de 4 Cuantos _____

5. ¿El tiempo libre es importante para usted?

Muy importante

Poco importante

Nada importante

6. Por favor enumere el número de horas que usted considera tiene diariamente

Lunes	martes	miércoles	jueves	viernes

¿Cuánto tiempo libre tiene los fines de semana? _____

Tiene espacios recreativos la institución donde labora SI NO

¿Ofrece su lugar de trabajo actividades recreativas? SI NO

¿Cree usted que las actividades recreativas son importantes para la institución donde trabaja? SI NO

Muy importantes

Poco importantes

Nada importantes

7. Intereses.-

Por favor marca con una X la casilla correspondiente a la respuesta que consideres acertada

Nunca **1**

Frecuentemente **2**

Siempre **3**

No	ITE M	1	2	3
13.1	Prefiero actividades físicas competitivas			
13.2	Me gustan las actividades recreativas que requieren reto físico			
13.3	Prefiero actividades orientadas físicamente, como deportes			
13.4	Prefiero actividades recreativas que me ayuden a desarrollar amistades			
13.5	Me gusta poder compartir con otros en mis actividades recreativas			
13.6	Prefiero tomar parte en actividades recreativas que me ayuden a encontrar nuevos amigos			
13.7	Prefiero estar al aire libre			
13.8	Me gusta el aire fresco de los espacios al aire libre			
13.9	Prefiero tomar parte de actividades recreativas que tengan lugar en ambientes al aire libre			
13.10	Prefiero actividades que desarrollen mis habilidades técnicas			
13.11	Me gusta las actividades que requieren un reto de conocimiento			
13.12	Prefiero actividades que permitan mejorar mis conocimientos técnicos			
13.13	Prefiero las actividades recreativas en las que están implicados los juegos			
13.14	Me gusta jugar			
13.15	Prefiero tomar parte en actividades lúdicas			
13.16	Prefiero participar en actividades culturales			
13.17	Me gusta conocer y/o participar las diferentes manifestaciones culturales			
13.18	Prefiero actividades orientadas a la cultura de mi país			

¡Muchas gracias por su colaboración!