



Juegos recreativos, participación y relaciones interpersonales en adolescentes de 12-14 años de la Escuela de Educación Básica “Miguel Riofrío” de la ciudad de Loja.

Valverde Sinche, Luis Vinicio

Vicerrectorado de Investigación, Innovación y Transferencia de Tecnología

Centro de Posgrados

Maestría en Recreación y Tiempo Libre

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

Dr. Chávez Cevallos, Miguel Enrique

09 de julio de 2020

Urkund Analysis Result

Analysed Document: Tesis_Recreacion_RelacionesInterpersonales.docx (D79355131)
Submitted: 9/18/2020 4:41:00 AM
Submitted By: sscalero@espe.edu.ec
Significance: 7 %

Sources included in the report:

TESIS CORREGIDA Y REPARADA No. 8 RODOLFO CARRERA.- Dr. Carrasco.docx (D42105735)
[http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/66Borjas,](http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/66Borjas)
<https://rc.upr.edu.cu/bitstream/DICT/2436/1/ANA%20HERNANDEZ%20SANCHEZ.pdf>
<https://rc.upr.edu.cu/bitstream/DICT/2486/1/DUNIA%20PI%3%91EIRO%20CARRILLO.pdf>
<https://rc.upr.edu.cu/bitstream/DICT/2435/1/ANA%20GUTIERREZ%20PEREZ.pdf>
<https://rc.upr.edu.cu/bitstream/DICT/2109/1/CARLOS%20LUIS%20MAYA%20CAMEJO.pdf>
<https://repositorio.uho.edu.cu/jspui/bitstream/uho/3438/1/Maximo.pdf>
<https://repositorio.uho.edu.cu/jspui/bitstream/uho/4660/1/Tesis%20final%20Alexander.pdf>
<https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/12937/1/T-ESPE-053815.pdf>

Instances where selected sources appear:

46



Dr. Chávez Cevallos, Miguel Enrique

Director



VICERRECTORADO DE INVESTIGACION, INNOVACION Y TRANSFERENCIA DE
TECNOLOGÍA
CENTRO DE POSGRADOS

CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación, **Juegos recreativos, participación y relaciones interpersonales en adolescentes de 12-14 años de la Escuela de Educación Básica “Miguel Riofrío” de la ciudad de Loja**, fue realizado por el señor **Valverde Sinche, Luis Vinicio**, el mismo que ha sido revisado y analizado en su totalidad, por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto cumple con los requisitos teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 09 de julio de 2020

.....
Dr. Chávez Cevallos, Miguel Enrique

Director

C.C. 1704945250



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE
TECNOLOGÍA

CENTRO DE POSGRADOS

RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA

Yo, **Valverde Sinche, Luis Vinicio**, con cédula de ciudadanía **Nro. 1104198021**, declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **Juegos recreativos, participación y relaciones interpersonales en adolescentes de 12-14 años de la Escuela de Educación Básica "Miguel Riofrío" de la ciudad de Loja**, es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Sangolquí, 09 de julio de 2020

Valverde Sinche, Luis Vinicio

C.C. 1104198021



VICERRECTORADO DE INVESTIGACION, INNOVACION Y TRANSFERENCIA DE
TECNOLOGÍA
CENTRO DE POSGRADOS

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Yo, **Valverde Sinche, Luis Vinicio**, con cédula de identidad **Nro. 1104198021** autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación **Juegos recreativos, participación y relaciones interpersonales en adolescentes de 12-14 años de la Escuela de Educación Básica “Miguel Riofrío” de la ciudad de Loja**, en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.

Sangolquí, 09 de julio de 2020

Valverde Sinche, Luis Vinicio
C.C. 1104198021

Dedicatoria

El presente trabajo de titulación está dedicado primeramente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme llegar hasta este momento tan importante de mi formación académica, de manera muy especial a mis padres por su inmenso amor, sacrificio y confianza.

A mi esposa, hermanos, y familia en general por su apoyo, por estar siempre junto a mí en los momentos buenos y malos, quienes con sus constantes motivaciones han sido el pilar fundamental para salir adelante cada día y poder culminar una carrera profesional. A ustedes siempre mi gratitud.

Valverde Sinche, Luis Vinicio

Agradecimientos

Agradezco a mis padres por todo el apoyo brindado a lo largo de toda mi vida, mi esposa, mis hermanos, mi familia que han sido pilar fundamental para lograr esta meta en mi vida.

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a la Universidad de las Fuerzas Armadas - ESPE, que me acogió para recibir los conocimientos adquiridos para la creación de éste trabajo de titulación

Mi sincero agradecimiento al Dr. Enrique Chávez ya que gracias a sus sabios consejos y directrices he podido elaborar y culminar este trabajo de titulación.

A las autoridades, docentes y alumnos de la Escuela de Educación Básica “Miguel Riofrío” en especial a los educandos de octavo, noveno y décimo año, por su valiosa colaboración en el desarrollo y aplicación de la presente investigación.

Valverde Sinche, Luis Vinicio

Índice

Juegos recreativos, participación y relaciones interpersonales en adolescentes de 12-14 años de la Escuela de Educación Básica “Miguel Riofrío” de la ciudad de Loja....	1
Urkund.....	2
Certificación.....	3
Responsabilidad de autoría	4
Autorización de publicación	5
Dedicatoria	6
Agradecimientos.....	7
Índice	8
Índice de tablas	11
Índice de figuras	13
Resumen.....	14
Abstract	15
Capítulo I.....	16
Marco referencial.....	16
Introducción.....	16
Planteamiento del problema	18
Formulación problema de investigación.....	18
Justificación e importancia.....	19
Objetivos generales y específicos	21
Objetivo general.....	21
Objetivos específicos	22
Formulación de hipótesis.....	22
Hipótesis general:	22
Cuadro de operacionalización de las variables.....	22

Diseño de la investigación	25
Población y muestra	25
Métodos de la investigación	26
Recolección de la información	28
Tratamiento y análisis estadístico de los datos.....	28
Cronograma de actividades	29
Presupuesto y financiamiento.....	32
Glosario de términos	33
Capítulo II.....	35
Marco teórico.....	35
El tiempo libre	35
La recreación	48
Las actividades físico-recreativas	52
Las actividades físico-deportivo-recreativas: Objetivos y características.....	53
Criterios de algunos autores respecto a la actividad física	60
Los juegos	63
Los adolescentes	64
Capítulo III.....	74
Plan de intervención	74
Plan de actividades físico-recreativas a implementar: generalidades.....	74
Plan de actividades.....	75
Las generalidades	76
La fundamentación.....	76
Objetivo general de las actividades	77
Las metas.....	78

La estructura organizativa y funcional para facilitar la aplicación de las actividades. Utilización de recursos humanos	78
La estrategia trazada para su desarrollo.....	78
El análisis de factibilidad	79
Actividades físico-recreativas a implementar	79
Capítulo IV	92
Análisis de los resultados.....	92
Estudio del nivel de participación de los adolescentes en la propuesta	92
Estudio de las relaciones interpersonales de los adolescentes en la propuesta implementada	99
Conclusiones.....	120
Recomendaciones.....	121
Bibliografía	122

Índice de tablas

Tabla 1 Operacionalización de las variables 1	23
Tabla 2 Operacionalización de las variables 2	24
Tabla 3 Operacionalización de las variables 3	25
Tabla 4 Cronograma de actividades 1.....	29
Tabla 5 Cronograma de actividades 2.....	30
Tabla 6 Cronograma de actividades 3.....	30
Tabla 7 Cronograma de actividades 4.....	31
Tabla 8 Cronograma de actividades 5.....	31
Tabla 9 Presupuesto.....	32
Tabla 10 Detalle de presupuesto.....	32
Tabla 11 Resumen de las actividades físico-recreativas	80
Tabla 12 Asistencia a las actividades físicas por parte de la población estudiada.....	93
Tabla 13 Prueba de normalidad: kolmogorov-smirnov	97
Tabla 14 Prueba de Wilcoxon: Nivel de asistencia	98
Tabla 15 Datos del test de relaciones interpersonales: Comunicación.....	100
Tabla 16 Prueba de normalidad: kolmogorov-smirnov: Nivel de comunicación	103
Tabla 17 Prueba de Wilcoxon: Nivel de comunicación.....	104
Tabla 18 Datos del test de relaciones interpersonales: Participación	105
Tabla 19 Prueba de normalidad: kolmogorov-smirnov. Nivel de participación.....	108
Tabla 20 Prueba de Wilcoxon: Nivel de participación.....	109
Tabla 21 Datos del test de relaciones interpersonales: Retraído.....	110
Tabla 22 Prueba de normalidad: kolmogorov-smirnov. Nivel de retraído.....	113
Tabla 23 Prueba de Wilcoxon: Nivel de retraído	114
Tabla 24 Datos del test de relaciones interpersonales: Cooperativo	115

Tabla 25 *Prueba de normalidad: kolmogorov-smirnov. Nivel de cooperación.....*118

Tabla 26 *Prueba de wilcoxon: Nivel de cooperación*119

Índice de figuras

Figura 1	<i>Asistencia a las actividades físicas por parte de la población estudiada</i>	96
-----------------	---	-----------

Resumen

Los juegos recreativos funcionan como técnicas y método efectivo en los procesos docente-educativos y recreativos, siendo un componente fundamental en las edades tempranas y en el periodo adolescente para lograr motivación y efectividad en un proceso determinado. En tal sentido, se plantea como objetivo de la investigación implementar un grupo de juegos recreativos para mejorar la participación y las relaciones interpersonales de adolescentes entre 12-14 años de la Escuela de Educación Básica "Miguel Riofrío" en Loja. Bajo un muestreo aleatorio simple se estudiará una muestra representativa de la población de adolescentes en la escuela mencionada (52 varones y 48 mujeres), aplicando un plan físico-recreativo y evaluando en dos momentos la asistencia a clases e indicadores de relaciones interpersonales. Se evidencian diferencias significativas a favor del postest en asistencia ($p=0.000$), así como en todas las variables de las relaciones interpersonales estudiadas (Comunicación: $p=0.000$; Participación: 0.000 ; Retraído: $p=0.002$ y Cooperativo: $p=0.000$). En tal sentido, se ha podido demostrar para el presente estudio los aportes de la presente investigación.

Palabras Clave:

- **ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS**
- **JUEGOS RECREATIVOS**
- **PARTICIPACIÓN**
- **RELACIONES INTERPERSONALES**
- **ADOLESCENTES**

Abstract

Recreational games function as techniques and an effective method in educational-educational and recreational processes, being a fundamental component in the early ages and in the adolescent period to achieve motivation and effectiveness in a given process. In this sense, the objective of the research is to implement a group of recreational games to improve the participation and interpersonal relationships of adolescents between 12-14 years of age at the "Miguel Riofrío" School of Basic Education in Loja. Under a simple random sampling, a representative sample of the adolescent population in the aforementioned school (52 men and 48 women) will be studied, applying a physical-recreational plan and evaluating class attendance and indicators of interpersonal relationships in two moments. Significant differences in favor of the post-test in attendance are evident ($p=0.000$), as well as in all the variables of the interpersonal relationships studied (Communication: $p=0.000$; Participation: 0.000 ; Retired: $p=0.002$ and Cooperative: $p=0.000$). In this sense, the contributions of the present investigation have been demonstrated for this study.

Keywords:

- **PHYSICAL-RECREATIONAL ACTIVITIES**
- **RECREATIONAL GAMES**
- **PARTICIPATION**
- **INTERPERSONAL RELATIONS**
- **TEENAGERS**

Capítulo I

Marco Referencial

Introducción

La recreación hoy en día, tiene como objetivo expandirse por todas las comunidades y hacer llegar sus beneficios a todos los que la practiquen, teniendo en cuenta los gustos y preferencias; sin importar el conocimiento, hábitos para la práctica de la misma e insertarlos a la sociedad, para un cambio de estilo de vida y un mejor aprovechamiento del tiempo libre en actividades sanas, mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata, desarrollo de la personalidad, entretenimiento, expresión de aventura, socialización con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales. (Acosta, 2002; Clawson & Knetsch, 2013; Foguet, 2000; Hurd & Anderson, 2010; Jewell, 1997; Mesa, 1977; Orme, 2005; Pérez, 2003; Torkildsen, 2012; Unicef, 2004)

Recreación es un término al que se da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso. Puede que la recreación esté teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance, aceptando que, siendo más joven que la Educación, resulta aún más difícil de definir.

El hecho de que el individuo obtenga satisfacción directa de ciertas actividades hace que gran parte de estas sean para él formas de recreación. (Benítez & Calero,

2016) Debido a que muchas personas derivan experiencias satisfactorias del mismo tipo de actividad, estas han pasado a ser consideradas como formas de recreación, aunque esencialmente la esta es la actitud que caracteriza la participación en estas actividades que den satisfacción, alegría y desarrollo.

Considerada desde el punto de vista técnico-operativo la Recreación es la disciplina cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), en el cual puede el hombre aumentar su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesional, artístico- cultural, deportivo y social, para lo cual es necesario establecer las necesidades e intereses previos de la población a intervenir. (Asqui , Casanova , León, Vásquez, & Santillán, 2017; Avilés, 2010; Jaramillo & Sotomayor, 2017; Mera, Morales, & García, 2018; Morales., Lorenzo, & de la Rosa., 2016; Obregón, y otros, 2018)

Resumiendo este aspecto se plantea que todos o casi todos los estudiosos, profesores o promotores de la Recreación coinciden en plantear que la Recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, aunque e debe tener presente diversas variables como el rango etario, como es el caso de la etapa de la adolescencia, donde la recreación posee marcados resultados y por ende características diferentes para su intervención. (Cespedes, 1987; Fernández-Rio & Méndez-Giménez, 2016; Gutiérrez, 2014; Morales., Lorenzo, & de la Rosa., 2016; Razo-Yugcha, Aguilar-Chasipanta, Rodríguez-Torres, & Jordán-Sánchez, 2018)

La Recreación está ligada por tanto con la educación, autoeducación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general; por tal motivo, aspectos psicopedagógicos son analizados para diseñar acciones recreativas efectivas dentro del proceso social, como es el caso de las relaciones interpersonales entre adolescentes, consideradas como asociaciones basadas en emociones y sentimientos mutuos. (Wiemann, 2011; Torres & Moreno, 2014).

Planteamiento del problema

A pesar de los esfuerzos realizados por diversas instituciones públicas y privadas en el Ecuador por mejorar las condiciones de vida del sector adolescente, existen todavía lagunas que debemos superar y de ahí que nuestra investigación este encaminada a desarrollar estrategias efectivas para mejorar algunos indicadores de interés en la investigación, dado que los resultados preliminares controlados demostraron los siguientes planteamientos en la muestra sometida a estudio, tales como:

- 1) Bajo por ciento de asistencia a las clases físico-recreativas planteadas en la institución educativa estudiada.
- 2) Existe un bajo nivel de relaciones interpersonales en los adolescentes a estudiar.
- 3) La poca participación en las actividades recreativas realizadas la institución y el bajo interés mostrado por la población objeto de estudio.

Formulación problema de investigación

¿Cómo mejorar la participación y las relaciones interpersonales de adolescentes entre 12-14 años de Escuela de Educación Básica “Miguel Riofrío” en Loja?

Justificación e importancia

Muchos han sido los intentos por definir científicamente la base teórica de la recreación. (Pérez Sánchez & y otros, 1997; Ramos, 1986) Algunos psicólogos y sociólogos han tratado de fundamentar la teoría de la necesidad humana de expresión propia. Otros, apoyándose en el campo de lo biológico, en las características de la estructura anatómica, fisiológica del ser humano y en, sus inclinaciones y tendencias, desde el punto de vista psicológico, realizan el análisis siguiente: La razón de la vida es la función orgánica, la maquinaria humana se desarrolla sobre la base del movimiento, cada movimiento es una experiencia que supone una acción que admitimos o rechazamos, sobre esa teoría se desarrolla el principio de que todo hombre invariablemente, trata de realizar aquello que más le satisface (ley del efecto); que todo hombre tratará de hacer aquello que mejor realiza (ley de la madurez); que todo lo que realiza continuamente produce una mejor respuesta y promueve satisfacción (ley del ejercicio).

Por todo lo anterior, las tendencias humanas hacia ciertas formas de actividad, están influidas por su preparación física y mental, por el nivel de cultura, por la edad, por el sexo, por el temperamento y que naturalmente, el medio ambiente entrará en condición o canalizará las formas de ajuste, de acuerdo al concepto social que se tenga de la recreación. De aquí que los programas de recreación, en cualquiera de sus formas deban caracterizarse por la riqueza en la variedad de formas, de oportunidades, que se ofrezcan, a fin de satisfacer los más variados intereses.

Ha sido reconocido hace años que la recreación constituye una actividad de extraordinaria importancia, ya que sus diferentes manifestaciones permiten contrarrestar la hipoquinesia, una de las consecuencias del proceso científico técnico,

la conservación del medio ambiente y el mantenimiento de la salud. (Mercedes, Álvarez, Guallichico, Chávez, & Romero, 2017; Calero, Klever, Caiza, Rodríguez, & Analuiza, 2016) Es por ello que la política del país, promueve la práctica masiva de las actividades físico-recreativas en sus diferentes manifestaciones además de una recreación sana y placentera.

Uno de los mayores desafíos de la sociedad moderna es la búsqueda de métodos para educar a la población en la realización de actividades físicas recreativas para la utilización correcta del tiempo libre, para lo cual se han diseñado diversas estrategias recreativas basadas en juegos recreativos de diversa naturaleza. (Bartel, 1976; Camerino & Castañer, 1992; Codina, 1990; Duvalón, Pérez, & Rodríguez, 2012; Rodríguez, 2008)

En la actualidad buscamos con ansiedad la solución para llevar una vida sana y con calidad, aportando ideas desde todas las aristas para lograrlo. La práctica sistemática de deportes y actividades recreativas sigue siendo la inspiración para ayudar a la utilización del tiempo libre y mejorar la salud en adolescentes y otros rangos etarios, para lo cual siempre se hace importante la búsqueda de la motivación. (Lozano Lucia & Solbes Matarredona, 2013; Nuviala, Juan, & Montes, 2003)

En estos tiempos, con el desarrollo alcanzado por la ciencia, se han abierto las puertas para nuevos logros en la tecnología: la aparición de computadoras, mp3, videos juegos, entre otros equipos, los cuales aparecen como una nueva vía de entretenimiento, provocando la disminución de la participación en actividades al aire libre. El hombre contemporáneo vive en condiciones difíciles para su salud y se expone cada vez más a las consecuencias de un acelerado proceso de deterioro de las

condiciones ambientales, por lo que se hace necesario ir en busca de un equilibrio biológico y psicológico.

Las actividades físico-recreativas pueden ser una excepcional ayuda para lograr un bienestar físico, emocional, sobre todo en los adolescentes ya que en esta etapa necesitan una mayor atención en su desarrollo futuro, este tema ha sido una preocupación en todos los niveles sociales.

Por todo esto y su importancia social, los responsables de ofrecer variantes de las actividades físico-recreativas y apoyar las demandas recreativas son todo el personal calificado que se sienta responsable y a su vez tenga la obligación de una superación constante que aporte cambios positivos en relación al tema. Se deriva de este tema que para lograr una satisfacción inmediata y una estabilidad emocional es necesaria una ocupación sana del tiempo libre, organizando todas sus actividades de trabajo.

Con la estabilidad de la salud física y mental se puede realizar actividades físicas-recreativas tributando a un desarrollo fisiológico, psicológico y de la personalidad del individuo y promover la recreación física como una necesidad natural del hombre.

Objetivos generales y específicos

Objetivo general

Implementar un grupo de juegos recreativos para mejorar la participación y las relaciones interpersonales de adolescentes entre 12-14 años de la Escuela de Educación Básica "Miguel Riofrío" en Loja.

Objetivos específicos

- Fundamentar metodológicamente la importancia de la recreación física en los programas de intervención social en adolescentes desde diversos enfoques.
- Diagnosticar el nivel de participación y relaciones interpersonales de adolescentes entre 12-14 años de la Escuela de Educación Básica “Miguel Riofrío” en Loja.
- Diseñar un grupo de juegos recreativos para mejorar la participación y las relaciones interpersonales de adolescentes entre 12-14 años de la Escuela de Educación Básica “Miguel Riofrío” en Loja.
- Demostrar las mejoras en la participación y las relaciones interpersonales de adolescentes entre 12-14 años de la Escuela de Educación Básica “Miguel Riofrío” en Loja en la estrategia diseñada.

Formulación de hipótesis**Hipótesis general:**

La implementación de un grupo de juegos recreativos mejorará la participación y las relaciones interpersonales de adolescentes entre 12-14 años de la Escuela de Educación Básica “Miguel Riofrío” en Loja.

Cuadro de operacionalización de las variables

La investigación estudia tres variables interrelacionadas, denotadas como:

VI1: Participación

VI2: Relaciones interpersonales

VI3: Juegos recreativos

VD: Participación

Tabla 1*Operacionalización de las variables 1*

Definición	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Intervención de un sujeto determinado en un acto o actividad específica	Características de la participación social	Variables influyentes	Test diagnóstico inicial
	Recolección de información relacionada directamente con la variable dependiente	Tipos y características de la participación social	Consulta Bibliográfica
	Conocimiento existentes sobre el campo de acción	Nivel presentado	Diagnóstico teórico.
	Diseño de la estrategia a implementar	Cuánto, Cuándo y Cómo se potenciará	Asistencia e implementación de la propuesta
	Práctica	Número de sesiones aplicadas.	Banco de datos.
	Local, materiales e implementos para el estudio	Instrumentos de diagnósticos	Banco de datos.
	Nivel alcanzado en la investigación	Variables corregidas	Test diagnóstico final

Tabla 2*Operacionalización de las variables 2***VD: Relaciones interpersonales**

Definición	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Interacción entre personas en una acción concreta.	Características de las relaciones personales	variables influyentes	Test diagnóstico inicial
	Recolección de información relacionada directamente con la variable dependiente	Tipos y características de las relaciones interpersonales en la muestra estudiada	Consulta Bibliográfica
	Conocimiento existentes sobre el campo de acción	Nivel presentado	Diagnóstico teórico.
	Diseño de la estrategia a implementar	Cuánto, Cuándo y Cómo se potenciará	Asistencia e implementación de la propuesta
	Práctica	Número de sesiones aplicadas.	Banco de datos.
	Local, materiales e implementos para el estudio	Instrumentos de diagnósticos	Banco de datos.
	Nivel alcanzado en la investigación	variables corregidas	Test diagnóstico final

Tabla 3*Operacionalización de las variables 3***VI: Juegos recreativos**

Definición	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Actividad recreativa donde intervienen varios participantes	Características e importancia de los juegos recreativos	Grado existente	Observación; Entrevista Test
	Diagnóstico pre y postest	Indicadores obtenidos	Entrevistas; observación Test
	Local y recursos para el tratamiento propuesto	Inventario	Banco de datos

Diseño de la investigación

Se implementará una investigación cuasi-experimental, correlacionado entre otros factores los resultados en al menos dos momentos de la intervención con los juegos recreativos.

Población y muestra

Bajo un muestreo aleatorio simple se estudiará una muestra representativa de la población de adolescentes existente entre 12-14 años de la Escuela de Educación Básica “Miguel Riofrío” en Loja, alcanzando la muestra unos 100 estudiantes de ambos sexos (52 varones y 48 mujeres). También se tendrá en cuenta la menos un estudio análisis de 10 profesionales ligados al campo de acción estudiado, utilizándolos como especialistas para el análisis de los resultados diagnóstico y finales.

Los motivos de inclusión incluyeron:

- 1) Pertener a la Escuela mencionada
- 2) Posee un rango etario entre los 12 a los 14 años
- 3) No poseer enfermedades y/o discapacidades que limiten la realización de las actividades físico-recreativas.
- 4) Posee disposición para someterse a todo el proceso de intervención

Métodos de la Investigación

A nivel teórico se emplearán:

- 1) **Historico-Lógico:** Brinda la posibilidad mediante el estudio de los programas, orientaciones metodológicas, libros especializados, documentos normativos, y otras fuentes de conocimiento histórico, conocer el tratamiento que se le ha dado en el mundo y en nuestro país a la temática abordada, el desarrollo de las principales tendencias sobre la evaluación y en lo particular sobre la implementación de actividades físico-recreativas especializadas, así como cuáles han sido las indicaciones y normativas evaluativos orientadas.
- 2) **Análisis-Síntesis:** El análisis-Síntesis sirvieron para establecer comparaciones de criterios y determinar los elementos comunes y generales de estas reflexiones, y al final llegar a conclusiones para valorar los resultados del diagnóstico aplicado.
- 3) **Inductivo-Deductivo:** permitió determinar los elementos necesarios para evaluar la situación actual del objeto de estudio, revisar diversas clasificaciones existentes, deducir cuáles son sus principales características, formas de ejecución, y así, de una forma lógica concretar las ideas extraídas de los textos consultados.

A nivel empírico se emplearán:

1) **Observación:** La guía de observación consistió dos documentos de trabajo elaborados para la obtención de la información, sobre sí los juegos recreativos aplicados en las clases de Actividad Física mejoró la participación en dichas actividades (básicamente se utilizó el Plan de Asistencia) y las relaciones interpersonales de los adolescentes que asisten a las mismas, los cuales fueron observados antes y después de la aplicación de los juegos en los indicadores de relaciones interpersonales estudiadas. La participación para la observación se midió en la primera semana y en la última de la investigación.

2) **Medición:** Utilizado como parte del control de las variables de interés a estudiar (participación y relaciones interpersonales).

Las pruebas de valoración utilizadas fueron:

a) Plan de asistencia. Modelo de encuesta diseñado libremente por el profesor encargado.

b) Test de relaciones interpersonales: Incluye los siguientes ítem de valoración:

1) Nivel de comunicación: establece relaciones de comunicación verbal con el colectivo y profesores.

2) Nivel de participación: muestra interés y motivación por la actividad física.

3) Nivel Retraído: está aislado, apático, alejado.

4) Nivel de Cooperación: participa en la organización de las actividades, en la disposición de los medios, en la conformación de equipos entre otros.

La valoración del test de relaciones interpersonales se califica en “Cumplido” o “No cumplido”, para ello se utilizará la siguiente escala:

- 1) Cumplido (1 punto)
- 2) No Cumplido (0 puntos)

Las técnicas estadísticas empleadas serán:

- 1) **Estadísticas descriptivas:** Análisis porcentaje simple fue aplicado en la técnica de encuesta, así como la media aritmética y los valores mínimo y máximo.
- 2) **Estadísticas correlacionales:** Luego de aplicarse la prueba de normalidad adecuada (kolmogorov-smirnov), se determinó la necesidad de utilizar un estadístico no paramétrico para dos muestras relacionadas, para el caso la Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon ($p \leq 0.05$).

Recolección de la Información

El investigador principal participará como recolector de la información relacionada con el proceso de investigación, incluyendo dos especialistas de la materia más los entrenadores encuestados, para lo cual se requerirán los siguientes supuestos de especialistas:

- 1) Más de 10 años como entrenados de las categorías de formación escolares en la gimnasia artística.
- 2) Certificación de licenciatura en Actividad Física y Deportes, o afines.

Tratamiento y análisis estadístico de los datos

Para el tratamiento estadístico de las variables a registrar se emplearán los siguientes programas:

- 1) Microsoft Excel 2016 para la tabulación y distribución de los datos a procesar relacionados con tendencias central de procesamiento de información.
- 2) SPSS v25. Se utilizará para calcular la normalidad de los datos (Prueba de kolmogorov-smirnov), y para implementar las distintas estadísticas correlacionales para dos muestras relacionadas, determinando la existencia o no de diferencias significativas bajo un nivel de significación de 0,05.

Cronograma de actividades

Las siguientes tablas delimitan aproximadamente el cronograma de actividades vinculadas al proceso de investigación.

Tabla 4

Cronograma de actividades 1

	Meses	Octubre				Noviembre			
		2019				2019			
Semanas		1	2	3	4	1	2	3	4
N. Actividad									
1	Construcción del perfil			X	X	X			
2	Presentación para el análisis			X	X			X	
3	Investigación bibliográfica	X	X	X	X	X	X	X	X
4	Construcción y desarrollo del marco teórico						X	X	X

Tabla 7*Cronograma de actividades 4*

Meses		Abril 2020			
Semanas		1	2	3	4
N.	Actividad				
9	Aplicación y desarrollo del experimento	X	X	X	X
10	Instrumentos de control	X	X	X	X
11	Codificación y tabulación de los datos	X	X		X
12	Aplicación y tratamiento estadístico de datos		X	X	X
13	Análisis e interpretación de los resultados		X	X	X
14	Elaboración de conclusiones y recomendaciones			X	X
15	Elaboración del primer borrador del informe		X	X	X
16	Revisión del primer borrador			X	X

Tabla 8*Cronograma de actividades 5*

Meses		Mayo 2020				
Semanas		1	2	3	4	5
N.	Actividad					
17	Reajuste del primer informe	X	X		X	X
18	Presentación del informe				X	X

Presupuesto y financiamiento

A continuación, se describe el presupuesto y/o financiamiento a implementarse:

Tabla 9

Presupuesto

Cantidad	Detalle	V. Unitario	Valor total	Observaciones
5	Silbato	5	25	Recursos propios
5	Cronómetro	20	100	Recursos propios
1	Resma de Papel Bond (500 hojas)	3	3	Recursos propios
100	Impresión de formularios test y resultados	0,04	4	Recursos propios
6	Útiles de oficina varios	15 ¹	90	Recursos propios
10	Otros	25 ²	250	Contrapartida Institución Educativa
Valor Total			\$472,00	
			USD	

Tabla 10

Detalle de presupuesto

Detalle	Valor total	Observaciones
Recursos propios	222	Proporcionados por el investigador
Recursos de autogestión	250	Proporcionados por la Institución Educativa
Total	\$472,00 USD	

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

² Aplica de no posee la institución educativa dichos recursos.

Aproximadamente se emplearán 472,00 USD para llevar a cabo la investigación, sumando los conceptos monetarios proporcionados por el investigador y proporcionados por la institución educativa.

Glosario de términos

- 1) **Actividad Física:** Categoría de naturaleza filosófica que concreta de manera esencial el contenido de la cultura física y expresa: el modo de existencia humana, acto de producción y reproducción de las capacidades físicas y espirituales de la vida del hombre. La producción de la vida. En lo social se define como: Tipo de actividad corporal, dosificada sistematizada, nos orienta a determinados intereses y objetivos; aunque no toda actividad física es dosificada.
- 2) **Recreación:** “La recreación es aquella actividad humana libre, placentera, efectuada individual o colectivamente destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre, en ocupaciones espontáneas u organizadas que le permiten volver al mundo creador de la cultura que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo y que propenden en última instancia a su plenitud y a su felicidad”.
- 3) **Recreación Física:** “Es toda actividad de contenido de físico, deportivo, y turístico a las que se dedica el hombre en el tiempo libre con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde las realiza en función de su desarrollo personal”.
- 4) **Tiempo libre:** "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su

reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatoria, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad.

- 5) **Comunidad:** Sistema o grupo social de raíz local, diferenciable en el seno de la sociedad de que es parte en base a características e intereses compartidos por sus miembros y subsistemas que incluyen: localidad geográfica, con una interacción psicosocial estable y sentido de pertenencia a la comunidad identificada con sus símbolos e instituciones. Está generalmente dotada de una organización institucional entre sociedad e individuos prestando las funciones sociales (socialización, comunicación, etc.) con relevancia local. Sus miembros desarrollan relaciones y lazos horizontales –vínculos interpersonales y cohesión social- y verticales -sentido de pertenencia al grupo e identificación con él.

Capítulo II

Marco teórico

El interés por la vida ha sido una constante en la historia de la humanidad, sobresalen dos aspiraciones constantes a través de distintas culturas y momentos históricos. La propia comprensión del proceso de desarrollo humano y de los problemas de la edad ha captado el interés de los pensadores durante siglos, donde se ha tenido en cuenta, entre otros aspectos, los problemas concernientes al tiempo libre del sujeto.

El tiempo libre

La problemática de la ocupación del tiempo libre de la población, constituye un tema que en los últimos tiempos se ha venido abordando con frecuencia en el país, pues se trata de la utilización positiva de este tiempo en la realización de actividades que contribuyan al sano esparcimiento y desarrollo general de los miembros de la sociedad, (Borjas, y otros, 2017; Chávez & Sandoval, 2016; Chávez & Sandoval, 2014; Flores & Panchi, 2018; Jaramillo & Sotomayor, 2017; Morales Neira, y otros, 2017; Ordoñez, Sandoval, & Torres, 2017; Recalde, y otros, 2017) en cada uno de los grupos ocupacionales y étareos que conforman la misma, más si se tiene en cuenta las crecientes necesidades y preferencias de cada uno de ellos. (Hurd & Anderson, 2017; Jewell, 1997; Kelly, 2012; Leitner & Leitner, 2012; Rojek, 2010)

El concepto de tiempo libre ha sido durante un buen tiempo objeto de numerosas discusiones y debates entre economistas, sociólogos y psicólogos. (Gámez., 1995; Carmona, 2017) Su definición plantea numerosas interrogantes que hoy en día no están totalmente solucionadas por lo que, al abordar este concepto se encuentran definiciones teóricas, operacionales y de trabajo que son definiciones muy utilizadas por lo funcionales que resultan en las investigaciones, a la vez que el tiempo libre es una

categoría sociológica compleja que siempre al estudiarla requiere un análisis de su esencia, contenido y correspondientemente de la manifestación específica de elementos interiores y formas concretas.

Se entiende por tiempo libre:

“Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no son de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas. (Pérez, 2010).

Aquí destaca que la existencia de un nivel básico de satisfacción de las necesidades humanas es la condición que permite realmente al individuo optar y elegir libremente las actividades a realizar durante su tiempo libre. Esto afirma el hecho de que el tipo de actividad es seleccionado por el individuo, pero esta es ofertada, condicionada socialmente.

Otra definición interesante de tiempo libre es: "Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas

Todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.)”⁹. Es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

Otras definiciones destacan aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior”. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de

realización de actividades de opción no obligatoria, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionadas.

Plantean una definición de trabajo:

"El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los rubros siguientes: Trabajo, transportación, tareas domésticas y necesidades biofisiológicas.

También plantea una definición operacional:

"El tiempo libre se expresa en un universo de actividades recreativas concretas que dentro de una propiedad común, presentan características diferenciadas. (Zamora & García, 1988). Además como Tiempo Libre se conoce "al espacio restante después de concluir la realización de actividades docentes, laborales, domésticas, fisiológicas y de transportación, en el que se realizan actividades de libre elección a voluntad de los propios implicados". (Pérez Sánchez, 2002) son pues, "Espacios temporales fuera de obligaciones laborales, sociales, domésticas, necesidades biológicas y de transportación puesto al disfrute de la autodeterminación (paseo, lectura, charla y juego)".

Por lo que unificando lo planteado por los diferentes autores se asume para esta investigación la definición "Tiempo no productivo, libre de obligatoriedad, donde debe estar satisfecha las necesidades vitales humanas." Considerando importante las características de esta etapa de los adolescentes de 12-14 años. El tiempo libre es uno de los elementos constituyentes de la recreación (espacio, actividad y necesidad).

Muchos autores han señalado la estrecha relación que existe entre el tiempo libre y la

recreación. Esta relación expresa sobre todo que el tiempo libre es uno de los elementos necesarios que constituyen la recreación.

La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo socio-cultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los niños y los adolescentes, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad. La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja aun, ya que puede construir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas. (Guillen, y otros, 2017; Corona & Peralta, 2011; Arrivillaga, Salazar, & Correa, 2003; Arrivillaga, Salazar, & Correa, 2003; Corona & Peralta, 2011)

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, (Cabeza Palacios, Llumiquinga Guerrero, Vaca García, & Capote Lavandero, 2018; Calero, Klever, Caiza, Rodríguez, & Analuiza, 2016; Castañeda, y otros, 2018; Castillo, 2010; Freire, 2012; Kyle, Mendo, Garrido, & Sánchez, 2016; Mejía, Morales, Orellana, & Lorenzo, 2017; Mera, Morales, & García, Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor, 2018; Morales Neira, y otros, 2017; Razo-Yugcha, Aguilar-Chasipanta, Rodríguez-Torres, & Jordán-Sánchez, 2018) ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, así como su comportamiento efectivo en situaciones sociales determinadas, (Morales, Pillajo, Flores, Lorenzo, & Concepción, 2016; Morales., Lorenzo., & de la Rosa., Recreation activities to improve social behavior. Study in children and adolescents aged 9-14., 2016; Talavera Morales, y otros, 2018) y por otro,

una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación. (Ribeiro, Machado, Gomes, & Abdala, 2020; Bonifaz Arias, y otros, 2017)

Sobre la base de estos fundamentos es que resulta muy objetiva conveniente la instrucción de dos concepciones de trabajo: Cultura del tiempo libre, formación y educación para el tiempo libre, la Cultura del Tiempo Libre.

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. (Aitchison, 2013; Zamora & García, 1988; Torkildsen, 2012) 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 periodo 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.

Impulsar 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, la riqueza incalculable de la creatividad popular.

Así, el tiempo libre no es un sector secundario, residual, de la sociedad: Ese es el aparente concepto del consumo (pues en realidad no es así ni en el capitalismo). En realidad, es la primera frontera de la lucha ideológica, sobre todo respecto a la juventud: A la cultura del despilfarro, de la moda anual, de la música evasiva, del jeans como estilo de vida y como único interés, debemos saber oponer, a los adolescentes una cultura del tiempo libre que, incluyendo las modas, a la música evasiva y a una moda

racional, entre otros elementos integrantes de la vanguardia política, se basa 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.

La formación de una cultura del tiempo libre es la creación en la población de la capacidad de disfrutar plena y diversificadamente de las alternativas que la sociedad ofrece. (Unicef, 2004; Lema & Monteagudo, 2017) Es la formación de una personalidad creativa y culta y sana, que conozca que le rodea y su sociedad de la forma más amplia posible, y que encuentre vías de realización y de expresión en campos diversos de la sociedad.

La característica más importante de las actividades de tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, es que ejercen una acción formativa o deformativa indirecta y facilitada por la recreación. Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa a informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza.

Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, (González, 1983; Supervía, Bordás, Lorente, & Abad, 2016) en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, sus sistemas de valores y su ética

específica y, sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la "libertad" de sus formas y sus contenidos, "opuestos" a las regulaciones, restricciones, reglamentos e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

Pero la formación no es exclusiva del tiempo libre. Opera como un sistema en el cual se incluyen la escuela y el sistema nacional de enseñanza, la familia, la educación ideológica - social realizada por las organizaciones políticas, los modelos de relaciones sociales y de tipos humanos que se transmiten de forma espontánea planificada en la conciencia social, etc. Es decir, es un universo complejo que interactúa y se condiciona recíprocamente; en este caso, no puede pensarse en un complejo de actividades de tiempo libre de índole formativa y diversificada, sino existe previa y paralelamente un esfuerzo cualitativo, formativo, de la enseñanza, a fin de lograr una educación para el tiempo libre. Es decir, la cultura del tiempo libre debe estar precedida y acompañada de una educación para el tiempo libre.

La formación, en este enfoque, resulta ser la consecuencia de dos factores la educación y la cultura de la actividad humana en el tiempo libre, cuyos objetivos son la diversificación y el enriquecimiento de las necesidades culturales y recreativas, y el fortalecimiento de los rasgos sociales de la vida (el sentido de la colectividad y de la participación social, el amor por el trabajo, etc.).

La formación para el tiempo libre es una parte fundamental de la formación integral del hombre, pues en el tiempo libre se realiza con gran eficiencia la formación cultural, física, ideológica, colectivista; en el tiempo libre se adquieren y se asimilan rápida y fuertemente los valores, las normas de vida, las opiniones y los conocimientos. No existen medios tan eficaces para la formación integral como los que proporcionan las actividades que se realizan en el tiempo libre; ni métodos tan sutiles,

tan aceptables como los que tienen las actividades de tiempo libre bien hechas. En la actualidad, en el campo del contenido del tiempo libre se halla el campo de batalla más importante a mediano y largo plazo para la educación y para la formación de la personalidad. (Rodríguez & Migueláñez, 2010)

La influencia formativa del tiempo libre es un hecho comprobado científicamente y puesto en práctica hace muchos años por el sistema capitalista. La cultura de masas y la industria recreativo-cultural tiene la función ideológica de reproducción en cada individuo los valores sociales que dan estabilidad al sistema; y esa función estabilizadora comienza por la infancia: Desde niños, los ciudadanos de los países capitalistas están absorbiendo inconscientemente y asimilando en mayor o menor grado las bases ideológicas que se transmiten de manera incesante por la escuela y los medios de difusión, por las actividades generales por la industria cultural de masas y los planes y sistemas recreativos comunitarios, etc.

No puede subestimarse el papel formativo o deformativo del contenido del tiempo libre pues se está subestimando la tendencia educativa que caracteriza a las sociedades contemporáneas en las condiciones de la revolución científico-técnica, la interpretación socio-cultural, y la enorme complejidad de conocimientos, valores y normas que deben asimilar el individuo actualmente para poder tener una función creativa y una participación social acorde con las exigencias actuales.

El autor de esta investigación atribuye gran importancia a los gustos, preferencias y satisfacción de los adolescentes en la ocupación del tiempo libre. La formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye por tanto profundamente en la psiquis y en la estructura de la personalidad. (González Reyes, y otros, 2018) La formación en el tiempo libre prepara a

las jóvenes generaciones para el futuro; despierta en ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan 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 tienen fronteras de tiempo o espacio: Se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en las escuelas, en toda la sociedad; y se lleva a cabo por múltiples medios: Libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y prácticas de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

La problemática del tiempo libre y recreación, constituye un desafío de nuestra época, puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales de la sociedad.

El tiempo libre es un concepto en el cuál se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con otros parámetros de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad para el individuo, ya que en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeña el hombre, dentro de la sociedad en que se desarrolla.

La problemática del ocio y el tiempo libre es muy antigua, describiendo una trayectoria que parte desde Aristóteles, ideólogo de la sociedad esclavista, hasta la actualidad, en que aún mucho se debate y se escribe al respecto.

Al hablar de tiempo libre es preciso destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social y por tanto su naturaleza económica y sociológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio del mismo sobre bases rigurosas.

Por lo que se puede decir que la calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud, lo prepara para el pleno disfrute de la vida y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación.

La característica más importante de las actividades de tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, es que ejercen una acción formativa o de- formativa indirecta y facilitada por la recreación. Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza.

Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, (Palmi & Martín, 2007; Iso-Ahola, 1982; Holland, Powell, Thomsen, & Monz, 2018) que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, sus sistemas de valores y su ética específica y, sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la

libertad de sus formas y sus contenidos, opuestos a las regulaciones, restricciones, reglamentos e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

Pero la formación no es exclusiva del tiempo libre. Opera como un sistema en el cual se incluyen la escuela y el sistema nacional de enseñanza, la familia, la educación ideológica - social, los modelos de relaciones sociales y de tipos humanos que se transmiten de forma espontánea en la conciencia social, etc.

Es decir, es un universo complejo que interactúa y se condiciona recíprocamente; en este caso, no puede pensarse en un complejo de actividades de tiempo libre de índole formativa y diversificada, sino existe previa y paralelamente un esfuerzo cualitativo, formativo, de la enseñanza, a fin de lograr su educación.

La formación en este enfoque resulta ser la consecuencia de dos factores: la educación y la cultura de la actividad humana en el tiempo libre, cuyos objetivos son la diversificación y el enriquecimiento de las necesidades culturales y recreativas, el fortalecimiento de los rasgos sociales de la vida, el sentido de la colectividad; la participación social, y amor por el trabajo, etc.

La formación para el tiempo libre es una parte fundamental de la formación integral del hombre, pues en este se realiza con gran eficiencia la formación cultural, física, ideológica, colectivista; con lo que se adquieren y se asimilan fuertemente los valores, las normas de vida, las opiniones y los conocimientos. No existen medios tan eficaces para la formación integral como los que proporcionan las actividades que se realizan en el tiempo libre; ni métodos sutiles, tan aceptables como los que tienen estas actividades bien hechas.

La formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye por tanto profundamente en la psiquis y en la estructura de la personalidad. La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro, despierta en ansias de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan 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 tienen fronteras de tiempo o espacio: Se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en las escuelas, en toda la sociedad; por múltiples medios: libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y prácticas de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

La problemática del tiempo libre y la recreación constituye un desafío de esta época puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales. Toda modificación en los dominios de la sociedad y la cultura trae como consecuencia nuevos problemas pedagógicos, en una sociedad cambiante teniendo en cuenta las necesidades imperantes.

En las condiciones del Ecuador, la recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener por su participación en la elevación del nivel cultural como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política.

Por lo que con el desarrollo alcanzado por el proceso de evolución de la sociedad y los incesantes esfuerzos que realizan las sociedades modernas para crear

una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros adolescentes los cuales son el futuro del proceso, por lo que la planificación de actividades físico-recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que nuestros adolescentes estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

Cuando se habla de tiempo libre y práctica de ejercicios necesariamente se habla de calidad de vida, pues no es hasta hace poco tiempo que se empieza a relacionar ejercicio físico y salud, por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distintas índoles además como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen.

Por lo que el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, (Morales & González, 2014; Mercedes, Álvarez, Guallichico, Chávez, & Romero, 2017) ya que existen suficientes datos tanto cuantitativos como cualitativos que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable.

Al realizarse la recreación en el tiempo libre, las funciones que a ella le están dadas a cumplimentar son las inherentes a las posibilidades que tiene en sí mismo el tiempo en que se realizan las actividades recreativas, unido al contenido de ellas.

La recreación

Entre las principales características socio - psicológicas de la recreación en todas sus formas, están las siguientes:

- 1) Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa.
- 2) Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.
- 3) El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.
- 4) La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface.

Muchos han sido los intentos por definir científicamente la base teórica de la recreación.

Algunos psicólogos y sociólogos han tratado de fundamentar la teoría de la necesidad humana de expresión propia. Otros, apoyándose en el campo de lo biológico, en las características de la estructura anatómica, fisiológica del ser humano y en, sus inclinaciones y tendencias, desde el punto de vista psicológico, realizan el análisis siguiente: La razón de la vida es la función orgánica, la maquinaria humana se desarrolla sobre la base del movimiento, cada movimiento es una experiencia que supone una acción que admitimos o rechazamos, sobre esa teoría se desarrolla el

principio de que todo hombre invariablemente, trata de realizar aquello que más le satisface (ley del efecto); que todo hombre tratará de hacer aquello que mejor realiza (ley de la madurez); que todo lo que realiza continuamente produce una mejor respuesta y promueve satisfacción (ley del ejercicio).

Por todo lo anterior, las tendencias humanas hacia ciertas formas de actividad, están influidas por su preparación física y mental, por el nivel de cultura, por la edad, por el sexo, por el temperamento y que naturalmente, el medio ambiente entrará en condición o canalizará las formas de ajuste, de acuerdo al concepto social que se tenga de la recreación. De aquí que los programas de recreación, en cualquiera de sus formas deban caracterizarse por la riqueza en la variedad de formas, de oportunidades, que se ofrezcan, a fin de satisfacer los más variados intereses.

Ha sido reconocido hace años que la recreación constituye una actividad de extraordinaria importancia, ya que sus diferentes manifestaciones permiten contrarrestar la hipoquinesia, una de las consecuencias del proceso científico técnico, la conservación del medio ambiente y el mantenimiento de la salud. Es por ello que la política del país, promueve la práctica masiva de las actividades físico-recreativas en sus diferentes manifestaciones además de una recreación sana y placentera.

Uno de los mayores desafíos de la sociedad moderna es la búsqueda de métodos para educar a la población en la realización de actividades físicas recreativas para la utilización correcta del tiempo libre.

En la actualidad buscamos con ansiedad la solución para llevar una vida sana y con calidad, aportando ideas desde todas las aristas para lograrlo. La práctica sistemática de deportes y actividades recreativas sigue siendo la inspiración para

ayudar a la utilización del tiempo libre y mejorar la salud. En estos tiempos, con el desarrollo alcanzado por la ciencia, se han abierto las puertas para nuevos logros en la tecnología: la aparición de computadoras, mp3, videos juegos, entre otros equipos, los cuales aparecen como una nueva vía de entretenimiento, provocando la disminución de la participación en actividades al aire libre. El hombre contemporáneo vive en condiciones difíciles para su salud y se expone cada vez más a las consecuencias de un acelerado proceso de deterioro de las condiciones ambientales, por lo que se hace necesario ir en busca de un equilibrio biológico y psicológico.

Las actividades físico-recreativas pueden ser una excepcional ayuda para lograr un bienestar físico, emocional, sobre todo en los adolescentes ya que en esta etapa necesitan una mayor atención en su desarrollo futuro, este tema ha sido una preocupación en todos los niveles sociales.

El fondo de Naciones Unidas, citado por las doctoras Susana Pineda Pérez y Miriam Santiago (11, 15) definen que "...La adolescencia es un concepto relativamente moderno, fue definida como una fase específica en el ciclo de la vida humana a partir de la segunda mitad del siglo XX, estando ligado este hecho a cambios políticos, económicos, culturales, al desarrollo industrial y educacional, el papel que comienza a jugar la mujer y al enfoque de género, en correspondencia con la significación que este grupo poblacional tiene para el progreso económico social".

Las actividades físico-recreativas y el uso del tiempo libre como factores imprescindibles en el desarrollo humano han sido objeto de estudio a través de diferentes Ciencias Sociales (Sociología, Psicología, Pedagogía, Criminología, entre otras). Por su parte aquellos sistemas sociales más empeñados en el bienestar social han centrado dentro de sus políticas de inserción social el tema recreativo y el uso

adecuado del tiempo libre, principalmente en las nuevas generaciones. Por lo que es de interés que el pueblo ocupe de forma sana el tiempo libre, ya que el mismo es un factor vinculado al desarrollo socio económico del país, así como una necesidad social que permite lograr el enriquecimiento espiritual del hombre y renovar sus energías físicas y mentales.

Por todo esto y su importancia social, los responsables de ofrecer variantes de las actividades físico-recreativas y apoyar las demandas recreativas son todo el personal calificado que se sienta responsable y a su vez tenga la obligación de una superación constante que aporte cambios positivos en relación al tema, cuando ofrece el concepto de recreación física como: “El conjunto de actividades de contenido físico-recreativo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.” (Pérez, 2010; Pérez Sánchez, 2002)

Se deriva de este tema que para lograr una satisfacción inmediata y una estabilidad emocional es necesaria una ocupación sana del tiempo libre, organizando todas sus actividades de trabajo, de estudio y de descanso, refiriendo que la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opción de éstas y la disponibilidad de un tiempo para su realización dados como una unidad es lo que se denomina recreación.

Con la estabilidad de la salud física y mental se puede realizar actividades físicas- recreativas tributando a un desarrollo fisiológico, psicológico y de la personalidad del individuo y promover la recreación física como una necesidad natural del hombre.

Las actividades físico-recreativas

En los años 1976 y 1980 se inicia los diseños de etapas cualitativamente superiores en el desarrollo social de un país, las que incluyen actividades físico-recreativas. En esta etapa tienen su aparición nuevos programas que buscan la incorporación y participación de la población en las actividades físico-recreativas. En estudios realizados por Ramos E. A. y Colaboradores sobre las actividades físico-recreativas han revelado “que es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado”.

Hoy se busca en nuestras sociedades un alcance más amplio sobre el tema que Pérez, A. (2002) destaca: las actividades físico-recreativas y deportivas son actividades constantes, sostenidas y metódicas, pueden tener a la vez carácter profiláctico, como medio de mejora y mantenimiento de la salud. También dichas actividades deben adecuarse a las circunstancias y condiciones, tanto físicas como funcionales de cada individuo. Por su parte, las actividades recreativas pueden ir enfocadas a la ocupación del tiempo libre positivo. Otras de las características es que las actividades tienen que ser compensadoras de la vida sedentaria o de aquellas que no contribuyen a la adecuada formación del individuo y adaptada a la personalidad de este.”

La recreación no puede ser apartada de las actividades físico-recreativas, las cuales son una fuente inagotable de experiencias, enriquecedora de salud y bienestar. Es un vínculo necesario para la comunicación entre las personas en la sociedad actual. Bultler (1963) refiere la gran dificultad para precisar la conceptualización de las actividades físicas del tiempo libre, constituidas por un amplio espectro de funciones, papeles y aplicaciones.

Es imprescindible conocer que las actividades físico- recreativas son prácticas sociales, donde se manifiestan actitudes individuales y colectivas. En definitiva, nos hallamos frente a una actividad que será la expresión, materialización y producto de determinadas relaciones sociales.

Las actividades físico-deportivo-recreativas: Objetivos y características

Las actividades de recreación se plantean como alternativa y/o complemento de la perspectiva deportiva tradicional. En la recreación es la propia actividad, sus formas y espacios de realización los que deben adaptarse a los intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo, (Vaca, y otros, 2017; Sailema, y otros, 2017; Sailema, y otros, 2017; Sánchez-Cañas, Reyes, Stalin, & Casabella, 2017) dando una oferta lo más amplia posible.

Los objetivos y características de la actividad físico-recreativa son múltiples pudiéndose resumir en los siguientes puntos:

- 1) Posibilita la ocupación del tiempo libre. Orientándose principalmente al avance y auge del "deporte para todos" o "deporte popular".
- 2) Es una forma real de satisfacer las demandas de la mayoría de la población y una posibilidad de acceder a las exigencias de la sociedad futura que se está configurando. Es una constante promoción de todos, anulando la selección. Todo el mundo puede participar sin que la edad, el sexo o el nivel de entrenamiento se conviertan en factores licitadores. Debe responder a las motivaciones individuales.
- 3) Es una alternativa al deporte tradicional anclado en jerarquías y burocracias instrumentalizando un tipo de práctica deportiva más popular, accesible y económica.

- 4) Estructura el ocio como una actividad formativa. Tiene una dotación de carga pedagógica suficiente y capaz de impregnarle un significado vivencial y de experiencia que sea capaz de permitir la libre proyección de la personalidad. Por sus características se podría definir esta actividad como compensatoria de déficit existenciales de la vida habitual, es más se puede incluir en el concepto de educación permanente.
- 5) Los diferentes comportamientos motrices implican inherentemente un fin educacional, nunca otro cuya imposición pueda sustraer su naturaleza de ocio a la actividad. (Codina, 1990) Las prácticas recreativas no descartan el aprendizaje bien de habilidades o técnicas, bien de actitudes.
- 6) Hace renacer un cierto número de valores educativos tales como: buscar la comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, estimular la creatividad, buscar la coeducación, ofrecer la diversidad (diferencia con lo cotidiano), estimular la cooperación y el espíritu de equipo, solidaridad, deportividad, respeto a compañeros, adversarios y jueces, etc.
- 7) Debe activar a la persona, darle ocasión de "mover su cuerpo", aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal.
- 8) La concepción de "persona que juega" es más importante que la de "persona que se mueve". Se busca una actividad física, pero ante todo lúdica. Esto permite una simplificación en lo que se refiere a las reglas del juego, el material necesario, el terreno de práctica, etc.
- 9) El "jugar con los demás" es más importante que el "jugar contra los demás". El ganar o perder, elemento agonístico de la práctica, pasa de ser objetivo a medio utilizado para divertirse.

- 10) Se efectúa libre y espontáneamente con absoluta libertad para su elección. No debe existir obligatoriedad en la participación. La elección de las actividades debe permitir que la participación sea activa o pasiva.
- 11) Se realiza desinteresadamente, solo por la satisfacción que produce.
- 12) Da lugar a la liberación de tensiones propias de la vida cotidiana.
- 13) Se realiza en un clima y con una actitud predominantemente entusiasta, constituyendo un espacio ideal para la mejora del contacto social y el reencuentro.
- 14) No deberán estar sometidas a reglamentaciones demasiado rígidas o encaminadas a la consecución de objetivos que la determinen o encasillen de forma excesiva, invalidando su característica fundamental de ocio. Las reglas pueden ser creadas y/o adaptadas (a ellos mismos o a la situación) por los propios participantes. Sus opiniones y posibilidades son un elemento fundamental a tener en cuenta. Esto implica una aportación creativa por parte de los participantes.
- 15) Ha de despertar la autonomía de los participantes: En la decisión de inicio, organización y regulación de la actividad; Potenciar la colaboración de todos los participantes en la organización de la actividad y en la resolución de los problemas que surjan en la práctica deportiva (decisión de juegos o deportes a realizar, reglas del juego, problemas de entendimiento y convivencia, contenido organizativo...)
- 16) Se utiliza la variedad de actividades como atracción. Existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, como practicarlas, etc.

17) No espera un resultado final ni una realización acabada, sino que solo anhela el gusto de la participación activa. Se busca la reducción del espíritu competitivo. No exclusión, sino evitar que sea la finalidad.

Se puede entender dentro de este acotamiento el concepto de recreación física: Como el conjunto de actividades de contenido físico- deportivo, turístico o terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

A la recreación física tradicionalmente se le ha querido mirar como una actividad destinada a llenar el tiempo libre del individuo, junto con otras actividades. Sin embargo, estos análisis se han realizado a la luz de concepciones o formulaciones conceptuales que no guardan relación en muchos casos con la valoración que debe tener este concepto en una sociedad contemporánea.

La recreación física o activa no es una forma de llenar el tiempo libre de quienes lo poseen, no adopta características discriminatorias en sus diversas manifestaciones, ni menos es una mercancía que se ofrece a quien mejor pueda pagarla, muy por el contrario, ella se constituye en una actividad básica en el objetivo de desarrollo armónico e integral del hombre y de la sociedad en su conjunto.

Por sus características de voluntariedad, de actividad que produce agrado y satisfacción, por ser básicamente una actividad grupal, es decir social; la recreación física se inscribe dentro de las actividades sociales y culturales de la sociedad.

Se considera que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa, tiene una gran importancia para el desarrollo armónico del sujeto

(adolescente) para el mantenimiento del estado de salud, favoreciendo el desarrollo del individuo.

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos es a lo que llaman gestión de las actividades físico recreativas; en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta y demanda.

Por sus características de sistematicidad y voluntariedad, de actividad que produce agrado y satisfacción, por ser básicamente una actividad grupal, es decir social; la recreación física se inscribe dentro de las actividades sociales y culturales.

Actividades físico-recreativas: Son actividades constantes, sostenidas y metódicas, pueden tener a la vez carácter profiláctico, como medio de mejora y mantenimiento de la salud. Históricamente la recreación ha desempeñado un papel relevante en el desarrollo físico de los niños, adolescentes y jóvenes, ya sea como actividad física o para esparcir la mente, por cuanto todas las actividades en ellas contenidas, son apropiadas para fortalecer la salud y desarrollar las capacidades físicas y mentales de esta manera contribuir significativamente al desarrollo pleno de la personalidad del individuo, por lo que se asume esta definición.

La recreación tiene como objetivo incrementar las opciones y servicios en los centros de trabajo, educacionales, Consejos Populares y Cantonales y demás objetivos sociales del territorio, con actividades recreativas destinadas a la sana ocupación del tiempo libre de la población, a la vez que propicia el desarrollo de diferentes valores tales como la perseverancia, el colectivismo, la solidaridad y la laboriosidad.

La calidad de vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades físico- físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en las diversas esferas de la Recreación.

La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quien la identifique de un modo diferente, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses que en el mundo moderno pueden constituir formas de recreación.

La práctica sistemática de actividades recreativas ayuda al equilibrio biológico, psicológico y social que demanda el adolescente para poder desenvolverse en la vida. Relacionado con esto, M. Wroczynsky, citado por Petroski A.V, plantea que la educación fuera de la escuela constituye una institución educativa intermedia entre la escuela y la casa". (Rodríguez, y otros, 2017)

Por todos sus valores educativos, las actividades recreativas tienen que ser consideradas como medio de trabajo fundamental en el tiempo libre, ya que especialmente en lo que concierne al trabajo con los adolescentes y su correcta utilización conlleva a una incidencia en la formación y desarrollo de los hábitos motores.

Con las actividades recreativas se tiene la oportunidad de realizar tareas llenas de vivencias y aventuras, saturadas todas ellas de valores educativos que la hacen sólidamente constructiva, logrando un mayor acercamiento a su ambiente, que provocará un mayor conocimiento y comprensión del mismo y consecuentemente, una

mayor identificación y amor hacia la naturaleza. Como producto de todo ello se logrará una mejor calidad de vida en la persona. Según la declaración universal de los derechos humanos, todas las personas tienen derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas”.

Teniendo en cuenta la recreación que se lleva a cabo en la ocupación del tiempo libre, a través de las diferentes actividades recreativas para el desarrollo de los adolescentes, aún quedan algunas insuficiencias para llevarlas a cabo, por lo que el proyecto de intervención comunitaria para la ocupación del tiempo libre debe sustentarse sobre la base de las particularidades propias y necesidades de las personas que integran cada comunidad. (Neira, y otros, 2019; Neira, y otros, 2018; Alum, 2009; Antón, Morales, & Concepción, 2018; García, 2009; Mateo , 2014; Montero & Chávez, 2015; Salazar & Morales, 2018; Stebbins, 2015; Valarezo, y otros, 2017)

Este constituye una necesidad para el individuo, ya que en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeña el hombre, dentro de la sociedad en que se desarrolla.

La recreación, entendida como el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre, mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad, ha adquirido un reconocimiento y una importancia actual en la vida del hombre de hoy, la necesidad de proporcionar una generación saludable físicamente, multilateral y armónicamente desarrollada resulta cada vez más una exigencia convirtiéndose en una necesidad de cada individuo y de toda la sociedad. Diversos países vienen realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, político, artístico, deportivo y recreativo de cada

uno de los miembros de la sociedad, en aras de contribuir a su disfrute y desarrollo multilateral.

Las actividades físicas de tiempo libre se consideran en la actualidad una necesidad para todos los seres humanos proporcionándoles una mejor calidad de vida y estilo de vida en la población, que benefician al hombre en su capacidad física, la salud, la economía, los niveles de comunicación en el desarrollo humano, considerándose factores esenciales en el desarrollo local.

Criterios de algunos autores respecto a la actividad física

“El conjunto de ocupaciones a que el individuo se entrega en forma voluntaria, ya sea para divertirse; desarrollar sus conocimientos, información o formación desinteresada; o aumentar su participación social voluntaria, o su libre capacidad creadora tras haberse liberado de las obligaciones escolares, laborales profesionales, familiares y sociales”.

“La actividad física ofrece así nuevas perspectivas de integración voluntaria en la vida de los grupos recreativos, culturales y sociales. (Morgado, Naranjo, Arias, Verdura, & Villaverde, 2018; Ferreira, Carvalho, & de Lira, 2019; Rodríguez & González, 2019) Permite expandir libremente los conocimientos intelectuales y afectivos, consolidando y promoviendo las actitudes adquiridas en la vida, pero superadas sin cesar por la compleja dinámica social contemporánea.”

“La actividad física comunitaria es una serie de actividades secuenciales con una visión a largo plazo, donde se organizan voluntariamente un grupo de personas con la intención de mejorar su calidad de vida para así lograr de manera integral el bienestar humano y el bienestar de su entorno. (Hernández Barcaz, 2006)

Valorando estos diversos criterios respecto a la actividad física comunitaria, se concluye que estos indicadores interactúan entre sí; dado en que toman punto de contacto esencial como son: las tradiciones, la sociedad, el individuo, el entorno y las actividades recreativas y socioculturales.

Las necesidades de actividades recreativas físicas para los adolescentes de estas edades forman parte del plan, para la satisfacción de las necesidades de movimiento, debido a que las actividades recreativas le permiten al participante optar de acuerdo a particularidades individuales sin importar el conocimiento, habilidades y hábitos para la práctica de la misma.

Otro de los elementos a tener en cuenta son las necesidades, gustos e intereses recreativos físicos, para lo cual se aplica el diagnóstico. (Obregón, y otros, 2018; Nuviala, Juan, & Montes, 2003; Ruiz, 1987; Suarez Lima, y otros, 2018) Este permitió conocer más de cerca las preferencias del grupo de edad para el cual se elaboró, es importante tener en cuenta la disponibilidad y la posibilidad de los adolescentes a los que se dirigen las actividades físico - recreativas.

De todas las necesidades planteadas se destaca la necesidad general de la recreación, de ahí que el enfoque del plan de actividades físico – recreativas; para aplicarla a la circunscripción, dirigido a los adolescentes hacia la ocupación del tiempo libre, insertarlo a la sociedad importante en el cambio del estilo de vida del adolescente en esta época.

En este caso incorporándolo a la actividad de la recreación física a través del plan de actividades físico – recreativas que abarquen actividades deportivas que les brinden satisfacción.

Por lo que debe ser una constante preocupación de las escuelas, el barrio, las comunidades, en la necesidad de participación de las actividades variadas de recreación física por medio de excursiones, caminatas, encuentros deportivos, festivales, juegos participativos, tradicionales y actividades relacionadas con la naturaleza.

Estos adolescentes se encuentran en un proceso de incorporación a la sociedad, pero por decisión propia, con capacidad de engendrar, de producir por sí mismo lo espiritual, de ahí que él se sienta con la capacidad plena de participar en las variadas actividades recreativas del plan elaborado para ellos.

Las necesidades de los adolescentes da la medida que no es aprovechado suficientemente el tiempo libre en actividades sanas que permitan resolver el problema por la falta de iniciativas, divulgación y de un personal que dirija la actividad por la falta de planificación programadas para ocupar el tiempo libre de los adolescentes y de otras comunidades, por la asequibilidad de su contenido, el mismo no es rígido para su aplicación por lo que se pueden aplicar variantes en los diferentes juegos y actividades que contiene. (Muentes & Valdés, 2019; Obregón, y otros, 2018; Obregón, y otros, 2019).

Para aplicar el plan se enfatiza en el proceso de la programación para ser aplicado siguiendo sus etapas fundamentales en las diversas áreas de trabajo de la recreación en la localidad. El desarrollo acerca de las actividades recreativas y la vida recreativa no poseen un trabajo sistemático de planificación que permita al menos desarrollar posturas físicas recreativas que favorezcan a la población joven de participación activa en actividades que han sido observadas por etapas de una manera

sistemática, además la propia experiencia del autor, que elaboró el plan de actividades físico - recreativas para los adolescentes puede ser aplicable a otras localidades.

Los juegos

Los juegos en su conjunto contribuyen a la formación consciente y adecuada de la educación en cualquier grupo social, además de por el gran valor biológico y pedagógico son un medio indispensable para la alineación de la personalidad. (Linares, 2011; i Coma, y otros, 2008; Márquez & Celis, 2017) Todo juego es fascinante a causa del desenvolvimiento permanentemente diferente de la situación y a causa de lo incierto de su fin. Ofrecen una profusión de posibilidades de movimientos sin límites y dentro de los límites de las reglas, permiten siempre acciones motoras libres y decisiones independientes.

A través del juego se fomenta características y valores tales como el compañerismo, la independencia, se educa el sentimiento, se afianza una relación profunda entre los profesores y estudiantes así como entre los estudiantes, lo que hace que en el grupo se respire gran interés por participar en función del grupo.

Es el método de aprendizaje más antiguo desde la comunidad primitiva el juego en función de las actividades cotidianas, fueron empleados para aprender a cazar, pescar y recolectar. En la época medieval fue muy utilizado en eventos de combates simulando batallas hombre a hombre, incluso en la antigua roma los juegos en el coliseo fueron fuente de recreación para miles de personas a pesar que el final del mismo era la muerte de una persona, en la actualidad el juego como medio de recreación es el tercer negocio más productivo del mercado mundial, ya que a través del ocio que brinda estos a los espectadores pasivos, se cosechan millones de dólares

nos referimos a juegos deportivos como el fútbol, béisbol, baloncesto, entre otros que son los de mayor mercadeo.

Para la elaboración de metodologías para brindarles juegos recreativos con el fin de contribuir al bienestar social de las personas de la tercera edad nuestro primer paso es ver las patologías propias de estas edades y los factores de riesgos más comunes.

Los adolescentes

Esta etapa es el periodo de transición entre la niñez y la vida adulta, durante el cual acontece la maduración sexual, empieza el pensamiento de operaciones formales y ocurre la preparación para ingresar al mundo de los adultos una tarea psicosocial importante de esta etapa es la formación de una identidad positiva.

En esta aparecen transformaciones anatómicas y fisiológicas del organismo, como los cambios que aparecen en el cuerpo (talla peso y diámetro torácico). El desarrollo del esqueleto es irregular ocurriendo un rápido crecimiento de la columna vertebral, de la pelvis y de la extremidades, en comparación con la caja torácica. (Costill & Wilmore, 2000) Las mayores invasiones a la figura se producen a estas etapas, el proceso de maduración sexual, entendido este como el desarrollo de los órganos sexuales y la aparición de los caracteres sexuales secundarios ocurren con diferencias de género, las hembras entre 11 y 13 y los varones 13 y 15 años.

Estos cambios de forma llevan a los adolescentes a avergonzarse de su apariencia y de sus tropiezos los cuales están acompañados de una gran necesidad de movimiento. En esta etapa de la adolescencia las características psicológicas, la situación social del desarrollo y las condiciones externas; el adolescente se encuentra en las actividades docentes tareas a la que se dedica gran parte de su tiempo, en esta

etapa el carácter de la actividad docente cambia esencialmente tanto en su contenido como en su forma, también aparecen otro tipo de actividad que se caracterizan por su tendencia social (característica laboral, deportiva y recreativas, entre otras).

La relación del adolescente con sus coetáneos posibilita la aparición de la relación interno-personal. Aunque la opinión de los coetáneos ha sido considerada en la lectura psicológica como elemento fundamental que determina la conducta del adolescente, siendo la opinión de los padres de gran importancia para el bienestar emocional del adolescente, todo depende del estilo de comunicación que se halla construido entre este y sus padres. (Talavera Morales, y otros, 2018; Manrique Pincay, y otros, 2018)

Se consultaron diferentes definiciones de adolescencia:

Adolescencia: “Es un continuo crecimiento de la existencia de los jóvenes, es una etapa de transición que no tiene límites temporales fijos. Donde se realiza la transición entre el infante o niño de edad escolar y el adulto. Esta transición de cuerpo y mente, proviene no solamente de sí mismo, sino que se conjuga con su entorno, el cual es trascendental para que los grandes cambios psicológicos que se produce en el individuo lo hagan llegar a la edad adulta.”

“La adolescencia es un fenómeno biológico, cultural y social, por lo tanto, sus límites no se asocian solamente a características físicas”. La adolescencia: “Ha sido definida tradicionalmente como “edades de tránsito entre la niñez y la adultez, en particular, ha sido llamada período de la “pubertad”. Con esta denominación se enfatiza la etapa del ciclo vital (11 a 15 años), en lo referido a la presencia de un conjunto de cambios biológicos”. Se asume esta última ya que incluye las edades y

cambios biológicos de los adolescentes para los cuales se elaboró el plan de actividades.

La adolescencia no es el caos ni una crisis, como en ocasiones, suele decirse, es simplemente una etapa de la vida que es preciso atender de manera especial. Quien ha garantizado una infancia feliz no debe temer, pues la felicidad incluye una buena comunicación con los muchachos, afecto, dulzura en las relaciones y estímulo a la fantasía de futuro que tanta falta hace.

La dulzura y el buen ejemplo son la base de la educación en los muchachos; se está en contra de los que, con criterios fatalistas, valoran la adolescencia como una crisis insoportable.

En esta etapa los muchachos no son niños ni tampoco adultos, por eso algunos especialistas le llaman el período de tránsito. En determinados momentos tienen comportamiento infantil y, un poco después, actúan como mayores, es decir, su comportamiento puede variar en corto tiempo. Quienes desconocen las características de los adolescentes, reprochan estas manifestaciones de conductas inestables o desequilibradas, pero no ofrecen el tratamiento adecuado a esta etapa del desarrollo.

Cuando se deja de ver a un niño alrededor de los diez años, al encontrarlo de nuevo parece increíble su crecimiento y hasta se exclama asombrados: ¡cómo ha crecido este muchacho! Es verdad, ha crecido, pero si se observa se aprecia que su crecimiento no es proporcional. Sus brazos y piernas crecieron más que el tronco; y, entonces, sin plena conciencia de lo que está pasando, no están satisfechos de su figura y tratan de disimular esa desarmonía con el vestuario, por eso a veces se sacan la camisa o blusa del pantalón o saya.

Todos los muchachos crecen de manera diferente, unos son más desarrollados que otros. Los de mayor estatura, parecen más adultos y, a veces, por esto se les reprocha tener una conducta infantil; sin embargo, a los más pequeños se les refuerza un tratamiento extremadamente infantil.

Los músculos de los adolescentes están en desarrollo y se fatigan más que los de las personas mayores, por eso al orientárseles una tarea por encima de sus posibilidades físicas, se cansan rápidamente y pierden hasta el estímulo de realización; los menos conocedores de esta etapa incurren en el error de evaluarlos como haraganes. Con pesar se ha visto y oído este injusto trato que nos hace pensar en un refrán de los abuelos de que una mentira dicha mil veces se convierte en verdad; tanto le repetimos que es haragán que hasta él se lo cree. Los adultos que conviven con adolescentes deben conocer las variaciones producidas en estas edades en el sistema glandular de secreción interna; esto tiene una manifestación exterior de agotamiento intelectual y físico, tales como: fatiga, irritabilidad, distracción, tensión nerviosa y desinterés por todo lo que les rodea en momentos determinados.

En este importante momento de la vida del individuo, donde todo está cambiando, hace falta la comprensión de los adultos, pues no se puede reforzar manifestaciones negativas provocadas por el desarrollo físico y psíquico. Un ejemplo de esto lo vemos en como el cuerpo se está reestructurando, los muchachos se vuelven algo torpes por la falta de dominio de los movimientos y, a menudo, se les caen las cosas de las manos o tropiezan de la manera más injustificada; el reproche constante y desmedido de los adultos, ante algo que ni él se explica, lo desmoraliza y le dificulta la comunicación con nosotros.

Durante la adolescencia ocurren cambios en el nivel escolar, los cuales suponen un conjunto de exigencias que propician la independencia. Ejemplo de ello es que tienen más profesores y se les exige mayor responsabilidad individual sin el excesivo paternalismo de la familia que en los primeros grados de la primaria; van y vienen solos de la escuela y de las actividades extraescolares, estudian en colectivo sin la presencia de un adulto, y la organización estudiantil adquiere otro carácter que los hace sentir como muchachos mayores por la complejidad de las actividades o la forma independiente de participación.

Por otra parte, la familia también reconoce a los adolescentes como mayores, aun cuando los prive de gozar algunas libertades que ellos defienden, sobre todo para parecerse a los adultos. En este momento pueden disponer de una pequeña cantidad de dinero para los gastos y tener la llave de la casa si todos trabajan y se les asignan algunas responsabilidades; el caso es que en mayor o menor medida a los adolescentes se les va reconociendo como mayores.

En los conflictos familiares se escuchan al adolescente protestar contra su mamá; ejemplo luego de habersele denegado el permiso para ir al cine con los amigos, dicen: “Yo nada más soy grande para lo que a ti te conviene”, y la madre, haciendo uso y abuso de su autoridad, no se toma ni el trabajo de contestarle. Se comportan mal delante de otras personas y se ganan entonces un despreciable calificativo y el reproche de su conducta. Esto provoca el distanciamiento con su hijo por incomprensiones.

Algunos de los problemas de los adolescentes deben discutirse en familia, fundamentalmente para ponerse de acuerdo en qué libertades les permitirían y qué le exigirán; pues todo el mundo no valora igual las cosas, sobre todo aquellas que son de

apreciación muy personal y a las que, generalmente, no se les dedica mucho tiempo. Ejemplo: pregunte a varias personas qué es disciplina, oirán conceptos diferentes. Para unos la disciplina consiste en una camisa de fuerza, para otros es el cumplimiento de los deberes sociales.

La adolescencia no llega “de golpe y porrazo” deben irse preparando condiciones. Poco a poco se van otorgando derechos y asignando deberes a los muchachos, pues ambos han de ir de la mano, con el propósito de que sean nobles ciudadanos capaces de convivir en colectivo. La familia es el primer grupo conocido por el hombre; la justeza de los principios sobre los que esta se sustenta, incluyendo los deberes y derechos, son muy importantes en la asimilación de los patrones de la sociedad en su conjunto, para que se entienda la responsabilidad familiar dentro de esta.

En el caso de las personas mayores resulta más difícil asimilar lo nuevo, y a los muchachos todo se les hace lento cuando los adultos no son capaces de responder a los intereses y necesidades propias de la edad. Esa contradicción hay que resolverla, de lo contrario afecta mucho las relaciones, y todos sabemos que la comunicación es indispensable para garantizar el equilibrio emocional.

Los adolescentes no actúan por capricho –como se piensa a menudo- si hacemos mucha resistencia provocaremos un conflicto agudizando la rebeldía y resquebrajando la autoridad.

Todas las cosas no se deben tolerar ni se debe “dejar pasar carretas y carretones”, pero es contraproducente agudizar contradicciones generacionales que retardan el desarrollo y alejan el futuro. Los padres deben tener el nivel de tolerancia

permisible, más al conocer que estas características son transitorias. Cuando los adultos son muy rígidos, es decir, les cuesta mucho trabajo romper esquemas, los muchachos adoptan una conducta para sus relaciones con ellos; con sus amigos se comportan de diferentes maneras.

Otro problema en las relaciones de los adultos con los adolescentes es que los primeros pretenden dirigir todo su quehacer sin darles a los segundos la oportunidad de participar en la toma de decisiones del colectivo familiar. El exceso tutelaje trae aparejado una dependencia absoluta cuando los adolescentes adoptan una conducta conformista, pero como la independencia es una necesidad de ese período, en algún momento tendrán que surgir los conflictos o de lo contrario, educaremos personalidades dañadas.

Uno de los problemas fundamentales en la adolescencia es la comunicación con los adultos. Son estos últimos quienes tienen la responsabilidad de posibilitar unas relaciones camaraderiles y afables con sus hijos, que hagan agradable la convivencia y permitan la necesidad de hacerles saber o consultarles sus inquietudes.

Para lograr las buenas relaciones con los adolescentes, lo primero es conocerlo, saber cuáles son sus características, sus intereses y necesidades; seguidamente, dejarlos ocupar ese nuevo lugar en el seno de la familia, reconocerlos como muchachos mayores que ya puede ir asumiendo responsabilidades y derechos de forma dosificada y por último, ser ejemplo de todo lo que se le exige.

La escuela y la familia han de ponerse de acuerdo; en algunas oportunidades la familia no sabe qué hacer o actúa mal, entonces es necesaria la orientación de los profesores para no cometer errores.

Tan peligroso es asignarles a los adolescentes demasiadas responsabilidades o exigirles por encima de sus posibilidades como concederles la independencia absoluta, pues “quemar etapas”, es decir, acelerarlas o saltarlas, también trae problemas. Es necesario explicar a los muchachos que con derecho contaren un deber. Por ejemplo, cuando ganan el derecho a tener la llave de la casa o se la entregamos por necesidad de la vida cotidiana. Ellos deberán cuidarla, abrir y cerrar bien la puerta, tener cuidado con el agua, la electricidad y el gas. ¿No le parece que es una forma de ir enseñando las leyes? ¿No son las primeras leyes las del hogar?

El adulto debe ser consecuente con lo que exige. Si traza una norma de comportamiento o asigna una tarea, le corresponde fiscalizarla y ser ejemplo en el cumplimiento de los requerimientos que pide al muchacho. Esto constituye uno de los requisitos para ganar autoridad.

No hay que desanimarse cuando el adolescente deja de cumplir tareas y obligaciones habituales, pues en el rompimiento con la etapa anterior pueden pasar cosas así. En la formación de hábitos hay que ser muy sistemáticos y cada exigencia ha de estar muy bien justificada.

Todo individuo es un ser social y, como tal, necesita relacionarse con los demás, necesitan ocupar en ese colectivo, destacarse en alguna actividad (buena o mala, positiva o negativa), el asunto es ¡destacarse! Esto trae aparejado que exageren un poco en la moda, en el comportamiento, en el tono de voz, e la forma de escuchar música, en la agresividad cuando quieren protestar contra algo o alguien. Todas las manifestaciones de conductas negativas tienen una causa y en buena medida es la mala canalización de una necesidad en esas edades.

Los adolescentes hacen lo indecible por atraer la atención de su grupo y, si se desconoce este interés, pueden llegar a frustrarse cuando se les llama payasos o se les avergüenza por otra actitud semejante. Los adultos podemos ayudar al muchacho a encontrar ese lugar, propiciando que se destaque y se haga sentir en su grupo, es decir, que gane simpatía.

Los padres debemos cuidar y ser celosos de las amistades de los hijos, conocer las características de los muchachos con que se reúnen, pero cuidado de no “ver fantasmas en todas partes”; no sería justo pretender educarlos en una urna de cristal. Decimos esto por aquellos padres que se pasan la vida “cogiendo faltas” a todos los amigos de sus hijos y les prohíben la compañía de ellos. Puede que al principio los obedezcan aunque convencidos de la falta de razón, pero cuando se repita muchas veces lo mismo, cuando las censuras sean reiteradas, se enfrentarán o evitarán que los padres conozcan a sus amigos o sus actividades.

Los/a adolescentes rechazan los “teques” y más cuando descubren falsedades en el comportamiento de los “oradores”, pues las contradicciones entre el decir y el hacer evidencian falta de convicciones. La franqueza y el diálogo abierto con los muchachos influyen positivamente, siempre que no se intente realzar la imagen con palabras, pues el quehacer cotidiano quita el disfraz y desnuda nuestros defectos sin el menor pudor. Utilizar el diálogo, escucharlo y brindarle una opinión sin esquemas ni recetas con marcos estrechos, sino con toda la flexibilidad de los tiempos modernos y avalados por la práctica sistemática.

A veces no se recurre a contar experiencias, ya que en estas se incluyen victorias y fracasos, pero ¿no es así la vida? Cuando solo se refiere a lo positivo, no lo

creen, el modelo es poco real y se deja de utilizar una magnífica vía para mostrar cómo pueden hacer para destacarse.

Otra importante vía para ayudar a los muchachos a encontrar un lugar entre sus amigos es posibilitando las posibilidades creadoras, tanto físicas como espirituales, pues van desarrollando habilidades en aquellas que le gustan más. Para lograr este propósito, en la comunidad existen instituciones culturales, museos, áreas deportivas, etcétera.

Capítulo III

Plan de intervención

Plan de actividades físico-recreativas a implementar: generalidades

En el tiempo libre los adolescentes pueden desarrollar las capacidades creadoras, con una libertad de elección, sintiéndose plenamente satisfechos según lo observado.

El plan de actividades permitirá trabajar con este grupo, promover la participación social, reconocer los gustos y preferencias de los adolescentes y desarrollar sentimientos de pertenencia a través de actividades físico-recreativas. Las actividades físico-recreativas en la naturaleza ofrecen variantes que los adolescentes disfrutan con gran entusiasmo, solos o acompañados de familiares y amigos. Estas actividades están directamente relacionadas con los espacios naturales, propician el cuidado del medio ambiente y se desarrollan con una libertad de movimientos, algo tan importante para los adolescentes. Por otra parte, toman una segunda posición las actividades relacionadas con la práctica deportiva.

Esta actitud se refleja con los deportes o eventos que se ofrecen por los medios en el momento. Los juegos de mesa dan la posibilidad de interactuar ambos sexos, individual o colectivamente, importante para las relaciones interpersonales. Los festivales deportivos recreativos aglutinan diferentes actividades que enriquecen la posibilidad de elección de los adolescentes para su ejecución, con posibilidad de variantes. Los festivales acuáticos son de preferencia por la situación geográfica de la localidad y la presencia de la piscina en diversos centros deportivos o ciudadelas.

Las actividades cumplirán su función formadora, aportando características positivas, para ello se apoyó el trabajo en los principios básicos de la recreación obtenidos de la consulta bibliográfica realizada.

- 1) Voluntariedad.
- 2) No es utilitaria.
- 3) Regeneradora.
- 4) Compensadora.
- 5) Saludable.
- 6) Ejecución en el tiempo libre.
- 7) Como un derecho humano.
- 8) Proceso educativo permanente
- 9) Espontánea, Organizada, Individual o Colectiva.

Plan de actividades

El plan de actividades físico-recreativas a implementar posee un grupo de pasos metodológicos a considerar, entre ellos:

- 1) Generalidades.
- 2) Fundamentación.
- 3) Objetivos.
- 4) Metas.
- 5) Estructura organizativa y funcional.
- 6) Actividades físico-recreativas.
- 7) Estrategia trazada para su desarrollo.
- 8) Análisis de factibilidad.

Cada paso metodológico se describe básicamente a continuación.

Las generalidades

Dentro de las características de las actividades está que se dirige a la satisfacción de las necesidades recreativas de estos adolescentes, involucrándolos de forma participativa, individual y colectiva; refuerza el carácter formativo, lo distrae en actividades sanas y divertidas, mejora su calidad de vida. Induce la búsqueda de informaciones, integrándose a la comunidad. Deja abierta la entrada de iniciativas que favorezcan la espontaneidad y creatividad de los participantes.

La fundamentación

Realizar actividades físico-recreativas para la incorporación de los adolescentes a la ocupación del tiempo libre constituye un reto. Conduce hacia la práctica de actividades de la programación recreativa a partir de su aplicación, dirigido a elevar las opciones y el nivel de satisfacción recreativa y que se encuentre al alcance de los adolescentes de la localidad.

Llevarlo a vías de hecho permitirá conocer qué orientaciones y soluciones se tendrán que dar para alcanzar un nivel de satisfacción adecuado y poderlo generalizar en otras localidades.

Partiendo de la casuística y las manifestaciones surgidas en la práctica diaria y considerando la actual realidad social de los sujetos en cuestión, se conformó las actividades que parte de un principio general y se adapta a las necesidades concretas.

El fundamento teórico metodológico de este plan de actividades para los adolescentes de esta localidad tiene el propósito de mejorar la oferta de actividades en el tiempo libre, garantizando la sana y formativa recreación de estos, así como la prevención de conductas y hábitos antisociales.

Las actividades físico-recreativas se fundamentan en la escuela socio-histórico-cultural de L. S. Vigotsky ya que tiene presente la interrelación dialéctica entre lo interno (características biológicas, fundamentalmente de su sistema nervioso y su funcionamiento; como a sus características psíquicas, internas, como son: sentimientos, intereses, ideales, juicios, forma de pensar) y lo externo (condiciones sociales de vida y educación. Todo individuo, nace, crece, se desenvuelve dentro de determinadas condiciones de vida, que son sociales en tanto el hombre no vive aislado, sino en relaciones de cooperación con otros hombres, regidos por determinadas normas de convivencia e instituciones, dados por las tradiciones de una sociedad determinada, su historia, objetos, relaciones familiares, formas de educación, etc. todo lo cual constituye la experiencia histórico-social formada de generación en generación) en el proceso de formación de la personalidad, que se concreta en cada etapa de desarrollo, en lo que denominó situación social del desarrollo.

El autor se ha basado en el conjunto de procedimientos y métodos que contribuyeron a la recolección de la información indispensable para trazar los lineamientos técnico-metodológicos que permiten confeccionar el plan de actividades.

Una vez elaborado este plan de actividades podrá servir de referencia para cualquier soporte técnico del trabajo recreativo en las diferentes localidades.

Objetivo general de las actividades

Propiciar la participación de los adolescentes en las actividades físico-recreativas, alcanzar la satisfacción de los adolescentes, permiten una recreación sana que satisfacen sus necesidades e intereses sociales e individuales, siempre considerando sus gustos y preferencias para la ocupación del tiempo libre.

Las metas

- 1) Lograr la integración de los adolescentes a través de las actividades físico-recreativas, partiendo de sus gustos y preferencias.
- 2) Incrementar las opciones para la incorporación de los adolescentes a las actividades.
- 3) Obtener el cambio de conducta y rendimiento a favor de los adolescentes.
- 4) Procurar intervención y apoyo de los organismos, organizaciones de masas y vincularlos en la realización de las actividades.
- 5) Lograr que las actividades tengan la calidad adecuada.

La estructura organizativa y funcional para facilitar la aplicación de las actividades. Utilización de recursos humanos

- 1) Metodólogo de recreación (Si procede).
- 2) Profesor de recreación que labora en la institución.
- 3) Coordinador de atención a los adolescentes en la localidad (Ministerio de Salud, Social, ect., si procede).
- 4) Consejo de vecinos (Si procede).
- 5) Otros

La estrategia trazada para su desarrollo

Para desarrollar las actividades se aplicó la siguiente estrategia:

- Las actividades que se recogen se desarrollaron los lunes, miércoles y viernes en dependencia de las actividades que se oferten. Los días de semana lunes, miércoles, viernes, de 4:00PM hasta las 6:00 PM, y los fines de semana. El (sábado o domingo) cada 15 días en un horario de 9:00 am a 1: 00 pm., según la actividad a realizar.

- Módulo de implementos para las actividades (inventario). Existentes al cuidado del profesor de recreación y la localidad.
- Materiales: Cada Combinado Deportivo cuenta con la garantía de un módulo de materiales para el trabajo en los Consejos Populares, independiente del que tiene el promotor de recreación que atiende el Consejo.

El análisis de factibilidad

Estos tributan a los criterios de medida de la Dirección Nacional de Recreación, que son:

- 1) Actividades de recreación en general, de acuerdo al diseño de las actividades.
- 2) Áreas de recreación y medios (Actividades).
- 3) Programa Recreativo.

Posible ubicación de áreas de recreación y acciones de actividades colaterales. Buscar alternativas con los directivos para lograr los recursos materiales indispensables para el desarrollo de las actividades.

Actividades físico-recreativas a implementar

La tabla 11 resume las actividades físico-recreativas orientadas a los jóvenes sometidos a estudio.

Tabla 11

Resumen de las actividades físico-recreativas

No	Actividad	Medios	Lugar	Responsables
1	Práctica de deportes	Balones	Terrenos	Directivos
	Juego de Voleibol y Ecuavoley	Silbatos	Deportivos	Especialistas
	Juego de Fútbol Sala	Cronómetros	Áreas creadas	Recreación
	Juego de Bolos			Promotor
	Juego de Baloncesto			Cultural
				Deporte
2	Juegos de mesa	Mesas	Terrenos	Directivos
	Simultaneas de ajedrez	Sillas	Deportivos	Especialistas
	Simultaneas de Dominó	Juegos	Áreas creadas	Recreación
	Simultaneas de damas	Ajedrez		Promotor
	Otras a considerar	Damas		Cultural
		Dominó		Deporte
3	Festivales 1	Sogas	Terrenos	Directivos
	Programas comunitarios diversos	Sacos	Deportivos	Especialistas
	Tracción de sogas	Sancos	Áreas creadas	Recreación
	Carrera de Sacos	Silbatos		Promotor
	Carrera de Sancos	Cronómetros		Cultural
	Bailoterapia	Grabadora		Deporte
4	Festival acuático 2	Silbato	Piscina	Especialistas
	Juegos de relevos	Cronómetro	Costa	Investigador
	Juegos de atrape	Tabla Objetos		
	Juegos de balón			
	Juegos de buceo			
5	Ciclismo	Banderas	Carretera	Especialistas
	Competencias de velocidad	Silbatos	Pistas	Investigador
	Competencias de habilidades.	Bicicletas		
		Cronómetro		
6	Festivales de Juegos	Pelotas	Terrenos	Directivos
	Tradicionales	Silbatos	Deportivos	Especialistas
	Kickingball	Palos	Áreas creadas	Recreación
	Cometa	Canicas		Investigador
	Taco			
	La Suiza			
7	Exhibiciones de deporte	Técnica	Terrenos	Directivos
	Karate	deportiva	Deportivos	Especialistas
	Taekwondo		Áreas creadas	Recreación
	Fútbol			Investigador

1) Juego de Voleibol

Nombre: Balón Volando.

Objetivo: Incentivar el juego cumpliendo las reglas establecidas con la participación masiva de los adolescentes.

Materiales: Pelota, silbato, net.

Desarrollo: El área se divide en dos campos, con una cuerda o net a la altura de dos metros, participan de 6 a 12 jugadores. En cada equipo cuando el profesor indique saca el equipo que tiene el balón hasta pasar el balón al campo contrario el que recibe defiende el balón, así sucesivamente. Gana el equipo que más tanto acumule.

Regla:

- No se debe sacar el balón hasta que el profesor no indique.
- El balón es tocado después de picar en el área una vez
- El saque se podrá realizar lanzando el balón con una mano o de las formas que comúnmente se establece de manera oficial.

2) Juego de Fútbol con Vallas

Nombre: Anota tu Gol.

Objetivo: Incentivar el juego cumpliendo las reglas establecidas con la participación masiva de los adolescentes.

Materiales: Pelota, vallas.

Desarrollo: Se divide en dos campos el área participan de 9 a 18 jugadores en cada equipo cuando el profesor indique saca el equipo que tiene el balón hasta poner el balón en juego, el que recibe se lo lleva hacia la portería contraria, gana el equipo que más goles anote.

Reglas:

- Se jugara hasta 20 minutos con dos tiempos y descanso de 10 minutos en cada tiempo.
- De no anotarse gol en ese tiempo se realizará una ronda de penales golpeando el balón sin portería a una distancia de 20 metros.
- No se permite poner zancadillas.

3) Juego de Bolos

Nombre: El que anota más tanto en 10 minutos

Objetivo: Incentivar el juego cumpliendo las reglas establecidas con la participación masiva de los adolescentes.

Materiales: Bolos – Pelota mediana

Desarrollo: El área es rectangular de 1 a 2 jugadores en cada equipo se utiliza unas pelotas medianas que se lanzan intentando tumbar la mayor cantidad de bolos posibles

Reglas:

- Gana el equipo que más punto acumule.
- Cada jugador tiene derecho a realizar dos lanzamientos.
- Los lanzamientos deben realizarse por debajo del hombro

- Los lanzamientos deben realizarse desde la posición semiagachado

4) Juego de Baloncesto 1

Nombre: El que encesta más tanto

Objetivo: Lograr la cohesión del adolescente haciendo énfasis en la anotación de manera consecutiva.

Materiales: Balones, mayas, tableros y aros de baloncesto.

Desarrollo: Se realizará de forma competitiva, por afinidad (dúos, tríos), se contará con un calendario; se convoca a los que deseen participar y se invitarán a equipos de otras circunscripciones. Se realizarán en el horario de la tarde en el área de la escuela donde existen las condiciones para el mismo.

Reglas:

- No se permite acciones violentas el ganador será el que anote de manera consecutiva 3 canasta.
- No se puede realizar más de dos pases.
- Cumplir con las reglas establecidas.

5) Juego de Baloncesto 2

Nombre: Tres vs tres

Objetivo: Lograr que los adolescentes pongan en práctica los fundamentos básicos del baloncesto.

Materiales: Balones, tableros y aros de baloncesto.

Desarrollo: El juego se realiza con los fundamentos básicos del baloncesto. Los adolescentes se dividen en dos equipos de tres cada uno.

Reglas: Las mismas del baloncesto. Cuando el jugador que tiene el balón lanza hacia el aro y da en el aro, el jugador contrario, si se apodera del balón tiene que llevarlo hacia atrás, después de la línea del tiro libre.

6) Juego de Mesa 1

Nombre: Juego de Ajedrez.

Objetivo: Incorporar al juego limpio la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa.

Materiales: Tablero. Piezas, mesa, silla.

Desarrollo: Se efectuará todos contra todos de forma eliminatoria hasta sacar el ganador, participando dos jugadores.

Reglas:

- No se permite cambios o trueques de lo que está establecido para cada juego.

7) Juego de Mesa 2

Nombre: Juego de Parchís.

Objetivo: Incorporar al juego limpio la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa.

Materiales: Tablero, fichas, mesa, silla.

Desarrollo: Se efectuará todos contra todos de forma eliminatoria hasta sacar el ganador.

Reglas:

- No se permite cambios o trueques de lo que está establecido para cada juego.

8) Juego de Mesa 3

Nombre: Juego de Dominó.

Objetivo: Incorporar al juego limpio la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa.

Materiales: Dominó, mesa, silla.

Desarrollo: Participan cuatro jugadores realizando una simultánea de dominó hasta seleccionar el ganador.

Reglas:

- La salida en el juego se efectuará escogiendo la ficha de mayor cantidad. La primera data se cuenta doble.
- Solo se jugará a 80 tantos.
- No se permiten cambios de parejas.

9) Festival físico-recreativo

Nombre: Programa: A Jugar.

Objetivo: Incentivar a través de juegos el cumplimiento de reglas establecidas, así como la participación masiva de los adolescentes.

Materiales: Pelotas, banderas, aros, suizas, sacos, batones, zancos.

Desarrollo: Se forman dos equipos con 6 participantes, a la voz del profesor los primeros participantes salen corriendo hasta donde está el balón, lo recoge pasan por encima de la valla, le dan la vuelta a la bandera y regresan corriendo hasta entregárselo al próximo jugador, así sucesivamente hasta que todos hayan participado. Gana el equipo que primero termine

Regla:

- No se puede salir hasta que su compañero no lo haya tocado.
- Hay que darle la vuelta completa a la bandera de no ser así el equipo pierde un punto.
- Si se cae el Batón hay que recogerlo y comenzar por donde este se cayó.

10) Tracción de la Soga

Nombre: El más fuerte.

Objetivo: Competir sanamente logrando el colectivismo entre todos los adolescentes.

Materiales: Soga gruesa.

Desarrollo: Se forman dos equipos con 12 participantes en cada equipo, el profesor establece el límite de salida, cuando este indique ambos equipos agarrarán la soga y comenzarán a halar fuerte ganando el equipo que primero llegue a la meta señalada.

Regla:

- No se debe incorporar otro adolescente a hallar la soga a no ser el que está.

11) Mi Amigo Elegido

Nombre: Buscar mi elegido

Objetivo: Incentivar la relación afectuosa entre los adolescentes de la comunidad. Desarrollo: Los adolescentes estarán dispersos en un área limitada. Cuando el profesor indique a formar grupos de dúos, tríos, cuartetos etc. los adolescentes corren a seleccionar sus grupos según indique el profesor.

Regla:

- Pierde el que se quede fuera del grupo.
- No se pueden formar los grupos antes de que el profesor indique.

12) Juegos Tradicionales

Nombre: El baile de la silla.

Objetivo: Bailar diferentes ritmos incentivando la participación masiva de la comunidad.

Materiales: Silla, equipo de Música.

Desarrollo: Dispersos en el área cuando comienza la música los adolescentes bailan alrededor de la música, cuando pare la música tratan de sentarse para coger una silla, el que se quede sin silla sale y se va sacando una silla hasta quedar el ganador.

Regla:

- No se pueden sentar antes de que la música pare.

13) Ciclismo Popular

Materiales: Cronómetro, silbato. Bicicletas.

Objetivo: Crear hábitos de voluntad en los adolescentes a través de la participación masiva en esta actividad, haciendo énfasis en las reglas para esta actividad.

Desarrollo: se trazará un recorrido que se le dará a conocer a los participantes, así como las reglas y las posibles contingencias; estos tendrán marcado un número que los identifiquen.

Reglas

- Las bicicletas no pueden tener cambio.
- Los competidores deben ser adolescentes que no practiquen el deporte.

14) Festivales de Juegos Tradicionales

Objetivo: Crear hábitos de respeto y solidaridad en los adolescentes sobre las principales actividades de carácter cotidiano y cultural que se desarrollan en la comunidad, teniendo en cuenta la diversidad de los juegos.

Desarrollo: Debe tenerse en cuenta determinadas consideraciones por la diversidad de los juegos que se presentan y los medios para el desarrollo de los mismos, además de establecer las formas de participación, así como las actividades a realizar, sistema de puntuación, la organización general, premiación según el resultado.

Nombre: Quimbumbia

- Papalote - Carrera en Zancos.
- El Pom - Carrera en Sacos.

- Taco

Reglas:

- Los medios serán de uso personal y creado por el propio participante.

15) Festival de Bailoterapia

Objetivo: Promover actitudes colectivistas de amistad y modestia en los adolescentes a través de la práctica de estas actividades, teniendo en cuenta los pasos básicos de los bailes tradicionales cubanos y contemporáneos abarcando la rumba y el guaguancó, además de los pasos básicos de bajo y alto impacto de la Gimnasia Musical Aerobia.

Materiales. Equipo de audio con sus respectivos CD.

Desarrollo: Realizar pasos básicos de bajo y alto impacto al ritmo de la música y combinarlos con los diferentes bailes de nuestra cultura.

Regla:

- Se permite la incorporación de ambos sexo.

Implicados:

- Organizaciones de masas y factores de la comunidad.

16) Festival acuático

Nombre: Juego de relevo

Objetivo: Rapidez y coordinación.

Materiales: Cronómetro y silbato.

Desarrollo: Se colocarán los equipos en cada extremo de la piscina se nadará estilo libre y la distancia es de 25m. A la orden del profesor se lanzan al agua y comienzan a nadar hasta el otro extremo que saldrá el compañero cuando toquen el borde de la piscina.

Reglas:

- Gana el primero que termine.
- Hay que tocar el borde de la piscina para que salga el otro compañero.

Nombre: Juegos de atrape

Materiales: Silbato y cronómetro.

Desarrollo: Todos los adolescentes de los dos equipos se lanzan hacia el agua menos uno de cada equipo que son los que van a atrapar. A la orden del profesor los que están fuera del agua se lanzan a la misma y comienza la persecución.

Reglas:

- El adolescente que es atrapado sale del agua.
- Gana el que más atrape.

Nombre: Juegos de buceo

Objetivo: Resistencia y capacidad pulmonar. Materiales: Objetos y cronómetro.

Desarrollo: Se lanzan los objetos al agua por toda la piscina hasta que estén en el fondo. A la señal del profesor los adolescentes se lanzan al agua en busca de los objetos.

Reglas:

- Gana el equipo que más objeto recoja.
- Se recogen de uno en uno.

Nombre: Juego de carrera con tabla

Objetivo: fuerza de pierna. Materiales: tabla silbato cronómetro.

Desarrollo: se ubican en los carriles de arrancada con su tabla. A la señal del profesor saltan al agua con la tabla y comienzan la carrera en línea recta hasta llegar al extremo de la piscina

Reglas:

- Solo se puede patear
- Gana el que primero llegue a la meta.

Nombre: Juegos de balón.

Objetivo: coordinación y resistencia.

Materiales: Balón silbato y cronómetro.

Desarrollo: Los dos equipos se lanzan al agua y uno de ellos tiene el balón para pasárselo entre sí. A la orden del profesor los adolescentes que no tienen el balón trataran de intersectarlo o quitárselo.

Reglas:

- Gana el que más intersecte
- Se puede nadar con el balón.
- No se puede agarrar.

Capítulo IV

Análisis de los resultados

Estudio del nivel de participación de los adolescentes en la propuesta implementada

La participación en las propuestas físico-recreativas es un buen indicador para valorar el nivel de aceptación que la población objeto de estudio. El presente estudio en conjunto con las encuestas preliminares realizadas para conocer los alcances y las limitaciones en la propuesta implementada, así como de la alternativa existente antes de implementar la presente investigación, permitió mejorar el diseño del plan de actividades físico-recreativas en función de las necesidades y posibilidades del entorno de formación docente-educativo en la ciudad de Loja, especificando la Escuela de Educación Básica “Miguel Riofrío”.

El estudio del nivel de participación se realizó en dos momentos de la investigación, la primera encuesta realizada como parte del plan de actividades recreativas que aleatoriamente se implementaban en la escuela estudiada, y la segunda encuesta luego de tres meses de implementada la propuesta de intervención disponible en el capítulo anterior. En todos los casos la encuesta se basó en el Plan de asistencia disponible por el claustro de profesores que intervinieron en la presente propuesta, y un plan de visita sorpresa en 10 sesiones o clases impartidas.

Tabla 12*Asistencia a las actividades físicas por parte de la población estudiada*

NO	Pretest	Postest	Frecuencia Absoluta
1	0,80%	1,00%	10
2	0,90%	1,00%	10
3	0,70%	0,90%	10
4	0,50%	0,70%	10
5	0,60%	0,60%	10
6	0,60%	0,80%	10
7	0,40%	0,50%	10
8	0,80%	0,90%	10
9	0,50%	0,90%	10
10	0,60%	0,80%	10
11	0,30%	0,90%	10
12	0,80%	1,00%	10
13	0,90%	1,00%	10
14	1,00%	0,90%	10
15	0,20%	0,90%	10
16	0,80%	1,00%	10
17	0,40%	0,60%	10
18	0,60%	0,60%	10
19	0,70%	0,90%	10
20	0,70%	0,90%	10
21	0,50%	0,80%	10
22	0,60%	0,70%	10
23	0,90%	0,90%	10
24	0,80%	1,00%	10
25	0,50%	0,80%	10
26	0,90%	1,00%	10
27	0,90%	0,90%	10
28	0,80%	0,70%	10
29	0,40%	0,80%	10
30	0,20%	0,70%	10
31	0,30%	0,90%	10
32	0,50%	1,00%	10
33	0,70%	1,00%	10
34	0,80%	0,80%	10
35	0,90%	1,00%	10

continuación

36	0,80%	0,90%	10
37	0,40%	0,50%	10
38	0,60%	0,80%	10
39	0,70%	0,60%	10
40	0,70%	0,90%	10
41	0,70%	0,80%	10
42	0,60%	0,90%	10
43	0,50%	0,70%	10
44	0,60%	0,50%	10
45	0,60%	0,80%	10
46	0,70%	0,90%	10
47	0,80%	1,00%	10
48	0,80%	1,00%	10
49	0,40%	0,70%	10
50	0,60%	1,00%	10
51	0,50%	0,50%	10
52	0,30%	0,60%	10
53	0,50%	0,90%	10
54	0,60%	0,80%	10
55	0,80%	0,90%	10
56	0,90%	1,00%	10
57	0,80%	1,00%	10
58	0,80%	1,00%	10
59	0,40%	0,90%	10
60	0,50%	0,80%	10
61	0,50%	0,90%	10
62	0,60%	0,70%	10
63	0,60%	0,80%	10
64	0,50%	0,80%	10
65	0,70%	0,80%	10
66	0,80%	0,70%	10
67	0,70%	0,90%	10
68	0,60%	1,00%	10
69	0,90%	1,00%	10
70	1,00%	1,00%	10
71	1,00%	1,00%	10
72	0,50%	1,00%	10
73	1,00%	0,80%	10
74	0,60%	0,70%	10
75	0,30%	0,60%	10
continuación			

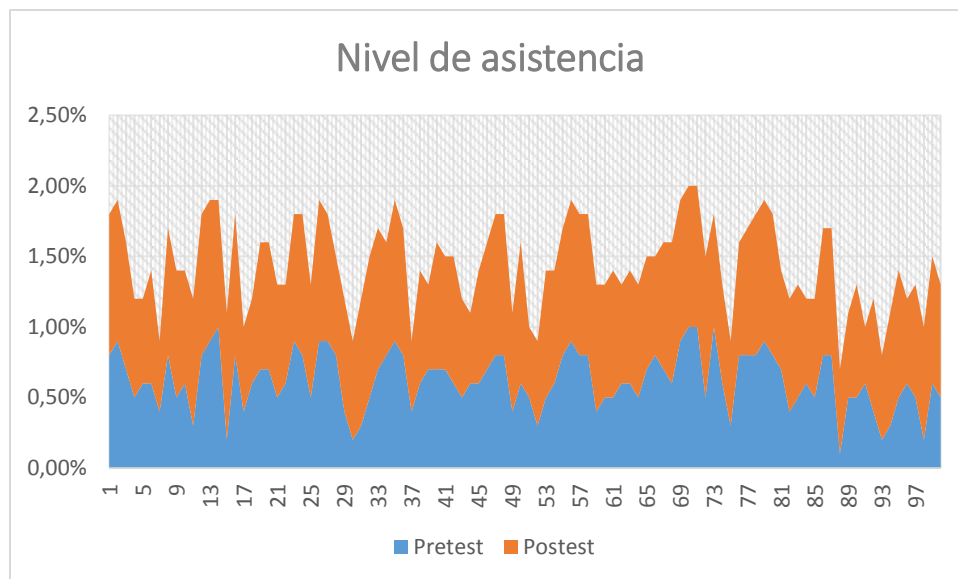
76	0,80%	0,80%	10
77	0,80%	0,90%	10
78	0,80%	1,00%	10
79	0,90%	1,00%	10
80	0,80%	1,00%	10
81	0,70%	0,70%	10
82	0,40%	0,80%	10
83	0,50%	0,80%	10
84	0,60%	0,60%	10
85	0,50%	0,70%	10
86	0,80%	0,90%	10
87	0,80%	0,90%	10
88	0,10%	0,60%	10
89	0,50%	0,60%	10
90	0,50%	0,80%	10
91	0,60%	0,40%	10
92	0,40%	0,80%	10
93	0,20%	0,60%	10
94	0,30%	0,80%	10
95	0,50%	0,90%	10
96	0,60%	0,60%	10
97	0,50%	0,80%	10
98	0,20%	0,80%	10
99	0,60%	0,90%	10
100	0,50%	0,80%	10
□	0,62%	0,82%	
Min	0,10%	0,40%	
Máx	1,00%	1,00%	

La tabla 12 evidencia el índice de Asistencia a las actividades físicas por parte de la población estudiada en dos momentos del estudio (Pretest y Postest), estudiándose 10 clases aleatoriamente. Antes de implementar la propuesta evidenciada en el capítulo 3. La media o promedio de asistencia se evidenció en el 62% de participación con valor mínimo del 10% y un máximo del 100%, mientras que la media o promedio como parte del postest fue del 82% con un valor mínimo del 40% y un valor máximo del 100%, existiendo una diferencia porcentual a favor el postest de +20 puntos porcentuales.

La figura 1 evidencia de mejor manera las diferencias entre los estudiados de asistencia realizados.

Figura 1

Asistencia a las actividades físicas por parte de la población estudiada



Donde el color rojo evidencia los resultados alcanzados como parte del postest y el color azul los resultados alcanzados como parte del pretest (Figura 1), evidentemente superiores en casi todos los casos ocurridos como parte del postest.

Para evidenciar si las diferencias porcentuales son o no significativas se aplica un estadígrafo correlacional. Aunque como primer paso se calculó la normalidad a partir de la prueba de kolmogorov-smirnov.

Tabla 13

Prueba de normalidad: kolmogorov-smirnov

Resumen de procesamiento de casos						
	Casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Pretest	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
Postest	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
Descriptivos						
					Estadístico	Desv. Error
Pretest	Media				,6230	,02049
	95% de intervalo de confianza para la media		Límite inferior		,5823	
			Límite superior		,6637	
	Media recortada al 5%				,6278	
	Mediana				,6000	
	Varianza				,042	
	Desv. Desviación				,20492	
	Mínimo				,10	
	Máximo				1,00	
	Rango				,90	
	Rango intercuartil				,30	
	Asimetría				-,260	,241
	Curtosis				-,444	,478
Postest	Media				,8240	,01498
	95% de intervalo de confianza para la media		Límite inferior		,7943	
			Límite superior		,8537	
	Media recortada al 5%				,8333	
	Mediana				,8000	
	Varianza				,022	
	Desv. Desviación				,14983	
	Mínimo				,40	
	Máximo				1,00	
	Rango				,60	
	Rango intercuartil				,20	
	Asimetría				-,660	,241
	Curtosis				-,313	,478
Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pretest	,136	100	,000	,963	100	,006
Postest	,184	100	,000	,900	100	,000
a. Corrección de significación de Lilliefors						

La Prueba de Kolmogorov-Smirnov (Tabla 3) evidencia diferencias significativas en la distribución de los datos (Pretest: 0.000 y Postest: 0.000), indicando la no existencia de una distribución normal de los mismos. Por ende, se descarta la aplicación de un estadígrafo paramétrico, aplicándose la prueba no paramétrica “Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon” para dos muestras relacionadas.

Tabla 14

Prueba de Wilcoxon: Nivel de asistencia

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Postest - Pretest	Rangos negativos	7 ^a	21,21	148,50
	Rangos positivos	81 ^b	46,51	3767,50
	Empates	12 ^c		
	Total	100		
a. Postest < Pretest				
b. Postest > Pretest				
c. Postest = Pretest				
Estadísticos de prueba ^a				
				Postest - Pretest
Z				-7,589 ^b
Sig. asintótica(bilateral)				,000
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon				
b. Se basa en rangos negativos.				

La Prueba de Wilcoxon evidencia diferencias significativas a favor del postest ($p=0,000$), dado la existencia de 81 rangos positivos o adolescentes estudiados que incrementaron su índice de asistencia a las nuevas actividades físico-recreativas implementadas, además de evidenciarse 7 rangos negativos o personas que

disminuyeron su índice de asistencia y 12 empates o adolescentes que mantuvieron sus indicadores de asistencia sin cambios.

Tanto para los casos de empates como de los rangos negativos, se recomienda realizar un trabajo más personalizado para determinar las falencias o causas básicas de dicho comportamiento, tomando las medidas pertinentes en la retroalimentación de la propuesta de intervención dispuesta en el capítulo anterior.

Estudio de las relaciones interpersonales de los adolescentes en la propuesta implementada

Las relaciones interpersonales normalmente son evaluadas desde el punto de vista integral, pues de ello dependen numerosas variables del comportamiento social, como sería el caso de la comunicación y la cooperación entre los integrantes del equipo, así como el nivel de participación de los sujetos estudiados, aspecto ya evaluado parcialmente en el apartado anterior, e incluso en nivel de retraído que poseen los sujetos estudiados, entendiéndose como una persona tímida y poco comunicativa.

Las variables del comportamiento interpersonales antes mencionadas, y detalladas en el apartado de “Métodos de la Investigación” son evaluadas en dos posibles respuestas (Cumplida o No Cumplida) utilizándose un criterio subjetivo por parte de los profesores que intervienen en la investigación. Como el test de relaciones interpersonales se aplica en dos momentos de la investigación, antes y después de implementada la propuesta de intervención, se implementará la misma estrategia del estudio de participación evidenciado en el apartado anterior, utilizando una prueba de normalidad para determinar la distribución de los datos y posterior empleo de un estadígrafo correlacional.

Tabla 15*Datos del test de relaciones interpersonales: Comunicación*

NO	Pretest	Postest
1	0	1
2	0	1
3	1	1
4	1	1
5	0	1
6	0	0
7	0	1
8	0	0
9	0	1
10	0	1
11	1	1
12	1	1
13	1	1
14	0	1
15	0	1
16	0	1
17	0	1
18	0	1
19	0	1
20	0	1
21	0	1
22	0	0
23	0	1
24	0	1
25	0	1
26	0	1
27	0	1
28	0	1
29	0	1
30	0	1
31	0	1
32	0	1
33	0	0
34	0	1
35	0	1

continuación

36	0	1
37	0	1
38	0	1
39	1	1
40	1	1
41	0	0
42	1	1
43	1	1
44	1	1
45	1	1
46	1	1
47	1	1
48	1	1
49	1	1
50	1	1
51	0	1
52	0	1
53	0	1
54	0	0
55	1	1
56	0	1
57	1	1
58	0	1
59	1	1
60	0	1
61	0	1
62	0	1
63	0	0
64	0	1
65	1	1
66	1	1
67	1	1
68	0	1
69	0	1
70	0	1
71	0	1
72	1	1
73	0	0
74	0	1
75	0	1
continuación		

76	0	1
77	0	1
78	0	1
79	0	1
80	0	1
81	0	1
82	0	1
83	1	1
84	1	0
85	1	1
86	0	1
87	1	1
88	0	1
89	1	1
90	0	1
91	0	0
92	0	1
93	0	1
94	0	1
95	0	0
96	1	1
97	0	1
98	1	1
99	0	1
100	0	0
C	30	88
%	30,00%	88,00%

La tabla 15 evidencia los resultados alcanzados en los índices de comunicación como parte de las dos pruebas de valoración realizadas. En el pretest se evidencia que el 30% de los encuestados presentan un índice adecuado de comunicación entre los integrantes de los equipos dispuestos, mientras que en el postest se evidenció un porcentaje del 88% que presentaron un índice adecuado de comunicación, existiendo una mejora como parte del postest de +58 puntos porcentuales.

Para conocer la existencia o no de diferencias significativas se aplica previamente la prueba de normalidad de kolmogorov-smirnov (Tabla 16).

Tabla 16

Prueba de normalidad: kolmogorov-smirnov: Nivel de Comunicación

Resumen de procesamiento de casos						
Casos						
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Comunicativo.Pretest	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
Comunicativo.Postest	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
Descriptivos						
					Estadístico	Desv. Error
Comunicativo.Pretest	Media				,30	,046
	95% de intervalo de confianza para la media		Límite inferior		,21	
			Límite superior		,39	
	Media recortada al 5%				,28	
	Mediana				,00	
	Varianza				,212	
	Desv. Desviación				,461	
	Mínimo				0	
	Máximo				1	
	Rango				1	
	Rango intercuartil				1	
	Asimetría				,886	,241
	Curtosis				-1,240	,478
	Comunicativo.Postest	Media				,88
95% de intervalo de confianza para la media			Límite inferior		,82	
			Límite superior		,94	
Media recortada al 5%					,92	
Mediana					1,00	
Varianza					,107	
Desv. Desviación					,327	
Mínimo					0	
Máximo					1	
Rango					1	
Rango intercuartil					0	
Asimetría					-2,375	,241
Curtosis					3,712	,478
Pruebas de normalidad						
Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Comunicativo.Pretest	,443	100	,000	,575	100	,000
Comunicativo.Postest	,523	100	,000	,379	100	,000
a. Corrección de significación de Lilliefors						

Según la Prueba de normalidad utilizada en los datos antes dispuestos (Tabla 16) no se evidencia una distribución normal de los datos (Pretest: 0.000; Posttest: 0.000). En tal sentido, se aplicará la Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon (Tabla 17).

Tabla 17

Prueba de Wilcoxon: Nivel de Comunicación

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Comunicativo.Postest - Comunicativo.Pretest	Rangos negativos	1 ^a	30,50	30,50
	Rangos positivos	59 ^b	30,50	1799,50
	Empates	40 ^c		
	Total	100		
a. Comunicativo.Postest < Comunicativo.Pretest				
b. Comunicativo.Postest > Comunicativo.Pretest				
c. Comunicativo.Postest = Comunicativo.Pretest				
		Estadísticos de prueba^a		
			Comunicativo.Postest - Comunicativo.Pretest	
Z				-7,488 ^b
Sig. asintótica(bilateral)				,000
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon				
b. Se basa en rangos negativos.				

La Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon evidencia diferencias significativas a favor del postest ($p=0.000$), donde los rangos positivos se incrementaron a 59 sujetos con un índice mejor de comunicación, mientras se evidenciaron 1 rango negativo y 40 empates.

Para el caso de la variable "Participación" (es una variable de índole cualitativa, donde se evidencia la participación dentro de las propias clases, a diferencias del estudio del primer apartado que incluye solo la asistencia), la tabla 8 evidencia los resultados obtenidos en las dos pruebas realizadas.

Tabla 18*Datos del test de relaciones interpersonales: Participación*

NO	Pretest	Postest
1	1	1
2	1	1
3	1	1
4	1	1
5	1	1
6	0	1
7	0	1
8	1	1
9	0	1
10	0	1
11	1	1
12	1	1
13	0	1
14	1	1
15	1	1
16	0	1
17	0	1
18	0	1
19	0	1
20	0	1
21	1	1
22	1	1
23	1	1
24	1	1
25	0	1
26	1	1
27	0	1
28	0	1
29	0	1
30	0	1
31	0	1
32	0	1
33	0	1
34	1	1
35	0	1

continuación

36	0	1
37	0	1
38	0	1
39	1	1
40	1	1
41	1	1
42	1	1
43	1	1
44	1	1
45	1	1
46	0	1
47	1	1
48	1	1
49	1	1
50	1	1
51	1	1
52	0	1
53	0	1
54	0	1
55	1	1
56	1	1
57	1	1
58	0	1
59	1	1
60	0	1
61	0	1
62	1	1
63	0	1
64	0	1
65	1	1
66	1	1
67	1	1
68	0	1
69	1	1
70	0	1
71	1	1
72	1	1
73	0	0
74	0	1
75	0	1
continuación		

76	1	1
77	1	1
78	0	1
79	0	1
80	1	1
81	0	1
82	1	1
83	1	1
84	1	0
85	1	1
86	1	1
87	1	1
88	1	1
89	0	1
90	1	1
91	0	1
92	0	1
93	0	1
94	0	1
95	0	1
96	1	1
97	1	1
98	1	1
99	0	1
100	0	1
C	53	98
%	53,00%	98,00%

La Tabla 18 evidencia los resultados obtenidos a través de la encuesta aplicada para conocer la variable “Participación” en el test de relaciones interpersonales, evidenciándose un puntaje en el pretest de 53%, siendo superior como parte del posttest con un indicador del 98%, un incremento de 45 puntos porcentuales.

Para conocer la existencia o no de diferencias significativas se aplica previamente el cálculo de normalidad antes señalado (Tabla 19).

Tabla 19

Prueba de normalidad: kolmogorov-smirnov. Nivel de Participación

Resumen de procesamiento de casos							
	Casos						
	Válido		Perdidos		Total		
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje	
Participacion.Pretest	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%	
Participacion.Postest	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%	
Descriptivos							
					Estadístico	Desv.	
Participacion.Pretest	Media					,53	,050
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior			,43		
		Límite superior			,63		
	Media recortada al 5%					,53	
	Mediana					1,00	
	Varianza					,252	
	Desv. Desviación					,502	
	Mínimo					0	
	Máximo					1	
	Rango					1	
	Rango intercuartil					1	
	Asimetría					-,122	,241
	Curtosis					-2,026	,478
	Participacion.Postest	Media					,98
95% de intervalo de confianza para la media		Límite inferior			,95		
		Límite superior			1,01		
Media recortada al 5%						1,00	
Mediana						1,00	
Varianza						,020	
Desv. Desviación						,141	
Mínimo						0	
Máximo						1	
Rango						1	
Rango intercuartil						0	
Asimetría						-6,962	,241
Curtosis						47,418	,478
Pruebas de normalidad							
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.	
Participacion.Pretest	,356	100	,000	,635	100	,000	
Participacion.Postest	,537	100	,000	,123	100	,000	

a. Corrección de significación de Lilliefors

La Prueba de kolmogorov-smirnov al igual que en el resto de los casos anteriores no evidencia una distribución normal de los datos, descartándose el uso de un estadígrafo paramétrico. Para responder correlacionalmente a las necesidades de los datos antes dispuestos se aplicará la Prueba de Wilcoxon (Tabla 20).

Tabla 20

Prueba de Wilcoxon: Nivel de Participación

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Participacion.Postest - Participacion.Prestest	Rangos negativos	1 ^a	24,00	24,00
	Rangos positivos	46 ^b	24,00	1104,00
	Empates	53 ^c		
	Total	100		
a. Participacion.Postest < Participacion.Prestest				
b. Participacion.Postest > Participacion.Prestest				
c. Participacion.Postest = Participacion.Prestest				
Estadísticos de prueba^a				
			Participacion.Postest - Participacion.Prestest	
Z				-6,564 ^b
Sig. asintótica(bilateral)				,000
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon				
b. Se basa en rangos negativos.				

Wilcoxon evidencia al comparar los datos obtenidos del nivel de participación una diferencia significativa a favor del postest ($p=0.000$), al existir 46 rangos positivos, deduciendo que 46 adolescentes estudiados (46% de incremento) mejoraron su nivel de participación en clases como parte del postest, mientras se evidenciaron 1 rango negativo y 53 empates.

Tabla 21*Datos del test de relaciones interpersonales: Retraído*

NO	Pretest	Postest
1	1	0
2	1	0
3	1	0
4	1	0
5	1	0
6	0	0
7	0	0
8	1	1
9	0	0
10	0	0
11	1	1
12	1	1
13	0	1
14	1	1
15	1	0
16	0	0
17	0	0
18	0	0
19	0	0
20	0	1
21	1	0
22	1	1
23	1	1
24	1	1
25	0	0
26	1	0
27	0	0
28	0	0
29	0	1
30	0	1
31	0	0
32	0	0
33	0	0
34	1	1
35	0	0

continuación

36	0	0
37	0	0
38	0	1
39	1	1
40	1	0
41	1	0
42	1	0
43	1	0
44	1	0
45	1	0
46	0	0
47	1	0
48	1	0
49	1	0
50	1	0
51	1	0
52	0	1
53	0	1
54	0	1
55	1	0
56	1	0
57	1	1
58	0	0
59	1	0
60	0	0
61	0	0
62	1	0
63	0	0
64	0	0
65	1	1
66	1	1
67	1	0
68	0	1
69	1	0
70	0	0
71	1	0
72	1	0
73	0	0
74	0	1
75	0	0
continuación		

76	1	0
77	1	0
78	0	0
79	0	1
80	1	1
81	0	0
82	1	1
83	1	1
84	1	0
85	1	1
86	1	0
87	1	1
88	1	0
89	0	1
90	1	0
91	0	0
92	0	0
93	0	0
94	0	1
95	0	0
96	1	0
97	1	0
98	1	0
99	0	1
100	0	0
C	47	69
%	47,00%	69,00%

La tabla 21 indica el nivel retraído que poseen los adolescentes consultados, en dicho caso la lectura de los datos es inversa a la del resto de las tablas dispuestas, dado que el valor 1 indica la existencia de un nivel “Retraído” y 0 indicaría la inexistencia de dicha evaluación del comportamiento del sujeto. En tal sentido, se evidencia como parte del pretest un índice de “No Retraído” del 47% de la muestra total (100 sujetos), mientras que los datos obtenidos como parte del postest indican un 69% de la muestra total estudiada, para un incremento del índice de “No Retraído” en dicho indicador de las relaciones interpersonales de +22 puntos porcentuales.

La tabla 22 evidencia los datos obtenidos al aplicar la Prueba de Normalidad antes mencionada.

Tabla 22

Prueba de normalidad: kolmogorov-smirnov. Nivel de Retraído

Resumen de procesamiento de casos								
	Casos							
	Válido		Perdidos		Total			
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje		
Retraido.Pretest	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%		
Retraido.Postest	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%		
Descriptivos								
						Estadístico	Desv. Error	
Retraido.Pretest	Media						,53	,050
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior					,43	
		Límite superior					,63	
	Media recortada al 5%						,53	
	Mediana						1,00	
	Varianza						,252	
	Desv. Desviación						,502	
	Mínimo						0	
	Máximo						1	
	Rango						1	
	Rango intercuartil						1	
	Asimetría						-,122	,241
	Curtosis						-2,026	,478
	Retraido.Postest	Media						,31
95% de intervalo de confianza para la media		Límite inferior					,22	
		Límite superior					,40	
Media recortada al 5%							,29	
Mediana							,00	
Varianza							,216	
Desv. Desviación							,465	
Mínimo							0	
Máximo							1	
Rango							1	
Rango intercuartil							1	
Asimetría							,834	,241
Curtosis							-1,331	,478
Pruebas de normalidad								
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk				
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.		
Retraido.Pretest	,356	100	,000	,635	100	,000		
Retraido.Postest	,438	100	,000	,582	100	,000		
a. Corrección de significación de Lilliefors								

Los datos dispuestos en la tabla 22 evidencia según la Prueba de Kolmogorov-Smirnova la no existencia de una distribución normal de los datos, para la cual se aplicará la Prueba de los Rangos con Signos de Wilcoxon.

Tabla 23

Prueba de Wilcoxon: Nivel de Retraído

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Retraído.Postest -	Rangos negativos	36 ^a	25,50	918,00
Retraído.Pretest	Rangos positivos	14 ^b	25,50	357,00
	Empates	50 ^c		
	Total	100		
a. Retraído.Postest < Retraído.Pretest				
b. Retraído.Postest > Retraído.Pretest				
c. Retraído.Postest = Retraído.Pretest				
Estadísticos de prueba^a				
		Retraído.Postest - Retraído.Pretest		
Z				-3,111 ^b
Sig. asintótica(bilateral)				,002
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon				
b. Se basa en rangos positivos.				

La Prueba de Wilcoxon (Tabla 23) evidencia la existencia de diferencias significativas a favor del postest ($p=0.002$), dado la existencia de 36 rangos negativos o adolescentes que disminuyeron sus indicadores de “Retraído” como parte del postest luego de implementarse las actividades físico-recreativas dispuestas en el capítulo anterior. Por otra parte, las comparaciones evidenciaron 14 rangos positivos (incrementaron el nivel de Retraído) y 50 empares o sujetos que mantuvieron su evaluación inicial.

Tabla 24*Datos del test de relaciones interpersonales: Cooperativo*

NO	Pretest	Postest
1	1	1
2	0	1
3	1	1
4	1	1
5	0	1
6	0	0
7	1	1
8	1	1
9	1	1
10	0	0
11	1	1
12	1	1
13	1	1
14	0	1
15	0	1
16	1	1
17	1	1
18	0	1
19	1	1
20	0	0
21	1	1
22	0	1
23	0	1
24	0	1
25	1	1
26	1	1
27	0	1
28	0	1
29	0	1
30	0	1
31	0	1
32	1	1
33	0	0
34	0	1
35	0	1

continuación

36	0	1
37	1	1
38	1	1
39	1	1
40	1	1
41	0	1
42	1	1
43	1	1
44	1	1
45	1	1
46	0	1
47	0	1
48	0	0
49	1	1
50	1	1
51	0	1
52	1	1
53	0	1
54	0	1
55	0	1
56	0	1
57	1	1
58	0	1
59	1	1
60	0	0
61	0	1
62	0	0
63	0	1
64	1	1
65	1	1
66	0	1
67	1	1
68	1	1
69	1	1
70	1	1
71	0	1
72	1	1
73	0	1
74	0	1
75	1	1
continuación		

76	0	0
77	1	1
78	1	1
79	0	1
80	0	1
81	0	1
82	1	1
83	1	1
84	0	1
85	0	1
86	0	1
87	1	1
88	0	1
89	0	1
90	1	1
91	1	1
92	0	1
93	1	1
94	0	1
95	0	1
96	1	1
97	1	1
98	1	0
99	1	1
100	0	1
C	49	91
%	49,00%	91,00%

La Tabla 24 evidencia los resultados obtenidos con el test de relaciones interpersonales en su ítem de “Cooperación”, obteniéndose como parte del postest un 49% de cooperación entre los integrantes que participan en las actividades físico-recreativas, mientras que los resultados obtenidos como parte del postest evidenciaron un 91% de los adolescentes estudiados, mostrando un buen índice de cooperación entre los distintos integrantes de los equipos diseñados, tanto para la realización de los juegos como del resto de las actividades recreativas diseñadas.

La presente tabla 25 evidencia los resultados obtenidos con la prueba de normalidad implementada a partir de la Prueba de Kolmogorov-Smirnov.

Tabla 25

Prueba de normalidad: kolmogorov-smirnov. Nivel de cooperación

Resumen de procesamiento de casos							
	Casos						
	Válido		Perdidos		Total		
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje	
Cooperacion.Pretest	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%	
Cooperacion.Postest	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%	
Descriptivos							
					Estadístico	Desv. Error	
Cooperacion.Pretest	Media					,49	,050
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior				,39	
		Límite superior				,59	
	Media recortada al 5%					,49	
	Mediana					,00	
	Varianza					,252	
	Desv. Desviación					,502	
	Mínimo					0	
	Máximo					1	
	Rango					1	
	Rango intercuartil					1	
	Asimetría					,041	,241
	Curtosis					-2,040	,478
	Cooperacion.Postest	Media					,91
95% de intervalo de confianza para la media		Límite inferior				,85	
		Límite superior				,97	
Media recortada al 5%						,96	
Mediana						1,00	
Varianza						,083	
Desv. Desviación						,288	
Mínimo						0	
Máximo						1	
Rango						1	
Rango intercuartil						0	
Asimetría						-2,909	,241
Curtosis						6,595	,478
Pruebas de normalidad							
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.	
Cooperacion.Pretest	,345	100	,000	,636	100	,000	
Cooperacion.Postest	,533	100	,000	,322	100	,000	
a. Corrección de significación de Lilliefors							

La Prueba de normalidad implementada (Tabla 25) no evidencia una distribución normal de los datos (Pretest: $p=0.000$; Postest: $p=0.000$) en ninguna de las dos variables numéricas comparadas, descartándose la aplicación de un estadígrafo paramétrico al igual que el resto de los datos evaluados en las variables de las relaciones interpersonales estudiadas. En tal sentido, se aplica la prueba no paramétrica de Wilcoxon para dos muestras relacionadas.

Tabla 26

Prueba de Wilcoxon: Nivel de Cooperación

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Cooperacion.Postest - Cooperacion.Pretest	Rangos negativos	1 ^a	22,50	22,50
	Rangos positivos	43 ^b	22,50	967,50
	Empates	56 ^c		
	Total	100		
a. Cooperacion.Postest < Cooperacion.Pretest				
b. Cooperacion.Postest > Cooperacion.Pretest				
c. Cooperacion.Postest = Cooperacion.Pretest				
Estadísticos de prueba^a				
		Cooperacion.Postest - Cooperacion.Pretest		
Z				-6,332 ^b
Sig. asintótica(bilateral)				,000
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon				
b. Se basa en rangos negativos.				

Para el caso de la tabla 26 Wilcoxon evidenció diferencias significativas a favor del posttest ($p=0.000$) indicando la existencia de 43 rangos positivos o sujetos que mejoraron sus indicadores de cooperación entre el colectivo que participa en las actividades físico-recreativas implementadas, además de evidenciarse 1 rango negativo y 56 rangos de empate.

Conclusiones

- Según las distintas fuentes bibliográficas consultadas, se evidencia teóricamente la importancia que reviste el uso del tiempo libre en aspectos relacionados con el comportamiento social en los adolescentes, siendo las actividades físico-recreativas (planificadas o no) de importancia social y organizativa dentro del proceso de intervención docente-educativo.
- Atendiendo al diagnóstico preliminar realizado, se determinó la necesidad de mejorar la participación y las relaciones interpersonales de adolescentes entre 12-14 años de la Escuela de Educación Básica “Miguel Riofrío” en Loja en diversas actividades físico-recreativas diseñadas por la escuela mencionada.
- Las evaluaciones realizadas en los dos momentos de implementación de la propuesta, evidenciaron mejoras significativas en la asistencia de los adolescentes estudiados al plan físico-recreativo diseñado, así como mejoras significativas en variables de las relaciones interpersonales como la Comunicación, la Participación, el Retraído y la Cooperación, demostrándose los aportes de la presente investigación.

Recomendaciones

- Mejorar el proceso de intervención, incrementando las acciones físico-recreativas
- Socializar los resultados de la investigación.

Bibliografía

- Acosta, L. (2002). *La Recreación: Una estrategia para el aprendizaje*. Colombia: Kinesis.
- Aitchison, C. C. (2013). *Gender and leisure: Social and cultural perspectives*. USA: Routledge.
- Alum, R. (2009). *Actividades Física-Recreativas en adolescentes de San Juan y Martínez*. Recuperado el 21 de 06 de 2019, de Monografias.com: <https://www.monografias.com/trabajos82/actividades-fisica-recreativa-adolescentes/actividades-fisica-recreativa-adolescentes2.shtml>
- Antón, A. M., Morales, S. C., & Concepción, R. R. (2018). *Los programas de actividad física para combatir la obesidad y el sobrepeso en adolescentes*. *Revista Cubana de Pediatría*, 90(3), 1-12. Obtenido de <http://www.revpediatria.sld.cu/index.php/ped/article/view/393/221>
- Arrivillaga, M., Salazar, I. C., & Correa, D. (2003). *Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios*. *Colombia médica*, 34(4), 186-195.
- Asqui, J. E., Casanova, S. J., León, J. C., Vásquez, M. G., & Santillán, R. R. (Enero de 2017). *Diagnóstico previo para diseñar actividades físico-recreativas en la Unidad Educativa 'Pedro Vicente Maldonado' en Riobamba*. *Lecturas: educación física y deportes*, 21(224), 1-6.
- Avilés, R. (Noviembre de 2010). *La actividad física recreativa, vía sana para el disfrute de la comunidad*. *Lecturas: educación física y deportes*, 15(150), 1-6.
- Bartel, W. (1976). *Juegos recreativos*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Benítez, J., & Calero, S. (2016). *Espacios para la actividad físico deportiva y recreativa* (2 ed.). Quito, Ecuador: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
- Bonifaz Arias, I. G., Trujillo Chávez, H. S., España, B., Alberto, C., Sánchez Espinoza, O. F., & Santillán Trujillo, M. L. (2017). *Estilos de vida y su relación con las calificaciones escolares: estudio en Ecuador*. *Revista Cubana de Investigaciones*

Biomédicas, 36(4), 1-14. Obtenido de
<http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/66>

Borjas, M. A., Loaiza, L. E., Vásquez, R. M., Campoverde, P. d., Arias, K. P., & Chávez, E. (2017). *Obesidad, hábitos alimenticios y actividad física en alumnos de educación secundaria. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(3), 0-0.

Cabeza Palacios, Á. E., Llumiquinga Guerrero, J. R., Vaca García, M. R., & Capote Lavandero, G. (2018). *Niveles de ansiedad entre estudiantes que inician y culminan la carrera en actividad física. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas.*, 37(2), 54-62.

Calero, S., Klever, T., Caiza, M. R., Rodríguez, Á. F., & Analuiza, E. F. (2016). *Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35(4), 366-374.

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

Carmona, M. J. (2017). *Contextualización del tiempo libre infantil y juvenil en el entorno social. SSCB0211*. La Rioja: IC Editorial.

Castañeda, K. A., Sevilla, L. E., Morales, S., Romero, E., Torres, A., & Romero, Y. (2018). *Estado anímico en el tiempo libre de estudiantes que inician y culminan la universidad. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(2), 27-38.

Castillo, C. Y. (07 de 2010). *Actividades Recreativas Deportivas para mejorar la conducta de los adolescentes*. Recuperado el 19 de 06 de 2019, de Monografias.com: <https://www.monografias.com/trabajos82/actividades-recreativas-mejorar-conducta-adolescente/actividades-recreativas-mejorar-conducta-adolescente2.shtml>

Céspedes, E. (1987). *Principios y técnicas recreativas para la expresión artística del niño*. San José, Costa Rica: EUNED.

Chávez, E., & Sandoval, L. (Enero de 2014). *Estudio del tiempo libre de los adolescentes ecuatorianos del Colegio Nacional Juan de Salinas de Sangolquí*.

Lecturas: educación física y deportes, 18(188), 1-10. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd188/tiempo-libre-de-los-adolescentes-ecuatorianos.htm>

- Chávez, E., & Sandoval, M. L. (2016). *Leisure, sedentary lifestyle and health in Ecuadorian teenagers*. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 35(3), 1-14.
- Clawson, M., & Knetsch, J. L. (2013). *Economics of outdoor recreation* (2 ed., Vol. 3). New York: RFF Press.
- Codina, N. C. (1990). *Recreación y tiempo libre en los Estados Unidos. Evolución sociocultural e investigación del comportamiento en el ocio*. Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Corona, H. F., & Peralta, V. E. (2011). *Prevención de conductas de riesgo*. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 22(1), 68-75.
- Costill, D. L., & Wilmore, J. H. (2000). *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Duvalón, J. C., Pérez, J., & Rodríguez, Z. Y. (Agosto de 2012). *Juegos recreativos diseñados para niños asmáticos del segundo ciclo*. *Lecturas: educación física y deportes*, 17(171), 1-8.
- Fernández-Rio, J., & Méndez-Giménez, A. (2016). *El aprendizaje cooperativo: Modelo pedagógico para Educación Física. Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29, 201-206.
- Ferreira, C. M., Carvalho, R. S., & de Lira, N. J. (2019). *Práticas de esporte e lazer nas políticas públicas da cidade de Aracaju*. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 24(252), 84-102. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/772/707>
- Flores, M. M., & Panchi, V. S. (2018). *Needs and interests in leisure time of Colegio Menor San Francisco of Quito soccer team*. *Lecturas: Educación Física y*

- Deportes*, 23(239), 27-38. Obtenido de <https://efdeportes.com/index.php/EFDeportes/article/view/393/129>
- Foguet, O. C. (2000). *Deporte recreativo* (Vol. 555). Barcelona: Inde.
- Freire, T. (2012). *Positive leisure science: From subjective experience to social contexts*. USA: Springer Science & Business Media.
- Gámez., M. M. (1995). *Educación del ocio y tiempo libre con actividades físicas alternativas*. Madrid: Lib Deportivas Esteban Sanz.
- García, E. (Abril de 2009). *La actividad física y el adolescente. Lecturas: educación física y deportes*, 14(131), 1-12.
- González Reyes, Y., Ríos Guarango, P. A., Parreño Urquizo, Á. F., Chávez Hernández, J. P., Yaulema Brito, L. P., & Guacho Tixi, M. E. (2018). *Influencia de las actividades físicas en la autoestima de docentes universitarios: efectos a corto tiempo. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1-10. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000400011
- González, F. (1983). *Motivación moral en adolescentes y jóvenes*. La Habana: Ciencias Sociales.
- Guillen, L., Arma Castañeda, N. P., Formoso, A. A., Guerra, J. R., Vargas Vera, D. F., & Fernández, A. (2017). *Estrategia pedagógica para reducir y prevenir el consumo de drogas desde la educación física. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 111-126.
- Gutiérrez, M. (2014). *Relaciones entre el clima motivacional, las experiencias en educación física y la motivación intrínseca de los alumnos. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 26, 9-14.
- Hernández Barcaz, M. (2006). *Plan de actividades deportivas recreativas que incremente la participación de los niños y adolescentes en el marco del Festival de Barrio Adentro Deportivo. monografias.com*. Recuperado el 11 de 03 de 2020, de <https://www.monografias.com/trabajos74/actividades-deportivas-recreacion-ninos/actividades-deportivas-recreacion-ninos2.shtml>

- Holland, W. H., Powell, R. B., Thomsen, J. M., & Monz, C. A. (2018). *A systematic review of the psychological, social, and educational outcomes associated with participation in wildland recreational activities. Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership, 10*(3), 197-225.
- Hurd, A. R., & Anderson, D. M. (2010). *The park and recreation professional's handbook*. USA: Human Kinetics.
- Hurd, A., & Anderson, D. M. (2017). *Kraus' Recreation & Leisure in Modern Society* (11 ed.). USA: Jones & Bartlett Learning.
- i Coma, O. C., Landazábal, M. G., Pérez, M. G., Morlans, T. H., Gaité, M. J., Ferreres., J. O., & Codina, D. B. (2008). *El juego como estrategia didáctica* (Vol. 44). Barcelona: Grao.
- Iso-Ahola, S. E. (1982). Toward a social psychological theory of tourism motivation: A rejoinder. *Annals of tourism research, 9*(2), 256-262.
- Jaramillo, J. E., & Sotomayor, P. R. (2017). *Estudio diagnóstico de las actividades físico-recreativas en la academia de guerra del ejército ecuatoriano. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 36*(3), 0-0.
- Jewell, D. L. (1997). *Reflections on leisure, play, and recreation*. USA: SIU Press.
- Kelly, J. R. (2012). *Leisure* (4E ed.). Sagamore Publishing.
- Kyle, T. L., Mendo, A. H., Garrido, R. E., & Sánchez, V. M. (2016). *Efectos de la actividad física en el autoconcepto y la autoeficacia en preadolescentes. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 29*, 61-65.
- Leitner, M. J., & Leitner, S. F. (2012). *Leisure enhancement*. (fourth edition ed.). Sagamore Publishing LLC.
- Lema, R., & Monteagudo, M. J. (2017). *Espacios de ocio y recreación para la construcción de ciudadanía* (Vol. 58). Deusto: Universidad de Deusto.
- Linares, I. D. (2011). *Juego infantil y su metodología*. España: Editorial Paraninfo.

- Lozano Lucia, Ó. R., & Solbes Matarredona, J. (2013). *La ciencia recreativa como herramienta para motivar y mejorar la adquisición de competencias argumentativas. Enseñanza de las Ciencias, 3*, 0272-273.
- Manrique Pincay, R. B., Suárez, R. L., Vallejo Flores, K. M., Manrique Suárez, C. C., Santamaría Robles, A. M., & Pincay Ávila, A. (2018). *Trastornos corporales en adolescentes e influencia de los medios de comunicación. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 37*(4), 1-11. Obtenido de <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/203/html>
- Márquez, J. M., & Celis, C. C. (2017). *El juego motor en tu hijo* (Vol. 12). Sevilla: Wanceulen Editorial.
- Mateo, J. L. (junio de 2014). *El tiempo libre, el ocio y la recreación y sus perspectivas epistemológicas. Lecturas: educación física y deportes, 19*(193), 1-5.
- Mejía, I. A., Morales, S. C., Orellana, P. C., & Lorenzo, A. F. (2017). *Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. Revista Cubana de Medicina General Integral, 36*(3), 1-12.
- Mera, M. A., Morales, S., & García, M. R. (2018). *Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 37*(1), 47-56.
- Mera, M. A., Morales, S., & García, M. R. (2018). *Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 37*(1), 1-11.
- Mercedes, M., Álvarez, J. C., Guallichico, P. A., Chávez, P., & Romero, E. (2017). *Entrenamiento funcional y recreación en el adulto mayor: influencia en las capacidades y habilidades físicas. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 36*(4), 1-13.
- Mesa, G. (1977). *La recreación dirigida como proceso educativo*. Doctoral, Universidad de Barcelona, Barcelona.
- Montero, L. F., & Chávez, E. (Noviembre de 2015). *Disminución del sedentarismo en adolescentes del colegio Atahualpa, Cantón Machala, a través de un programa*

de recreación físico-deportivo. *Lecturas: educación física y deportes*, 20(210), 1-13.

Morales Neira, D. J., Caraballo, M., de la Caridad, G., Vera Puebla, E., Cuesta Mora, A., Neira Carbache, C., & Sandoval, J. (2017). *Percepción del alumnado sobre condición física, relaciones interpersonales y desarrollo integral. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas.*, 36(2), 79-94.

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

Morales, S., Pillajo, D. P., Flores, M. C., Lorenzo, A. F., & Concepción, R. R. (2016). *Influence of physical activity on the social and emotional behavior of children aged 2-5 years. Revista Cubana de Medicina General Integral.*, 32(3), 1-16. Obtenido de <http://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/268/97>

Morales., S., Lorenzo, A., & de la Rosa., F. L. (2016). *Recreation activities to improve social behavior. Study in children and adolescents aged 9-14. Revista Cubana de Medicina General Integral*, 35(3), 1-18.

Morales., S., Lorenzo., A., & de la Rosa., F. (2016). *Recreation activities to improve social behavior. Study in children and adolescents aged 9-14. Revista Cubana de Medicina General Integral*, 35(3), 1-16.

Morgado, E. Z., Naranjo, N. D., Arias, T. N., Verdura, Z. P., & Villaverde, E. P. (2018). *Proceso de integración comunitaria desde la Universidad. Lecturas: Educación Física y Deportes*, 22(237), 70-76. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/216/76>

Muentes, E. V., & Valdés, G. R. (2019). *Las asignaturas de deportes recreativos en el desempeño académico de los estudiantes de la ESPOL. Lecturas: Educación física y deportes*, 23(250), 10. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1189/616>

- Neira, D. J., Bajaña, R. A., Toledo, H. M., García, A. M., Guerrero, I. K., & Andrade, F. (2018). *Modelo Blended Learning en Educación Superior. Lecturas: Educación física y deportes*, 23(239), 11. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/448/146>
- Neira, D. J., Mora, A. B., Bajaña, R. A., Solís, D. M., Estupiñán, A. A., & Concha, F. (2019). *Proyecto vacacional Villa Italia etapa Bari 2019. Lecturas: Educación Física y Deportes*, 24(253), 81-102. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1322/773>
- Nuviala, A. N., Juan, F. R., & Montes, M. E. (2003). *Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes: La influencia de los padres. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 6, 13-20.
- Obregón, R. R., Luna, J. E., Zamora, T. A., Altamirano, H. R., Obregón, G. A., & Cáceres, M. (2019). *Nivel de actividad física en estudiantes de administración de empresas y medicina de la ESPOCH. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1-15. Obtenido de <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/206/html>
- Obregón, R. R., Sinche, J. C., Zaruma, G. A., Badillo, P. L., Altamirano, H. R., & Vite, G. A. (2018). *Diagnóstico preliminar para diseñar actividades físico-recreativas para promocionar la salud en estudiantes de la ESPOCH. Lecturas: Educación Física y Deportes*, 23(247), 15-30. Obtenido de <https://efdeportes.com/index.php/EFDeportes/article/view/991/492>
- Ordoñez, D. F., Sandoval, M. L., & Torres, J. C. (2017). *Diagnóstico del uso del tiempo libre en el curso de formación de soldados (Nativos) "IWIAS". Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(1), 0-0.
- Orme, N. (2005). *Education and recreation. Gentry Culture in Late Medieval England*, 63, 83.

- Palmi, J., & Martín, A. (2007). *Las actividades físico-deportivas en el medio natural y sus efectos sobre la salud y la calidad de vida: factores psicológicos asociados*. *Revista de psicología del Deporte*, 6(2), 0147-160.
- Pérez Sánchez, A. (2002). *Tiempo, tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual*. V congreso de Latinoamérica de tiempo libre y recreación, (págs. 16-33). Cartajena de Indias. Obtenido de <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso7/APerez.html>
- Pérez Sánchez, A., & y otros. (1997). *Recreacion: fundamentos teorico-metodologicos* (Vol. 379.82 301.57). La Habana: e-libro, Corp.
- Pérez, A. (2003). *Recreación. Fundamentos teóricos metodológicos*. La Habana: Universalización de la Cultura Física.
- Pérez, A. (2010). *Recreación: Fundamentos teóricos metodológicos*. La Habana: Instituto Politécnico Nacional.
- Ramos, F. (1986). *Fundamentos de la recreación*. Venezuela: Imprenta Instituto Pedagógico de Caracas.
- Razo-Yugcha, A. A., Aguilar-Chasipanta, W. G., Rodríguez-Torres, Á. F., & Jordán-Sánchez, J. W. (2018). *Efecto de las actividades recreativo-deportivas en el estado de ánimo de los adolescentes y jóvenes*. *Arrancada*, 18(34), 247-256.
- Rodríguez, Á. F., Páez, R. E., Altamirano, E. J., Paguay, F. W., Rodríguez, J. C., & Calero, S. (2017). *Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud*. *Educación Médica Superior*, 31(4), 1-13.
- Rodríguez, B. M., & González, J. B. (2019). *Actividades deportivas-recreativas comunitarias para mejorar el estilo de vida en jóvenes*. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 23(248), 149-163. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1017/558>
- Rodríguez, J. M., & Migueláñez, S. O. (2010). *Adolescencia, tiempo libre y educación*. *Un estudio con alumnos de la ESO*. *Educación xx1*, 13(2), 139-162.

- Rodríguez, M. B. (2008). *Juegos y técnicas de recreación* (4 ed.). Argentina: Editorial Bonum.
- Rojek, C. (2010). *The labour of leisure: The culture of free time* (2E ed.). Sage Publications.
- Ruiz, J. (1987). *Programa de Recreación para la utilización del tiempo libre en las Comunidades*. Caracas, Venezuela.: Editorial Salesiana.
- Sailema, Á. A., Sailema, M., Amores, P., Navas, L. E., Mallqui, V. A., & Romero, E. (2017). *Juegos tradicionales como estimulador motriz en niños con síndrome de down*. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 1-11.
- Sailema, M., Ruiz, P. M., Pérez, M. B., Cosquillo, J. L., Sailema, Á. A., & Vaca, M. R. (2017). *El autoconcepto y la educación física en estudiantes de secundaria*. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(3), 1-12.
- Salazar, M. M., & Morales, S. (2018). *Influencia de la actividad física en la motricidad fina y gruesa del adulto mayor femenino*. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(3), 1-14. Obtenido de <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/127/html>
- Sánchez-Cañas, P. M., Reyes, O., Stalin, A., & Casabella, O. (2017). *Actividades físico-recreativas y fútbol recreativo: efectos a corto plazo en la capacidad aeróbica*. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(1), 1-13.
- Stebbins, R. (2015). *Serious Leisure: A Perspective for Our Time* (1E ed.). Transaction Publishers.
- Suarez Lima, G. L., Palacios Loja, P. C., Posligua Fernández, J. A., Vargas, G., Esperanza, M., Espinoza Carrasco, F. A., & Witer, I. (2018). *Diagnóstico del nivel de actividad física en adultos mayores hipertensos del hospital "León Becerra"*. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1-9.
- Supervía, P. U., Bordás, C. S., Lorente, V. M., & Abad, J. M. (2016). *Relación entre motivación, compromiso y autoconcepto en adolescentes: estudio con futbolistas*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 199-210.

- Talavera Morales, Á. D., Sisa, O., Addonnis, E. R., Romero Frómata, E., Peneida, C., & Barreto Andrade, J. A. (2018). *Correlación entre tiempo libre y relaciones familiares. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1-15.
- Torkildsen, G. (2012). *Leisure and recreation management* (4 ed.). USA: Routledge.
- Torres, M. Á., & Moreno, M. R. (2014). *Relaciones interpersonales en la educación*. España: Ediciones Pirámide.
- Unicef. (2004). *Deporte, recreación y juego*. Lausana: UNICEF.
- Unicef. (2004). *Deporte, recreación y juego*. UNICEF.
- Vaca, M. R., Gómez, R. V., Cosme, F. D., Mena, F. M., Yandún, S. V., & Realpe, Z. E. (2017). *Estudio comparativo de las capacidades físicas del adulto mayor: rango etario vs actividad física. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(1), 0-0.
- Valarezo, E. V., Bayas, A. G., Aguilar, W. G., Paredes, L. R., Paucar, E. N., & Romero, E. (2017). *Programa de actividades físico-recreativas para desarrollar habilidades motrices en personas con discapacidad intelectual. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(1), 0-0.
- Wiemann, M. O. (2011). *La comunicación en las relaciones interpersonales*. (Vol. 9). España: Editorial UOC.
- Zamora, R., & García, M. (1988). *Sociología del tiempo libre y consumo de la población*. La Habana: Editorial de Ciencias Sociales.