

48

ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS PARA LA PARTICIPACIÓN DE LOS JÓVENES DEL CONSEJO POPULAR SAN LÁZARO

RECREATIONAL SPORTS ACTIVITIES FOR THE PARTICIPATION OF THE YOUNG PEOPLE OF THE SAN LÁZARO COUNCIL

Emiliano Andrés Reyes Barrizonte¹

E-mail: arbarrizonte@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6903-0783>

Arays Hernández Garay¹

E-mail: ahernandez@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7679-0465>

Alejandro Valero Inerarity²

E-mail: alejandrovaleroinerarity@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0120-0904>

¹ Universidad de Cienfuegos "Carlos Rafael Rodríguez". Cuba.

² Ministerio del Deporte. Colombia.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Reyes Barrizonte, E. A., Hernández Garay, A., & Valero Inerarity, A. (2020). Actividades deportivas recreativas para la participación de los jóvenes del Consejo Popular San Lázaro. *Revista Conrado*, 16(77), 374-382.

RESUMEN

Esta investigación es el resultado de una ardua jornada investigativa, motivada por la búsqueda de elementos sobre la participación de las actividades recreativas en el Consejo Popular San Lázaro, municipio Cienfuegos, a través del accionar de un promotor de la recreación física, con el propósito de programar y desarrollar un Plan de Actividades Deportivas Recreativas para los jóvenes de 15 – 20 años. Para la realización de dicha investigación se utilizó una muestra de 29 jóvenes, de ellos 17 del sexo masculino y 12 del sexo femenino, a los cuales se le aplicaron técnicas y métodos investigativos como: la observación, la entrevista, la encuesta y la medición, lo que posibilitó obtener los resultados de dicha investigación, pudiendo arribar a conclusiones significativas tales como: Con el resultado de este estudio se corrobora la hipótesis que: con la aplicación de un Plan de Actividades Deportivas Recreativas se incrementó la participación de los jóvenes de 15 y 20 años del Consejo Popular San Lázaro.

Palabras clave:

Actividades deportivas, recreación, participación.

ABSTRACT

This investigation is the result of an arduous investigative day, motivated by the search of elements on the participation of the recreational activities in the Popular Council San Lázaro, municipality Cienfuegos, through working of a promoter of the physical recreation, with the purpose of to program and to develop a planning of Recreational Sport Activities for the youths of 15 - 20 years. For the realization of this investigation a sample of 29 youths was used, of them 17 of the masculine sex and 12 of the feminine sex, to which were applied technical and investigative methods as: the observation, the interview, the survey and the mensuration, what facilitated to obtain the results of this investigation, being able to arrive to such significant conclusions as: With the result of this study the hypothesis is corroborated that: with the application of a planning of Recreational Sport Activities it was increased the participation of the youths of 15 and 20 years of the Popular Council San Lázaro.

Keywords:

Sport activities, recreation, participation.

INTRODUCCIÓN

El deporte es una de las actividades más antiguas y carismáticas que existen, puede catalogarse como una joya del ingenio humano, capaz de motivar por sí misma su práctica de manera entusiasta y sistemática. Con la práctica del deporte el individuo se va preparando para resolver los problemas que plantea la vida cotidiana.

El deporte es toda aquella actividad que involucra movimiento físico, a menudo, asociada a la competitividad deportiva. Los mismos son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien observa su práctica. El deporte ha sido definido en más de una oportunidad como un fenómeno complejo y apasionante. Hablar de deportes en Cuba es hablar de identidad nacional, todo ello por la significación que le ha prestado nuestra revolución desde su triunfo hasta nuestros días. Todo cubano tiene la posibilidad de practicar deportes de forma gratuita sin distinción de edad, género, raza, creencias religiosas o filiación política. En tal sentido, la comunidad se convierte en el primer escalón del deporte recreativo.

La recreación comunitaria se evidencia como una propuesta novedosa para dinamizar el desarrollo de nuestra ciudad, a partir de la debilidad de procesos recreativos de carácter estructural, la escasa motivación y la pobre programación no acorde con los intereses de los jóvenes provoca junto a otros factores un estado de insatisfacción recreativa que por su envergadura puede ser considerado de nivel social.

La recreación es un fenómeno social, es un derecho del pueblo como forma cultural. La misma asegura las condiciones socio-económicas y desempeña un gran papel por sus valores específicos en la opción y en el ser una actividad de auto desarrollo que cumple la recreación (Formación Cultural Integral), cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la personalidad es considerado como recreativa.

La recreación es la realización de actividades de diversos tipos que se ejecutan en el tiempo libre, van a tomar como marco y acción una instalación, el campo deportivo o simplemente los recursos que ofrece la propia naturaleza para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento. Representa para los jóvenes una contribución a su desarrollo físico social, intelectual, la acción, la aventura e independencia.

La recreación es aquella actividad humana libre, placentera, ejecutada individual o colectiva, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear el tiempo libre en ocupaciones espontáneas y organizadas que le permite volver al mundo vital de la naturaleza y lo

incorpora al mundo creador de la cultura, que sirve a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo y que propone en última instancia a su plenitud y felicidad.

Los objetivos de la Recreación Física se caracterizan por:

- Contribuir al desarrollo multilateral del individuo.
- Proporcionar a través de la participación sistemática, un nivel de preparación física general superior.
- Contribuir a la incorporación de hábitos socialmente aceptables como son el respeto a las reglas establecidas en las actividades, la disciplina, el auto control, el colectivismo, el sentido de la responsabilidad, entre otras.
- Dar oportunidades por medio de la participación para la formación moral y el desarrollo socio político ideológico
- Facilitar durante el desarrollo de actividades, la observación de la naturaleza y la sociedad, la vinculación del conocimiento cultural y técnico en el contexto común que permite la profundización en la concepción científica del mundo.

La estructura de la recreación desde el punto de vista del individuo se traduce en el tiempo por la realización de actividades con aceptación, no obligatorias uso de acuerdo al sexo, edad, estado civil, intereses, medio donde se desarrolla o vive, nivel escolar, sector poblacional y situación socio-económica.

Esta actividad apunta hacia un desarrollo humano, se enfoca de manera más heterogénea y rica, de forma tal que satisfaga a todos, o al menos a la mayoría. Ella encierra diversas alternativas que van desde el ocio, la diversión y el entretenimiento hasta otras, en las cuales se disfruta mediante el aprendizaje, el conocimiento, la creación artística, la instauración y el desarrollo de nuevas relaciones interpersonales, las prácticas deportivas entre otras.

Múltiples investigaciones se han realizado sobre la influencia de los proyectos, programas o planes de actividades recreativos en el bienestar de la población, así se encuentra lo declarado por el Ministerio Nacional de Educación de Bogotá, que, en su constitución, la cultura colombiana reconoce que la recreación se ha entendido como un espacio de libertad complementaria de las actividades cotidianas, el mismo ha trabajado diferentes proyectos comunitarios como:

- Danza y expresión corporal. En este proyecto se construyen alternativas de enriquecimiento y desarrollo de la cultura del país.
- Actividad Física y Salud. El proyecto pedagógico de Actividad Física y Salud da la opción de construir las particularidades y especificidades en el campo

preventivo, de mantenimiento, o de recuperación de la salud a través de la actividad física.

- El aprovechamiento del tiempo libre. Este proyecto es de responsabilidad comunitaria y social, tiene una alta posibilidad de concreción en propuestas como la de la ciudad educadora, en la cual todos los espacios de la ciudad pueden albergar, con sentido formativo, a los niños y jóvenes en sus búsquedas artísticas, deportivas, expresivas, intelectuales o de pasar tranquilamente su tiempo.

Diversos estudios (Hernández & Gallardo, 1994; Borysenko, 1998; Areiza, 2001) han demostrado que la actividad física sistemática, ya sea en forma de deporte de competencia, en forma de deporte recreativo o simplemente asistiendo a un gimnasio para recibir clases de Educación Física, provoca mejoría en el estado de salud de las personas y cambia positivamente el entorno social.

Fania (2007); Pérez (2008); Garrido (2010), han hecho propuestas de Actividades Físicas Deportivas Recreativas para incrementar la participación y así aprovechar mejor el tiempo libre de los niños.

En Cuba se han aplicado numerosos programas o plan de actividades, de ellos son particularmente interesantes los modelos utilizados en fechas más recientes que toman entre su quehacer como centro cultural a los centros docentes. Entre los que se encuentran otros trabajos que tratan sobre la Sociología del tiempo libre y el consumo de la población de los autores García (1996); y Zamora (1998), que abordan los profundos cambios estructurales producidos en Cuba, unidos a las necesidades crecientes de información, los problemas relacionados con el tiempo libre y el consumo cultural, recreativo y turístico.

Salazar (2009), realiza un estudio sobre el tiempo libre y las actividades recreativas en las semanas de receso docente en la escuela Julio A. Mella, donde realiza una serie de actividades en esa escuela para suplir las necesidades recreativas de los estudiantes en ese período de tiempo, debido a que, en él los mismos se encuentran desocupados, sin ninguna oferta recreativa.

Leiva (2008), por su labor en la comunidad e interés por la misma realizó el trabajo titulado: Programación recreativa para el trabajo en la comunidad en los jóvenes de 20 a 30 años en el Consejo Popular de las Calabaza de Zagua de Tánamo. Donde brinda a esta comunidad una amplia gama de distintos planes de la recreación, que tienen el trabajo con estas edades.

Barreira (2008), en su investigación realiza actividades físicas para la utilización del tiempo libre de los jóvenes con problema de conducta del Consejo Popular Arriete

– Ciego Montero. Por último se hace referencia a uno de los más recientes trabajos, el cual se realizó en las edades de 11 a 30 años en el municipio de Cienfuegos por el autor Lemus (2014), para conocer las causas que impiden la participación de la población en las actividades recreativas, en el desarrollo de la investigación se aplicaron las técnicas de encuestas a 200 sujetos arrojando que las causas fundamentales que impiden una participación general de la población en las actividades recreativas que se realizan son: la falta de calidad de las actividades, la poca divulgación de las mismas y que las ofertas de las actividades recreativas no son buenas, se puede agregar que en la mayoría de los casos encuestados, las actividades recreativas que realizan con agrado en la semana son: ver la televisión, escuchar música, asistir a las fiestas y a la playa.

Muchas de estas investigaciones han tomado como referencias los aportes de Pérez (1997, 2002), quien ha realizado varias investigaciones sobre el tema y ha propuesto planes de actividades como juegos predeportivos, competencias deportivas, festivales recreativos, programas A jugar, entre otros. Sin embargo, los resultados de un diagnóstico realizado demostraron ausencia de trabajo con respecto a las actividades físicas recreativas organizadas en el Consejo Popular y por ello, existe la necesidad de utilizar vías novedosas para incrementar la participación de los niños mediante la utilización de diferentes manifestaciones de la Cultura Física y el Deporte.

Con este trabajo se tiene la intención de dar a conocer y buscar una solución para contribuir a la participación en la práctica de las actividades recreativas en el consejo popular y la influencia que puede tener la aplicación de la misma para la especialidad de Cultura Física y la formación de profesionales de la Recreación, la Cultura Física y el Deporte.

Por lo antes expuesto y la carencia de un plan de actividades deportivas recreativas que responda a los gustos y preferencias de los jóvenes, se formula como objetivo general: Diseñar el efecto de un plan de actividades deportivas recreativas para incrementar la participación de los jóvenes de 15 y 20 años del Consejo Popular San Lázaro.

DESARROLLO

La recreación física es considerada como: el conjunto de actividades de contenido físico – deportivo 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, 1997).

Estas actividades de contenidos físicas recreativas son consideradas: a aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que se puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia ni logro completo (Camerino & Castañer, 1988).

Del Socorro (1998); González (1998); Areiza (2001); y Ramos (2005), agrupan las manifestaciones las actividades recreativas físicas según como se manifiestan en: juegos recreativos, deportivos, profiláctico o de mantenimiento de la condición física, turístico, de rehabilitación y especiales (la caza deportiva, la pesca deportiva, el buceo recreativo y la fotografía subacuática).

Los objetivos y características de la actividad deportiva recreativa son múltiples los cuales se resumen en los siguientes puntos: (Cuba. Instituto Nacional de Deporte y Recreación, 2004)

- Posibilita la ocupación del tiempo libre. Orientándose principalmente al avance y auge del deporte para todos o deporte popular.
- 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.
- Es una alternativa al deporte tradicional anclado en jerarquías y burocracias instrumentalizando un tipo de práctica deportiva más popular, accesible y económica.
- 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.
- Los diferentes comportamientos motrices implican inherentemente un fin educacional, nunca otro cuya imposición pueda sustraer su naturaleza de ocio a la actividad. Las prácticas recreativas no descartan el aprendizaje bien de habilidades o técnicas, bien de actitudes.
- 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, respeto a sus compañeros, adversarios y jueces.
- Debe activar a la persona, darle ocasión de mover su cuerpo, aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal.
- 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, entre otras.
- 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.
- 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.
- Se realiza desinteresadamente, solo por la satisfacción que produce.
- Da lugar a la liberación de tensiones propias de la vida cotidiana.
- Se realiza en un clima y con una actitud predominantemente entusiasta, constituyendo un espacio ideal para la mejora del contacto social y el reencuentro.
- 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.
- 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...)

- Se utiliza la variedad de actividades como atracción. Existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades y como practicarla.
- 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.

La planificación de estas actividades físicas recreativas consiste en el aseguramiento de las condiciones óptimas para el desarrollo armónico de todos los miembros de la sociedad de su libre actividad, con la finalidad de consolidar las mejores relaciones entre la sociedad y la personalidad. Según Pérez (1997), la planificación de las actividades físico recreativas no es una fórmula para sumar los intereses y preferencias de los distintos grupos de edades a un plan concebido en el municipio o consejo popular, es además tener en cuenta las características psicológicas, fisiológicas y sociológicas de la comunidad para la cual se realiza la planificación. Los intereses, preferencias, el cómo realizarlas, la postura de los participantes en relación a la ejecución de las actividades y dónde les gustaría y con quién son aspectos que deben ser considerados en una programación recreativa de calidad.

A partir de estos criterios se desarrolla la investigación utilizando una población de 37 Jóvenes se tomó una muestra de 29 que representa el 78,4 % de la población, de ellos 12 del sexo femenino y 17 masculino, a los cuales se le realizó un diagnóstico inicial y una prueba final.

Los resultados del diagnóstico inicial reflejan que la participación en actividades deportivas recreativas de los jóvenes del Consejo Popular San Lázaro es mala, solo el 27,6% de los jóvenes realizan las mismas (tabla 1).

Tabla 1. Resultados de la participación de los jóvenes en actividades recreativas.

	Si	%	No	%	A veces	%
Femenino	3	25,00	7	58,33	2	16,67
Masculino	5	29,41	9	52,94	3	17,65
Total	8	27,59	16	55,17	5	17,24

Cuando se les preguntaban a los jóvenes las razones por la no participación en las actividades el 82,8 % de la muestra reflejaban la falta de ofertas recreativas. Las actividades que se convocan en el Consejo Popular San Lázaro son para los niños y nunca tienen en cuenta esta edad (Tabla 2).

Tabla 2. Razones por las que no participan en actividades recreativas en su tiempo libre.

	Masculino	%	Femenino	%	Total	%
Falta tiempo	1	5,88	0	0,00	1	3,45
Falta oferta	15	88,24	9	75,00	24	82,76
Causa económica	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Causa física	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Otras prioridades	1	5,88	3	25,00	4	13,79
Otras razones	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Total	17	100,00	12	100,00	29	100,00

A partir de los resultados obtenidos en el diagnóstico, se decidió realizar a los jóvenes una encuesta para determinar los gustos y preferencias de los mismos, arrojando que las de mayores privilegios son: Kikimbol y dominó con más de un 90 % de solicitud (Tabla 3).

Tabla 3. Resultados de los gustos y preferencias por las actividades deportivas.

Actividades Deportivas	Femenino	%	Masculino	%	Total	%
Béisbol	3	25,00	17	100,00	20	68,97
Fútbol	3	25,00	15	88,24	18	62,07
Mini futbol	1	8,33	13	76,47	14	48,28
Baloncesto	7	58,33	11	64,71	18	62,07
Voleibol	9	75,00	13	76,47	22	75,86
Kikimbol	11	91,67	17	100,00	28	96,55
pelotica de goma	2	16,67	15	88,24	17	58,62
bailoterapia	12	100,00	5	29,41	17	58,62
Encuentros deportivos	5	41,67	13	76,47	18	62,07
Torneo de domino ,dama y Ajedrez	9	75,00	15	88,24	24	82,76
Competencia de bailes	11	91,67	5	29,41	16	55,17
Competencias de Bicicletas	1	8,33	7	41,18	8	27,59
Proyección de videos	7	58,33	9	52,94	16	55,17
Actividades recreativas culturales	9	75,00	9	52,94	18	62,07
Ajedrez	3	25,00	7	41,18	10	34,48
Dama	5	41,67	11	64,71	16	55,17
Parchís	7	58,33	9	52,94	16	55,17
Dominó	11	91,67	17	100,00	28	96,55

Plan de Actividades deportivas recreativas

Objetivo General: Incrementar la participación a través de actividades deportivas recreativas, sustentadas en los gustos y preferencias de los jóvenes de 15 a 20 años del Consejo Popular San Lázaro.

Objetivo Específicos:

Establecer un sistema de participación en las diversas actividades que sea permanente y que se convierta en un aspecto estratégico.

Transformar la utilización del tiempo libre a través de actividades deportivas recreativas, sustentadas en los gustos y preferencias de los de los jóvenes de 15 a 20 años del Consejo Popular San Lázaro.

Lograr cambios de los intereses, aspiraciones y necesidades de los jóvenes, que permitan desarrollar nuevas tendencias de uso del tiempo libre en el Consejo Popular San Lázaro.

Explotar óptimamente; las áreas permanentes y módulos recreativos en función del plan de actividades.

Disminuir los índices y factores de riesgo en la comunidad mediante actividades físicas recreativas, mancomunadas con todos los factores

Marco Temporal

Caracterización del Consejo Popular San Lázaro. Junio 2017

- Participantes (Fuerza técnica del consejo).
- Responsables (Grupo de recreación del consejo).

Levantamiento de áreas o instalaciones. Julio del 2017

- Participantes (Fuerza técnica del consejo).
- Responsables (Especialistas de recreación de todos los organismos)

Elaboración del plan de actividades físicas recreativas. Agosto del 2017 (Tabla 4).

- Aplicación del plan de actividades físicas recreativas.
- Según calendario Septiembre del 2017 – Enero del 2018
- Termina la investigación en febrero del 2018

Levantamiento del Consejo Popular San Lázaro

- Cancha de Baloncesto:1
- Implementos de jugar Béisbol.
- Balones de Fútbol, Baloncesto.
- Juegos de Damas, Dominó, Parchís, Ajedrez.
- Cantidad de jóvenes: 29
- Femenino: 12
- Masculino: 17

Tabla 4. Plan de actividades deportivas recreativas.

No	Actividad	Hora	Lugar	Fecha	Responsable	Ejecuta
1	Festival deportivo recreativo	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	septiembre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
2	Copa deportiva: Voleibol masculino y femenino Kikimbol Masculino y femenino Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	septiembre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
3	Copa deportiva: Voleibol masculino y femenino Kikimbol Masculino y femenino Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	octubre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
4	Copa deportiva: Voleibol masculino y femenino Kikimbol Masculino y femenino Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	octubre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
5	Festival deportivo recreativo Torneo de Domino, Dama y Ajedrez	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	octubre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
6	Festival deportivo recreativo Torneo de domino, dama y ajedrez	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	octubre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
7	Campeonato de dominó Competencia de bailes Bailoterapia	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	octubre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación

8	Competencias de Bicicletas Juego de Mesas y proyección de vídeo	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	octubre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
9	Torneo de Domino, Dama y Ajedrez	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	octubre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
10	Proyección de vídeo	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	octubre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
11	Pelotita de goma. Dominó y juegos de mesas	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	octubre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
12	Copa deportiva: Fútbol femenino y masculino Juegos de mesas Competencia de baile	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	noviembre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
13	Copa deportiva: Fútbol femenino y masculino Juegos de mesas Competencia de baile	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	noviembre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
14	Festival deportivo recreativo	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	noviembre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
15	Proyección de vídeo	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	noviembre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
16	Campeonato de dominó Competencia de baile Bailoterapia	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	noviembre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
17	Competencia de Fútbolito	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	noviembre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
18	Torneo de Domino, Dama y Ajedrez	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	noviembre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
19	Festival deportivo recreativo	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	noviembre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
20	Campeonato de dominó Competencia de bailes Bailoterapia	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	noviembre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
21	Copa de Béisbol (Masculino) Juegos de mesas Juegos recreativos diversos	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	diciembre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
22	Copa de Béisbol (Masculino) Juegos de mesas Juegos recreativos diversos	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	diciembre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
23	Festival deportivo recreativo	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	diciembre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
24	Proyección de vídeo	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	diciembre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
25	Campeonato de dominó Competencia de bailes	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	diciembre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
26	Copa de Baloncesto femenino y masculino Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	diciembre del 2017	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
27	Copa de Baloncesto femenino y masculino Juegos de mesas	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	enero del 2018	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
28	Torneo de Domino, Dama y Ajedrez	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	enero del 2018	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
29	Proyección de vídeo	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	enero del 2018	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
30	Pelotita de goma. Dominó y juegos de mesas	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	enero del 2018	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación

31	Festival deportivo recreativo	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	enero del 2018	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
32	Competencia de Futbolito	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	enero del 2018	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación
33	Competencia de Fútbol y Kikimbol	9:00 a 12:00	Consejo Popular San Lázaro	enero del 2018	Promotor de Recreación	Promotor de Recreación

Después de realizada las 9 observaciones a las actividades que ejecutaba el especialista de recreación en el Consejo Popular San Lázaro; se computaron los resultados siguientes (tabla 5).

En el 77,8 de las observaciones realizadas a las actividades deportivas recreativas la participación de los jóvenes fue buena, ya que las mismas eran de sus intereses, agrado y estaban acorde a sus necesidades recreativas

Sexo Femenino: de 12 jóvenes tomadas como muestra, 11 que representa el 91,7% fueron evaluadas de bien, las mismas de 47 actividades realizadas los fines de semana, participaron frecuentemente más del 80 % de las actividades. 1 joven que representa el 8,3 % de la muestra alcanzó evaluación de regular ya que participaron activamente entre un 79.9 y 70 % de las actividades.

Sexo masculino: de 17 jóvenes tomadas como muestra, 13 que representa el 76,5 % fueron evaluadas de bien, los mismos de 47 actividades realizadas los fines de semana, participaron frecuentemente más del 80 % de las actividades. 3 jóvenes que representa el 17,6 % de la muestra alcanzaron la evaluación de regular ya que participaron activamente entre un 79.9 y 70 % de las actividades y 1 que representa el 5,9 % alcanzó la evaluación de mal.

De forma general, de 29 jóvenes tomados como muestra, 24 que representa el 82,8% fueron evaluados de bien, 4 para unos 13,8 % evaluados de regular y 1 evaluado de mal para un 3,4 % de la muestra.

Tablas 5. Resultados generales de la participación activa en las actividades.

Participación activa en las actividades						
	Femenino	%	Masculino	%	Total	%
Bien	11	91,67	13	76,47	24	82,76
Regular	1	8,33	3	17,65	4	13,79
Mal	0	0,00	1	5,88	1	3,45
Total	12	100,00	17	100,00	29	100,00

Después de haber obtenidos los resultados del pretest y postest de los 2 indicadores operacionales de la investigación se decidió aplicar la prueba no paramétrica de Wilconxon que detecta las diferencias de distribución en cuanto al comportamiento de la misma variable en el mismo grupo de sujetos y en 2 momentos distintos.

Dichas pruebas establecen, las decisiones de aceptar o no las diferencias intragrupal se basan en la significación asintótica, la que debe comportarse por debajo de valores de 0,05 lo que indica que la variable difiere en su distribución.

Cuando se valora los resultados de las pruebas de Wilconxon, la misma arrojó que la significación asintótica bilateral de ambas pruebas es menor que el nivel de significación de α 0.05 por tanto se acepta la hipótesis, los indicadores aplicados para evaluar la variable son eficaces (hipótesis alterna) (Tabla 6).

Tabla 6. Resultado de la prueba de Wilconxon.

	Postest_Part.activa - Pretest_Part.activa	Postest_satisfacción - Pretest_satisfacción
Z	-4,491(a)	-4,491(a)
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000

a Based on positive ranks.

b Wilconxon Signed Ranks Test

CONCLUSIONES

Con el resultado de este estudio se corrobora nuestra hipótesis que: con la aplicación de un plan de Actividades Deportivas Recreativas se incrementó la participación de los jóvenes de 15 y 20 años del Consejo Popular San Lázaro.

A través de la prueba de Wilconxon se pudo constatar que era efectivo el plan de Actividades Deportivas Recreativas que se le aplico a los jóvenes de 15 y 20 años, para un 95% de confiabilidad.

La participación de los jóvenes en las actividades físicas recreativas antes de ejecutar el plan de Actividades era mala por: la falta de ofertas recreativas que existía en el Consejo Popular San Lázaro.

Los resultados de los 2 indicadores evaluados en la investigación mejoraron con respecto a la prueba de diagnóstico efectuada en la misma.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Areiza Londoño, M. (2001). Recreación, Actividad Física y Salud. (Ponencia). II Simposio Nacional de Vivencias y Gestión en Recreación. Cali, Colombia.

- Barreira Morales, D. (2008). *La utilización del tiempo libre de los jóvenes con problema de conducta del Consejo Popular Arriete – Ciego Montero*. (Trabajo de Diploma). Universidad de Cienfuegos.
- Borysenko, J. (1998). *Como alcanzar el bienestar físico y emocional mediante el poder de la mente*. Norma.
- Camerino, O., & Castañer, M. (1988). *1001 Ejercicios y juegos de recreación*. Paidotribo.
- Cuba. Instituto Nacional de Deporte y Recreación. (2004). *Orientaciones Técnicas Metodológicas de la Dirección Nacional de Recreación*. INDER.
- Del Socorro Gómez, M. (1998). Recreación: Factor del desarrollo integral del ser humano. (Ponencia). V Congreso Nacional de Recreación. Manizales, Colombia.
- Fania Batista, F. (2007). *Actividades físicas recreativas para incrementar la participación de los niños de 10 a 12 años de la zona rural de Valles del Sol, Municipio Sotillo*. <http://www.monografía.com/trabajos86/actividades-fisicas-recreativas-incrementar-participacion-niños.shtml>
- García Ferrando, M. (1996). *Las prácticas deportivas de deporte español*. Secretaría de Estado de Educación.
- Garrido Soriano, M. (2010). Propuestas de Actividades Físicas Deportivas Recreativas para la utilización del tiempo libre en edades de 5 años. <https://www.monografias.com/trabajos82/propuestas-actividades-fisicas-recreativas/propuestas-actividades-fisicas-recreativas3.shtml>
- González Millán, M. (1998). *La recreación como perfil profesional*. http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/perfiles_profesionales.html
- Hernández Vázquez, M., & Gallardo Guerrero, L. (1994). Marco conceptual: las actividades deportivo-Recreativas. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 37, 58-67.
- Leiva Gerés, A. (2008). *Programación recreativa para el trabajo en la comunidad en los jóvenes de 20 a 30 años en el consejo popular de Calabaza de Zagua de Tánamo*. <http://www.genteactiva.com/>
- Lemus Alberola, J. F. (2003). *Principales causas que afectan la recreación Cienfueguera en las edades de 11 a 30 años*. (Trabajo de Diploma). Universidad de Cienfuegos.
- Pérez Domínguez, Y. J. (2008). *Propuesta de acciones para incrementar la participación en actividades físicas recreativas en jóvenes de 16-20 años en el Municipio Carlos Arvelo*. <http://www.ilustrados.com/tema/13199/Propuesta-acciones-para-incrementar-participacion-actividades.html>
- Pérez Sánchez, A. (1997). *Recreación. Fundamentos Teórico- Metodológicos*. Instituto Politécnico Nacional.
- Pérez Sánchez, A. (2002). Tiempo Libre y Recreación y su relación con la Calidad de Vida y el desarrollo individual. (Ponencia). VII Congreso Nacional de Recreación. Cartagena de Indias, Colombia.
- Ramos Rodríguez, A. E. (2005). *Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo local*. Revista Granmense De *Desarrollo Local*, 3(1), 73-87.
- Salazar Hernández, Y. (2009). *El tiempo libre y las actividades recreativas en las semanas de receso docente en la escuela Julio A. Mella*. <https://www.monografias.com/trabajos64/actividades-recreativas-semanas-receso-docente/actividades-recreativas-semanas-receso-docente2.shtml>
- Zamora, R. (1998). *Sociología del tiempo libre y el Consumo de la población*. Ciencias Sociales.