

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

**LAS ACTIVIDADES FÍSICAS PROGRAMADAS Y LA
UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE POR LOS
JÓVENES, LOJA 2015**

*Tesis previa a la obtención del grado
de Licenciada en Ciencias de la
Educación. Mención: Cultura Física
y Deportes.*

AUTORA: Arelis Melania Torres Mijas

DIRECTORA: Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar, Mg. Sc

LOJA- ECUADOR

2016

CERTIFICACIÓN

Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar, Mg. Sc

DOCENTE DEL AREA DE EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA
CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento de Régimen de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física y Deportes, titulada: **LAS ACTIVIDADES FÍSICAS PROGRAMADAS Y LA UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE POR LOS JÓVENES, LOJA 2015**, de autoría de la Srta. Arelis Melania Torres Mijas. En consecuencia, el informe reúne los requisitos, formales y reglamentarios, autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 19 de Abril del 2016

Atentamente



Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar Mg.Sc
DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, **Arelis Melania Torres Mijas**, declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y representantes jurídicos de posibles acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional – Biblioteca Virtual.

Autora: Arelis Melania Torres Mijas

Firma: 

Cedula: 1105160608

Fecha: 22 de Abril de 2016

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DE LA AUTORA PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, Arelis Melania Torres Mijas, declaro ser autora de la tesis titulada: **LAS ACTIVIDADES FÍSICAS PROGRAMADAS Y LA UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE POR LOS JÓVENES, LOJA 2015**, como requisito para optar al grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física y Deportes; autorizo al sistema bibliográfico de la Universidad Nacional de Loja, para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la universidad.

La universidad nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los veintidós días del mes de Abril del dos mil dieciséis, firma la autora.

Firma: 

Autora: Arelis Melania Torres Mijas

Número de Cédula: 1105160608

Dirección: Loja, Esteban Godoy III Etapa calle s/n entre Sldo. Carlos Yuqui y Cbo. Romel Vásquez

Correo electrónico: arelistorresmijas@hotmail.com

Teléfono: 2545537 **Celular:** 0968735803

DATOS COMPLEMENTARIOS

Directora de Tesis: Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar Mg. Sc.

Tribunal de Grado

Presidente: Lic. Wagner Sotomayor Armijos

Primer Vocal: Dr. Luis Montesinos Guarnizo Mg. Sc.

Segundo Vocal: Lic. José Picoita Quezada Mg. Sc.

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento sincero a la Universidad Nacional de Loja, y a la Carrera de Cultura Física y Deportes por la acogida que me supo dar, donde obtuve los conocimientos básicos para mi formación profesional.

A los docentes de la Carrera de Cultura Física y Deportes por brindarme sus conocimientos y experiencias durante toda la Carrera, para proyectarme una meta en el futuro.

Así mismo doy gracias al Colegio de Bachillerato “Beatriz Cueva de Ayora” por permitirme realizar mi proyecto de tesis y por toda su atención brindada.

ARELIS MELANIA TORRES MIJAS

DEDICATORIA

En primer lugar, doy infinitamente gracias a Dios, por haberme dado fuerza y valor para culminar esta etapa de mi estudio.

Esta tesis se la dedico a mi Dios quién supo guiarme por el buen camino, por darme las fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándome afrontar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni rendirme en el intento.

A mis padres y hermano por su apoyo, consejos, amor, comprensión que me brindaron en los momentos más difíciles, por ayudarme con los recursos necesarios para estudiar. Gracias a sus concejos, sus valores, sus principios y por la perseverancia que me brindaron para conseguir todos mis objetivos.

A mi esposo e hija por estar siempre presentes, acompañándome durante todos estos años de estudio, por su comprensión y paciencia que me dieron para seguir estudiando y terminar de estudiar.

ARELIS MELANIA TORRES MIJAS

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN												
BIBLIOTECA: AREA DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN												
TIPO DE DOCUMENTO	AUTORA	FUENTE	FECHA - AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES	
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIAL	CANTON	PARROQUIA	BARRIO O COMUNIDAD			
TESIS	Arelis Melania Torres Mijas LAS ACTIVIDADES FÍSICAS PROGRAMADAS Y LA UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE POR LOS JÓVENES, LOJA 2015	UNL	2016	ECUADOR	ZONAL 7	LOJA	LOJA	EL SAGRARIO	CDLA ZAMORA	CD	LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. MENCIÓN: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES	

MAPA GEOGRAFICO Y CROQUIS
UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN DE LOJA



CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN COLEGIO “BEATRIZ CUEVA DE AYORA”



ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
 - a. TÍTULO
 - b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS) SUMMARY
 - c. INTRODUCCIÓN
 - d. REVISIÓN DE LITERATURA
 - e. MATERIALES Y MÉTODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. CONCLUSIONES
 - i. RECOMENDACIONES
 - PROPUESTA ALTERNATIVA
 - j. BIBLIOGRAFÍA
 - k. ANEXOS
 - PROYECTO DE TESIS
 - OTROS ANEXOS

a. TÍTULO

**LAS ACTIVIDADES FÍSICAS PROGRAMADAS Y LA UTILIZACIÓN DEL
TIEMPO LIBRE POR LOS JÓVENES, LOJA 2015**

b. RESUMEN

El presente trabajo investigativo denominado: **Las actividades físicas programadas y la utilización del tiempo libre por los jóvenes, Loja 2015** Actualmente son muy frecuentes los casos en los adolescentes que dedicada su tiempo libre a la tecnología que ha penetrado en todas las actividades humanas de forma positiva, pero también ha dejado dudas sobre su impacto en la sociedad debido al tiempo dedicado a ella. El objetivo es determinar si la organización e implementación de un programa de actividades mejora la utilización del tiempo libre en los jóvenes de 12 a 15 años del Colegio de Bachillerato Internacional “Beatriz Cueva de Ayora”, en el periodo 2015. La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Incluye actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, tareas domésticas y actividades recreativas. El uso del tiempo tiene gran importancia porque forma parte esencial de la vida de los adolescentes, en relación a la etapa de desarrollo en que se encuentran y al entorno en que viven: familia, barrio y colegio. El tipo de investigación es cualitativa. Tipo de estudio longitudinal y el diseño pre-experimental. En la investigación para efectos de la presente tesis hemos utilizado algunos métodos de investigación como: métodos científicos, inducción, deducción, análisis -síntesis, lógico histórico, observación y encuesta, enfoque de sistema probabilístico, matemático, análisis de contenidos, cibernéticos, evidencia empírica se basa en el trabajo de campo con el apoyo de diferentes instrumentos como: encuesta que permitió la recolecta de datos. Se pudo comprobar que los alumnos de noveno año tienen poco interés al momento de realizar actividad física recreativa en su tiempo libre.

Se llega a la conclusión que existe desinterés por la práctica de actividades físicas recreativas durante su tiempo libre prefieren hacer otro tipo de actividades como: redes sociales, internet, etc.

SUMMARY

This research work entitled: Physical activities planned and the use of leisure time by young people, Loja 2015 are currently very frequent cases in adolescents who dedicated his spare time to the technology that has penetrated all human activities positively but it has also left doubts about its impact on society because of the time devoted to it. The goal is to determine if the organization and implementation of a program of activities improves the use of leisure time in the 12- to 15-year International Baccalaureate College "Beatriz Cueva de Ayora" in the period 2015. Physical activity is any bodily movement produced by skeletal muscles, resulting in energy consumption. It includes activities to work, play and travel, housework and leisure activities. The use of time is very important because it is an essential part of the lives of adolescents in relation to the development stage they are in and the environment in which they live: family, neighborhood and school. The research is qualitative. Type longitudinal pre-study and experimental design. In research for the purposes of this thesis we have used some research methods such as: empirical scientific methods, induction, deduction, -synthesis analysis, historical logic, observation and survey approach probabilistic mathematical system, content analysis, cyber, evidence it is based on field work with the support of various instruments such as: survey that allowed the collection of date. Se could see that the ninth grade students have little interest when performing recreational physical activity in their leisure time.

It concludes that there is disinterest in the practice of recreational physical activities during their leisure time prefer to do other activities such as social networking, internet, etc.

c. INTRODUCCIÓN

Las actividades físicas programadas son muy importantes en la vida cotidiana algunas actividades sencillas como: caminar lo más posible, subir escaleras en lugar de utilizar el elevador, andar en bicicleta, bailar o iniciar un programa de ejercicios mejorará la salud y así se evitará enfermedades crónicas como: la hipertensión, obesidad, diabetes en el futuro.

La aparición de la televisión, de los juegos de computadoras y de internet ha provocado que los adolescentes de ambos sexos dediquen en la actualidad una parte mucho mayor de su tiempo libre a actividades de tipo sedentario.

El tiempo libre se lo define como el conjunto de períodos de la vida de un individuo en los que la persona se siente libre de determinaciones extrínsecas, quedando con ello libre para emplear con un sentido de realización personal tales momentos, de forma que le resulte posible llevar una vida verdaderamente humana (Weber, 1969).

En el tiempo libre de los jóvenes hay muchas actividades recreativas que pueden practicar como: juegos deportivos (futbol, baloncesto), juegos recreativos (saltar la soga, ollas encantadas) entre otras actividades.

Hacer actividad física hoy en día es muy importante para la salud lo recomendado seria 30 o 40 minutos diarias así se evitaría el sedentarismo en los jóvenes. En la actualidad el Ministerio del Deporte a puesto es marcha el proyecto Ecuador ejercítate y vive sano, con la colaboración de las federaciones provinciales y algunos municipios, de cada provincia del país es parte de este programa que tiene como objetivo reducir el sedentarismo en el país a través de la bailo terapia y aeróbicos dirigidos por profesionales que se ubican en tarimas localizadas en lugares públicos estratégicos de varios cantones del Ecuador, en horarios diurnos y nocturnos.

Son diversas las causas y problemas que están afectando a la juventud el desinterés de ellos por la práctica de actividad física, desmotivación, entre otras, pero a más de los problemas antes mencionados existe otros que nos parecen muy importante y que está afectando a la práctica de actividad física recreativa, el uso excesivo de la tecnología, el sedentarismo, es por eso que surge la necesidad de analizar:¿la falta de organización e implementación de un programa de actividad física provoca mala utilización del tiempo libre en los jóvenes de 12 a 15 años del colegio de bachillerato internacional “Beatriz

Cueva de Ayora”, en el periodo 2015? Y ¿Cómo mejorar estas insuficiencias en la práctica de actividad física en los alumnos del noveno año? El presente trabajo de investigación tiene por objetivo general: determinar si la organización e implementación de un programa de actividades físicas mejora la utilización del tiempo libre en los jóvenes de 12 a 15 años del Colegio de Bachillerato Internacional “Beatriz Cueva de Ayora”, en el periodo 2015 y como objetivos específicos: fundamentar teóricamente la conceptualización del tiempo libre y las actividades físicas en los adolescentes emanada de los criterios de diferentes autores que sirvan de base a la elaboración del marco teórico en mi investigación, Proponer, aplicar y validar un programa de actividades físico recreativas para el tiempo libre en los alumnos del noveno año del Colegio de Bachillerato “Beatriz Cueva de Ayora” de la ciudad de Loja.

En la investigación para efectos de la presente tesis hemos utilizado algunos métodos de investigación como son: los métodos científicos inducción, deducción, análisis -síntesis, lógico histórico, observación y encuesta, enfoque de sistema, probabilístico, matemático, análisis de contenidos, cibernéticos, la evidencia empírica se basa en el trabajo de campo con el apoyo de diferentes instrumentos entre ellos la encuesta que nos permitió la recolecta de datos.

La encuesta fue aplicada a los adolescentes del noveno año del Colegio de Bachillerato “Beatriz Cueva de Ayora” de ciudad de Loja. En los adolescentes se encuestó los siguientes aspectos: conoce aspectos relacionados con la actividad física, qué opinión tiene sobre las actividades físicas, recreativas o deportivas, le gusta realizar actividad física en su tiempo libre, con qué frecuencia hace usted actividad física durante su tiempo libre, cuantas horas a la semana dedica usted a realizar actividad física, recreativa o deportiva, si le dieran a escoger en el tiempo libre: que actividad le gustaría escoger, usted cree que las actividades físicas, recreativas o deportivas contribuyen a mejorar su calidad de vida, la excesiva carga de ejercicios físicos permite que usted se sienta, si las clases de educación física y las actividades recreativas son tratadas metodológicamente ¿Cuál sería su decisión respecto a las mismas?, participa en actividades físicas, recreativas o deportivas organizadas por el colegio de forma sistemática, participa en actividades físicas, recreativas o deportivas organizadas por sus moradores de su barrio.

La revisión de literatura los temas son: actividad física, tiempo libre y tiempo libre en los adolescentes; elaborado sobre la base de revisión de un gran número de fuentes de información, tanto en centros de documentación, bibliotecas e internet.

Describe la metodología, población y muestra, así como el diseño de la investigación, y los instrumentos de recolección de datos, con el respectivo análisis estadístico de validez y confiabilidad, sobre la que descansa toda la recolección de información. Instrumentos en cuyo contenido exponemos los resultados de la investigación realizada y los datos oficiales obtenidos.

En esta parte se expone la discusión de los resultados, que nos permitirán como conclusión proponer una propuesta alternativa relacionada con: conjunto de actividades físico recreativas para el tiempo libre en los alumnos del noveno año del Colegio de Bachillerato “Beatriz Cueva de Ayora” de la ciudad de Loja.

Como objetivo general de la alternativa tenemos: determinar un programa de actividades físico recreativo para la utilización del tiempo libre en los jóvenes del Colegio de Bachillerato “Beatriz Cueva de Ayora” como objetivos específicos: aplicar y validar el programa de actividades físicos recreativas para la participación de los adolescentes del Colegio de Bachillerato “Beatriz Cueva de Ayora” en el tiempo libre.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

ACTIVIDAD FÍSICA

Se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio físico”.

Existen evidentemente muchos tipos distintos de actividad física que sirven para desarrollar diversos aspectos de la condición física. Los tipos más importantes de actividad física para la salud son:

1. Las actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular (aeróbico).
2. Las actividades relacionadas con la fuerza y/o la resistencia muscular.
3. Las actividades relacionadas con la flexibilidad.
4. Las actividades relacionadas con la coordinación

Consideraciones especiales en la Edad

Durante la infancia y adolescencia se deben realizar actividades apropiadas para esta edad. El patrón natural de actividad física a estas edades difiere sustancialmente del patrón característico de la edad adulta. Del mismo modo hay importantes diferencias entre menores y adolescentes que deben ser tenidas en cuenta.

La práctica natural de actividad física en niños y niñas es intermitente, especialmente cuando se trata de juegos espontáneos y no organizados. Intercalan cortos periodos de actividad moderada o intensa con cortos periodos de descanso. Durante su práctica libre y recreativa de actividad física, realizan principalmente actividades de tipo aeróbico y de fortalecimiento óseo, tales como carrera, saltos, etc. Es también común el incremento de la fuerza muscular a través de movimientos que requieren cargar con su propio peso o el de un amigo o amiga. A estas edades no hacen ni necesitan hacer programas formales de entrenamiento de fuerza, tales como levantamiento de pesos en gimnasio.

Cuando se pasa de la infancia a la adolescencia, los patrones de actividad física cambian. En la adolescencia son ya capaces de realizar juegos y deportes organizados, y de realizar

esfuerzos continuos durante un tiempo más prolongado, aunque aún siguen haciendo actividad física de forma intermitente.

Peso corporal

La actividad física en menores y adolescentes con exceso de peso corporal tiene un efecto positivo sobre su composición corporal, disminuyendo la cantidad de grasa total y abdominal. Los resultados de estudios de intervención indican que la actividad física de intensidad moderada-vigorosa practicada de 3 a 5 días por semana durante 30-60 minutos al día reduce el tejido adiposo. En caso de que la intensidad sea menor sería recomendable incrementar el tiempo semanal de práctica.

Actividades cardiovasculares (aeróbicas)

Las actividades cardiovasculares se denominan con frecuencia actividades “cardiorespiratorias” o “aeróbicas”, porque requieren que el cuerpo transporte oxígeno utilizando el corazón y los pulmones. La resistencia cardiovascular es la capacidad de nuestro cuerpo para llevar a cabo tareas que requieren la utilización de grandes grupos musculares, generalmente durante períodos de tiempo relativamente prolongados (varios minutos o más). Al realizar un ejercicio repetido de resistencia, nuestro corazón y nuestros pulmones se adaptan con el fin de ser más eficaces y de proporcionar a los músculos que trabajan la sangre oxigenada que necesitan para realizar la tarea.

Se puede mejorar la resistencia cardiovascular mediante la práctica de actividades continuas, como andar, correr, nadar, montar en bicicleta, palear en una canoa, bailar, etc.

Cuando se realiza este tipo de actividades es importante recordar:

- **Que se debe progresar de forma razonable:** si no se ha practicado antes este tipo de actividades, se debe empezar gradualmente con una intensidad y una duración relativamente bajas, y aumentarlas gradualmente a medida que se mejora la condición física.
- **Que la actividad seleccionada debe ser divertida y de fácil acceso:** este hecho incrementará las probabilidades de continuar con la actividad y practicarla de forma regular. Si no se disfruta de la actividad, si ésta requiere gran cantidad de

equipamiento caro, o si exige desplazamientos largos para llevarla a cabo, será menos probable que la persona continúe con la actividad.

- **Temas de seguridad:** incluyen cuestiones como el uso del correspondiente equipo de seguridad (por ejemplo, el casco cuando se va en bicicleta). Además, se debe ser muy prudente con las actividades de alta intensidad (vigorosa) cuando sea necesario que el niño, niña o adolescente (si padece un trastorno médico) consulte a un médico o a un especialista de la actividad física antes de participar en la actividad.

Actividades de fuerza y resistencia muscular

La fuerza muscular es la capacidad del músculo para generar tensión y superar una fuerza contraria. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su tensión o sus contracciones durante un período prolongado de tiempo. Estas actividades sirven para desarrollar y fortalecer los músculos y los huesos. Utilizamos la fuerza y la resistencia muscular cuando empujamos, tiramos, levantamos o transportamos cosas tales como bolsas de la compra de mucho peso.

Las actividades de fuerza y de resistencia muscular se pueden practicar:

- Con el propio peso de la persona (saltar a la comba, escalada, fondos de brazos, etc.).
- Con el peso de un compañero (carreras de carretillas, juego de la cuerda, lucha con un amigo, etc.).
- Con actividades como lanzar la pelota, palear en canoa, remar, levantar pesas en un gimnasio, transportar objetos, etc.

Cuando se llevan a cabo actividades de fuerza y de resistencia muscular, se deben tener en cuenta los siguientes criterios:

Que se debe progresar de forma razonable: si se es nuevo en este tipo de actividades, se debe empezar lentamente, aprendiendo primero el gesto o la técnica, y con una resistencia más leve, con el fin de evitar dolores y lesiones musculares.

Para las actividades de fuerza no es necesario levantar pesas: existen muchas actividades que ponen a prueba la fuerza muscular sin necesidad de utilizar pesos. Entre los

ejemplos, se incluyen actividades en que se ha de soportar el peso corporal, tales como los fondos de brazos, la escalada, actividades gimnásticas como, por ejemplo, hacer el pino, etc. Otros objetos muy sencillos que sirven así mismo para desarrollar muy bien la fuerza muscular son las bandas y los tubos elásticos, etc.

Las actividades de fuerza con un peso o una resistencia excesivos pueden ser perjudiciales durante la infancia y se pueden dañar los huesos y los cartílagos de crecimiento.

Si se tienen dudas, siempre es buena idea consultar a alguien experto, como una profesora de educación física, un entrenador especializado, una médica del deporte, etc.

Actividades de flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad de las articulaciones para moverse en todo su rango de movimiento. La flexibilidad tiene un carácter específico para partes concretas del cuerpo y está en función del tipo de articulación o articulaciones implicadas y de la elasticidad de los músculos y del tejido conectivo (por ejemplo, los tendones y los ligamentos) que rodean la articulación o articulaciones. La flexibilidad resulta beneficiosa para todas las actividades relacionadas con flexiones, desplazamientos, contorsiones, extensiones y estiramientos.

Algunas actividades que mejoran la flexibilidad son: el estiramiento suave de los músculos, los deportes como la gimnasia, las artes marciales como el karate, las actividades cuerpo-mente como el yoga y el método Pilates, y cualquier actividad de fuerza o resistencia muscular que trabaje el músculo en toda su gama completa de movimientos.

Cuando se realizan actividades de flexibilidad es importante recordar que:

- Se debe ser paciente. Requiere tiempo lograr mejoras significativas en materia de flexibilidad, a menudo varias semanas o incluso meses.
- Nunca hay que estirar hasta el punto en el que se sienta dolor y los movimientos siempre se deben llevar a cabo de forma controlada, sin rebotes ni tirones. NUNCA se ha de forzar para imitar a otra persona que sea más flexible que nosotros. ¡Lo único que se lograría es una lesión!

- Se deben realizar estiramientos periódicos (preferentemente varias veces a la semana o incluso diariamente). Las razones que justifican esta periodicidad son que se pierde flexibilidad fácilmente si ésta no se continúa trabajando, que una buena flexibilidad puede ayudar a evitar las lesiones, y que la flexibilidad disminuye a medida que nuestra edad aumenta.
- Es buena idea empezar a practicar ejercicios de flexibilidad a edad temprana (cuando somos más flexibles) y continuar practicándolos durante toda la vida.
- Es mejor realizar estiramientos cuando los músculos y las articulaciones se encuentran calientes y son más flexibles. Por lo tanto, los buenos momentos para realizar estiramientos pueden ser después del calentamiento al comienzo de la actividad física, o una vez concluida la actividad física como parte de la vuelta a la calma.

Asimismo, es importante saber que la flexibilidad es diferente en chicos y chicas (con frecuencia más elevada en el caso de las chicas) y que durante las principales fases de crecimiento resulta habitual observar reducciones significativas de la flexibilidad, puesto que a menudo los huesos crecen con mayor rapidez que los músculos y los tendones.

Actividades de coordinación

- La coordinación motriz es la capacidad para utilizar el cerebro y el sistema nervioso junto con el sistema locomotor con el fin de llevar a cabo unos movimientos suaves y precisos.
- Las actividades de coordinación engloban:
 - Actividades de equilibrio corporal tales como caminar sobre una barra de equilibrio o mantener el equilibrio sobre una pierna.
 - Actividades rítmicas tales como bailar.
 - Actividades relacionadas con la conciencia cenestésica y la coordinación espacial, como aprender a dar un salto mortal o un nuevo paso de baile.
 - Actividades relacionadas con la coordinación entre la vista y los pies (óculo-pie), como las patadas al balón o los regates en el fútbol.
 - Actividades relacionadas con la coordinación entre la mano y el ojo (óculo-manual), como los deportes de raqueta, o el lanzamiento o recogida de una pelota.

Se deben tener en cuenta los siguientes criterios en relación con las actividades de coordinación:

- ✓ Ser prudente para evitar las caídas y otros accidentes.
- ✓ Las actividades de coordinación son excelentes para el desarrollo motor.
- ✓ La curva de aprendizaje de estas capacidades es diferente para cada adolescente unos aprenden mucho más rápido que otros.

(Susana Aznar Laín)

Actividad física para la salud y el fitness

El ejercicio es, sin lugar a dudas, uno de los más importantes medios de salud; sin embargo, para que sus efectos sean pretendidos, es importante que este sea realizado no solo de forma regular, sino siguiendo unas pautas correctas de actuación, pues en caso contrario, las consecuencias pueden ser incluso lesivas.

Según Wilmore y Castell (1998), es conveniente que determinadas personas, antes de comenzar un programa de ejercicio físico se sometan a un examen médico como es el caso de:

- Los hombres de 40 años o mas
- Las mujeres de 50 años o mas
- Personas de cualquier edad, consideradas de alto riesgo (personas con historial médico de enfermedades cardíacas, hipertensión, diabetes, artritis, etc.)

No obstante, para el ACSM (American College of Sports Medicine), un examen médico y una prueba de ejercicio pueden no ser necesarias si el ejercicio se emprende gradualmente, con la correcta orientación y sin participar en competiciones. En cualquier caso, si se tiene dudas, se debe consultar a un médico.

Tiempo total de la sesión: 40-90 minutos

El calentamiento

El calentamiento constituye una parte esencial dentro de una sesión de ejercicio físico, previa a la parte principal que consiste en la realización de una actividad o conjunto de

ejercicios a baja intensidad. Su objetivo es movilizar al deportista física y mentalmente, y reducir la posibilidad de lesiones.

El resultado de un mal calentamiento o de su ausencia es, sin lugar a dudas, un bajo nivel de rendimiento y, en muchas ocasiones puede incluso acarrear lesiones importantes (esguinces, desgarros musculares, etc.), por lo que debemos dedicarle un tiempo considerable.

Podemos distinguir varios tipos de calentamiento:

- **El calentamiento pasivo:** consiste en aumentar la temperatura corporal, a través del uso de algún elemento externo como, por ejemplo, duchas calientes, baños hipertérmicos, almohadillas para calentarse, etc.
- **El calentamiento general:** es el tipo de calentamiento más utilizado y consiste en la realización de actividades a una intensidad baja o moderada como, por ejemplo, carrera o bicicleta suave, andar vigorosamente, salto a la comba de ejercicios de movilidad.
- Los ejercicios de movilidad deben ser realizados lenta y suavemente, evitando los rebotes bruscos y las ejecuciones veloces. De esta forma prevendremos posibles lesiones en el tejido articular o muscular (distensiones o desgarros musculares)
- **El calentamiento formal o específico:** consiste en la ejecución de movimientos (a intensidad reducida) que simulan o se emplean en la actividad que va a ser realizada, como por ejemplo los tiros a canasta en baloncesto, pases y tiros a puerta en fútbol, utilización de un peso ligero o moderado en la primera serie de un ejercicio con pesas, etc.

Un buen calentamiento debe comprender ambos tipos de ejercicios: generales y específicos. También es recomendable que el calentamiento incluya unos minutos de estiramiento, que son los que se utilizan para el desarrollo o mantenimiento de una importante cualidad física: la flexibilidad. Como la actividad de baja intensidad provoca un aumento de la temperatura corporal y, en consecuencia, del grado de elasticidad de los diferentes tejidos (músculos, tendones, ligamentos), los estiramientos resultan más convenientes y efectivos tras el calentamiento, y no antes. (Jimenez, 2003)

El ejercicio físico más o menos regular, nos equilibra frente a esta cultura de comodidad, del reposo y del sedentarismo. Es una manera de llenar el tiempo de ocio

e indisponibilidad para lograr un cuerpo esbelto y mantenerse en forma. El ejercicio físico es placentero, proporciona bienestar, mejora el estado de ánimo y la autoestima, reduce el estrés y la ansiedad, estimula la sexualidad y contribuye a prevenir determinadas enfermedades: la obesidad, la osteoporosis y las enfermedades reumáticas, etc. La práctica de ejercicio físico debe ser una constante en la vida del ser humano. Como sanitarios y educadores para la salud, como padres, madres y educadores en valores, debemos considerar el ejercicio físico como un objetivo social prioritario por los beneficios biológicos, psicológicos y sociales. Sin olvidarnos de los riesgos que también vamos conociendo y descubriendo, siendo necesario los conocimientos para hacer una adecuada prescripción del ejercicio: <<científica, especializada e individualizada>>. (Sofía Emilia Vasquez, 2013)

Beneficios de la actividad física

- El pleno y equilibrado desarrollo de la potencialidad humana.
- El logro y preservación de la salud.
- La formación de valores y actitudes favorables para la vida. La disminución de los factores de riesgo.
- El aumento de la longevidad.
- Evitar el sobrepeso y la obesidad.
- Reducir el riesgo de muerte prematura.
- Un mejor embarazo y parto.
- La construcción de un sistema inmunológico evolutivo más fuerte y con mayor capacidad de adaptación.
- El rejuvenecimiento total y específicamente biológico, que beneficia a toda la personalidad.
- El adecuado funcionamiento perceptivo, motor, corporal y orgánico - funcional. La reducción de probabilidad de las enfermedades habituales en los diferentes períodos evolutivos.
 - incremento de la energía y la disminución de la fatiga. Conciliar y mejorar la calidad del sueño.
 - La salud mental y social.
 - El desarrollo y adecuado equilibrio socio – afectivo
 - La construcción de una buena imagen personal

- La autoestima
 - Los beneficios que genera compartir una actividad con la familia y amigos
 - La reducción de síntomas depresivos y de ansiedad El trabajo eficiente y la calidad del estudio
 - La tolerancia y el manejo del estrés
 - La reducción de la tensión y la adecuada canalización de la agresividad
 - Alejar a niños y adolescentes de la delincuencia y de los grupos agresivos
 - Disminuir los peligros que generan las adicciones
 - Reducir la cantidad de enfermedades laborales y accidentes de trabajo
 - Mejorar la calidad de las relaciones sexuales
 - La adecuada utilización del tiempo libre
- (REDAF, 2010)

Beneficios físicos

Es sabido que un estilo de vida sedentario acelera el proceso de envejecimiento. Frente a esto, la práctica de ejercicio físico incrementa, por ejemplo, la flexibilidad articular, la fuerza muscular, la respuesta cardíaca y la capacidad pulmonar. Así mismo, favorece las funciones fisiológicas y permite frenar el declive físico motivado por la edad, mostrando igualmente su repercusión positiva sobre el funcionamiento cognitivo. Se puede decir que nunca es tarde para comenzar a hacer ejercicio, ya que las secuelas de los hábitos inactivos pueden corregirse con un programa de entrenamiento adecuado. El porcentaje de mejoría física y las ganancias de salud que obtienen los mayores con estos programas son aproximadamente iguales a los conseguidos por sujetos más jóvenes. Así, la capacidad aeróbica, uno de los determinantes más importantes de la facultad y vigor físicos, se puede mejorar de un diez a un treinta por ciento, y la fuerza muscular puede llegar a incrementarse hasta un cincuenta por ciento. Estas prácticas, no cabe la menor duda, se traducen en una menor mortandad y una mayor esperanza de vida. Los efectos del ejercicio no sólo se dejan sentir sobre variables físicas, también se ha comprobado su repercusión sobre la depresión, la soledad o las facultades cognitivas. (Hernández, 2008, pág. 28)

EL TIEMPO LIBRE

Es verdad que hoy en día la juventud está muy descontrolada debido a los cambios que se dan en la sociedad actual, en la cual las cosas cambian constantemente sin darnos cuenta, nos vemos afectados por la influencia de la televisión, internet, redes sociales, etc.

El futuro no solo ha traído nuevas tecnologías si no también el alcohol, drogas, violencia entre otras cosas. Esta época en que vivimos cada vez más esta distorsionada se piensa que en el tiempo libre se puede hacer cualquier cosa que se venga en gana, sin embargo, el tiempo libre es aquel tiempo disponible en el cual podemos distribuirlo correctamente en varias actividades que beneficien a la salud para poder prevenir y evitar enfermedades a futuro.

La actividad física como posibilidad de ocio

Según Dumazedier, las tres funciones principales del ocio, son las de: descanso, diversión y desarrollo de la personalidad. Estas funciones son solidarias y están íntimamente vinculadas entre sí, aun cuando existan grados variables entre ellas y las personas (según lo que se busque a nivel individual).

Dumazedier nos da una significación de ocio que luego Cajigal analiza desde la perspectiva del fenómeno deportivo: “conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente, sea para descansar o para divertirse, o para desarrollar su formación desinteresada, su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora cuando se ha liberado de sus ocupaciones profesionales, familiares o sociales.

Como se ve el campo de actividades del ocio abarca prácticamente todas las realidades humanas, siempre y cuando se entienda como actividad voluntaria y no obligatoria (pintura, música, coleccionismo, deporte, lectura, excursionismo, teatro, opciones de todo tipo).

El estudio fisiológico de la palabra deporte, hecho por Miguel Piernavieja, nos señala que, desde los orígenes, significo, ante todo, diversión (siglos XII y XIII).

Este deporte recreativo, formativo, integrado, equilibrador, es eminentemente “ocioso”. Es el deporte para todos, EL DEPORTE COMO OCIO.

- a) Ocupación voluntaria y nunca obligatoria. El deporte exige generalmente una dedicación que dependerá del nivel al que se practica (siempre como actividad voluntaria y no obligatoria).
- b) Descanso. Por cambio de actividad o para restablecer el equilibrio perdido por una vida sedentaria y de mucha tensión (stress, vida agitada, ideas parasitas).
- c) Diversión. El deporte constituye una gran posibilidad de disfrute emocional o pasional, a través de su aspecto competitivo, o mediante el ejercicio físico para conseguir tranquilidad y sosiego.
- d) Formación e información. A estas alturas, una deficiente formación ociosa, se acusa tanto como una insuficiente formación académica. El propio deporte ofrece posibilidades formativas a través de su adiestramiento, contrarrestando el sedentarismo, mejorando la salud, la relación con los demás, la iniciativa, la creatividad y el límite de nuestras propias posibilidades.
- e) Participación social. La sociedad individual de las grandes urbes y el trabajo personal, casi siempre diluido en la obra colectiva, hace que las personas sientan la necesidad de realizarse y paliar su sociedad. Los clubes y asociaciones deportivas hacen posible que se formen grupos sociales, sin perjuicios, donde funcionan todos los parámetros propios de la dinámica de grupo y donde todo el mundo puede expresar y crear de acuerdo con su papel dentro del mismo (aceptación de las reglas, intereses de grupo, el árbitro).
- f) Desarrollo de la capacidad creadora. El deporte ofrece la posibilidad de poner en juego la personalidad, el solucionar problemas varios discurrir sobre diversas alternativas, tomar decisiones, etc. Frente al anonimato de la masificación, en el deporte el sujeto puede sentirse protagonista, activo.
- g) Recuperación. De los estragos producidos por el sedentarismo, la prevención y la recuperación, se puede hacer con eficacia a través del deporte, que debe adaptarse a las condiciones y necesidades del individuo.(Gómez)

El tiempo libre y el ocio

Debemos marcar una distinción entre tiempo libre y ocio. El primero es el tiempo en general que no tenemos que dedicar a nuestras ocupaciones profesionales, sean estas las que sean. Pero, muy a menudo, en ese tiempo libre tenemos también que dedicarnos a realizar un gran número de tareas necesarias y obligatorias (ir a la compra, limpiar, hacer la comida, ir al médico, hacer gestiones etc.).

El ocio es el espacio de tiempo que nos queda después de haber realizado todas las tareas obligatorias que nos impone nuestro estado, y que, en el caso de las personas adultas, muchas veces es un tiempo muy exiguo, por desgracia. Todos necesitamos de un margen de ocio en nuestra vida, si esto no existe, será porque vivimos por y para el trabajo y ese nivel de estrés es una deformidad que el cuerpo acaba pagando (y muchas veces también la familia). Hemos de luchar por conquistar un espacio de ocio dentro de nuestra vida. El ocio es ese margen de tiempo que tanto anhelamos a veces, ese tiempo que podemos dedicar a aquello que más nos gusta.

El ocio nos depara momentos inolvidables, momentos que dedicamos al trato con los amigos, a disfrutar de nuestra familia o a cultivar nuestra persona.

El ocio no consiste en matar el tiempo sin hacer nada: eso es un defecto, muy extendido, denominado ociosidad. El ocio ha de ser activo, y en el debemos realizar actividades saludables para nuestra persona.

Educar el ocio de nuestros hijos

Estamos ante un interesante reto, lo decimos porque la cultura actual parece estar impregnada de un mal enfoque del ocio. En efecto, muchos jóvenes viven mal ese tiempo tan importante, y se entregan a actividades que no les ayudan a madurar ni a mejorar como persona.

De hecho, una de las mayores preocupaciones de cada vez más padres es que hacer para que sus hijos no se echen a perder en los ambientes de ocio de los fines de semana y las vacaciones.

- La educación del tiempo de ocio de los jóvenes es inseparable de la formación de su voluntad y de su conciencia y, para que la adolescencia de sus hijos no sea problemática, hemos de empezar a formar estas desde que vienen al mundo.
- La educación del ocio de nuestros hijos debemos enmarcarla dentro del proyecto educativo integral que tengamos para cada uno de ellos.
- El tiempo de ocio ha de ser formativo y en el debemos procurar que nuestros hijos disfruten realizando actividades que potencien su cuerpo, su inteligencia y su voluntad.(Gil, 2010)

Tiempo libre y los jóvenes

Las vivencias que tienen los adolescentes en su tiempo libre están muy relacionadas con la creación de la identidad del joven.

Para ellos el tiempo libre y el ocio tienen una gran importancia y por regla general estos se basan en dos conceptos:

- **El carácter grupal:** La pertenencia a un grupo de amigos y su identificación con ellos es fundamental, hasta tal punto que el ocio se basa más en el hecho de estar con este grupo de amigos que en las actividades que realicen.
- **Alejamiento del mundo de los adultos:** Que se produce principalmente como un deseo de reafirmar su autonomía. Por eso suelen buscar actividades propias y que no se identifiquen con sus mayores. Por estas razones, los adolescentes son muy proclives a imitar a sus iguales y a seguir las modas y usos que se establecen en la sociedad en general y especialmente en su grupo de amigos. Esta permeabilidad de los adolescentes hace que en ocasiones identifiquen ocio con consumismo y que si no tienen un buen entorno de amigos acaben gastando su tiempo libre en actividades poco recomendables.(Pérez, 2010)

Se debe evitar que se establezca una relación entre tiempo libre e inactividad. Es importante que los adolescentes tengan alguna afición o algún hobby y que no identifiquen el tiempo de ocio con no tener nada que hacer. El estar horas y horas tumbado viendo la televisión, en el internet, en video juegos, etc., sólo aportará desencanto y aburrimiento al adolescente.

No obstante, hay que tener en cuenta que el tiempo libre también es un momento para descansar, tampoco es bueno el otro extremo y no se debe buscar un gran número de actividades extraescolares, que lo único que se conseguirá será añadir más estrés al producido por su actividad académica.

Según Erickson la adolescencia, empieza en la pubertad y finaliza alrededor de los 18-20 años. (Actualmente está claro que, debido sobre todo a una serie de factores psicosociales, la adolescencia se prolonga más allá de los 20 años, incluso hasta los 25 años). La tarea primordial es lograr la identidad del Yo y evitar la confusión de roles.

Las actividades recomendables para los adolescentes deben cubrir sus diferentes necesidades de actividad física, desarrollo cultural y participación social.

Actividades deportivas

La actividad física, que tiene una importancia vital en la niñez, empieza en cierto modo a perder peso cuando se llega a la adolescencia, pero sería muy recomendable que los adolescentes siguieran haciendo ejercicio y practicando algún deporte ya que esto reporta una serie de beneficios desde el punto de vista fisiológico (reduce el riesgo de producir ciertas enfermedades y ayuda a combatir la obesidad), psicológico (aumenta la seguridad en uno mismo) y social (desarrolla la solidaridad y la sociabilidad).

Muchos niños que practicaban algún deporte lo abandonan al llegar a los 15 ó 16 años. Esto es debido a que el deporte deja de ser un juego y adquiere un carácter competitivo en el que se marcan unos objetivos que en muchas ocasiones son muy poco realistas, al ser conscientes de ello los jóvenes pierden la ilusión y emplean su tiempo libre de otra manera.

Por eso es muy positivo que los padres y monitores desde pequeños les hagan ver el deporte como una manera de disfrutar con los amigos y de pasárselo bien y no crearles expectativas irreales.

Actividades culturales

Para que las actividades culturales sean atractivas para los jóvenes y adolescentes debemos hacer que ellos participen y puedan desarrollar toda su creatividad.

Por su manera de ser, los adolescentes preferirán normalmente actividades que puedan realizar con otros jóvenes como grupos de teatro, bandas de música, etc.

Por supuesto, la lectura es un objetivo que todos los padres deben perseguir en sus hijos adolescentes, pero por desgracia no son muy frecuentes los adolescentes aficionados a los libros.

Los videojuegos e Internet han sustituido a la lectura como entretenimiento individual

Actividades sociales

También es muy positivo estimular la participación de los jóvenes en actividades de tipo social para que tomen conciencia social y aprendan a ser solidarios.(Pérez, 2010)

Tiempo disponible

En palabras de Llull, hablamos de tiempo disponible en relación a el que cualquiera puede emplear automáticamente, libreado de obligaciones (Llull, 2001, p.22). Es un tiempo libre del que uno, en principio, dispone para hacer con él lo que se le ocurra. Ahora bien, a menudo durante ese tiempo nos comprometemos con numerosas actividades, ocupaciones autoimpuestas, que vienen caracterizadas por un alto grado de compromiso con respecto a alguna instancia ajena a nosotros mismos: actividades religiosas, voluntariados sociales, asociaciones de diverso tipo, militancias políticas o, incluso, actividades marcadas, con carácter fijo, de cara a la formación, como puede ser hecho de asistir a la escuela oficial de idiomas semanalmente.

Tiempo no disponible

Aquel que el individuo tiene comprometido al punto que le resulta difícil sustraerse de sus ocupaciones (Llull, ibíd.). Es el tiempo en el que uno, dicho en términos poco ortodoxos, no puede quedar con nadie, tiene una serie de obligaciones que hacen que ese tiempo ya esté ocupado. En él se dan cita la jornada laboral, el espacio de tiempo que uno invierte en el sistema educativo regulado e incluso el tiempo que invierte en ir a esos lugares: aspectos, también, que tienen que ver con labores domésticas o con asuntos derivados del trabajo.

Igualmente, en este tiempo se incluye otra serie de necesidades como pueden ser aquellas que se encuentran bajo el rotulo de biológicas o primarias, los deberes familiares, compromisos sociales, administrativos o burocráticos irrenunciables, como puede ser ir a recoger al niño al colegio. La cantidad relativa de cada uno de estos tiempos dependerá, entre otras razones, del estatus socioeconómico, del tiempo de trabajo que desempeñe el sujeto, etc. (Llull, ibíd.).

Tiempo libre

Nadie pone en duda que el denominado tiempo libre forma parte de ese tiempo que anteriormente hemos llamado tiempo disponible. Es una realidad ambivalente y contradictoria, pues podemos llenarlo de aquellas pequeñas cosas que terminan marcando positivamente nuestra vida o más bien de pequeños detalles y actitudes que dejan mucho que desear.

El tiempo libre es un tiempo de entrada, desocupado, liberado de ocupaciones que cada uno puede acomodar a su gusto y manera. Es una parte del tiempo vital de una persona, de libre disposición para llevar a cabo cuantas actividades se consideren oportunas.

Jóvenes

Según el diccionario de la real academia de la lengua española, podemos entender la adolescencia como la edad que sucede a la niñez y que transcurre desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo. Se suele definir la adolescencia como la edad sin perfil. Una etapa social incomoda, que conforma un individuo a menudo de carácter ambiguo y ambivalente, profundamente contradictorio que lucha por definir su propio perfil (Vives Masdeu, 2005, p. 54).

Aquella fase crítica del desarrollo humano que media entre la niñez y la juventud primera, esto es, entre los 12 y los 18 años, aproximadamente, cuya iniciación viene marcada por la pubertad. Analizando los rasgos que caracterizan este periodo de vida afirma el desarrollo de los órganos genitales, la aparición de los caracteres sexuales secundarios, el crecimiento inarmónico de miembros y funciones, la torpeza de movimientos, los granos en la cara, etc., no son, sino ejemplos sobradamente conocidos de esa pauta universal de desarrollo que caracteriza el tránsito de la niñez a la juventud y que contribuyen a hacer de la adolescencia un periodo crítico, ciertamente problemático y en nada sencillo de abordar (Urruzola, 1995, p. 110).

Los jóvenes de hoy en día

Es cierto que la mayoría de los jóvenes tienen ese tipo de vida todo el día jugando a consolas o navegando en internet sin practicar ningún tipo de actividad física.

Respecto a lo de la vida sedentaria pienso que también tiene razón porque la mayoría de los adolescentes esperan a que llegue el fin de semana para poder salir y emborracharse, tomar sustancias tóxicas y cometer actos vandálicos. Todos los fines de semana puedes leer la noticia que publican los periódicos.

Pienso que hay otras alternativas a esa vida sedentaria como son practicar algún deporte como el fútbol, baloncesto salir con los amigos, hacer acampadas, formar parte de grupos sociales.(Castuera, 2010)

Características de los jóvenes desde los 11 hasta los 15 años de edad.

Cambios físicos

Llegada de la pubertad con velocidad distinta dependiendo de cada adolescente. Aumento de apetito en épocas de crecimiento. Necesitan dormir más. Desarrollo de los órganos sexuales, cambios en la voz, posible olor corporal.

Fase cognitiva

Desarrollo de nuevas capacidades para ver las cosas en términos relativos y abstractos y para pensar. Sentido de humor puede estar más centrado en la ironía y el sexo. Época de mayor conflicto con padres

Desarrollo moral

Tendencia hacia el egocentrismo. Buscan la aprobación social de sus compañeros. Aunque entienden los conceptos relacionados con el orden social, a esta edad suelen cuestionar ciertos principios sociales, morales y/o éticos, a veces sobre todo los que tienen los padres.

Concepto de sí mismos

Depende de cómo aceptan los cambios que ocurren durante la pubertad. Tendencia a conformarse con estereotipos de hombre o mujer. Preocupación con problemas de peso, piel, altura y el aspecto físico en general.

Características psicológicas

- ✓ Atención centrada en si mismo
- ✓ Preocupación por la opinión de otros.
- ✓ Necesitan más intimidad en el hogar.
- ✓ Sufren cambios muy fuertes de humor y pueden pasar de la tristeza absoluta a la alegría desbordada en cuestión de horas, sin saber muy bien por qué.
- ✓ Tendencia a olvidar todo.

Relaciones con padres

Suele ser la etapa de mayor conflicto con los padres mientras buscan una identidad propia dentro de la familia más allá que la del niño o la niña de antes. Busca más compañía de sus compañeros. Rechaza a veces muestras de cariño, aunque las sigue necesitando. Deseo de tomar sus propias decisiones y rebelar contra las limitaciones de la disciplina de padres, aunque la siguen necesitando.

Relaciones con compañeros

Los cambios de la pubertad y cómo reaccionan los compañeros pueden condicionar las amistades. Mayor tendencia a compartir confidencialidades y formar grupos de 2 a 6 amigos. Se despierta el deseo sexual y algunos empiezan ya a formar parejas.

Como ocupar el tiempo libre

El uso adecuado del tiempo libre es fundamental para toda persona y para toda sociedad.

En el mundo occidental muchas veces se le ha restado importancia, y se le ha dado excesiva relevancia al trabajo, hasta el punto de que muchos se sienten culpables si no están trabajando permanentemente, y no saben qué hacer en los ratos libres, pensando que no tienen derecho a disfrutarlos.

Esta es una mentalidad equivocada porque el ser humano, así como se realiza en el trabajo creativo y estimulante, requiere, como complemento esencial, el descanso, la diversión, el goce adecuado y oportuno de los bienes y las actividades recreativas.

Hoy el ocio deja de ser un privilegio de clase para ganar una gran dimensión social. Es cada vez mayor el número de personas con disponibilidad de tiempo y en condiciones económicas adecuadas para disfrutar del ocio.

Y esta ampliación social del ocio nos lleva a investigar si el ser humano está haciendo el uso más adecuado de las horas libre de trabajo, empleándolas en la satisfacción de sus aspiraciones más auténticamente humanas, o estará solo desvirtuándolas por falta de habilidad para usar el tiempo libre.

Es necesario del empleo de las horas libres para:

- Recuperación individual
- Ampliar la conciencia individual y social respecto de la sociedad y de si mismo
- Agudizar la sensibilidad con relación a las masificaciones culturales
- Desarrollar la creatividad
- Fomentar sentimientos de solidaridad y cooperación humanas
- Y recuperación psicosomática

Además de considerar el ocio como instrumento de educación hay que destacar la necesidad de educación para el ocio. O sea, educar a través del ocio y educar para el ocio.(Lucas, 2007)

Usos y funciones del tiempo libre en la sociedad actual

En la vida de una persona, la concepción del tiempo está condicionada por varios factores, desde los cambios tecnológicos, desde la misma concepción de tiempo de trabajo, del tiempo escolar, de los espacios de la vida ciudadana, desde la concepción del consumo hasta la misma concepción del tiempo libre y tiempo de ocupación.

Hoy en día, la educación no queda restringida a los conocimientos que se adquieren en la escuela como sucedía antiguamente. A partir de los años 60, se consideraba educación a todo aprendizaje adquirido sin tener en cuenta dónde, cuándo, con quien o a qué edad e produce. Por lo tanto, actualmente, se considera la educación como un proceso que dura toda la vida. Se afirma que la educación integral en la infancia y la juventud conlleva desarrollar todas las facetas que comprenden la personalidad humana, tanto en su dimensión física como cognoscitiva, afectiva y social.

Cuando se habla de ocio y tiempo libre, con frecuencia se piensa en el tiempo disponible que tiene la persona después de cumplir sus obligaciones. El objeto de la pedagogía del ocio es la educación en y para el tiempo libre en la medida en que ambos confluyen en un mismo espacio temporal y los valores actitudes a desarrollar coinciden.

Cuantificación, distribución y funciones del ocio y tiempo libre en la infancia y juventud

Los niños y los jóvenes distribuyen su tiempo de manera compleja y determinada. Se puede distribuir su tiempo de forma aproximada de la siguiente manera: un 10% está dedicada a los estudios (900h), un 41% se dedica a dormir, un 14% a ver la televisión (1.900h), un 19% al ocio (680h), un 4% a los desplazamientos y al trabajo personal (280h) y, finalmente, un 12% a comer y a la higiene personal.

Por lo tanto, teniendo en cuenta estos porcentajes aproximados, se puede decir que, del tiempo libre de los niños y jóvenes, el 15% aproximadamente estaría en el marco del entorno escolar y el 35% a ver televisión y el tiempo libre conjuntamente.

Actualmente se exige en los centros educativos nuevas formas de organización y gestión con las que puedan responder a la tarea educativa con mayor calidad y eficacia. Una de las forma más conocidas han sido las tareas extraescolares, que son aquellas actividades educativas en y por los mismos centros escolares que no están incluidas en el currículum reglado y, por ello, no son obligatorias para los estudiantes.

Ocio y tiempo libre en la juventud

El concepto de juventud ha ido considerablemente variando en los últimos años, ya que, por un lado, los adultos desean vivir en eterna juventud y, por otro, los niños y niñas maduran cada vez más rápidamente, lo cual hace difícil catalogar y definir esta etapa de la vida.

Los jóvenes han sido objeto de críticas, achacándoles todos los grandes problemas que preocupan a la opinión pública. Por ello, es importante que los jóvenes aprendan a vivir su tiempo libre de forma autónomas, constructiva, creativa y desde la libertad y la responsabilidad, de saber que ellos son los únicos creadores de su futuro y de hacerse a ellos mismos como personas.

Las inquietudes e intereses de los jóvenes han evolucionado a lo largo de los años y, por lo tanto, también la forma de ver y de aprovechar su tiempo libre.

Lo que se percibe en los jóvenes es una demanda de identidad, necesidad de personalidad, de madurez de valores que estimulen el desarrollo personal y de grupos.(Anónimo)

e. MATERIALES Y METODOS

Materiales

Para la presente investigación se utilizó diferentes materiales como: material bibliográfico, útiles de escritorio, computadora, internet, bibliotecas virtuales, cámara, conos, chalecos, balones, entre otros, estos materiales fueron de gran importancia ya que nos facilitó realizar de la mejor manera la investigación.

Tipo de Enfoque

Cualitativo, es la descripción de las cualidades de un fenómeno, busca un concepto que pueda abarcar una parte de la realidad. No se trata de probar o de medir en qué grado una cierta cualidad se encuentra en un cierto acontecimiento dado, sino de descubrir tantas cualidades como sea posible, se utilizó la recolección de datos para resolver la situación polémica de **¿Cómo mejorar las actividades físicas programadas y la utilización del tiempo libre por los jóvenes, Loja 2015 del Colegio de Bachillerato Beatriz Cueva de Ayora ?** requiere un profundo entendimiento del comportamiento humano y las razones que lo gobierna, con base de las cualidades y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento, y elaborar en base a ello una propuesta metodológica.

En este enfoque se plantea un problema de estudio delimitado y concreto. Las preguntas de investigación propuestas versan sobre cuestiones específicas. La recolección de los datos se fundamentó en la medición, esta se llevó a cabo al utilizar procedimientos estandarizados y aceptados por una comunidad científica.

Su ejecución presentó características de investigación pre – experimental, durante el periodo 2015, y de ella pudieron delimitarse cuatro fases que englobaban una serie de acciones y estudios que permitieron conformar el resultado principal dando respuesta al problema definido. Estas fueron:

Fases de la investigación:

1ra fase: Precisión del problema.

Una vez declarada la problemática, acerca de la falta de organización e implementación de un programa de actividad física provoca mala utilización del tiempo

libre en los jóvenes de 12 – 15 años del colegio de bachillerato internacional “Beatriz Cueva de Ayora”, en el periodo 2015 se profundizó en el estudio de la documentación bibliográfica acerca de la actividad física y el tiempo libre de los adolescentes a través de encuestas para nuestra investigación, esto permitió delimitar el problema científico.

2da fase: Diagnóstico actual de los adolescentes relacionados con la utilización del tiempo libre en el Colegio de Bachillerato Internacional “Beatriz Cueva de Ayora”. Se diagnosticó la importancia que le dan a la actividad física los adolescentes durante su tiempo libre con una muestra de 33 alumnos.

3ra fase: Elaboración y aplicación de una propuesta alternativa y aplicación del conjunto de actividades físico recreativas para el tiempo libre en los alumnos del noveno año del colegio de bachillerato “Beatriz Cueva de Ayora” de la ciudad de Loja.

4ta. Fase: valoración final de resultados, una vez aplicada la propuesta metodológica de ejercicios.

Tipo de estudio

La investigación es de tipo **longitudinal** descriptiva planteada por: Hernández (2011) este tipo de estudio se enmarca en la descripción de objetos y fenómenos del establecimiento de relaciones entre conceptos, es decir estar dirigidos a responder las causas de los eventos físicos y sociales.

Como su nombre lo indica su interés se centra en la descripción porque el interés del investigador es analizar cambios a través del tiempo en determinadas variables entre estas relaciones (pag.66)

En segundo lugar los diseños descriptivos recolectan datos a través del tiempo en puntos o periodos especificados para hacer inferencias respecto al cambio, determinantes y consecuencias. Consiste en observar a un mismo grupo de sujetos a lo largo de un periodo de tiempo.

Tipo De diseño:

El diseño que se utilizó en la investigación es pre - experimental. Se denomina así, porque su grado de control es mínimo, al compararse con un diseño experimental real, generalmente es útil como un primer acercamiento al problema de investigación en la realidad.

No existe la posibilidad de comparación real de grupos, este diseño no cumple con los requisitos de un "verdadero" experimento, no hay manipulación de la variable independiente, por lo cual este tipo de diseño consiste en administrar un tratamiento o estímulo en la modalidad de sólo pos prueba o en la de preprueba-postprueba Modalidades.

Métodos Teóricos

Análisis Síntesis: “Anónimo “Es un método que consiste en la separación de las partes de un todo para estudiarlas en forma individual (Análisis), y la reunión racional de elementos dispersos para estudiarlos en su totalidad. (Síntesis)

Se utilizó durante toda la consulta o bibliografía de la literatura científica, documentación especializada, así como en la elaboración de la información obtenida relacionado con la educación rítmica.

Inductivo – deductivo: Lizgdeon (2012) método deductivo: parte de lo general a lo particular. Pasos que el siguiente método deductivo: observación, hipótesis, deducción, experimentación.

Método deductivo: se base en ir encadenando conocimientos que se suponen verdaderos de manera tal que se obtienen de nuevos conocimientos. Se valida de la lógica. Combina principios necesarios y simples.

Permitió interpretar los datos empíricos, así como establecer los vínculos, nexos y relaciones entre los conocimientos obtenidos, su significación e influencia en el desarrollo del problema investigado.

Histórico-Lógico: Anónimo histórico: estudia la trayectoria real de los fenómenos en el cursar de la historia. Lógico investiga las leyes generales del funcionamiento y desarrollo de los fenómenos.

Este método se refiere a que en la Sociedad los diversos problemas o fenómenos no se presentan de manera azarosa sino que es el resultado de un Largo proceso que los origina, motiva o da lugar a su existencia. Esta evolución de otra parte no es rigurosa o repetitiva de manera similar, sino que va cambiando de acuerdo a determinadas tendencias o expresiones que ayuda a interpretarlos de una manera secuencial.

La lógica se refiere entonces a aquellos resultados previsible y lo histórico a la cuestión evolutiva de los fenómenos, Lógico: Existe la relación Causa – Efecto, Histórico: Tiene un Pasado – Presente – Futuro.

Se aplicó atendiendo a la necesidad de revisar toda la información disponible, obteniéndose primeramente la descripción del objeto estudiado y partiendo de esta base, se extrajo los rasgos más sobresalientes que marcaban la tendencia sobre el conocimiento en el campo de acción.

Técnicas e Instrumentos

- **Encuestas:** Para conocer, esencialmente, las actividades recreativas y deportivas que cumplen las mayores preferencias, necesidades y gustos de los sujetos motivos de investigación, así como establecer el ó los días de la semana y el horario en que llevarlas a vías de hecho. se utilizara para recabar información de los estudiantes sobre las estrategias metodológicas acerca de la actividad física y el tiempo libre en los adolescentes, cuyos resultados servirán para elaborar las conclusiones y recomendaciones respectivas
- **Test:** son valoraciones o mediciones acerca del rendimiento que podemos hacer acerca de las cualidades o capacidades físicas, deben hacerse después de un calentamiento físico adecuado y cumplir con protocolos de cada test para que sea confiable el resultado obtenido y se pueda realizar la interpretación que se desea.

Comparación: se utilizó para valorar los resultados comparados entre las encuestas iniciales y finales, lo que permitió valorar el avance obtenido con algunas clases prácticas de la actividad física recreativa.

Las clases fueron sobre:

- Promover la participación de la Actividad Física Recreativa en el tiempo libre.

- Juegos recreativos
- Juegos deportivos
- Juegos tradicionales

Población y Muestra

La población es de 150 alumnos de los novenos años que iniciaron el año escolar 2014 al 2015 en el Colegio de Bachillerato “Beatriz Cueva de Ayora”, luego se procedió a la selección de la muestra de un solo grupo de estudiantes. Quedando como muestra de trabajo 32 alumnos.

Caracterización del grupo:

El grupo estaba conformado por 150 alumnos, de ambos sexos del Colegio de Bachillerato “Beatriz Cueva de Ayora”, la edad promedio fue de 12 a 15 años y cursaban el 9no año de educación básica de la institución; de ellas se trabajó con los 32 alumnos, la experiencia que estos/as alumnos/as poseían sobre el grado de conocimiento de la utilización del tiempo libre estaba acorde con la enseñanza del docente que impartía sus clases. Sus cualidades y destrezas eran favorables en el desarrollo de una buena educación, fueron muy colaboradoras y sobre todo muy interesadas en mejorar su calidad de vida.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	POBLACIÓN		MUESTRA	
	PROFESORES	ALUMNOS	PROFESOR	ALUMNOS
Colegio de Bachillerato “Beatriz Cueva de Ayora”	4	150	1	32

El proceso técnico que se utilizó para este fin es el análisis estadístico de los datos esta será la operación esencial de la tabulación que es el recurso para determinar la información que ayudo a la investigación. La tabulación se realizara inicialmente en una tabla en donde se vaciara los datos de forma ordenada.

f. RESULTADOS

ENCUESTA INICIAL Y FINAL APLICADA A LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO DE BACHILLERATO “BEATRIZ CUEVA DE AYORA”

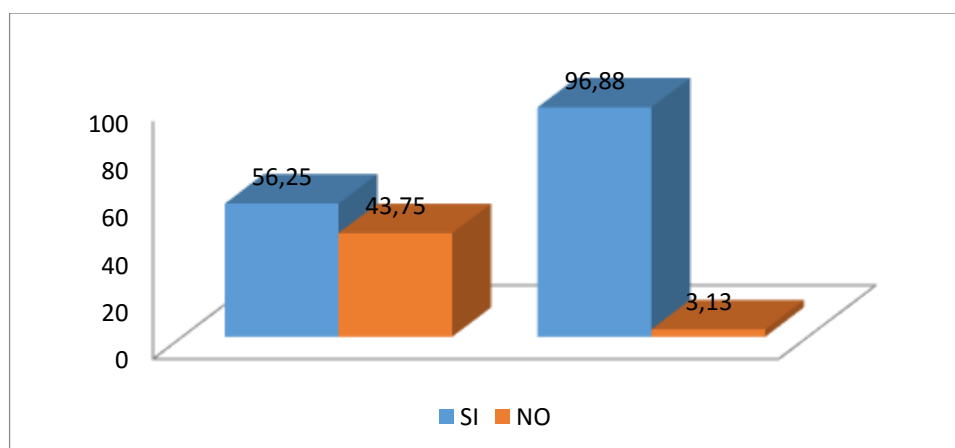
TABLA N°1
¿Conoce aspectos relacionados con la Actividad Física?

ALTERNATIVAS	INICIAL		FINAL	
	f	%	f	%
SI	18	56,25	31	96,88
NO	14	43,75	1	3,13
TOTAL	32	100	32	100

FUENTE: Encuesta inicial y final aplicada a los estudiantes del noveno del paralelo “A5” del Colegio de Bachillerato “Beatriz Cueva de Ayora”

AUTORA: Arelis Melania Torres Mijas. Año 2015

GRAFICO 1



Análisis e interpretación

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. La actividad física incluye un estilo de vida activo y ejercicio de manera rutinaria, además de comer bien, es la mejor forma de mantenerse saludable.

En la encuesta aplicada al inicio se obtuvo los siguientes resultados el 56,25% de los estudiantes dicen si conocer aspectos relacionados con la actividad física mientras que el 43,75% no conoce aspectos relacionados con actividad física. En la encuesta aplicada al final el 96,88% dice si conocer los aspectos relacionados con la actividad física mientras que el 3.13% dice no conocer.

TABLA N°2

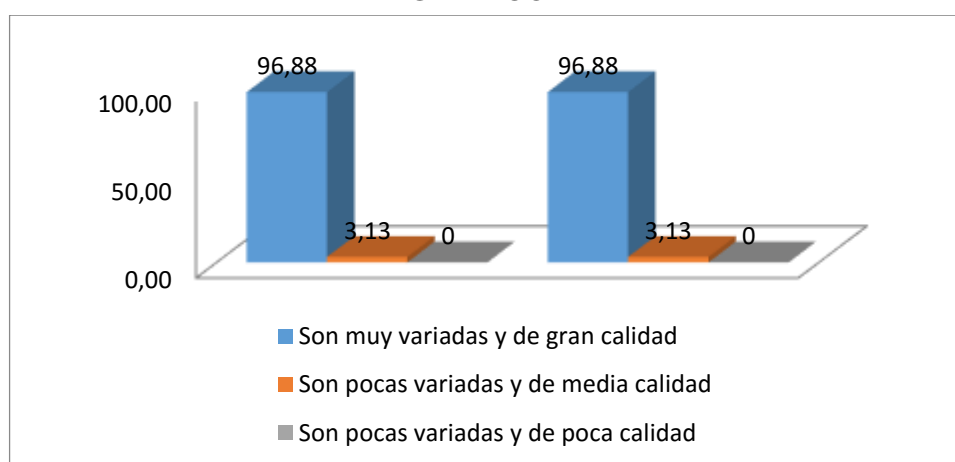
¿Qué opinión tiene sobre las Actividades Físicas, Recreativas o Deportivas?

ALTERNATIVAS	INICIAL		FINAL	
	f	%	f	%
Son muy variadas y de gran calidad	31	96,88	31	96,88
Son pocas variadas y de media calidad	1	3,13	1	3,13
Son pocas variadas y de poca calidad	0	0	0	0
TOTAL	32	100	32	100

FUENTE: Encuesta inicial y final aplicada a los estudiantes del noveno del paralelo “A5” del Colegio de Bachillerato “Beatriz Cueva de Ayora”

AUTORA: Arelis Melania Torres Mijas. Año 2015

GRAFICO 2



Análisis e interpretación

Las actividades físico recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría.

En la encuesta inicial se obtuvo los siguientes resultados el 96,88% de los estudiantes opinan que las actividades físicas, recreativas o deportivas son muy variadas y de gran calidad, el 3,13% dicen que son poco variadas y de media calidad y el 0% dice son poco variadas y de poca calidad. En la encuesta final el 96,88% de los estudiantes opinan que las actividades físicas, recreativas o deportivas son muy variadas y de gran calidad, el 3,13% dicen que son poco variadas y de media calidad y el 0% dice son poco variadas y de poca calidad.

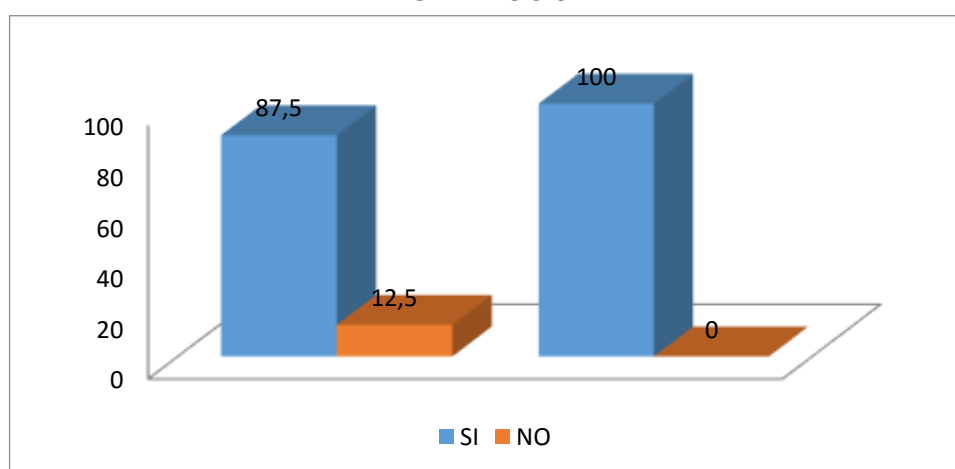
TABLA N° 3
¿Le gusta realizar Actividad Física en su tiempo libre?

ALTERNATIVAS	INICIAL		FINAL	
	f	%	f	%
SI	28	87,5	32	100
NO	4	12,5	0	0
TOTAL	32	100	32	100

FUENTE: Encuesta inicial y final aplicada a los estudiantes del noveno del paralelo “A5” del Colegio de Bachillerato “Beatriz Cueva de Ayora”

AUTORA: Arelis Melania Torres Mijas. Año 2015

GRAFICO 3



Análisis e interpretación:

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

En la encuesta inicial se obtuvo los siguientes resultados el 87,5% de los estudiantes opinan que si realizan actividad física en su tiempo libre, mientras que el 12,5% no realiza actividad física en su tiempo libre. En la encuesta final el 100% dice que si le gustaría realizar actividad física en su tiempo libre.

TABLA N°4

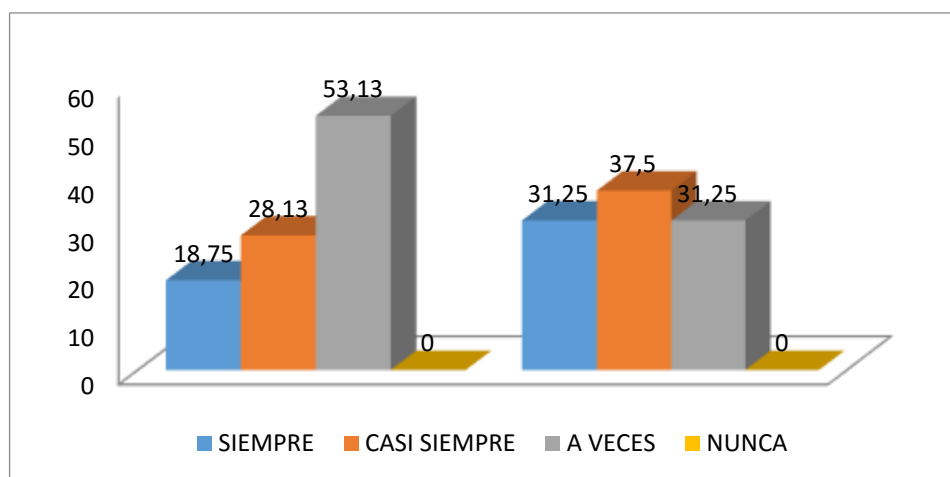
Con que frecuencia hace usted Actividad Física durante su tiempo libre?

ALTERNATIVAS	INICIAL		FINAL	
	f	%	f	%
SIEMPRE	6	18,75	10	31,25
CASI SIEMPRE	9	28,13	12	37,5
A VECES	17	53,13	10	31,25
NUNCA	0	0	0	0
TOTAL	32	100	32	100

FUENTE: Encuesta inicial y final aplicada a los estudiantes del noveno del paralelo “A5” del Colegio de Bachillerato “Beatriz Cueva de Ayora”

AUTORA: Arelis Melania Torres Mijas. Año 2015

GRAFICO 4



Análisis e interpretación

La cantidad y frecuencia de actividad física requerida para obtener un beneficio a la salud es relativamente modesta. La evidencia científica disponible indica que 30 minutos de actividad regular y continua de intensidad moderada por lo menos cinco veces a la semana es lo recomendable.

En la encuesta inicial se obtuvo los siguientes resultados el 18,75% de los estudiantes dicen que siempre hacen actividad física en su tiempo libre, el 28,13% dicen que casi siempre hacen actividad física mientras que el 53,13% a veces hacen actividad física en su tiempo libre y el 0% nunca hacen actividad física. En la encuesta final el 31,25% dice que siempre hace actividad física en su tiempo libre, el 37,5% casi siempre hace actividad física en su tiempo libre y el 31,25% a veces hace actividad física en su tiempo libre y el 0% no hacen actividad física.

TABLA N°5

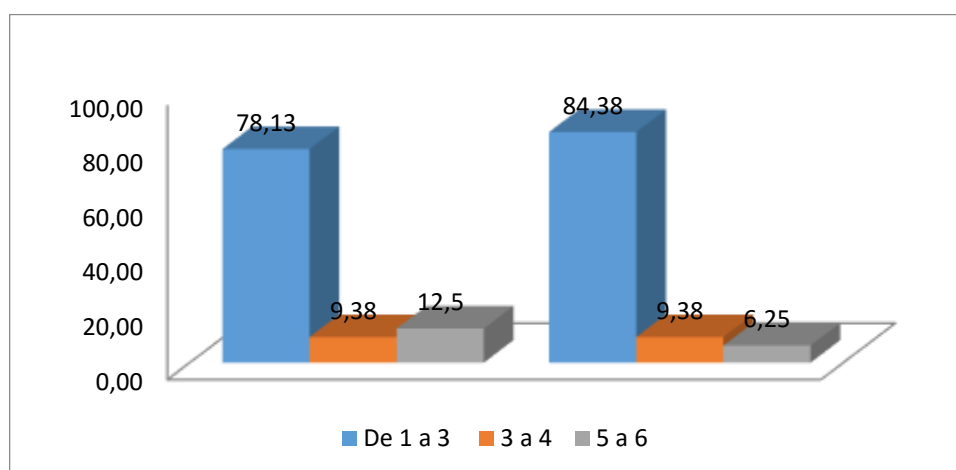
Cuántas horas a la semana dedica usted a realizar Actividad Física, Recreativa o Deportiva?

ALTERNATIVAS	INICIAL		FINAL	
	f	%	f	%
De 1 a 3	25	78,13	27	84,38
3 a 4	3	9,38	3	9,38
5 a 6	4	12,5	2	6,25
TOTAL	32	100	32	100

FUENTE: Encuesta inicial y final aplicada a los estudiantes del noveno del paralelo “A5” del Colegio de Bachillerato “Beatriz Cueva de Ayora”

AUTORA: Arelis Melania Torres Mijas. Año 2015

GRAFICO 5



Análisis e interpretación

La actividad física moderada aumenta el número de latidos del corazón y la frecuencia de la respiración pero sin causar dificultades. Solo se necesita acumular 60 minutos de actividad física moderada por día, durante todos los días a la semana.

En la encuesta inicial se obtuvo los siguientes resultados el 78,13% de los estudiantes dedican de 1 a 3 horas a la semana a realizar actividad física, recreativa o deportiva, el 9,38% de los estudiantes dedican de 3 a 4 horas a la semana para realizar actividad física, recreativa o deportiva y el 12,5% dedican de 5 a 6 horas a la semana para hacer actividad física, recreativa o deportiva. En la encuesta final el 84,38% de los adolescentes dedican de 1 a 3 horas a la semana a realizar actividad física, recreativa o deportiva, el 9,38% de 3 a 4 horas a la semana realiza actividad física, recreativa o deportiva y el 6,25% de 5 a 6 horas a la semana realiza actividad física, recreativa o deportiva.

TABLA N°6

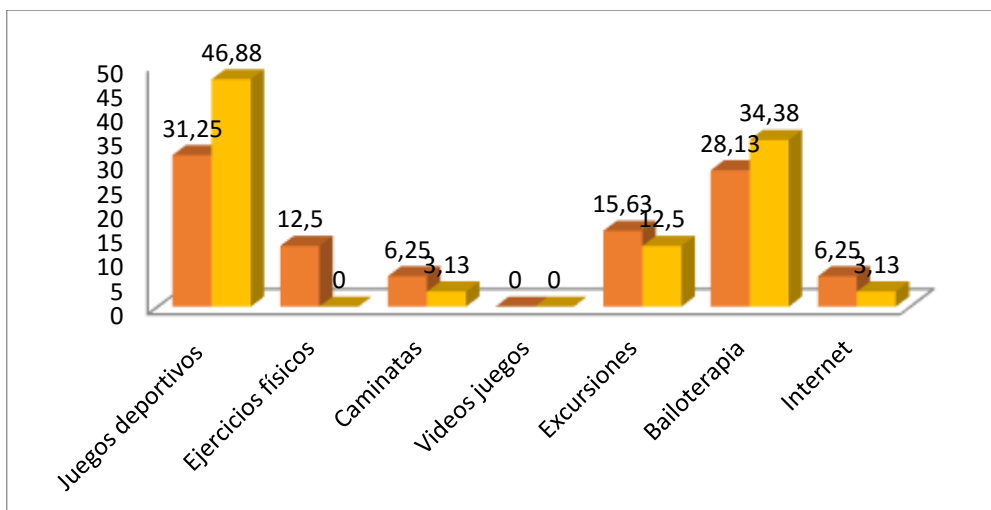
Si le dieran a escoger en el tiempo libre: que actividades le gustaría escoger?

ALTERNATIVAS	INICIAL		FINAL	
	f	%	f	%
Juegos deportivos	10	31,25	15	46,88
Ejercicios físicos	4	12,5	0	0
Caminatas	2	6,25	1	3,13
Videos juegos	0	0	0	0
Excursiones	5	15,63	4	12,5
Bailoterapia	9	28,13	11	34,38
Internet	2	6,25	1	3,13
TOTAL	32	100	32	100

FUENTE: Encuesta inicial y final aplicada a los estudiantes del noveno del paralelo “A5” del Colegio de Bachillerato “Beatriz Cueva de Ayora”

AUTORA: Arelis Melania Torres Mijas. Año 2015

GRAFICO 6



Análisis e interpretación

Juegos deportivos: son actividades que combinan, en mayor o menor medida, distintas facetas de los juegos y del deporte, como el entretenimiento, el desarrollo físico, el estímulo mental y la competencia. **Ejercicios físicos:** a cualquier actividad física que mejora y mantiene la amplitud física, la salud y el bienestar de la persona. **Caminata:** es una posibilidad más para hacer ejercicio y perfecta para distintas personas debido a que no genera grandes exigencias, ni alto impacto de modo que no puede lesionar o perjudicar como otros deportes más exigentes sí pueden hacerlo. **Video juegos:** es una aplicación interactiva orientada al entretenimiento que, a través de ciertos mandos o controles, permite simular experiencias en la pantalla de un televisor, una computadora u otro dispositivo electrónico. **Excursiones:** es un recorrido o travesía, generalmente a pie,

que tiene uno o más fines, que pueden ser: científicos, culturales, deportivos, educativos, militares, recreativos o turísticos con fines recreativos y deportivos a zonas naturales o rurales se le conoce como excursionismo. **Bailoterapia:** combina gimnasia aeróbica con típicos pasos de baile que se ejecutan en las danzas ibéricas y latinas. **Internet:** es un conjunto de redes de comunicación interconectadas que utilizan la familia de protocolosTCP/IP, lo cual garantiza que las redes físicas heterogéneas que la componen funcionen como una red lógica única de alcance mundial

En la encuesta inicial se obtuvo los siguientes resultados 31,25% de los estudiantes realizan juegos deportivos, el 12,5% hace ejercicios físicos, el 6,25% realiza caminatas, el 0% no juega video juegos, el 15,63% hace excursiones, el 28,13% hace bailoterapia, y el 6,25% utiliza el internet. En la encuesta final el 46,88% realizan juegos deportivos, el 0% no realiza ejercicios físicos, el 3,13% realiza caminatas, el 0% no juega video juegos, el 12,5% practica excursiones, el 34,38% realiza bailoterapia y el 3,13% utiliza el internet.

TABLA N°7

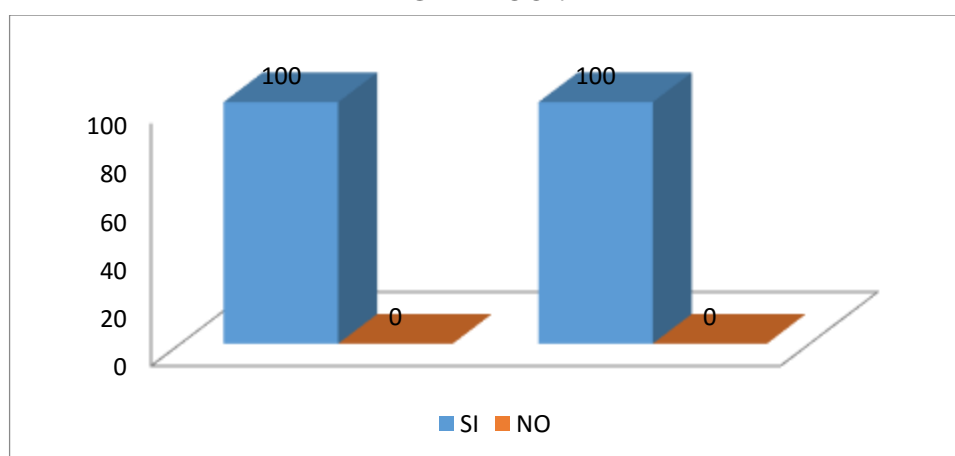
Usted cree que a las Actividades Físicas, Recreativas o Deportivas contribuyen a mejorar a su calidad de vida?

ALTERNATIVAS	INICIAL		FINAL	
	F	%	f	%
SI	32	100	32	100
NO	0	0	0	0
TOTAL	32	100	32	100

FUENTE: Encuesta inicial y final aplicada a los estudiantes del noveno del paralelo "A5" del Colegio de Bachillerato "Beatriz Cueva de Ayora"

AUTORA: Arelis Melania Torres Mijas. Año 2015

GRAFICO 7



Análisis e interpretación

La actividad física es esencial para el crecimiento, el desarrollo y la salud de los jóvenes. Mantenerse en movimiento regularmente, mejora la capacidad cardiovascular, la resistencia, la flexibilidad y la densidad ósea.

Además de ayudar a mantener un peso saludable, la actividad física mejora la autoestima, el rendimiento escolar, el bienestar emocional y cognitivo. También ayuda a reducir algunos factores de riesgo para enfermedades como la hipertensión, problemas cardiovasculares, obesidad, diabetes y osteoporosis mediante la creación de buenos hábitos en la infancia y la adolescencia.

En la encuesta inicial y final se obtuvo el siguiente resultado el 100% de los estudiantes afirman que la actividad física, recreativa o deportiva ayuda a mejorar su calidad de vida.

TABLA N° 8

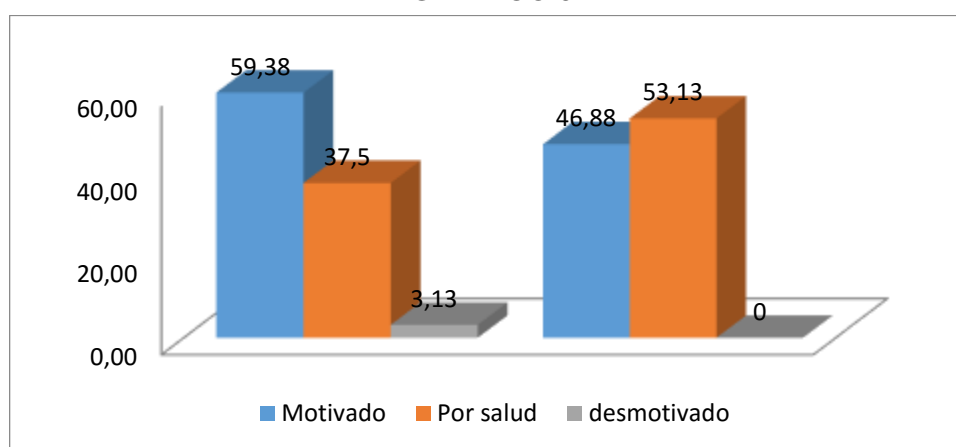
La excesiva carga de ejercicios físicos permite que usted se sienta:

ALTERNATIVAS	INICIAL		FINAL	
	f	%	f	%
Motivado	19	59,38	15	46,88
tener salud	12	37,5	17	53,13
desmotivado	1	3,13	0	0,00
TOTAL	32	100	32	100

FUENTE: Encuesta inicial y final aplicada a los estudiantes del noveno del paralelo "A5" del Colegio de Bachillerato "Beatriz Cueva de Ayora"

AUTORA: Arelis Melania Torres Mijas. Año 2015

GRAFICO 8



Análisis e interpretación: Motivación

Es la acción y efecto de motivar. Es el motivo o la razón que provoca la realización o la omisión de una acción. **Desmotivado:** como un sentimiento de desesperanza ante los obstáculos, o como un estado de angustia y pérdida de entusiasmo, disposición o energía.

En la encuesta inicial se obtuvo los siguientes resultados el 59,38% de los estudiantes dicen que si se sienten motivados con la carga de ejercicios físicos, el 37,5% no se sienten a gusto mientras tanto que el 3,13% se sienten desmotivados con la carga de ejercicios físicos. En la encuesta final el 46,88% dicen sentirse motivados con la carga excesiva de ejercicios físicos, el 53,13% se sienten con gusto y el 0% desmotivados.

TABLA N° 9

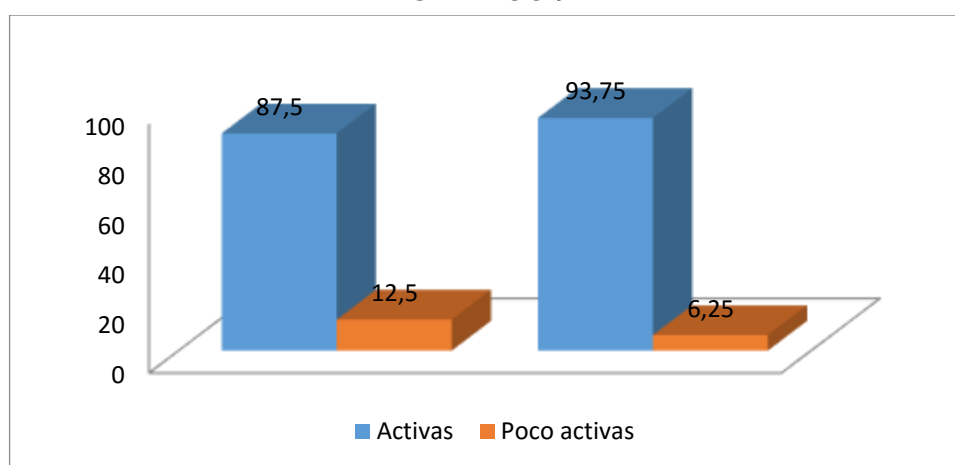
Si las clases de Educación Física y las Actividades Recreativas son tratadas metodológicamente: ¿Cuál sería su decisión respecto a las mismas?

ALTERNATIVAS	INICIAL		FINAL	
	f	%	f	%
Activas	28	87,5	30	93,75
Poco activas	4	12,5	2	6,25
TOTAL	32	100	32	100

FUENTE: Encuesta inicial y final aplicada a los estudiantes del noveno del paralelo "A5" del Colegio de Bachillerato "Beatriz Cueva de Ayora"

AUTORA: Arelis Melania Torres Mijas. Año 2015

GRAFICO 9



Análisis e interpretación

La actividad física y el deporte tiene unos contenidos y unas particularidades en su enseñanza y aprendizaje muy diferente al de otras materias o actividades, la actividad física y el deporte está basada en el movimiento corporal y el esfuerzo físico. Por ello necesitamos de una metodología específica que tiene que estar adaptada a ese desarrollo de la actividad de enseñanza.

En la encuesta inicial se obtuvo el siguiente resultado el 87,5% de los estudiantes afirman que las clases de educación física y las actividades recreativas son activas mientras que el 12,5% dicen que no son poco activas las clases de educación física y las actividades recreativas. En encuesta final el 93,75% de los estudiantes afirman que las clases de educación física y las actividades recreativas son activas mientras que el 6,25% dicen que no son poco activas las clases de educación física y las actividades recreativas.

TABLA N° 10

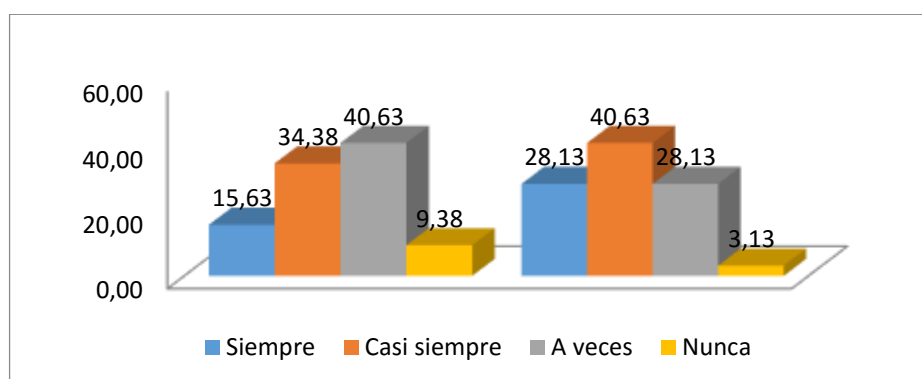
Participa en Actividades Físicas, Recreativas o Deportivas organizadas por el colegio de forma sistemática?

ALTERNATIVAS	INICIAL		FINAL	
	f	%	f	%
Siempre	5	15,63	9	28,13
Casi siempre	11	34,38	13	40,63
A veces	13	40,63	9	28,13
Nunca	3	9,38	1	3,13
TOTAL	32	100	32	100

FUENTE: Encuesta inicial y final aplicada a los estudiantes del noveno del paralelo “A5” del Colegio de Bachillerato “Beatriz Cueva de Ayora”

AUTORA: Arelis Melania Torres Mijas. Año 2015

GRAFICO 10



Análisis e interpretación

La participación del alumnado en la vida de la escuela es uno de los pilares de la formación humana y al mismo tiempo una contribución insustituible a favor de una escuela abierta y democrática. A través de la participación se pueden trabajar actitudes y valores como la convivencia, la autonomía, la cooperación y el sentido de la justicia o el diálogo.

En la encuesta inicial se obtuvo el siguiente resultado el 15,63% de los estudiantes afirman que siempre participan en las actividades organizadas por el colegio, el 34,38% casi siempre participan en actividades organizadas por el colegio, el 40,63% a veces participan y el 9,38% nunca participan en actividades organizadas por el colegio. En la encuesta final el 28,13% siempre participa en las actividades organizadas por el colegio, el 40,63% casi siempre participa en las actividades organizadas por el colegio, el 28,13% a veces participa y el 3,13% nunca participa en las actividades organizadas por el colegio.

TABLA N°11

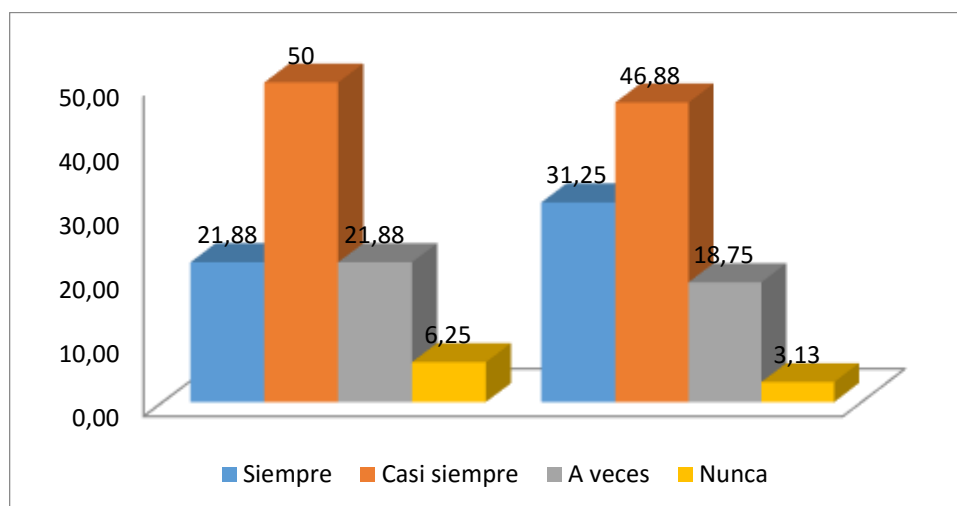
Participa en Actividades Físicas, Recreativas o Deportes organizadas por sus moradores de su barrio?

ALTERNATIVAS	INICIAL		FINAL	
	f	%	f	%
Siempre	7	21,88	10	31,25
Casi siempre	16	50	15	46,88
A veces	7	21,88	6	18,75
Nunca	2	6,25	1	3,13
TOTAL	32	100	32	100

FUENTE: Encuesta inicial y final aplicada a los estudiantes del noveno del paralelo “A5” del Colegio de Bachillerato “Beatriz Cueva de Ayora”

AUTORA: Arelis Melania Torres Mijas. Año 2015

GRAFICO 11



Análisis e interpretación

Los moradores es un grupo de seres humanos que tienen ciertos elementos en común, tales como el idioma, costumbres, valores, tareas, visión del mundo, edad, ubicación geográfica.

En la encuesta inicial se obtuvo los siguientes resultados el 21,88% siempre participa en las actividades organizadas por su barrio, el 50% casi siempre participa, el 21,88% a veces participa y el 6,25% nunca participa en las actividades organizadas por su barrio. En la encuesta final el 31,25% siempre participa en las actividades organizadas por su barrio, el 46,88% casi siempre participa en las actividades organizadas por su barrio, el 18,75% a veces participa y el 3,13% nunca participa en las actividades organizadas por su barrio.

TEST INICIAL Y FINAL

Test inicial y final aplicado a los estudiantes del Colegio de Bachillerato “Beatriz Cueva de Ayora”

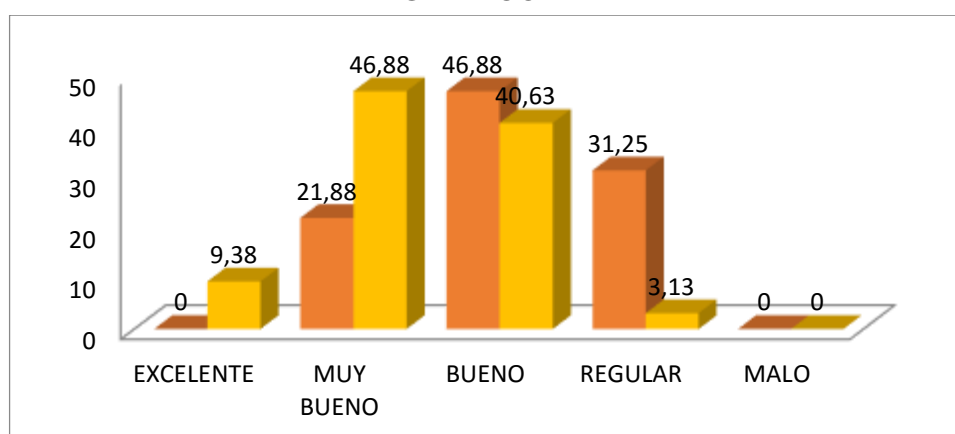
TABLA N° 12 FLEXION DE BRAZOS

ALTERNATIVAS	INICIAL		FINAL	
	f	%	f	%
EXCELENTE	0	0	3	9,38
MUY BUENO	7	21,88	15	46,88
BUENO	15	46,88	13	40,63
REGULAR	10	31,25	1	3,13
MALO	0	0	0	0
TOTAL	32	100	32	100

FUENTE: Test inicial y final aplicado a los estudiantes del noveno del paralelo “A5” del Colegio de Bachillerato “Beatriz Cueva de Ayora”

AUTORA: Arelis Melania Torres Mijas. Año 2015

GRAFICO 12



Análisis e interpretación

La flexión de codos, también conocida como flexión de brazos, lagartijas, planchas o simplemente flexión, es un ejercicio físico realizado estando en posición inclinada, recostado hacia abajo, levantando el cuerpo únicamente con los brazos y bajando de nuevo al suelo.

En el test inicial se obtuvo los siguientes resultados el 0% es excelente en realizar flexión de brazos, el 21,88% es muy bueno en la flexión de brazos, el 46,88% es bueno, el 31,25% es regular y el 0% es malo al momento de realizar flexión de brazos. En el test final se puede notar una diferencia el 9,38% es excelente haciendo flexión de brazos, el 46,88% es muy bueno, el 40,63% es bueno, el 3,13% regular y el 0% es malo al momento de hacer flexión de brazos.

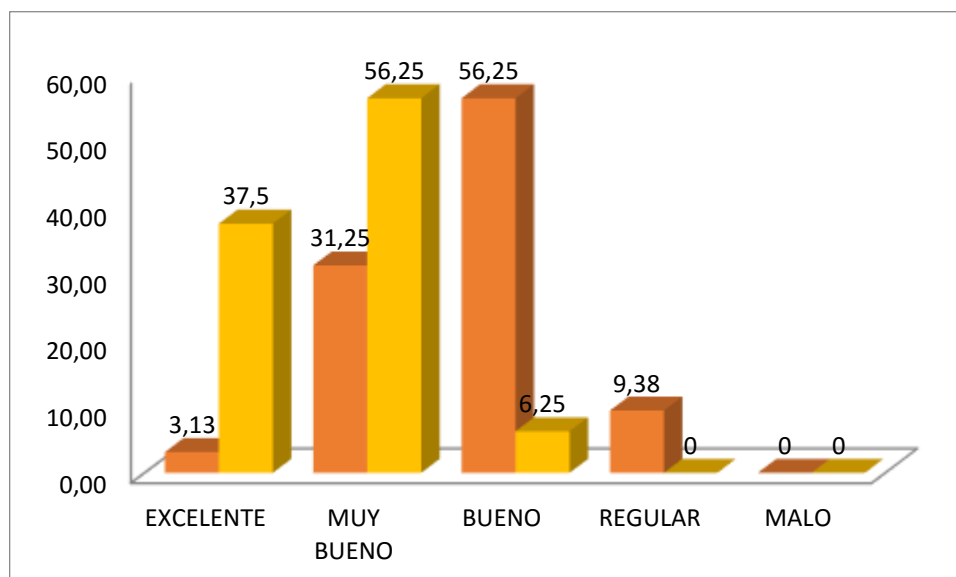
TABLA N°13 ABDOMINALES

ALTERNATIVAS	INICIAL		FINAL	
	f	%	f	%
EXCELENTE	1	3,13	12	37,5
MUY BUENO	10	31,25	18	56,25
BUENO	18	56,25	2	6,25
REGULAR	3	9,38	0	0
MALO	0	0	0	0
TOTAL	32	100	32	100

FUENTE: Test inicial y final aplicado a los estudiantes del noveno del paralelo "A5" del Colegio de Bachillerato "Beatriz Cueva de Ayora"

AUTORA: Arelis Melania Torres Mijas. Año 2015

GRAFICO 13



Análisis e interpretación

El termino abdominales corresponde al plural de la palabra abdominal, en tanto, por abdominal se refiere a todo aquello que es propio o relativo al abdomen o vientre, aquella cavidad del cuerpo humano que se encuentra situada entre el tórax y la pelvis.

En el test inicial se obtuvo los siguientes resultados el 3,13% es excelente realizando abdominales, el 31,25% es muy bueno, el 56,25% es bueno realizando abdominales y el 9,38% es regular y el 0% es malo al momento de realizar abdominales. En el test final podemos notar que hay una gran diferencia al respecto del test inicial el 37,5% es excelente haciendo abdominales, el 56,25% es muy bueno, el 6,25% es bueno y el 0% es regular y malo haciendo abdominales.

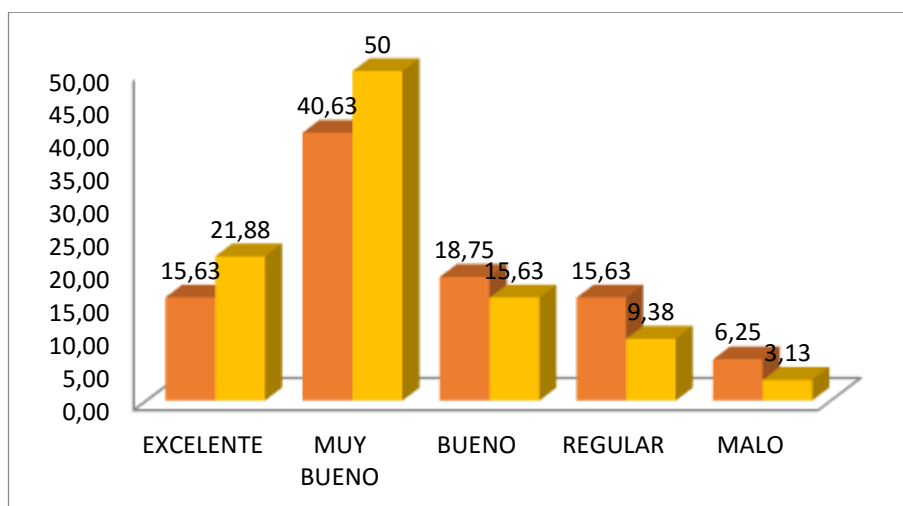
TABLA N°14 VELOCIDAD 60m

ALTERNATIVAS	INICIAL		FINAL	
	f	%	f	%
EXCELENTE	5	15,63	7	21,88
MUY BUENO	13	40,63	16	50
BUENO	6	18,75	5	15,63
REGULAR	5	15,63	3	9,38
MALO	2	6,25	1	3,13
TOTAL	32	100	32	100

FUENTE: Test inicial y final aplicado a los estudiantes del noveno del paralelo “A5” del Colegio de Bachillerato “Beatriz Cueva de Ayora”

AUTORA: Arelis Melania Torres Mijas Año 2015

GRAFICO 14



Análisis e interpretación

La velocidad es una de las capacidades físicas más importantes en la práctica de cualquier actividad física de rendimiento. La rapidez de movimientos en las acciones deportivas es primordial, ya que la efectividad en su ejecución depende, en gran medida, de la velocidad con la que se realice. Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.

En el test inicial se obtuvo los siguientes resultados el 15,63% es excelente realizando velocidad en 60m, el 40,63% es muy bueno, el 18,75% es bueno realizando velocidad en 60m, el 15,63% es regular y el 6,25% es malo realizando velocidad en 60m. En el test final podemos notar que hay una gran diferencia al respecto del test inicial el 21,88% es excelente realizando velocidad en 60m, el 50% es muy bueno, el 15,63% es bueno, el 9,38% es regular y el 3,13% es malo haciendo velocidad en 60m.

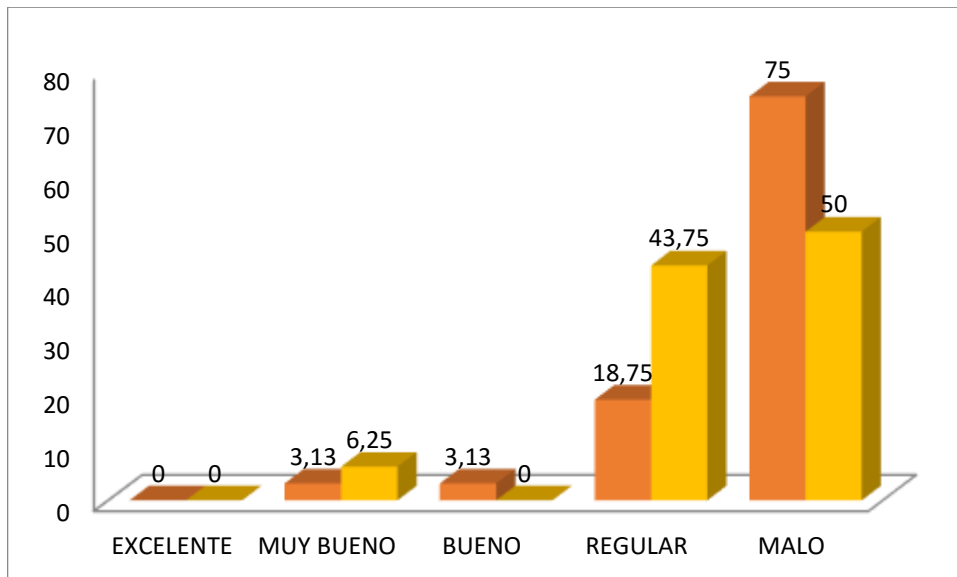
TABLA N°15 FLEXIBILIDAD ARCO

ALTERNATIVAS	INICIAL		FINAL	
	f	%	f	%
EXCELENTE	0	0	0	0
MUY BUENO	1	3,13	2	6,25
BUENO	1	3,13	0	0
REGULAR	6	18,75	14	43,75
MALO	24	75	16	50
TOTAL	32	100	32	100

FUENTE: Test inicial y final aplicado a los estudiantes del noveno del paralelo “A5” del Colegio de Bachillerato “Beatriz Cueva de Ayora”

AUTORA: Arelis Melania Torres Mijas. Año 2015

GRAFICO 15



Análisis e interpretación

La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. Hemos de tener en cuenta que la flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita.

En el test inicial se obtuvo los siguientes resultados: el 0% es excelente, el 3,13% es muy bueno haciendo flexibilidad arco, el 3,13% es bueno, el 18,75% es regular y el 75% es malo haciendo flexibilidad arco. En el test final hay una pequeña diferencia: el 0% es excelente, el 6,25% es muy bueno haciendo flexibilidad arco, el 0% es bueno, el 43,75% es regular haciendo flexibilidad arco y el 50% es malo haciendo flexibilidad arco.

g. DISCUSIÓN

INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA

Objetivo Específico N°2. Diagnosticar la situación actual de los adolescentes relacionados con la utilización del tiempo libre en el Colegio de Bachillerato Internacional “Beatriz Cueva de Ayora”.

Objetivo N°. 3,4 y 5. Proponer, aplicar y valorar la alternativa

INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA				
Informante	Conoce aspectos relacionados con la Actividad Física			
ESTUDIANTES	Crterios	Deficiencias	Obsolescencia	Necesidades
	56% no conoce	Insuficiente conocimiento de la actividad física.	desconocimiento	Poner en práctica los diferentes aspectos relacionados con la actividad física.
	Conclusión: las clases de educación física deben involucrar aspectos relacionados con la actividad física y así se puede evitar desconocimiento de la misma.			
	Qué opinión tiene sobre las Actividades Físicas, Recreativas o Deportivas			
	a) Son muy variadas y de gran calidad			
	b) Son poco variadas y de media calidad			
	c) Son poco variadas y de poca calidad			
	Crterios	Deficiencias	Obsolescencia	Necesidades
	3% son poco variadas y de media calidad	Insuficiencia metodológica	Ausencia de comunicación y dialogo. Metodología tradicional	Poner en práctica los principios didácticos. Buena comunicación profesor alumno y viceversa.
	Conclusión Las clases deben ser de forma progresía capaz que todos los alumnos puedan aprender de la misma manera sin dificultad alguna en un ambiente de alegría y gusto por la educación física.			
Le gustaría realizar Actividad Física en su tiempo libre				
Crterios	Deficiencias	Obsolescencia	Necesidades	
12% NO	Poca planificación del tiempo libre para realizar actividad física	Ausencia de ejercicios físicos	Utilizar y planificar un conjunto de ejercicios físicos.	
Conclusión la variación de ejercicios físicos, juego entre otras ayudas a que el				

alumno cada vez adquiera nuevos conocimientos, mejore su desarrollo integral, capacidades y destrezas y así las clases no sean rutinarias ayudando así a que el adolescente mejore su rendimiento.

Con que frecuencia hace usted Actividad Física durante su tiempo libre

Crterios	Deficiencias	Obsolescencia	Necesidades
53% a veces	Insuficiente práctica de la actividad física.	Ausencia de la práctica de la actividad física en las horas libres.	Crear, planificar y darle más interés a la práctica de la actividad física.

Conclusión la práctica de actividad física en el tiempo libre es una actividad que ayuda al adolescente a relajarse, desarrollar la coordinación de su cuerpo a través del movimiento y ritmo, poder expresar sus emociones alegrías, tristezas, a ser más creativos y más sociables.

Cuántas horas a la semana dedica usted a realizar Actividad Física, Recreativa o Deportiva

Crterios	Deficiencias	Obsolescencia	Necesidades
84% de 1-3h.	Desinterés por realizar actividad física	Dar más importancia a la actividad física	Orientar y Explicar la importancia que tienen la actividad física.

Conclusión realizar actividad física todos los días es muy beneficioso para la salud y así se evitara enfermedades a futuro.

Si le dieran a escoger en el tiempo libre: Qué actividad le gustaría escoger

Crterios	Deficiencias	Obsolescencia	Necesidades
6% internet	Excesiva tecnología en el tiempo libre	Interés por las redes sociales	Planificar clases recreativas o deportivas.

Conclusión las actividades físicas se las practica con la intención de rescatar valores culturales, costumbres ancestrales entre otras y además ayudan a la formación integral del adolescente.

La excesiva carga de ejercicios físicos permite que usted se sienta

Crterios	Deficiencias	Obsolescencia	Necesidades
Desmotivado 3%	Carece de principios didácticos la interrelación profesor alumno-alumno	Ausencia de comunicación y dialogo. Metodología tradicional	Poner en práctica los principios didácticos. Buena comunicación profesor alumno y viceversa

	profesor		
<p>Conclusión la motivación debería estar en todo momento para que el adolescente no pierda el interés de la clase, además la motivación ayuda a que el adolescente pueda tener un buen aprovechamiento y un alto rendimiento en el aprendizaje educativo</p>			
<p>Si las clases de Educación Física y las Actividades Recreativas son tratadas metodológicamente ¿cuál sería su decisión respecto a la misma?</p>			
Criterios	Deficiencias	Obsolescencia	Necesidades
12%poco activas	Inadecuada aplicación de ejercicios metodológicos	Aplicación de métodos tradicionales Docentes con falta de conocimientos metodológicos actualizados	Utilizar y planificar un conjunto de ejercicios Metodológicos.
<p>Conclusión la variación de ejercicios físicos, juego entre otros ayuda a que alumno cada vez adquiera nuevos conocimientos, mejore su desarrollo integral, capacidades y destrezas y así las clases no sean rutinarias ayudando así a que el niño mejore su rendimiento</p>			
<p>Participa en Actividades Físicas o Deportivas organizadas por el colegio de forma sistemática</p>			
Criterios	Deficiencias	Obsolescencia	Necesidades
9%nunca	Poca participación en actividades físicas colegiales	Falta de motivación	Incentivar a los adolescentes a la participación en actividades físicas organizadas por la institución
<p>Conclusiónse debería buscar la forma de lograr progresivamente que todos los alumnos le pongan y sientan interés por la participación de actividades físicas, recreativas o deportivas a través de la motivación, utilizando juegos deportivos o tradicionales, para que se incluya a todos en la participación.</p>			
<p>Participa en Actividades Físicas, Recreativas o Deportivas organizadas por sus moradores</p>			
Criterios	Deficiencias	Obsolescencia	Necesidades
6%nunca	Desinterés por la participación en actividades físicas barriales	Falta de motivación	Incentivar a los adolescentes para que participen en actividades físicas organizadas por sus moradores
<p>Conclusiónse debería buscar la forma de lograr progresivamente que todos los</p>			

alumnos le pongan y sientan interés por la participación de actividades físicas, recreativas o deportivas a través de la motivación, que organizan los moradores del barrio.
--

Conclusión: Es muy importante hacer uso adecuado del tiempo libre en actividades que beneficien al adolescente en su calidad de vida y así se evitara enfermedades a futuro. En nuestra sociedad los adolescentes se están dejando absorber por el excesivo uso de la tecnología en el tiempo libre ponen más interés a las redes sociales, internet, etc., lo cual se está dejando a un lado la práctica de actividades físicas generando una vida sedentaria y daños físicos como la obesidad, hipertensión, diabetes.

Interpretación: se debe trabajar un poco más con programas de actividades físicas, recreativas o deportivas para incentivar a los adolescentes a la práctica de la actividad física, como ejecutar un conjunto de ejercicios físicos durante el tiempo libre.

INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA

LUEGO DE LA ALTERNATIVA

Objetivo: 3, 4 y 5. Proponer, aplicar y valorar la alternativa

Informante	Indicadores en situación positiva			
	Conoce aspectos relacionados con la Actividad Física			
ESTUDIANTES	Criterios	Teneres	Innovación	Satisfacciones.
	96,88% SI	Interés por la educación física	Investigación de aspectos relacionados con Actividad Física a través del uso de la tecnología	Conocen aspectos relacionados con la Actividad Física.
	Conclusión: los jóvenes siguen con el mismo interés y entusiasmo de seguir conociendo aspectos relacionados con la Actividad Física.			
	Qué opinión tiene sobre las Actividades Físicas, Recreativas o Deportivas			
	a) Son muy variadas y de gran calidad			
	b) Son poco variadas y de media calidad			
	c) Son poco variadas y de poca calidad			
	Criterios	Teneres	Innovación	Satisfacciones.
	97% son muy variadas y de gran calidad	Predisposición para trabajar en las clases de educación física, profesor- alumno.	Material adecuado, planes de trabajo actualizados.	Buen rendimiento académico.
	Conclusión: las clases desarrolladas a través de la propuesta alternativa surgió efecto ya que la enseñanza fue en forma progresiva y a los jóvenes les pareció muy aceptable.			
Le gustaría realizar Actividad Física en su tiempo libre				
Criterios	Teneres	Innovación	Satisfacciones.	
100% SI	predisposición para realizar actividad física	Motivación para realizar actividad física	Mayor interés por la actividad física por parte de los adolescentes.	
Conclusión La motivación en el desarrollo de las clases fue una de las causas que ayudo a que todos los alumnos se sientan a gusto, motivado y con ganas de realizar actividad física en su tiempo libre.				

Con que frecuencia hace usted Actividad Física durante su tiempo libre			
Criterios	Teneres	Innovación	Satisfacciones.
43,75% casi siempre	Voluntad para realizar actividad física en el tiempo libre.	Distribución del tiempo libre para hacer actividad física.	Conocen los beneficios que tiene la actividad al practicarla.
Conclusión realizar actividad física todos los días es muy importante en la vida de los adolescentes porque se puede prevenir diversas enfermedades, tales como: hipertensión arterial, obesidad, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis entre otras con una buena distribución del tiempo libre y así se podrá evitar el sedentarismo			
Cuántas horas a la semana dedica usted a realizar Actividad Física, Recreativa o Deportiva			
Criterios	Teneres	Innovación	Satisfacciones.
78% de 1-3 horas	Disponibilidad del tiempo libre para hacer actividad física	Ejecución de un programa de ejercicios físicos	Mejorar la calidad de vida
Conclusión es importante la práctica de actividad física, conocer cuáles son los ejercicios adecuados para los adolescentes al momento de hacer cualquier actividad.			
Si le dieran a escoger en el tiempo libre: que Actividad le gustaría escoger			
Criterios	Teneres	Innovación	Satisfacciones.
40,63% juegos deportivos	Planificación de juegos deportivos.	Motivación a través de videos y charlas	Los juegos son más dinámicas e interesantes.
Conclusión: son actividades cuyo fin es la recreación de los participantes (denominados jugadores). Su práctica implica el respeto por una serie de reglas que rigen la dinámica del juego.			
Usted cree que las Actividades Físicas, Recreativas o Deportivas contribuyen a mejorar su calidad de vida			
Criterios	Teneres	Innovación	Satisfacciones.
100% SI	Conocimiento de los beneficios de la práctica de actividad física	Realizar actividad física, recreativa o deportiva	Interés por la práctica de la actividad física y mejorar la calidad de vida
Conclusión Estas actividades se las debe enseñar con la intención de prevenir enfermedades mediante la realización de ejercicios físicos			

La excesiva carga de ejercicios físicos permite que usted se sienta			
Criterios	Teneres	Innovación	Satisfacciones.
Con gusto 53,13%	Buena planificación metodológica para el desarrollo de las clases.	Uso de la tecnología para la planificación y metodología adecuada.	Entusiasmo por trabajar ejercicios físicos. .
Conclusión la práctica de ejercicios físicos en la clase de educación física son de vital importancia para el desarrollo físico motriz del adolescente.			
Si las clases de Educación Física y las Actividades Recreativas son tratadas metodológicamente ¿Cuál sería su dedición respecto a las mismas?			
Criterios	Teneres	Innovación	Satisfacciones.
87,5% activas	Docente capacitado y actualizado de acuerdo al currículo actual de educación física.	Preparación constante del docente e investigativo sobre la metodología adecuada para trabajar con sus alumnos	Buena relación docente-alumno Mayor interés por las clases de educación física
Conclusión: la motivación es importante por parte del docente a los alumnos, una planificación adecuada para dar las clases hace que los alumnos se sientan a gusto, motivado y con ganas de hacer actividad física.			
Participa en Actividades Físicas, Recreativas o Deportivas organizadas por el colegio de forma sistemática			
Criterios	Teneres	Innovación	Satisfacciones.
40,63% casi siempre	Disposición para participar en las actividades del colegio	Elaboración de un plan de actividades donde todos los estudiantes se incluyen	Mejorar la participación de los adolescentes. Desarrollar diversas actividades recreativas.
Conclusión: toda la comunidad colegial debe incluirla para desarrollar actividades recreativas.			
Participa en Actividades Físicas, Recreativas o Deportivas organizadas por sus moradores de su barrio			
Criterios	Teneres	Innovación	Satisfacciones.
40,63% casi siempre	Disposición para participar en las actividades del barrio	Elaboración de un plan de actividades donde todos los moradores se incluyen	Mejorar la participación de los adolescentes. Desarrollar diversas actividades recreativas.
Conclusión toda la comunidad debe incluirla para desarrollar actividades recreativas.			

h. CONCLUSIONES

Al concluir el presente trabajo de tesis y analizando los resultados obtenidos en el proceso y desarrollo de la propuesta alternativa se llegó a las siguientes conclusiones.

- ❖ Poca planificación para realizar actividad física en el tiempo libre de los jóvenes.
- ❖ Existe interés por las redes sociales lo cual conlleva al excesivo uso de la tecnología en el tiempo libre de los jóvenes.
- ❖ Hay poca práctica de la actividad física en el tiempo libre de los jóvenes.
- ❖ Deficiente participación y falta de motivación en actividades físicas de la institución.

i. RECOMENDACIONES

- ❖ Planificar y utilizar un conjunto de ejercicios físicos para trabajar en el tiempo libre.
- ❖ Darle más importancia a la actividad física en el tiempo libre para evitar el uso excesivo de la tecnología en los jóvenes.
- ❖ Impulsar a los jóvenes a crear y planificar en su tiempo libre actividades físicas o deportivas para mejorar su calidad de vida.
- ❖ Incentivar a los jóvenes a realizar actividades físicas, organizadas por la institución.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

PROPUESTA ALTERNATIVA

CONJUNTO DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS PARA EL TIEMPO LIBRE EN LOS ALUMNOS DEL NOVENO AÑO DEL COLEGIO DE BACHILLERATO “BEATRIZ CUEVA DE AYORA” DE LA CIUDAD DE LOJA.

AUTORA: Arelis Melania Torres Mijas

DIRECTORA: Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar, Mg. Sc

LOJA- ECUADOR

2015

Introducción

El tiempo libre es el tiempo dedicado a actividades recreativas y que está exento de obligaciones. Es necesario para un desarrollo óptimo de la salud, para distender las tensiones y entablar relaciones sociales. En algunas sociedades de la antigüedad era harto valorado como un tiempo dedicado a la meditación y al pensamiento. Hoy en día, no obstante, parece escaso en muchas oportunidades, circunstancia que puede conducir a situaciones de agotamiento mental en personas muy ocupadas. Es por ello que se recomienda evitar el exceso de responsabilidades como una forma de dejar un tiempo orientado al ocio de forma habitual, hecho que sin lugar a dudas contribuirá a una mejor salud.

En la Grecia clásica, el tiempo libre era muy valorado y es en buena medida lo que contribuyó al desarrollo de la filosofía. En efecto, para los filósofos griegos, este desarrollo del conocimiento distaba de ser una obligación, era ante todo una manifestación de sus ansias por el conocimiento, una forma de ocio. Es por ello que los logros alcanzado en este sentido han sido harto notables. Por supuesto, este tipo de circunstancia solo era alcanzable para personas libres, es decir, ciudadanos, que tenían algunos privilegios con respecto de otros individuos.

A lo largo del tiempo, esta capacidad superior de cierto grupo social con respecto al tiempo libre se vio manifestada recurrentemente. Por ejemplo, en la Edad Media, eran los individuos provenientes de la nobleza aquellos que podían permitirse márgenes más importantes de tiempo libre. No obstante, este tiempo se caracterizó por períodos de fiestas bastantes extensos, por grandes momentos dedicados socialmente a la dispersión. Los ciclos agrarios tenían mucho que ver con esta circunstancia, como asimismo las celebraciones religiosas. En cambio, en la Edad Moderna, esta característica comienza a cambiar, en particular con la visión del protestantismo, que veía en el ocio un vicio. Con la revolución industrial, esta circunstancia se potencia todavía más, circunstancia que se manifiesta en un aumento de las horas obligatorias de trabajo.

Hoy en día existe un claro conflicto entre la vida laboral y el tiempo libre. En efecto, las obligaciones parecen cada vez ser más en número, tanto en la juventud como en la vida adulta. Es menester por lo tanto hacer un tiempo para recobrar energías y meditar acerca de las posibilidades que se nos ofrecen en la vida. Este tipo de enfoque sin lugar dudas mejorará nuestra calidad de vida general y nos hará rendir mejor cuando tengamos responsabilidades que cumplir.

Fundamentación teórica

El ocio forma parte de la vida humana, está vinculado a la forma de ser de las personas y está claramente influenciado por el tipo de sociedad en la que vivimos. Pensar que el ocio que se da entre los jóvenes es casual, no tiene sentido. En nuestras sociedades existen tendencias que influyen en ello, y hay fuertes intereses en fomentar y sacar partido a esas tendencias.

El ocio al igual que muchas facetas de la vida humana, contempla ciertas ambivalencias, pues este ofrece una posibilidad a la evasión o, por el contrario, puede servir para cultivar aspectos sociales, familiares, recreativos...

Existen diversos aspectos que definen el tiempo libre:

- ✓ Es un tiempo de descanso, dedicado al entretenimiento.
- ✓ Hay libertad de elección y realización.
- ✓ Resulta placentero.
- ✓ Existe una motivación intrínseca en su realización.
- ✓ No se busca la obtención de beneficios.

No obstante, para que el tiempo de ocio sea enriquecedor, debería tener una serie de características:

- ✓ Activa la creatividad interna.
- ✓ Nos mejora como personas.
- ✓ Es un factor de equilibrio para lograr una personalidad armónica.
- ✓ Fomenta la responsabilidad individual.
- ✓ Es comprometido, no pasivo ni consumista.
- ✓ Nos depara bienestar.

(Hernández, 2008)

Algunas de las definiciones más utilizadas y conocidas, se exponen a continuación.

Al tratar de enmarcar el significado de ocio resulta obligado referirse a uno de los autores pioneros en su estudio, Dumazedier (1973: 29), que lo sitúa en la cultura contemporánea considerándolo «un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente y de buen grado, sea para descansar, sea para divertirse, sea para desarrollar su información o su formación desinteresada, su participación social voluntaria o su libre capacidad creadora, después de estar liberando de sus obligaciones profesionales, familiares o sociales».

Este autor francés Dumazedier dice: En el tiempo de ocio, el individuo se libera a su gusto de la especialización funcional, desarrollando de un modo interesado las capacidades de su cuerpo y su espíritu; permitiendo salir de las rutinas y estereotipos impuestos por el funcionamiento de los organismos básicos de la sociedad, abriendo la vía de una libre superación de sí mismo y de una liberación del poder creador, en contradicción o en armonía con los valores dominantes de la civilización.”

La importancia de tener tiempo libre y ocuparlo en actividades que nos ayuden a formarnos como personas, tiene además un carácter preventivo de algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, enfermedades por sedentarismo, enfermedades crónicas, etc. Esto hace que el tiempo libre hoy en día sea una reivindicación de todas las clases sociales y de todos los grupos de edad.

En esta línea Peralta (1990) afirma que liberar el tiempo y generar el espacio para que la recreación contribuya al perfeccionamiento del hombre, es un reto para éste, pero significa también un reclamo de la sociedad al estado y al gobierno para que las estructuras productivas y de distribución del ingreso garanticen tiempo y recursos adicionales para el recreo del cuerpo, la mente y el espíritu.

JUSTIFICACION

El buen uso del ocio y el tiempo libre es, fundamentalmente, un problema que debe ser abordado desde la perspectiva educativa, tanto desde el punto de vista individual como desde el colectivo. Por ello se debe ir, con paso firme y seguro, hacia una racionalización del tiempo libre, en el que éste se viva de la manera más positiva, para llegar a gozar plenamente del ocio con dignidad

La edad es uno de los aspectos particulares más importantes en el programa de recreación física. Los encargados de esta actividad deben tener muy claras las diferentes características del hombre en su desarrollo endogenético, pues esto es lo que permite especializarse en determinados estratos, desde los más pequeños hasta los jóvenes y a partir de la consideración de las características particulares de cada grupo de edad, buscar las variantes óptimas para organizar el programa.

Las actividades de tipo física y recreativa son recomendadas por sus beneficios tanto al organismo como al aspecto mental del individuo, constituyendo así un factor positivo para la armonía entre lo biológico, psicológico, social y espiritual en el ser humano. La práctica de actividades físicas y recreativas a menudo se relaciona con el tiempo de ocio, constituyendo así una sana alternativa para invertir este tiempo.

La sociedad moderna, se estableció, a costa de largas jornadas de trabajo que poco a poco hicieron mellas en la cantidad de tiempo disponible para ser invertido en actividades de ocio, de allí, nació el término popular: "El tiempo es oro", esto hizo que cada día hombres y mujeres se dedicaran más al trabajo en pos de mejorar aspectos económicos también necesarios para la época moderna

La recreación es la realización de actividades de diversos tipos que se ejecutan en tiempo libre, van a tomar como marco de 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 el niño una contribución a su desarrollo físico, social, intelectual; para el joven, la acción la aventura e independencia, para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo.

La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada 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

Objetivo general

- Determinar un programa de actividades físico recreativas para la utilización del tiempo libre en los jóvenes del colegio de Bachillerato “Beatriz Cueva de Ayora”

Objetivo específico

- Proponer un programa de actividades físicos recreativas para la participación de los adolescentes del colegio de Bachillerato “Beatriz Cueva de Ayora” en el tiempo libre.
- Aplicar el programa de actividades físicos recreativas para la participación de los adolescentes del colegio de Bachillerato “Beatriz Cueva de Ayora” en el tiempo libre.
- Evaluar la aplicación de la alternativa.

METODOLOGIA

Materiales y métodos.

Tipo de enfoque.

La presente investigación, por las características del objetivo de estudio es, cuantitativa (descriptiva) en razón que se realizara la observación y estrategias, en la planificación y organización de la actividad física y el tiempo libre de los estudiantes de la ciudad de Loja.

Por lo tanto, el presente trabajo de investigación se desarrollara con el aporte del paradigma cualitativa que facilitara describir la situación actual, en base a la cuantificación de sucesos que actualmente se producen en la problemática investigada, esta se complementa con la recopilación ampliada, y explicare en forma minuciosa y

profesional los requerimientos metodológicos de la actividad física y el tiempo libre de los estudiantes.

Diseño.

En esta investigación se recurrirá a la aplicación de la estadística DESCRIPTIVA a través de la presentación de gráficos circulares y cuadros de porcentajes relacionados con el tema de las frecuencias observadas y esperadas. Se utilizara como hemos planteados muy poca medición, y se trabajara con un diseño pre experimental, ya que solo se realiza la investigación a un solo grupo y a este se le hace un pretest y posteriormente un posttest el cual nos permite comprobar los resultados y a su vez compararlos.

Tipo de estudio.

Es un estudio longitudinal, éste tiene como característica fundamental la durabilidad de la investigación la cual se aproxima a 9 meses de investigación.

Población y muestra.

Para realizar todo el procedimiento de la muestra partimos primero de la población general que son 150 estudiantes con las características parecidas y las mismas condiciones en clases de ellos se seleccionaron un solo grupo de 35 alumnos.

Métodos e instrumentos aplicados en la investigación

- **Analítico sintético:** Para analizar el volumen de informaciones recopiladas durante la investigación y poder obtener resultados concretos. Permite estudiar los fundamentos teóricos de la investigación, definir elementos y aspectos que ejercen influencia aportados por los resultados del diagnóstico, el estudio de los contenidos para poder arribar a conclusiones.
- **Inductivo – deductivo:** Para determinar la conceptualización necesaria para el correcto análisis de los datos que aporta el trabajo dentro de su radio de acción.
- **Histórico – lógico:** Para realizar una reseña de los antecedentes de la investigación y otros aspectos señalados en anteriores referentes a la temática

abordada. Permitió el estudio del fenómeno estudiado en el decursar de su historia según criterios de diferentes autores pedagogos e investigadores.

Técnicas de investigación.

- Encuestas: Para conocer, esencialmente, las actividades recreativas y deportivas que cumplen las mayores preferencias, necesidades y gustos de los sujetos motivos de investigación, así como establecer el ó los días de la semana y el horario en que llevarlas a vías de hecho. se utilizara para recabar información de los estudiantes sobre las estrategias metodológicas acerca de la actividad física y el tiempo libre en los adolescentes, cuyos resultados servirán para elaborar las conclusiones y recomendaciones respectivas

Instrumentos

Recolección de información.

Para la recolección de la información se reproducirá los cuestionarios de la encuesta y guía de observación, la misma que se aplicara en forma personal, para ser registrada de acuerdo a los objetivos previstos para este fin; estos instrumentos se los aplicara luego que se oriente sobre los fines que tiene este trabajo de investigación, la misma que permitirá despejar algunas inquietudes de los informantes.

- **Cuestionario:** las preguntas que se elaboren en la encuesta se aplicaran a los estudiantes
- **Plan de actividades**
- **Lista de control:** los estudiantes presentes
- **Test físicos:** se realizara una serie de pruebas que de una forma objetiva van a permitir medir su condición física de una persona.

<http://es.wikipedia.org>

<http://www.definicionabc.com/social/tiempo-libre.php>

PLAN DE ACTIVIDADES FISICAS

Título del plan: actividad física y recreación

Objetivo: impulsar de forma incluyente la práctica de deportes y actividad física en el uso del tiempo libre para mejorar su calidad de vida.

Metodología:

- **Analítico sintético:** para analizar el volumen de informaciones recopiladas durante la investigación y poder obtener resultados concretos. Permite estudiar los fundamentos teóricos de la investigación, definir elementos y aspectos que ejercen influencia aportados por los resultados del diagnóstico, estudio de los contenidos para poder arribar a conclusiones.
- **Inductivo – deductivo:** para determinar la conceptualización necesaria para el correcto análisis de los datos que aporta el trabajo dentro de su radio de acción.

N ^o	Actividad	Lugar	Medios	F.S.	Horas de clases
1	Dialogar con los padres de familia para el permiso correspondiente de sus hijos.	Colegio de bachillerato internacional “Beatriz Cueva de Ayora”	Aula	1	45m
2	Test físico	Colegio de bachillerato internacional “Beatriz Cueva de Ayora”	Cancha silbato Registro	1	45m
3	Deportes: ✓ Juegos de baloncesto	Colegio de bachillerato internacional “Beatriz Cueva de Ayora”	Cancha pelota Silbato Chalecos	1	45m
4	juego deportivo recreativo: ✓ El trono real	Colegio de bachillerato internacional “Beatriz Cueva de Ayora”	cancha	1	45m
5	Juegos recreativos ✓ Saltar la soga ✓ Las cogidas ✓ Las quemadas	Colegio de bachillerato internacional “Beatriz Cueva de Ayora”	Pelotas Cuerdas	1	45m
6	Juegos deportivos: ✓ Juegos de voleibol	Colegio de bachillerato internacional “Beatriz Cueva de Ayora”	Cancha pelota Silbato Chalecos	1	45m

7	Bailoterapia ✓ Pasos básicos	Colegio de bachillerato internacional “Beatriz Cueva de Ayora”	Equipo de musica	1	45m
8	Juegos tradicionales ✓ Ensaquillados ✓ Baile de la silla ✓ Ollas encantadas	Colegio de bachillerato internacional “Beatriz Cueva de Ayora”	Cancha Ollas Saquillos Sillas	1	45m os
9	Deporte ✓ Juegos de futbol	Colegio de bachillerato internacional “Beatriz Cueva de Ayora”	Cancha Silbato chalecos	1	45m
10	Danza de las sillas	Colegio de bachillerato internacional “Beatriz Cueva de Ayora”	aula	1	45m
11	Bailoterapia ✓ Pasos básicos	Colegio de bachillerato internacional “Beatriz Cueva de Ayora”	Equipo de música	1	45m
12	Video: promoción de sitios que muestren la cultura de los adolescentes	Colegio de bachillerato internacional “Beatriz Cueva de Ayora”	Proyector Video Aula	1	45m
13	Juegos recreativos deportivos ✓ Robar la barra ✓ El pozo	Colegio de bachillerato internacional “Beatriz Cueva de Ayora”	Palo Aro Cancha Cronometro	1	45m
14	Dinámicas ✓ Agrupaciones por números ✓ Espalda contra espalda	Colegio de bachillerato internacional “Beatriz Cueva de Ayora”	Cancha Cronometro	1	45m
15	Juegos deportivos ✓ Cono gol ✓ Pelota al blanco	Colegio de bachillerato internacional “Beatriz Cueva de Ayora”	Balón Conos Cronometro Cancha	1	45m
14	Evaluación final	Colegio de bachillerato internacional “Beatriz Cueva de Ayora”	Canchas silbato Registro	1	45m

TEMA	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
Primer taller	Dialogar con los padres de familia para el permiso correspondiente de sus hijos	Aula	Muy buena: los padres de familia colaboraron con el permiso para que sus hijos trabajen
Segundo taller	Pre-test físico	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Silbato ✓ Canchas ✓ Lista control ✓ Cronometro 	Muy buena: los adolescentes colaboraron para la aplicación del test
Tercer taller	Deportes: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Juegos de baloncesto 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Canchas ✓ Pelota ✓ Silbato ✓ Chalecos 	Muy buena: los alumnos participan activamente en las actividades realizadas
Cuarto taller	Juego deportivo recreativo <ul style="list-style-type: none"> ✓ El trono real 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Silbato ✓ Cronometro ✓ Cancha 	Muy buena: participan todos los adolescentes con entusiasmo al deporte
Quinto taller	Juegos recreativos <ul style="list-style-type: none"> ✓ Saltar la sogá ✓ Las cogidas ✓ Las quemadas 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Silbato ✓ Soga ✓ Cronometro ✓ Cancha 	Muy buena: las clases son muy activas al agrado de los adolescentes
Sexto taller	Juegos deportivos <ul style="list-style-type: none"> ✓ Voleibol 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cancha ✓ Pelota ✓ Silbato ✓ Chalecos 	Muy buena: los adolescentes se divierten con los juegos realizados
Séptimo taller	Bailoterapia <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pasos básicos 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cancha ✓ Música 	Muy buena: participan todos los adolescentes con entusiasmo
Octavo taller	Juegos tradicionales <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ensaquillados ✓ Ollas encantadas 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cancha ✓ Saquillos ✓ Ollas 	Muy buena: los alumnos participan activamente en las actividades realizadas
Noveno taller	Deporte <ul style="list-style-type: none"> ✓ Juegos de futbol 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cancha ✓ Silbato ✓ Chalecos 	Muy buena: participan todos los adolescentes con entusiasmo al deporte
Decimo taller	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Danza de las sillas 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aula 	Muy buena: la clases es muy activa al agrado de los adolescentes
Décimo primero taller	Bailoterapia <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pasos básicos 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Equipo de música ✓ Aula 	Muy buena: los adolescentes se divierten con los juegos realizados
Décimo segundo	Video: promoción de sitios que muestren la cultura de	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Proyector ✓ Video 	Muy buena: todos participaron para ver la

taller	los adolescentes	✓ aula	proyección del video
Décimo tercero taller	Juegos recreativos deportivos ✓ Robar la barra ✓ El pozo	✓ Palo ✓ Aro ✓ Cancha ✓ cronometro	Muy buena: todos los adolescentes se divertieron con las actividades que realizamos
Décimo cuarto taller	Dinámicas ✓ Agrupaciones por números ✓ Espalda contra espalda	✓ Cancha ✓ Cronometro	Muy buena: todos participaron para trabajar las dinámicas en grupos
Décimo quinto taller	Juegos deportivos ✓ Cono gol ✓ Pelota al blanco	✓ Balón ✓ Conos ✓ Cronometro ✓ Cancha	Muy buena: los adolescentes se divertieron muy mucho
Décimo sexto taller	Evaluación final	✓ Canchas ✓ Silbato ✓ registro	Muy buena: todos colaboraron con el post-test físico final

j. BIBLIOGRAFIA

- Alberto Nuviala Nuviala, F. R. (2003). *Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres*. España: ISSN edicion impresa 1579-1726.
- Anonimo. (s.f.). *Actividades de educacion en el tiempo libre infantil y juvenil*. ISBN:978-84-15848-81-3.
- Baeza, A. C. (2010). *GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA LA PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA*. Andalucía.
- Castuera, A. (05 de 10 de 2010). EL OCIO EN LA ADOLESCENCIA. *aladecolibri*.
- Dra. Susana Aznar Laín, D. W. (s.f.). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia*. argentina: NIPO: 351-06-042-1 BI-3.384-06.
- Elorriaga, E. A. (2008). *APROXIMACION AL ENFOQUE EDUCATIVO DEL*. españa.
- facil, d. a. (2007-2014). *definicion abc tu diccionario hecho facil*. Recuperado el 30 de octubre de 2014, de definicion abc tu diccionario hecho facil:
<http://www.definicionabc.com/salud/actividad-fisica.php>
- Ferreiro, L. P. (2008). *Familia,jovenes, drogas y tiempo libre*. Lugo: SCO/2652.
- Ferreiro, M. L. (2008). *familias,jovenes,drogas y tiempo libre*. Lugo: SCO/2652/2008.
- Gallipoli, C. (2010). *monografias.com*. Recuperado el 23 de octubre de 2014, de monografias.com: <http://www.monografias.com/trabajos89/uso-del-tiempo-libre-adolescencia/uso-del-tiempo-libre-adolescencia.shtml#bibliograa>
- Gil, P. G. (2010). *Educación en el ocio y el tiempo libre*. Madrid (España): ISBN: 978-84-9840-367-1.
- Gómez, M. M. (s.f.). *Educación del Ocio y Tiempo Libre con Actividades Físicas Alternativas*. Madrid: ISBN 84/8597/59/9-9 deposito legal: M-37.022-1995.
- Henríquez, D. M. (13 de septiembre de 2008). *sociedad chilena de pediatria*. Recuperado el 27 de octubre de 2014, de sociedad chilena de pediatria:
<http://www.sochipe.cl/aporta.php/el-estetoscopio/ver-articulo/-asfixia-por-inmersion/uso-del-tiempo-libre-en-la-adolescencia/>
- Hernández, J. M. (2008). *uso del tiempo en los menores del municipio de Santa Ursula*. Santa Ursula.
- Hora, L. (06 de abril de 2013). vida y salud. *Actividad física, esencial para su salud*.
- Jimenez, E. M. (2003). *Actividad Física y Salud Integral* (Vol. primera edicion). Barcelona: ISBN:84-8019-655-6.

- Lagares, I. J. (2008-2009). *Psicología de la Adolescencia*. Recuperado el 03 de diciembre de 2014, de Conceptualización de la adolescencia:
<http://personal.us.es/irene/Bloque%2010809.ppt>
- libre, W. I. (26 de octubre de 2014). *WIKIPEDIA la enciclopedia libre*. Recuperado el 27 de octubre de 2014, de WIKIPEDIA la enciclopedia libre:
http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica
- libre, w. I. (15 de noviembre de 2014). *wikipedia la enciclopedia libre*. Recuperado el 03 de diciembre de 2014, de wikipedia la enciclopedia libre:
http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica
- Lucas, M. (2007). *Como ocupar el tiempo libre*. Bogota-Colombia: ISBN 958-692-058-5.
- Macarro Moreno, J. R. (2010). motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de bachillerato de la provincia de Granada. *Educación*, 353., 495.
- Mary L. Gavin, M. (mayo de 2011). *kidshealth*. Recuperado el 03 de diciembre de 2014, de kidshealth:
http://kidshealth.org/parent/en_espanol/general/fitness_13_18_esp.html#
- Montes, J. S. (21 de noviembre de 2010). *aladecolibri.blogia.com*. Recuperado el 23 de octubre de 2014, de aladecolibri.blogia.com:
<http://aladecolibri.blogia.com/temas/el-ocio-en-la-adolescencia.php>
- Nemelsa Yanes Gutiérrez, M. L. (2008). *estudio uso del tiempo libre* . Santa Ursula .
- Pérez, T. A. (28 de 05 de 2010). los adolescentes y el tiempo libre. *pulevasalud*.
- Pitarque, R. M. (2002 (abril)). *EDUCAR EN EL TIEMPO LIBRE- 1*. Salamanca: Ediciones “Instituto Pontificio San Pío X” .1975.
- REDAF. (2010). *Hacia una Nueva Cultura de la Actividad Física*. Buenos Aires, Argentina.
- salud, p. (28 de mayo de 2010). *Los adolescentes y el tiempo libre*. Recuperado el 03 de diciembre de 2014, de Cómo entienden los adolescentes el tiempo libre:
http://www.pulevasalud.com/ps/contenido.jsp?ID=59717&TIPO_CONTENIDO=Articulo&ID_CATEGORIA=9
- SÁNCHEZ, A. P. (2002). *TIEMPO, TIEMPO LIBRE Y RECREACIÓN Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE VIDA Y EL DESARROLLO INDIVIDUAL*. Cartagena de Indias, COLOMBIA: VII Congreso Nacional de Recreación - II ELAREL.
- secundaria, e. f. (20 de febrero de 2009). *educacion fisica en la secundaria*. Recuperado el 03 de diciembre de 2014, de educacion fisica en la secundaria:

<http://supervisef.blogspot.com/2009/02/concepto-de-actividad-fisica-ejercicio.html>

Sofia Emilia Vasquez, B. M. (2013). *Actividad Física en los Adolescentes*. Madrid: ISBN 978-84-9969-580-8.

Susana Aznar Laín, T. W. (s.f.). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia*. España: BI-3.384-06.

Susana Olmos Migueláñez, A. H. (2011). *Adolescencia y Tiempo Libre. Analisis y Propuestas Educativas en Salamanca*. Salamanca (España): I.S.B.N.:978-84-7800-197-2 deposito legal 183-2011.

wikipedia. (26 de noviembre de 2014). *wikipedia*. Recuperado el 03 de diciembre de 2014, de wikipedia: <http://es.wikipedia.org/wiki/Adolescencia>



K. ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

TEMA

**LAS ACTIVIDADES FÍSICAS PROGRAMADAS Y LA
UTILIZACION DEL TIEMPO LIBRE POR LOS JÓVENES,
LOJA 2015**

PROYECTO DE TESIS PREVIA A LA
OBTENCION DEL GRADO DE LICENCIADA EN
CIENCIAS DE LA EDUCACION. MENCION:
CULTURA FISICA Y DEPORTES.

AUTORA: Arelis Melania Torres Mijas

DIRECTORA: Dra. Bélgica Aguilar Aguilar Mg.Sc

LOJA- ECUADOR

2015

a. TEMA

LAS ACTIVIDADES FISICAS PROGRAMADAS Y LA UTILIZACION DEL
TIEMPO LIBRE POR LOS JOVENES, LOJA 2015

b. PROBLEMÁTICA

Podríamos definir el tiempo libre, tal como lo hace E. Weber (1969), como el conjunto de aquellos períodos de la vida de un individuo en los que la persona se siente libre de determinaciones extrínsecas quedando con ello libre para emplear con sentido tales momentos, de tal manera que resulte posible llevar una vida verdaderamente humana.

Lo importante del tiempo libre, referido a los escolares, es la manera de utilizarlo y la aportación que éste haga en la mejora de la calidad de vida. Como dice García Montes (2000: 223) en realidad no se trata de que el tiempo libre sea libre, sino que es la persona la que debería vivir de forma libre y voluntaria ese periodo temporal.

La ciudad de Loja está ubicada en una de las regiones más ricas del Ecuador, en las faldas de la cordillera occidental, a 2100 metros sobre el nivel del mar, un lugar donde las tradiciones y atractivos se conjugan para mostrar lo mejor de la historia y aporte al mundo, cuenta con un gran pasado que la hecho importante para el Ecuador y América aquí se organizaron las grandes incursiones de exploración del Amazonas en busca del dorado, se planifico la avanzada al movimiento independencia Bolivariana, como también grandes gestas de orden político y social de la historia del país.

La ciudad de Loja tuvo dos fundaciones: la primera fue en el valle de Garrochamba en 1546, con el nombre de La Zarza, bajo orden del General Gonzalo Pizarro; la segunda y definitiva fundación fue llevada a cabo por el Capitán Alonso de Mercadillo en el valle de Cuxibamba ("llanura alegre"), bajo orden de Pedro de la Gasca, tras haber sometido a Pizarro, el 8 de diciembre de 1548.

“La ciudad de Loja posee un microclima marcado, siendo el sector nororiental más cálido que el resto del área urbana”.



Fundada el 6 de diciembre de 1954 como un centro de formación de señoritas. Petición de 700 padres de posición onerosa que consideraban Loja necesitaba un establecimiento educativo que formara a la mujer lojana, creándose primero una institución llamada “Liceo

Primero de Mayo” en el que se impartían materias como costura, sastrería, corte, bordado, contabilidad y materias de cultura general, materias consideradas apropiadas para la época. Con el transcurrir del tiempo, menos jóvenes se interesaban en esta institución, es así que el cabildo de turno encabezado por el Dr. Burneo decide suspender el Liceo y mandar instaurar un Colegio Secundario de Señoritas, su primer rector fue el insigne Profesor Emiliano Ortega Espinosa, de parte del Ministerio de Educación de ese entonces se manda trasladar 41 señoritas alumnas del Bernardo Valdivieso al nuevo colegio de señoritas. Cuenta con varias instalaciones deportivas tales como: coliseo, áreas verdes, canchas.

Actualmente son muy frecuentes los casos de alumnas del Colegio en los adolescentes del colegio de Bachillerato Internacional Beatriz Cueva de Ayora entre las edades de 12-15 años, dedicada a la tecnología que ha penetrado en todas las actividades humanas de forma positiva, pero también ha dejado dudas sobre su impacto en la sociedad debido al tiempo dedicado a ella, especialmente por los jóvenes. Actividades como la lectura, las tareas escolares o la educación autónoma van siendo relegadas por otras ligadas a la comunicación virtual y al ocio. En Ecuador, se conoce que los jóvenes de entre 12 y 15 años dedican por día, en promedio, más de 7 horas a ver la televisión, el ordenador, las consolas de videojuegos, los reproductores de música, al teléfono celular y al teléfono fijo, problemáticas presentes en las alumnas, que evidencia la indiferencia ante la participación en las actividades deportivas y recreativas como modo de distracción y utilización del tiempo óseo o tiempo libre. Esta problemática ha sido puesta como centro de atención en esta investigación y al tratar de darle solución mediante la vía científica hemos determinado proponer un grupo estratégico de actividades deportivas y recreativas en Colegio en los adolescentes del colegio de Bachillerato Internacional Beatriz Cueva de Ayora entre las edades de 12-15 años con la finalidad de hacer deporte y recreación logrando la buena utilización del tiempo libre de los jóvenes entre 12 – 15 años.

Ecuador no es ajeno a esta tendencia mundial, a pesar de que ocupó el puesto 88 en el índice de desarrollo de las TIC en el año 2010 (ITU, Medición de la sociedad de la información, 2011). Los hogares ecuatorianos poseen en un 39 % línea telefónica, un 80 % teléfono celular, un 27 % computador, un 12 % Internet, el 85 % televisión y el 47 % DVD-VHS (INEC, 2011), y se encuentra en la actualidad con una tasa de crecimiento muy alta en ciertos equipos, como el computador y el teléfono móvil.

Estos malos hábitos conllevan problemas de salud como obesidad y el sobrepeso, además de problemas psíquicos puesto que lo único que nos muestran ese tipo de aparatos son situaciones violentas, abusar del ordenador tiene riesgos como: insomnio, agresividad, mal humor, alucinaciones, etc. Otra forma que tienen los jóvenes para divertirse es el botellón, allí se reúnen y lo pasan bien, lo que no se dan cuenta es de que abusar del alcohol puede afectar gravemente su salud, sobre todo al hígado, por una parte, no veo mal el botellón, ya que las personas se reúnen y comentan como les va de su vida y tienen comunicación con los amigos, todo sería tan divertido y para nada malo si la gente empezase a beber como pronto cuando fuesen mayores de edad y sin abusar del alcohol.

Para delimitar el problema científico de la investigación podemos usar algunas preguntas que nos ayudaron a lograr este propósito basado en criterios de varios autores.

1. ¿Qué quiero investigar?
2. ¿Con relación a qué?
3. ¿A quiénes voy a investigar?
4. ¿Qué características deben tener a quienes voy a investigar?
5. ¿Cuándo voy hacer la investigación?
6. ¿Dónde voy hacer la investigación?

Una vez que hemos tenido respuesta de las preguntas podemos delimitar el problema se han respondido las preguntas podemos redactar el problema delimitado de la siguiente forma: Las actividades físico recreativas y deportivas de los jóvenes de 12 a 15 años en el Colegio de Bachillerato Internacional Beatriz Cueva de Ayora entre las edades de 12-15 años, como medio de información principal, lo que quiero investigar es relacionado con la problemática existente sobre la práctica de la actividad física y recreativa deportiva, y el uso del tiempo libre. El periodo de tiempo en que voy a investigar es a mediano plazo, aproximadamente 9 meses de ejecución del proyecto.

Preguntas complementarias.

1. ¿Qué fundamentos teóricos metodológicos existen sobre las actividades físicas recreativas y deportivas en relación con el tiempo libre en los adolescentes con los escolares?

2. ¿Cuáles son las limitaciones y potencialidades existentes en la comunidad objeto de estudio respecto a la utilización del tiempo libre y el desarrollo de las actividades físicas recreativas y deportivas?
3. ¿Qué características debe poseer la propuesta de acciones físicas recreativas y deportivas para el incremento de la participación de los jóvenes de 12 a 15 años del Colegio de Bachillerato Internacional Beatriz Cueva de Ayora entre las edades de 12-15 años?
4. ¿Cómo contribuir con un programa de actividades físicas recreativas para mejorar el estado de inmovilidad y la calidad de vida de los adolescentes del Colegio de Bachillerato Internacional Beatriz Cueva de Ayora entre las edades de 12-15 años de la Ciudad de Loja.?

Todas estas inquietudes e insuficiencias nos llevaron a plantear el siguiente problema:

LA FALTA DE ORGANIZACIÓN E IMPLEMENTACION DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PROVOCA MALA UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE EN LOS JÓVENES DE 12 – 15 AÑOS DEL COLEGIO DE BACHILLERATO INTERNACIONAL “BEATRIZ CUEVA DE AYORA”, EN EL PERIODO 2015

c. JUSTIFICACIÓN

El uso del tiempo libre tiene una gran importancia ya que forma parte esencial de la vida de los adolescentes, en relación a la etapa de desarrollo en que se encuentran y al entorno en que viven: familia, barrio y escuela. El tiempo libre para los adolescentes del colegio de Bachillerato Internacional Beatriz Cueva de Ayora entre las edades de 12-15 años sería aquel tiempo disponible, que no es para estudiar y que incluye el dormir, comer y que puede ser destinado al ocio, el descanso, la recreación, el desarrollo personal o para realizar actividades que satisfagan necesidades esenciales, tales como la sociabilidad e identidad del adolescente. En este caso de la investigación su finalidad es utilizar el tiempo libre a través de un programa de actividades físicas y recreativas para activar los músculos y garantizar la salud y el bienestar de los alumnos.

Las razones por la que realizo esta investigación es debido al uso indiscriminado de los alumnos adolescentes del colegio de Bachillerato Internacional Beatriz Cueva de Ayora entre las edades de 12-15 años, quienes ven la tecnología: la internet, el Facebook, el correo electrónico, los videos juegos, el celular entre otras opciones como el motor impulsor para ocupar su tiempo libre, perdiendo movilidad articular, aumentando el sedentarismo, la obesidad, que afectan el buen vivir de cada uno de ellos.

La factibilidad de la realización de esta investigación es vial, real, ya que se cuenta con el apoyo de la dirección del Colegio Bachillerato Internacional Beatriz Cueva de Ayora entre las edades de 12-15 años, así como los alumnos participantes y colaboradores al respecto.

El impacto que se proyecta está encaminado a disminuir el uso de las tecnologías innecesarias, e incorporar al grupo de alumnos a la práctica sistemática de actividades recreativas y deportivas en función de mejorar su calidad de vida y de sacar del estresante oficio de los equipos tecnológicos que utilizan los alumnos indebidamente.

d. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- ✓ Determinar si la organización e implementación de un programa de actividades físicas mejora la utilización del tiempo libre en los jóvenes de 12 a 15 años del Colegio de Bachillerato Internacional “Beatriz Cueva de Ayora”, en el periodo 2015.

OBJETIVO ESPECIFICO

- Fundamentar teóricamente la conceptualización del tiempo libre y las actividades físicas en los adolescentes emanada de los criterios de diferentes autores que sirvan de base a la elaboración del marco teórico en nuestra investigación.
- Diagnosticar la situación actual de los adolescentes relacionados con la utilización del tiempo libre en el Colegio de Bachillerato Internacional “Beatriz Cueva de Ayora”.
- Planificar las actividades físicas que realizan los adolescentes en el tiempo libre.
- Elaborar un programa de actividades físicas en el tiempo libre de los jóvenes de 12 a 15 años del Colegio de Bachillerato Internacional “Beatriz Cueva de Ayora”.
- Ejecutar el programa de actividades físicas en el tiempo libre de los jóvenes de 12 a 15 años del Colegio de Bachillerato Internacional “Beatriz Cueva de Ayora”.
- Evaluar el programa de actividades físicas en el tiempo libre de los jóvenes de 12 a 15 años del Colegio de Bachillerato Internacional “Beatriz Cueva de Ayora”.

e. MARCO TEÓRICO

CAPITULO I.

LAS ACTIVIDADES FISICAS EN LOS ADOLESCENTES.

Las actividades físicas Conceptualización

En Ecuador la Red de Actividades Físicas para las Américas, (RAFA) ha unido a los países latinoamericanos para cultivar esta práctica debido a que los índices de sedentarismo van en aumento. Enrique Chávez, coordinador de RAFA en Ecuador, informa que el sedentarismo en el país está en el 89% y que la idea es estabilizarlo con tendencia a la baja en los próximos cuatro años. Asimismo, el 45% de la población infantil está en el rango de sobrepeso y obesidad y el 50% de las mujeres en edad fértil están afectadas. La concienciación va teniendo eco, así, en el país la actividad física se promueve como instrumento de desarrollo humano que ha generado en eventos masivos como caminatas, ciclo paseos, marchas, competencias, señala el profesional.(Hora, 2013)

La actividad físico-recreativa y el tiempo libre en los adolescentes

El concepto de tiempo libre ha sido durante un buen tiempo objeto de numerosas discusiones y debates entre economistas, sociólogos y psicólogos. Su definición plantea numerosas interrogantes que hoy en día no están totalmente solucionadas por lo que nosotros, al abordar este concepto daremos nuestra definición teórica, pero también estudiaremos otras definiciones que consideramos objetivas, tanto teóricas, como operacionales y de trabajo que son definiciones muy utilizadas por lo funcionales que resultan en la investigación.

Una definición interesante de tiempo libre nos lo brinda Grushin, destacado sociólogo soviético en cuestiones de tiempo libre quien afirma que “es 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)”. Además, se define como “el momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades”. (Fundación Colombiana de Tiempo Libre y Recreación - FUNLIBRE©, 1988-2006).

La recreación comunitaria se caracteriza por

- Tener un ideal de desarrollo que se basa en el respeto y armonía de las personas y del medio comunitario.
- Conformar una Junta de Acción Comunal que se convierta en eje dinamizador del Barrio a través de la cual elabora con la activa participación de la comunidad, un Plan de Desarrollo en Recreación a largo plazo que sea luego ejecutado en la comunidad.
- Adelantar intencionalmente acciones que involucran y benefician a todos los grupos sociales del Barrio.
- Ejecutar todos los proyectos recreativos pensando en el impacto positivo que puede tener sobre la realidad social.

Esto hace que se realicen proyectos y actividades que son:

- Económicamente viables, es decir que se pueden hacer con los recursos que tenemos.
- Que satisfacen nuestras necesidades.
- Que son sostenibles a largo plazo, es decir que continuarán desarrollándose en el tiempo sin agotar los recursos ni la calidad de los mismos.
- Que alimentan y fortalecen la dimensión espiritual de las personas, es decir, que les ofrecen a las personas motivos nuevos para vivir alegremente.

Principios que rigen y determinan las actividades de la recreación física

- Tiene lugar dentro del tiempo libre individuos.
- Es una forma de actividad libre, realizada de forma voluntaria, sin ninguna compulsión
- Debe cumplir una función educativa y auto-educadora y a la vez que se práctica coadyuva al trabajo y a la vida social
- Debe estar al alcance de todos, independientemente de la edad, sexo talento y capacidad.

Tiempo libre: Momento en que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades.

Comúnmente se le identifica con el ocio, cuando en realidad puede transcurrir tanto dentro como fuera del tiempo de ocio. Es por definición un momento de recreación, de crecimiento y de desarrollo personal.

Se debe señalar que, el tiempo disponible socialmente determinado para la realización de actividades recreativas, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre, sino cuando se dan ciertas condiciones socioeconómicas que permitan satisfacer en un nivel básico, las necesidades humanas vitales que corresponde a la sociedad específica. Sobre esta base se encuentra sustentado el principio de opcionalidad de libre selección de las actividades del tiempo libre.

La autora considera que, tiempo libre es: “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”.

Por todo lo antes expuesto se plantea que el tiempo libre es uno de los elementos constituyentes de la recreación, ya que otorga espacio, actividad y necesidad al o los individuos implicados. Lo cual nos lleva a considerar al tiempo libre como aquel que no está ocupado por: actividades laborales; actividades docentes; necesidades bio-fisiológicas; transportación; tareas domésticas.

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. Es decir, es un universo complejo que interactúa y se condiciona recíprocamente; en este caso, no puede pensarse en un complejo de actividades recreativas que realicemos y se pierdan en el aburrimiento o en el tiempo libre que les roba a muchos la sociedad de consumo.

Así, la educación del tiempo libre surge como una necesidad, pues hablar de una civilización del ocio apenas tiene sentido sin educación. La cual debe darse en y para el tiempo libre, rompiendo los esquemas de la rigidez educativa, de la continuidad forzada

de los horarios, permitiéndonos ser más flexibles en la impartición de los programas de estudios y fuera de estos.

Un aspecto conceptual muy importante que resulta dejar esclarecido es la diferencia que existe entre educar en el tiempo libre y educar para el tiempo libre:

- **Educar en el tiempo libre:** Es aprovechar el tiempo libre como marco de alguna actividad educativa. Esta puede ser una actividad propia de la recreación o puede no ser, puede estar encaminada a formar a la persona para que su tiempo libre sea más enriquecedor o bien puede ir dirigido a algún objetivo formativo o de aprendizaje alejado del tiempo libre. En estos casos, tanto la actividad como el objetivo que se presenten tienen poco que ver directamente con la recreación, sin embargo, son actividades educativas para la realización de las cuales el individuo invierte una parte de su tiempo libre.
- **Educar para el tiempo libre:** Aquí el tiempo libre y las actividades recreativas se convierten en objetivo de la intervención pedagógica, se pretende preparar a la persona para que viva su tiempo libre de la manera más adecuada y elija con responsabilidad las actividades que realizará.

Esto puede implementarse dentro del tiempo libre o también fuera de él. Por ejemplo, puede presentarse en la escuela, que debe contar entre sus objetivos el de dar al estudiante un conjunto de recursos culturales que le ofrezcan más ricas posibilidades de recreación.

La pedagogía del tiempo libre debe ofrecer ayuda para lograr un mejor aprovechamiento del tiempo libre, tratando de evitar una serie de peligros que se presentan en su desarrollo. En la medida que el hombre vaya asimilando, pautas, actitudes y formas en el aprovechamiento de su tiempo libre, el peso de gravitación educativa, en sus formas pedagógicas, será cada vez menor hasta lograr la plena autonomía.

Objetivos de la recreación física como parte de la cultura comunitaria

1. Contribuir al desarrollo multilateral del individuo en la nueva formación socioeconómica.

2. Proporcionar a través de la participación sistemática, un nivel de preparación física general superior que permita el desarrollo multilateral del individuo como ser social.
3. Contribuir a la incorporación de hábitos socialmente aceptables como son:
 - El respeto a las reglas establecidas
 - El colectivismo
 - El sentido de la responsabilidad
 - La disciplina
 - La camaradería y ayuda mutua
 - El autocontrol
 - El amor hacia la naturaleza
 - El amor hacia la práctica de actividades físicas
 - Dar oportunidades por medio de la participación para la formación moral y el desarrollo socio político ideológico en las nuevas condiciones de la sociedad.
4. 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.
5. Contribuir al logro de una cultura general integral en los practicantes sistemáticos.
6. Conocer las actividades que forman parte del programa de Recreación Física, como son:
 - Festivales deportivos recreativos
 - A jugar
 - Deporte canino
 - Deporte subacuático
 - Turismo deportivo
 - Pesca deportiva
 - Círculos de recreación turística
 - Construcción de medios
 - Deportes de orientación
 - Animación recreativa
 - Caza deportiva
 - Campamento recreativo

- Juegos tradicionales

Por consecuencia la gama de actividades que pueden cumplir una función recreativa, resulta más amplia de lo que realmente domina el hombre actual, llegando a abarcar los diversos sectores de la actividad del ser humano. Dichos principios posibilitan dejar esclarecido las funciones recreativas de cada actividad dentro de la vida del hombre.

Actividad física en los adolescentes

Se recomienda que los adolescentes realicen 1 hora de actividad física la mayoría de los días (preferentemente todos) de la semana. Sin embargo, la actividad física tiende a disminuir durante la adolescencia. Muchos adolescentes abandonan los deportes organizados y la participación en clases diarias de educación física queda en el pasado.

Pero si existe una oportunidad e interés, los adolescentes pueden beneficiar su salud casi a través de cualquier actividad que disfruten, como andar en patineta, patinar sobre ruedas, yoga, natación, danza o patear una pelota de trapo en la vereda. El levantamiento de pesas, bajo la supervisión de un adulto capacitado, puede aumentar la fuerza y prevenir lesiones deportivas.

Los adolescentes pueden integrar la actividad física en las rutinas diarias; por ejemplo, caminar hasta la escuela, hacer tareas del hogar o encontrar un trabajo activo de medio tiempo. Pueden ser consejeros en campamentos o colonias de vacaciones, cuidadores de niños o asistentes del entrenador en equipos deportivos de jóvenes. Todos ellos son trabajos que permiten mantenerse activo. (Mary L. Gavin, 2011)

El ocio de los adolescentes es un área, por tanto, que necesita de intervención específica. De hecho, la intervención social (la que se ofrece por medio de grupos de tiempo libre) e institucional en el ocio pueden ayudar mucho en la dinamización y optimización del ocio de los adolescentes, siempre y cuando no desfigure los elementos que los adolescentes perciben como definitorios de su tiempo libre y tenga en cuenta las vivencias, necesidades y deseos de los adolescentes. (Elorriaga, 2008)

CAPITULO II.

EL TIEMPO LIBRE Y LOS JÓVENES

El tiempo libre en la sociedad actual

La revolución científico técnica y sus consecuencias en el orden social, producen modificaciones sustanciales en el ritmo de vida del hombre contemporáneo. Los avances de la tecnología, implican un singular progreso en las sociedad actual, observándose también importantes transformaciones en la actitud del hombre frente al trabajo y la vida en general la manufactura sucumbe ante la producción masiva, se facilitan los procesos de comunicación a distancia, se masifica los gustos a partir de unos medios de comunicación todopoderosos, produciéndose un proceso (de forma general) en que la creatividad individual queda supeditada a esquemas rutinarios y aparece un tiempo libre que en su relación conceptual y contenido guarda muy poca relación con el tiempo de trabajo.

Paralelamente a los cambios en el orden social, surgen corrientes filosóficas que abordan la temática del tiempo libre. Entre ellas la **liberalista**, que entiende al tiempo libre como versión opuesta al tiempo atado o sujeto (tiempo de trabajo). Por lo tanto, se ocupa de la significación de tiempo "*libre de*", *sin contemplar la de " libre para"*. Por esto, no resulta apropiado concebir un tiempo libre opuesto al trabajo, sino diferenciarlo del trabajo **alienante** que no da lugar a la autoexpresión del hombre.

Ahora bien, en nuestra sociedad contemporánea un gran porcentaje de la población laboral ejerce actividades productivas dentro de patrones rutinarios. Esta actitud se repite también en el tiempo extra laboral, de no producción. El tiempo libre ha sido disociado y prescripto, ha perdido su sentido totalizador y creativo; que el hombre lo posea no implica en sí la responsabilidad de disfrutarlo. A tantas horas de trabajo, se le oponen tantas horas de entretenimientos, pasatiempos, actividades con horarios rígidos, que en una gran mayoría ido perdiendo su finalidad cultural y social, ahogando todo ímpetu vital siendo este fenómeno conocido como un proceso de heterocondicionamiento.

Aceptar esta situación sin plantear alternativas adecuadas, conduce a la alineación progresiva del hombre. Podemos plantearnos entonces: ¿por qué resulta tan difícil encarar un cambio hacia otras posibilidades de disfrute de la vida? Nos referimos hacia posiciones de auto condicionamiento.

Intentaremos abordar este planteo, desde dos aspectos fundamentales:

- **Desde lo psicológico:** El individuo tiene sus actividades pautadas o rutinarias dentro de una ocupación que le quita posibilidades de plantearse **un tiempo para sí**, cae también la mayoría de las veces, en actividades pautadas y rutinarias en su tiempo libre, lo que permite defensivamente negar sentimientos de angustia y soledad generados por ciertos conflictos personales; sentimientos que de lo contrario, emergerían ocasionando perturbaciones y malestar en la conducta manifiesta del individuo. Pero la negación no significa la resolución del conflicto, ya que éste permanece en forma latente, sino como señalamos, es una manera defensiva que no permite el pleno desarrollo y bienestar del sujeto.
- **Desde lo social:** Esta angustia puede ser producida por una sociedad que tiende a la despersonalización y a la rigidez en la relación interhumana. El hombre es fijado en una actitud pasiva, de simple espectador y no de un participante creativo y crítico con su realidad. El tiempo extra laboral y de descanso es llenado por una variedad de actividades compulsivas que no le permiten el reencuentro consigo mismo y con los otros.

Debemos señalar que ambos aspectos no se encuentran disociados, sino por el contrario, existe una interacción recíproca entre lo psicológico y lo social. Es decir, una sociedad que no favorece la relación del hombre con los otros, que no permite el pleno desarrollo de sus potencialidades, que no da lugar al pleno esplendor de la creación. etc., puede ser generadora de conflictos internos del individuo y estos una vez instalados, dificulta su plena inserción social. Este camino puede ser recorrido a la inversa, desde lo social a lo individual.

Lo expuesto es válido para destacar que el cambio de lo individual no es ajeno a lo social, no podemos hablar del hombre aislado, sino insertado en su contexto social,

como tampoco es posible referirnos al marco social sin tomar en cuenta a los hombres que lo integran.

Por lo tanto, todos los intentos que podamos abordar para promover un cambio de actitud en el hombre, en los grupos que este integra, producirá un inter juego permanente de modificaciones en la comunidad, que una vez alcanzadas, permitirán que el individuo se pueda desarrollar plenamente, en instancias más creativas, con una mayor capacidad de gestión, de autocondicionamiento.

¿Por qué debemos insistir en la importancia de desarrollar las capacidades creativas del hombre en su tiempo libre?

Porque, en la creatividad en las posibilidades de cambio, en la libertad de elección, en la gratificación para sí y con los otros es donde se alcanza el sentido de trascendencia, y esto solo es posible en un ámbito de desarrollo consciente individual y grupal, de autocondicionamiento. No podemos dejar de lado, como ya **señalábamos**, el contexto social e histórico que acompaña al hombre, y por ello no puede hablarse de desarrollo consciente en términos absolutos, ya que existen factores intervinientes que lo condicionan.

A pesar de esto, debemos admitir que existen alternativas posibles para encarar la cuestión las cuales tienen que partir de dos situaciones básicas: promover la reflexión y propender a una toma de conciencia que permita acceder (y disfrutar) de un mayor grado de libertad de elección consciente. No solamente en lo individual sino también en los grupos que conforman nuestra comunidad.

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

<p>Tiempo libre de: Heterocondicionamiento Aspecto cronológico</p>	<p>Vs.</p>	<p>Tiempo libre para: Autocondicionamiento Aspecto significativo</p>
<p>Obligaciones laborales y de estudio, alienantes o no</p>		<p>El desarrollo del hombre (y no por el tiempo en sí)</p>

Actitud pasiva o de simple espectador		Actitud activa, actor
Despersonalizado (masificación).		Personalizado (respeto por lo individual)
Actitud consumista (industria del ocio).		Creatividad y autogestión
Actividades pautadas y rutinarias		Libertad de elección
Entretenimiento, pasatiempo		Re - creación, gratificación
Conductas estereotipadas		Promoción de cambios
Actitud dirigista		Autogestión

¿Qué es el ocio?

No hay una definición de ocio exacta lo que sí podemos decir es que el ocio depende de las circunstancias históricas y de la manera de pensar, implica un marco temporal, supone una liberación del trabajo y disponibilidad para el tiempo personal.

J.DUMAZEDIER: La definición de ocio como conjunto de ocupaciones a las que el individuo se entrega de manera totalmente voluntaria sea para descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresadamente, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. El ocio cumple para el que lo disfruta: descanso, diversión y desarrollo. Posibilita la expresión libre y creativa de los hombres.

Las definiciones de ocio y tiempo libre que hemos encontrado en internet han sido varias:

- **OCIO:** Es un tiempo libre que dedicamos a no producir para los demás sino para nosotros mismos. Ha cambiado de forma radical durante los últimos 10 años, las tecnologías se inmiscuyen en la vida cotidiana de forma real. Empleo racional del tiempo libre que potencia las relaciones más ricas e intensas, selectivas y productivas a todos los niveles, facilitan la vida cotidiana y generan satisfacción.

- El ocio ha constituido una de las grandes conquistas del siglo XX, los avances tecnológicos, científicos y sociales han hecho posible la racionalización del tiempo libre, es un sector en permanente transformación e innovación.

En la sociedad actual en la que vivimos el tiempo de ocio se ha convertido en una necesidad más que es necesario cubrir. Los jóvenes por regla general tienen unas inquietudes y una vitalidad que necesitan cubrir, por lo que cuando no tienen una oferta suficiente para cubrir sus necesidades buscan la forma de ocupar su tiempo libre.

Desgraciadamente todos conocemos la realidad en materia cultural, deportiva, de animación, etc... y todos claramente vemos la necesidad de reorientar la escasa oferta destinada a cubrir el tiempo libre de los jóvenes con actividades atractivas, no sólo para mantener ocupada una parte de ese tiempo, sino que ayuden a formarse intelectual y físicamente complementando el de los aspectos de su vida e inculcando valores de tolerancia y respeto por los demás.

Algunas de estas reivindicaciones en la que coincide toda la población juvenil es la falta de espacios libres donde poder reunirse, de piscinas, de una oferta cultural interesante y atractiva, así como de centros donde se impartan cursos y talleres.

Como puntos fundamentales de una política de ocio y tiempo libre, destacaremos:

- Ofrecer la posibilidad de emplear el tiempo libre en formas de ocio alternativo, que fomenten hábitos de vida saludables tanto físicos como intelectuales.
- Difundir, facilitar y motivar el gusto y la participación del joven en actividades culturales, adaptadas a las necesidades e intereses de a quién va dirigido.
- Potenciación del asociacionismo, apoyando a las asociaciones ya existentes y fomentando la creación de nuevas entidades, ya que en las asociaciones se fomentan aspectos muy importantes en la vida de las personas tanto como es el espíritu de compañerismo, la solidaridad...
- Establecimiento de una política de ayudas y subvenciones a las distintas asociaciones para el desarrollo de actividades y cursos destinados al público en general.
- Descentralización de la oferta cultural, acercando la misma a localidades en las que es necesaria esta oferta debido a que tiene carencias en este aspecto.

- Aprovechar las instalaciones y zonas alternativas mediante una política de gestión eficaz.
- Dotar a los ayuntamientos mediante convenios, de las instalaciones y materiales necesarios para poder desarrollar una buena política de tiempo libre.
- Construcción de centros cívicos en distritos para ubicar las sedes de las asociaciones juveniles.
- Apoyo de los medios de comunicación locales y comarcales, promoviendo la participación de los diferentes colectivos, elaborando programas con una finalidad formativa e informativa.
- Ampliación de las redes de albergues para favorecer el turismo rural.
- Promover la creación de escuelas municipales de Animación Sociocultural.
- Potenciar la educación para el ocio dotando a las escuelas de medios económicos para poder conseguirlo.
- Apertura de los centros educativos en horas no lectivas para la práctica de deportes y otras actividades lúdicas

El ocio es el espacio de nuestra vida que dedicamos, de manera voluntaria, a realizar diversas actividades que nos satisfacen y que son muy importantes para nuestro desarrollo personal y social. En los momentos de ocio nos relacionamos con otras personas, intercambiamos sentimientos, opiniones, experiencias, desarrollamos nuestras aficiones y creatividad y participamos en actividades culturales y sociales.

Para los adolescentes, la ocupación del ocio en el fin de semana tiene una gran importancia puesto que es en ese espacio en el que se refuerza el sentido de pertenencia e identidad grupal y en el que se satisfacen diversas necesidades personales (relacionales, afectivas, sociales, de identidad...). También es un espacio en el que, de una manera natural, se socializan los jóvenes, motivo por el cual es muy importante facilitarles espacios de ocio en los cuales puedan, junto a otros jóvenes, satisfacer sus necesidades.(Ferreiro, 2008)

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

para los individuos. Los cambios sociales provocan que el tiempo de trabajo se subordine al tiempo libre, signo del progreso, del desarrollo, lo que sin duda pretende una mejora de la calidad de vida. (Alberto Nuviala Nuviala, 2003).

Podríamos definir el tiempo libre, tal como lo hace E. Weber (1969), como el conjunto de aquellos períodos de la vida de un individuo en los que la persona se siente libre de determinaciones extrínsecas quedando con ello libre para emplear con sentido tales momentos, de tal manera que resulte posible llevar una vida verdaderamente humana.

En lo que respecta a las actividades de tiempo libre, nos parece fundamental que la palabra y la iniciativa (la decisión de qué hacer, cuándo hacerlo y cómo hacerlo) estén en manos de los adolescentes; y, de ese modo, animar sus ilusiones y sus proyectos, ofrecerles medios y facilidades para realizarlos. Así, aparte de llegar a los/as adolescentes, se puede lograr la diversificación de las actividades en función de los diferentes gustos y preferencias, en la medida en que las actividades se definen según su estilo, su estética y sus inquietudes. (Elorriaga, 2008)

Tipos de ocio

“La existencia de diferentes tipos de ocio permite abarcar un número indeterminado de actividades. Pero, estableciendo diferencias se pueden agrupar en diversos subgrupos”:

Fiesta

De entre todas las actividades relacionadas con el tiempo libre, la fiesta es la manifestación más clara de lo que es el ocio, porque en ella se dan en el grado máximo el placer, la libertad para participar, y el disfrute como valor en sí mismo. Todas las personas han participado de forma más o menos activa en alguna fiesta familiar, patronal, escolar, religiosa... y por tanto, conocen los componentes de la misma. Sin embargo, es bueno reflexionar sobre sus características, su significado, su función y los valores o contravalores que ofrece.

Aficiones

Un buen número de personas dedica su tiempo libre a cultivar alguna afición con la que se distrae, aprende a desarrollar sus capacidades manuales o mentales, se

relaja, desconecta del trabajo. A menudo, las aficiones son una ocasión para relacionarse con otras personas que las comparten; por ejemplo, los coleccionistas visitan exposiciones sobre el tema de su colección, intercambian piezas, realizan encuentros, foros, congresos, etc., en los que disfrutan de su hobbies con los demás. El tener una afición mantiene el interés por lo que nos rodea, estimula la creatividad y la iniciativa, es fuente de distracción, mejora el equilibrio emocional, libera tensiones y ayuda al individuo a reponerse en su tiempo de descanso. Sin embargo, hay que tener en cuenta que las aficiones no son un medio en sí misma, sino un fin para descansar en los ratos de ocio. Si esta actividad se convierte una obsesión, una fuente desmesurada de gastos, una huida de los deberes familiares, profesionales, sociales, entonces, es claramente negativa y habría que replantearse la conveniencia de seguir con ella. Por ejemplo, la astronomía, es una afición muy interesante, pero si para desarrollarla se pone en peligro la salud durante las observaciones, ya no es una afición, sino algo pernicioso cuya práctica debería re considerarse.

La lectura

Otras formas de ocupar el tiempo de ocio es a través de la lectura, actividad muy placentera para los lectores habituales, y que, sin embargo, a muchas personas les resulta difícil por distintas razones, como pueden ser: la falta de tiempo para leer, la mala visión, una deficiente educación para la lectura, o que, simplemente, no han descubierto el placer de practicarla. Existen numerosos estudios sobre las técnicas de animación a la lectura que se pueden llevar a cabo en los centros escolares, implicando no sólo al profesorado y al alumnado, sino también a la familia. Entre las actividades a realizar entre el alumnado se proponen la utilización de libros así como de la prensa, pues la lectura de periódicos y revistas es una de las maneras en que se puede ocupar el tiempo de ocio de manera agradable y entretenida.

Deporte y ocio

Mantenerse en buena forma requiere que las personas realicen algún tipo de ejercicio físico. Por ello, cuando se produce un movimiento voluntario de los músculos, produciendo un gasto de energía adicional que el cuerpo necesita para mantener las funciones vitales, se habla de ejercicio físico. La actividad que se planifica con el fin de mantener la forma física, se denomina ejercicio físico, y éste se llama deporte cuando se rige por unas reglas. Tanto el ejercicio físico como el deporte son beneficiosos para

la salud. Desde la Organización Mundial de la Salud (O.M.S) se constata que cada año mueren en el mundo alrededor de dos millones de personas por falta de ejercicio físico. Por ello, el año 2000 fue dedicado por este organismo a la promoción de esta actividad, bajo el lema: “por tu salud, muévete”, que puede y debe seguir aplicándose también hoy en día.

Naturaleza

En la actualidad, la recreación al aire libre es una de las formas más extendidas de ocio y el número de personas que desean pasar su tiempo libre en el entorno natural cada vez mayor.

La vida tan rápida que se vive normalmente en las ciudades está llevando a la gente a valorar la tranquilidad que hay en el campo o en ciertos lugares de la costa que aún no están masificados; en definitiva una búsqueda de lo natural, lo no contaminado, es la meta con la que se sueña para descansar en el tiempo de ocio.

Sin embargo, surge la paradoja de que muchas veces, buscando esa paz, la gente encuentra una naturaleza masificada al acceder con sus vehículos en caravana. Se encuentra con playas repletas, con unos merenderos sucios después del paso de los excursionistas, o de un río lleno de desperdicios tras una jornada de pesca.

Para atender a la demanda de contacto con la naturaleza, han surgido un gran número de empresas que facilitan la práctica de deportes relacionados con la misma (rafting, barranquismo...). Este tipo de empresas han ido transformando ciertos espacios naturales con sus instalaciones, por mínimas que sean, y el paisaje se ha ido deteriorando poco a poco de manera considerable.

Turismo

Cuando una persona o un grupo de personas deciden viajar en su tiempo libre de muestra una serie de actitudes ante la vida y los demás que son dignas de tener en cuenta. Desde el momento en que alguien opta por desplazarse a un lugar para hacer turismo y conocerlo, hay una serie de aspectos que hablan sobre esa persona. En primer lugar, cabe preguntarse el motivo del viaje. A veces, los motivos se entrecruzan y, en la mayoría de los viajes turísticos destaca el interés por el descanso y el disfrutar del lugar de destino.

“Para hacer turismo, hay que seleccionar el lugar al que se quiere ir, buscar información sobre el mismo, delimitar el modo de desplazarse hasta él, localizar un alojamiento, etc”.

Música

La música no sólo es una de las Bellas Artes o un modo de relacionarse con los demás, sino además una de las mejores maneras de disfrutar en el tiempo libre, escuchándola para relajarse, animarse... en definitiva, para disfrutar.

Hace más de 2000 años, en la Roma clásica, la música era considerada una parte importante de la formación de los escolares, y estaba muy relacionada con las matemáticas; de hecho, en la escuela pitagórica, la música era uno de los estudios que se realizaban.

Ocio y consumo

Mientras millones de personas de todo el mundo luchan cada día para poder sobrevivir en condiciones de vida absolutamente precarias y sin dedicar nada de su tiempo al ocio, otra parte de la sociedad se afana en gastar dinero cuando se divierte en sus ratos libres.

Podría argumentarse que el ocio consumista proporciona cierto bienestar a personas que trabajan en sectores relacionados con éste, como pueden ser la hostelería, restauración, etc. Sin embargo, la situación de desigualdad no cambia apenas, el planteamiento inicial: mucha gente carece de lo mínimo para sobrevivir y otras tantas disfrutan no sólo de todo tipo de comodidades sino de un ocio consumista y lujoso, al menos, comparado con la vida de las más desfavorecidas.

Adolescencia

Conceptualización

La adolescencia es aquella etapa de la vida en que todo nos parece gris, parece que todo el mundo nos ataca, parece que el mundo se nos viene sobre nosotros. Es el minuto en que comenzamos a conocernos y enfrentamos duros cambios, que nos llevarán a ser hombres y mujeres fuertes. Es la etapa en que conocemos nuestras

fuerzas internas y debemos aprovechar al máximo este minuto. Esto nos llevara a engrandecernos como seres humanos. (Gina Madariaga)

En el aspecto emocional, la llegada de la adolescencia significa la eclosión de la capacidad afectiva para sentir y desarrollar emociones que se identifican o tiene relación con el amor. El adolescente puede hacer uso de su autonomía y comenzar a elegir a sus amigos y a las personas que va a querer. Hasta entonces no ha escogido a sus seres queridos. Al nacer conoció a sus padres y tal vez a algunos hermanos y el resto de sus familiares. Después, de alguna manera, sus padres fueron eligiendo sus compañeros de clase y amigos. Pero al llegar a la adolescencia, puede hacer uso de cierta capacidad de elección para poner en marcha uno de los mecanismos más significativos de esta etapa. Llevando implícita la capacidad para discriminar sus afectos: querer de diferente manera a cada persona que le rodea y personalizar sus afectos. Esto debido a la llegada del pensamiento abstracto que le permite desarrollar su capacidad para relativizar.

Etapas de transición entre la infancia a la vida adulta

Cambios claves:

- Cognitivos
- Afectivos-emocionales
- Relaciones sociales
- Autonomía
- Madurez sexual

(Lagares, 2008-2009)

Tiempo libre de los adolescentes

“Las vivencias que tienen los adolescentes en su tiempo libre están muy relacionadas con la creación de la identidad del joven”.

“Para ellos el tiempo libre y el ocio tienen una gran importancia y por regla general estos se basan en dos conceptos”:

- **El carácter grupal:** La pertenencia a un grupo de amigos y su identificación con ellos es fundamental, hasta tal punto que el ocio se basa más en el hecho de estar con este grupo de amigos que en las actividades que realicen.
- **Alejamiento del mundo de los adultos:** Que se produce principalmente como un deseo de reafirmar su autonomía. Por eso suelen buscar actividades propias y que no se identifiquen con sus mayores. Por estas razones, los adolescentes son muy proclives a imitar a sus iguales y a seguir las modas y usos que se establecen en la sociedad en general y especialmente en su grupo de amigos. Esta permeabilidad de los adolescentes hace que en ocasiones identifiquen ocio con consumismo y que si no tienen un buen entorno de amigos acaben gastando su tiempo libre en actividades poco recomendables.(salud, 2010)

El tiempo es parte esencial de la vida en los adolescentes, es aquel tiempo disponible, que no se lo utiliza para estudiar o hacer trabajos, sino que el tiempo libre puede ser destinado al ocio, descanso y recreación de cada uno de los adolescentes para mejorar su estilo de vida.

Motivación para hacer actividad física

Los adolescentes enfrentan numerosas presiones sociales y académicas, además de lidiar con cambios físicos y emocionales. Los estudios indican que, en promedio, los adolescentes dedican más de 6 horas diarias a diferentes medios de comunicación, lo cual incluye mirar televisión, escuchar música, navegar en Internet y jugar videojuegos. No resulta sorprendente que los adolescentes no puedan encontrar el momento para hacer ejercicio, y muchos padres no pueden motivarlos para que estén activos.

Los padres deben intentar ceder a los adolescentes el control sobre la forma en que decidan mantenerse activos físicamente. Los adolescentes se están definiendo como individuos y desean el poder de tomar sus propias decisiones. Por lo tanto, se muestran reacios a hacer otra cosa más que les ordenen. Subraye que no se trata de lo que hagan, sino que simplemente deben realizar actividad física regularmente.

Una vez que comienzan, muchos adolescentes disfrutan de la sensación de bienestar, reducción del estrés y mayor fuerza y energía que les brinda el ejercicio, y quizás comiencen a acercarse a él sin el empujón de sus padres.

Para mantener a los adolescentes motivados las actividades deben ser divertidas. Apoye las elecciones de su hijo proporcionando el equipo, el transporte y la compañía. Los pares pueden tener influencia en la vida de los adolescentes; cree oportunidades para que se mantengan activos junto a sus amigos.

Ayude a su hijo a permanecer activo encontrando un régimen de ejercicio que sea adecuado a sus horarios. Es posible que su hijo no tenga tiempo de jugar un deporte de equipo en la escuela o la liga local, pero muchos gimnasios ofrecen membrecías para adolescentes y es posible que los niños puedan hacerse de tiempo para visitarlo antes o después de la escuela. Es posible que su hijo adolescente también se sienta más cómodo haciendo ejercicios con videos en casa. Si el transporte es un obstáculo, intente coordinar el horario de ejercicio de su hijo con el suyo.

“Además, todos los adolescentes deben limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias, como mirar televisión y usar la computadora”.(Mary L. Gavin, 2011)

Beneficios de la actividad física en los adolescentes

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoraría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, lumbalgias, etc.

Los beneficios de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

- **A nivel orgánico:** Aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).
- **A nivel cardíaco:** Se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

- **A nivel pulmonar:** Se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos pulmonares y el intercambio de la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).
- **A nivel metabólico:** Disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol bueno y malo, ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de colesterol bueno y mejora el funcionamiento de la insulina.
- **A nivel de la sangre:** Reduce la coagulabilidad de la sangre.
- **A nivel neuro-endocrino:** Se producen endorfinas (hormonas ligadas a la sensación de bienestar), disminuye la producción de adrenalina, aumenta la producción de sudor y la tolerancia a los ambientes cálidos.
- **A nivel del sistema nervioso:** Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación muscular.
- **A nivel gastrointestinal:** Mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.
- **A nivel osteomuscular:** Incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea con lo cual se previene la osteoporosis.
- **A nivel psíquico:** Mejora la autoestima de la persona, incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, mejora la memoria, estimula la creatividad y la capacidad afectiva, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión.(libre, 2014)

Recomendaciones sobre actividad física para los adolescentes

Jóvenes (5 a 17 años)

- Es recomendable realizar mínimo 60 minutos diarios de actividad de intensidad moderada a enérgica. Si se dedica más tiempo reportará un beneficio aún mayor para la salud. Se recomienda aeróbicos y actividades vigorosas por lo menos tres veces a la semana para reforzar músculos y huesos.

Sugerencias prácticas para la promoción de la actividad física en los adolescentes.

Selección de actividad física adecuadas para los adolescentes.

Existen innumerables tipos de actividad física que los niños y adolescentes de ambos sexos pueden llevar a cabo. No resultaría práctico reseñarlas todas aquí. Ciertos tipos de actividades pueden ser más adecuados que otros en función de las características de la persona, como, por ejemplo, la edad, el género, el tipo corporal, las características de la personalidad, los antecedentes culturales, etc. Es importante que los niños, niñas y adolescentes se vean expuestos a una serie de actividades físicas y deportes diferentes, de modo que dispongan de la oportunidad de descubrir cuáles son las actividades que les gustan y cuáles en las que se ven más capaces, puesto que éstos son factores que afectarán a sus probabilidades de mantener la actividad. Además, la exposición a diversos deportes durante el crecimiento ocasionará probablemente un desarrollo físico y de capacidades más completo, en la medida en que se ponen a prueba las diferentes facetas de la preparación física y del desarrollo motor.

Con el fin de aumentar las probabilidades de que un niño, niña o adolescente persista en la práctica de un determinado deporte o actividad, las características de dicha actividad deben favorecer las características de la persona. Por ejemplo, algunos niños y niñas pueden ser más competitivos por naturaleza y, por lo tanto, estar más adaptados a las actividades competitivas que a las no competitivas. Otra consideración importante es la cuestión de los deportes individuales frente a los deportes de equipo.

Algunos niños y adolescentes de ambos sexos se sentirán atraídos por actividades altamente estructuradas (por ejemplo, los juegos y los deportes basados en reglas), mientras que otros preferirán actividades menos estructuradas con reglas o restricciones mínimas. El nivel de riesgo percibido o de incertidumbre en una actividad (por ejemplo, la escalada, el búlder o el surf) puede ser un factor de motivación para niños, niñas y adolescentes más atrevidos, mientras que otros preferirán actividades más predecibles con un menor riesgo percibido.

Los más aventureros pueden requerir un mayor nivel de estímulo para mantener el reto y, por lo tanto, se sentirán más atraídos por actividades como los toboganes de agua en las piscinas, las pistas americanas o los parques acrobáticos forestales (recorridos sobre cuerdas entre árboles), el paintball u otras actividades de carácter aventurero. En último término existen muchas formas posibles de clasificar las actividades, aunque el factor más importante es que los niños y niñas cuenten con una variedad y una capacidad de elección y que las personas adultas sean sensibles a sus capacidades y sus deseos. La base es que las actividades sean divertidas e interesantes para los niños y niñas, de modo que mantengan una actitud positiva hacia la actividad física durante la adolescencia y en la edad adulta.

Los padres, las madres y otras personas adultas deben garantizar que no ejercen presión sobre los niños, niñas y adolescentes para que participen en determinados deportes o actividades físicas, tal y como se ha debatido con anterioridad. Es importante asimismo recordar que las preferencias del niño o la niña en materia de actividad física cambian con frecuencia a medida que avanzan hacia la adolescencia. En la medida en que los adolescentes de ambos sexos se mantengan físicamente activos, la elección de la actividad tiene carácter secundario.

Las personas adultas deben recordar que los niños, niñas y adolescentes tienen derechos en relación con los deportes y la actividad física, que incluyen:

- El derecho a la participación.
- El derecho a participar a un nivel compatible con la capacidad y el grado de madurez
- de cada persona.
- El derecho a disponer de un liderazgo adulto cualificado.
- El derecho a jugar como un niño y no como un adulto.
- El derecho a compartir el liderazgo y la capacidad de decisión en relación con su
- participación en actividades físicas.
- El derecho a participar en unos entornos seguros y saludables.
- El derecho a una preparación adecuada con el fin de participar en deportes y actividades
- físicas.

- El derecho a la igualdad de oportunidades para luchar por el éxito.
- El derecho a ser tratado con dignidad.
- El derecho a divertirse con los deportes y la actividad física.

(Dra. Susana Aznar Laín)

Tiempo Libre, calidad de vida y desarrollo personal

La calidad de vida es una categoría socio-económica que expresa las características de vida cualitativas y a diferencia del nivel de vida expresan el grado en que se satisfacen las demandas de carácter más complejo que no se pueden cuantificar.

Hablar de **calidad de vida** se puede hacer entre otros, desde puntos de vista económicos (ingreso, consumo...), ambientales (calidad del aire, agua,...), tecnológicos (condiciones laborales, vivienda, tráfico,...), sociológicos (familiares, hábitos alimentarios, ejercicio físico,..), biomédicos (salud, asistencia sanitaria, herencia fisiológica,...), o psicológicos (salud mental, sensación de bienestar, estrés,...). En cualquier caso definir que se entiende por calidad de vida no es ni mucho menos, una tarea fácil. Y no lo es, porque el concepto calidad de vida como cualquier otro referido a una actividad práctica social es por naturaleza un concepto polémico, distintivamente elaborado en virtud de las diferentes disciplinas científicas o desde las distintas perspectivas teórico - prácticas que afirman distintos valores y defienden variados y contrapuestos intereses. Nosotros en este momento vamos a asumir, al igual que muchos profesionales, el concepto genérico de procurar y llevar una vida satisfactoria. En concreto, y desde el punto de vista de la actividad física y la salud, ello estaría implicando, fundamentalmente, una mayor esperanza de vida y, sobre todo vivir den mejores condiciones físicas y mentales.

Uno de los aspectos que condiciona la calidad de vida viene dado por el estilo de vida que llevan las personas y en este sentido, los estilos de vida sedentarios tan comunes en la sociedad actual resultan claramente perjudiciales para una amplia gama de problemas, frente a los activos que se veían reflejados en estilos que conllevan a la realización de actividad física, ejercicio físico o deporte.

No es hasta años recientes cuando se empieza a relacionar ejercicio físico y salud y, por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de

distinta índoles además de como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen.

Los primeros estudios que han relacionado la calidad de vida con el ejercicio físico en el mundo son relativamente recientes, ya que sus inicios se sitúan a principios de la década de los 70, aunque con anterioridad ya habían aparecido de forma aislada algunos estudios." Los especialistas que han mostrado su interés en este campo estudio lo han hecho fundamentalmente y en primer lugar desde el ámbito de la Medicina y posteriormente desde la psicología, en este caso desde la Psicología de la salud y últimamente des la psicología del ejercicio. Desde la Medicina la mayoría de los estudios han tenido un corte epidemiológico y han estado dedicados a estudiar los efectos del ejercicio sobre la salud. Por su parte desde la Psicología de la Salud se ha incidido en estudiar los efectos beneficiosos del ejercicio físico, en este caso sobre la salud mental. Por último desde la Psicología del Ejercicio se han centrado básicamente en estudiar los factores que dan lugar a estilos de vida más activos, así como a la creación de programas que fomenten y mantengan su participación, (Guillén, 1997).

Desde cualquiera de las áreas reseñadas, lo que parece una evidencia es 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, ya que existen suficientes datos tanto cuantitativos como cualitativos que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable (Powel, 1988).

La última década en lo fundamental ha sido una etapa de acumulación preliminar de información empírica de valor, pero en muchos casos limitado y obtenida en diversas ocasiones bajo la presión de apremios inmediatos, pero sin la visión perspectiva a largo plazo, integral y sistémica, que es la forma adecuada y eficaz de enfocar problemas sociales de esta importancia.

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, 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, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación.

Sobre la base de estos fundamentos es que resulta muy objetiva conveniente la introducción de dos concepciones de trabajo, concepciones asociadas a la alternativa estratégica de la Pedagogía del tiempo Libre, como vía de desarrollo de lo social a lo individual:

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. Para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población 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. Una cultura del tiempo libre basada en la antítesis del consumismo: En la creación y la participación.

Así, el tiempo libre no es un sector secundario, residual, de la sociedad. 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, ante nuestros jóvenes, una cultura del tiempo libre que, incluyendo al jeans, a la música evasiva y a una moda racional, entre otros elementos integrantes de la vanguardia de la lucha ideológica, se basa en una estructura mucho más fuerte: La de la realización individual plena de cada persona, y la de la incorporación y asimilación sistemática, desde la niñez, de los modelos y los rasgos de la conducta, el pensamiento de lo mejor del hombre.

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. Es la formación de una personalidad creativa, culta y sana, que conozca lo 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.

Tiempo Libre, Formación y Educación

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 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, 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 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 formulación 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 nuestros días, 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.

No puede subestimarse el papel formativo o deformativa del contenido del tiempo libre pues sé 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.

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 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 formación para el tiempo libre es la formación para la complejidad de la vida contemporánea y el despertar de los rasgos sociales en los niños, jóvenes y adultos, como tal, es función de toda la sociedad y no de algunos de sus componentes, aunque

en ella confluyen 5 factores esenciales: La escuela, la familia, los medios de difusión, las organizaciones sociales y políticas y la oferta estatal y privada para el tiempo libre.

Pero aunque el proceso formativo es permanente y no tiene fronteras de edad, ejerce su principal acción en el trabajo con los niños, desde la más temprana edad, y con los jóvenes. La formación debe empezar con el descubrimiento infantil del mundo y de la sociedad, el que comienza a transmitirse los valores, las normas, los gustos y las actividades. En este complejo proceso la familia y los círculos infantiles tienen un papel de primer orden: Descubrirle al pequeño que en la sociedad y la naturaleza existen infinitos modos de realizar actividades satisfactorias; poner en contacto al niño con la cultura, el ejercicio físico sistemático y competitivo, el descubrimiento de la naturaleza, de la vida animal y vegetal sus combinaciones; interesar al niño a realizarse como ser humano en el trabajo creativo, en la creación y participación cultural, física y recreativa.

Las artes que ahora pueden ser para una minoría, los deportes que no gozan de popularidad, el ejercicio físico sistemático como forma de luchar contra el sedentarismo en los adultos, los pasatiempos instructivos, el hábito de la lectura; es decir, la cultura para el tiempo libre, comienza en los primeros años de la vida, y no más tarde. Después, hay que consolidar esos intereses, apoyarlos, desarrollarlos. No es a los veinte años, o a los treinta como una persona va adquirir un interés cultural o deportivo o recreativo de otra naturaleza, aunque se den los casos. Es en los primeros años de la vida. Se debe trabajar con los adultos, pero hay que priorizar a los niños y jóvenes.

Pedagogía del tiempo libre (del ocio)

Esta pedagogía, que constituye una alternativa estratégica está ligada a la función educativa que posee el tiempo libre, pues de acuerdo con el sociólogo francés Dumazedier la sociedad técnica produce nuevas necesidades de educación durante el tiempo libre. La organización de las actividades del ocio se convierte en una de las claves del progreso de la educación popular y por medio de las actividades recreativas, el individuo puede adquirir conocimientos y desarrollar las capacidades motrices, intelectuales y socio afectivas que permitan su mejor desarrollo. Por lo que es fundamental lograr una educación para el tiempo libre, de manera tal que permita la mejor elección de las actividades a realizar. Las aplicaciones que se le dan son:

- Promover hombres capacitados para reconquistar su tiempo libre, dándose el desarrollo de la información, formación y realización del individuo como persona social.
- Permitir la elección libre y responsable a los niños, jóvenes y adultos respecto al uso de su tiempo libre por medio de la educación, y no permitir que las actividades recreativas que realicemos se pierdan en el aburrimiento o en el tiempo libre que le roba a muchos la sociedad de consumo.

Así, la educación del tiempo libre surge como una necesidad, pues hablar de una civilización del ocio apenas tiene sentido sin esta educación. La cual debe darse en y para el tiempo libre, rompiendo los esquemas de la rigidez educativa, de la continuidad forzada de los horarios, permitiéndonos ser más flexibles en la impartición de los programas de estudios y fuera de estos.

El fenómeno del tiempo libre va en aumento, lo que genera la necesidad de saber cómo utilizarlo adecuadamente de manera que contribuya al desarrollo integral del individuo. Se ve que la mejor forma de alcanzar esto es mediante las actividades recreativas, pero estas están inmersas dentro de una sociedad de consumo, lo que plantea el surgimiento de una educación en y para el tiempo libre, permitiendo que el individuo conozca las alternativas que existen y pueda elegir, consciente y responsablemente las actividades que realizará dentro de su tiempo libre contribuyendo a su desarrollo personal y social dentro de una comunidad.

Un aspecto conceptual muy importante resulta para nosotros dejar esclarecido la diferencia que existe entre educar en el tiempo libre y educar para el tiempo libre:

Educar en el tiempo libre

Es aprovechar el tiempo libre como marco de alguna actividad educativa. Esta puede ser una actividad propia de la recreación o puede no ser, puede estar encaminada a formar a la persona para que su tiempo libre sea más enriquecedor o bien puede ir dirigido a algún objetivo formativo o de aprendizaje alejado del tiempo libre. En estos casos, tanto la actividad como el objetivo que se presenten tienen poco que ver directamente con la recreación, sin embargo son actividades educativas para la realización de las cuales el individuo invierte una parte de su tiempo libre.

Educar para el tiempo libre

Aquí el tiempo libre y las actividades recreativas se convierten en objetivo de la intervención pedagógica, se pretende preparar a la persona para que viva su tiempo libre de la manera más adecuada y elija con responsabilidad las actividades que realizará. Esto puede implementarse dentro del tiempo libre o también fuera de él. Por ejemplo puede presentarse en la escuela, que debe contar entre sus objetivos el de dar al estudiante un conjunto de recursos culturales que le ofrezcan más ricas posibilidades de recreación.

Se puede observar así las diferencias entre educar en y para el tiempo libre, sin embargo esto no quiere decir que un objetivo sea excluyente del otro, pueden y deben ser complementarios, cuando la pedagogía del tiempo libre asume que su acción ha de ser también mediante el tiempo libre es decir por medio de una actividad donde el estudiante participe de las cualidades esenciales que atribuimos a la recreación, esto se basa en dos consideraciones

- La relación existente entre recreación y educación.
- Que educando mediante el tiempo libre se educa para el tiempo libre.

El insigne profesor argentino Pablo Waichman en su excelente libro " Tiempo Libre y Recreación. Un desafío pedagógico ", nos presenta una certera definición de la relación entre Recreación y Educación en el contexto social actual, dice Pablo:

“Desde la visión pedagógica - no didáctica - y desde el sistema educativo - no desde el punto de vista individual o personal - podemos definir la recreación como EDUCACIÓN EN Y DEL (OPARA) EL TIEMPO LIBRE".

"Desde esta óptica, la recreación será un subsistema de la Educación No Formal. Como tal, supone una organización, una estructura, métodos específicos, objetivos precisos, docentes especializados, etc. Es necesario acordar que, en la actualidad, muchos modelos de acción poseen algunas de estas características. Tal situación enfatiza la idea de un continuo desde lo más consumista a lo más protagonista".

En conclusión, el individuo se prepara para vivir el tiempo libre fundamentalmente por medio del tiempo libre mismo. Educar mediante el tiempo libre (que incluye simultáneamente en él y para él) sería, pues la fórmula que definiría la pedagogía del tiempo libre.

Se sabe que la aplicación de esta propuesta, implica cambios en toda la estructura social y educativa y que las posibilidades educativas para el tiempo libre deben seleccionarse a partir de una actitud de servicio, de atención y cuidado, y decisión individual.

La pedagogía del tiempo libre debe ofrecer ayuda para lograr un mejor aprovechamiento del tiempo libre, tratando de evitar una serie de peligros que se presentan en su desarrollo.

En la medida que el hombre vaya asimilando, pautas, actitudes y formas en el aprovechamiento de su tiempo libre, el peso de gravitación educativa, en sus formas pedagógicas, será cada vez menor hasta lograr la plena autonomía.

En síntesis, a la Pedagogía del Tiempo Libre debe:

- Incentivar sin presionar.
- Asistir sin coaccionar.
- Apoyar sin limitar la independencia y autonomía.

Consideraciones Finales

- El concepto de "tiempo libre", para la sociología marxista, es esencialmente diferente del que ha constituido la sociología burguesa, aunque por su forma tengan una aparente coincidencia: el concepto marxista parte de una conciencia científica del nexo necesario entre el tiempo libre y el tiempo de trabajo, su unidad de funciones y su carácter formal, dependiente de la actividad humana. El tiempo libre tiene su origen en el tiempo social, teniendo una vinculación directa con la producción social y, por tanto tiene una naturaleza económica antes que sociopsicológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio sociológico y psicológico este fenómeno complejo.

- 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 jóvenes, 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 aún, ya que puede constituir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.
- Sirva esta oportunidad para desde un enfoque filosófico y sobre todo socioeconómico del tiempo, pasando por el tiempo libre y uno de sus contenidos fundamentales la recreación y sus relaciones en los procesos actuales de desarrollo social como dinamizadores de la calidad de vida podamos desde distintas formaciones económico sociales y áreas del conocimiento humano enfrentar los retos y desafíos este siglo que recién comienza.

f. METODOLOGÍA

Enfoque.

La presente investigación titulada: LAS ACTIVIDADES FÍSICAS PROGRAMADAS Y LA UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE POR LOS JÓVENES, LOJA 2015 por las características del objetivo de estudio es, cuantitativa (descriptiva) en razón que se realizara la observación y estrategias, en la planificación y organización de la actividad física y el tiempo libre de los estudiantes de la ciudad de Loja.

Por lo tanto, el presente trabajo de investigación se desarrollara con el aporte del paradigma cuantitativo que facilitara describir la situación actual, en base a la cuantificación de sucesos que actualmente se producen en la problemática investigada, esta se complementa con la recopilación ampliada, y explicare en forma minuciosa y profesional los requerimientos metodológicos de la actividad física y el tiempo libre de los estudiantes.

Diseño.

En esta investigación se recurrirá a la aplicación exploratoria y descriptiva a través de la presentación de gráficos circulares y cuadros de porcentajes relacionados con el tema de las frecuencias observadas y esperadas. Se utilizara como hemos planteados muy poca medición, y se trabajara con un diseño pre experimental, ya que solo se realiza la investigación a un solo grupo y a este se le hace un pretest y posteriormente un posttest el cual nos permite comprobar los resultados y a su vez compararlos.

Tipo de estudio.

Es un estudio transversal, esto tiene como característica fundamental la durabilidad de la investigación la cual se aproxima a 9 meses de investigación.

Universo y muestra.

Población y muestra

Para realizar todo el procedimiento de la muestra partimos primero de la población general que son 150 estudiantes, y se seleccionó un solo grupo de 35 alumnos

Se incluirá la participación de todos los adolescentes en edad de 12 a 15 años, quienes se encontrarán en buen estado de salud.

Se excluirá aquellos que posean alguna enfermedad o deficiencia física.

Métodos e instrumentos aplicados en la investigación

- **Analítico sintético:** Para analizar el volumen de informaciones recopiladas durante la investigación y poder obtener resultados concretos. Permite estudiar los fundamentos teóricos de la investigación, definir elementos y aspectos que ejercen influencia aportados por los resultados del diagnóstico, el estudio de los contenidos para poder arribar a conclusiones.
- **Inductivo – deductivo:** Para determinar la conceptualización necesaria para el correcto análisis de los datos que aporta el trabajo dentro de su radio de acción.
- **Histórico – lógico:** Para realizar una reseña de los antecedentes de la investigación y otros aspectos señalados en anteriores referentes a la temática abordada. Permitted el estudio del fenómeno estudiado en el decursar de su historia según criterios de diferentes autores pedagogos e investigadores.
- **Método estadístico**

Técnicas de investigación.

- **Encuestas:** Para conocer, esencialmente, las actividades recreativas y deportivas que cumplen las mayores preferencias, necesidades y gustos de los sujetos motivos de investigación, así como establecer el ó los días de la semana y el horario en que llevarlas a vías de hecho. se utilizará para recabar información de los estudiantes sobre las estrategias metodológicas acerca de la actividad física y el tiempo libre en los adolescentes, cuyos resultados servirán para elaborar las conclusiones y recomendaciones respectivas

Instrumentos

Recolección de información.

Para la recolección de la información se reproducirá los cuestionarios de la encuesta y guía de observación, la misma que se aplicara en forma personal, para ser registrada de acuerdo a los objetivos previstos para este fin; estos instrumentos se los aplicara luego que se oriente sobre los fines que tiene este trabajo de investigación, la misma que permitirá despejar algunas inquietudes de los informantes.

- **Cuestionario:** las preguntas que se elaboren en la encuesta se aplicaran a los estudiantes
- **Plan de actividades:**
- **Lista de control:** los estudiantes presentes
- **Test físicos:** se realizará una serie de pruebas que de una forma objetiva van a permitir medir su condición física de una persona.

g. CRONOGRAMA

ACTIVIDADES PERIODO		Sep.2014/Febrero 2015						Febrero 2015/Julio 2015						Agosto 2015 / Marzo 2016							
		Se p	Oc t	No v	Dic	En e	Fe b	Fe b	Ma r	Ab r	Ma y	Ju n	Jul	Ago st	Se p	Oc t	No v	Dic	En e	Fe b	Ma r
Elaboración del Proyecto y Aprobación	Tema																				
	Marco teórico																				
	Metodología																				
	Sustentación y defensa del proyecto																				
	Aprobación del proyecto																				
Elaboración de la Tesis de Grado	Recolección de material bibliográfico																				
	Diagnostico																				
	Propuesta alternativa																				
	Informe final																				
Proceso de Graduación	Declaratoria de Aptitud legal																				
	Defensa privada																				
	Defensa publica																				

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

INGRESOS

Los gastos que se emplearán en la presente investigación será el presupuesto utilizado por el propio investigador, el monto será de \$ 2.040 que serán administrados en los diferentes materiales y demás implementos a utilizarse para la investigación.

EGRESOS

Los recursos económicos se irán gastando durante todo el proceso de la presente investigación para realizar la compra de herramientas de trabajo, copias, impresiones, transporte, etc.

RECURSOS

Humanos

- ❖ Asesor de estudio del proyecto Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar
- ❖ Tutor del proyecto Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar
- ❖ Estudiantes del colegio de Bachillerato Internacional Beatriz Cueva de Ayora
- ❖ Estudiante de la Carrera de Cultura Física, Recreación y Deportes.

Equipos

- ❖ Computadora
- ❖ Flash USB
- ❖ Suministros para la computadora
- ❖ Cámara digital
- ❖ Internet
- ❖ Infocus

Materiales	Costo unitario	Costo total
Computadora portátil	\$ 1.000.00	\$1.000.00
Suministros para la computadora	\$200.00	\$200.00
Cámara digital	\$200.00	\$200.00
Internet (9meses)	\$30.00	\$270.00
Esferos caja	\$ 5.00	\$ 5.00
Lápiz caja	\$2.00	\$2.00
Cuaderno grande	\$2.00	\$2.00
Hojas de papel bon 2	\$10.00	\$20.00
Calculadora	\$10.00	\$10.00
Impresiones	\$200.00	\$200.00
Transporte	\$100.00	\$100.00
Flash USB	\$30.00	\$30.00
TOTAL		\$2039.00

i. BIBLIOGRAFÍA

- Alberto Nuviala Nuviala, F. R. (2003). *Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres*. España: ISSN edición impresa 1579-1726.
- Dra. Susana Aznar Laín, D. W. (s.f.). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia*. argentina: NIPO: 351-06-042-1 BI-3.384-06. Obtenido de Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia.
- Elorriaga, E. A. (2008). *APROXIMACION AL ENFOQUE EDUCATIVO DEL*. españa.
- Ferreiro, M. L. (2008). *familias,jovenes,drogas y tiempo libre*. Lugo: SCO/2652/2008.
- Gallipoli, C. (2010). *monografias.com*. Recuperado el 23 de octubre de 2014, de monografias.com: <http://www.monografias.com/trabajos89/uso-del-tiempo-libre-adolescencia/uso-del-tiempo-libre-adolescencia.shtml#bibliograa>
- Henríquez, D. M. (13 de septiembre de 2008). *sociedad chilena de pediatria*. Recuperado el 27 de octubre de 2014, de sociedad chilena de pediatria: <http://www.sochipe.cl/aporta.php/el-estetoscopio/ver-articulo/-asfixia-por-inmersion/uso-del-tiempo-libre-en-la-adolescencia/>
- Hora, L. (06 de abril de 2013). vida y salud. *Actividad física, esencial para su salud*.
- Lagares, I. J. (2008-2009). *Psicología de la Adolescencia*. Recuperado el 03 de diciembre de 2014, de Conceptualización de la adolescencia: <http://personal.us.es/irene/Bloque%2010809.ppt>
- Macarro Moreno, J. R. (2010). motivos de abandono de la práCtiCa de aCtividad físiCo-deportiva en los estudiantes de bachillerato de la provincia de Granada. *Educación*, 353., 495.
- Mary L. Gavin, M. (mayo de 2011). *kidshealth*. Recuperado el 03 de diciembre de 2014, de [kidshealth: http://kidshealth.org/parent/en_espanol/general/fitness_13_18_esp.html#](http://kidshealth.org/parent/en_espanol/general/fitness_13_18_esp.html#)
- Montes, J. S. (21 de noviembre de 2010). *aladecolibri.blogia.com*. Recuperado el 23 de octubre de 2014, de [aladecolibri.blogia.com: http://aladecolibri.blogia.com/temas/el-ocio-en-la-adolescencia.php](http://aladecolibri.blogia.com/temas/el-ocio-en-la-adolescencia.php)

- Nemelsa Yanes Gutiérrez, M. L. (2008). *estudio uso del tiempo libre* . Santa Ursula .
- Pitarque, R. M. (2002 (abril)). *EDUCAR EN EL TIEMPO LIBRE- 1*. Salamanca: Ediciones “Instituto Pontificio San Pío X” .1975.
- salud, p. (28 de mayo de 2010). *Los adolescentes y el tiempo libre*. Recuperado el 03 de diciembre de 2014, de Cómo entienden los adolescentes el tiempo libre: http://www.pulevasalud.com/ps/contenido.jsp?ID=59717&TIPO_CONTENIDO=Articulo&ID_CATEGORIA=9
- SÁNCHEZ, A. P. (2002). *TIEMPO, TIEMPO LIBRE Y RECREACIÓN Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE VIDA Y EL DESARROLLO INDIVIDUAL*. Cartagena de Indias, COLOMBIA: VII Congreso Nacional de Recreación - II ELAREL.

ANEXOS

Cronograma de trabajo abril-junio 2015

FECHA	TALLER	CONTENIDOS	METODOLOGIA	RECURSOS	ESTRATEGIAS	RESULTADOS ESPERADOS
01-04-2015	entrevista con los padres de familia	Dialogar con los padres de familia para el permiso correspondiente de sus hijos		Aula sillas Padres de familia adolescentes	Que los padres de familia nos colaboren con el permiso respectivo de sus hijos.	Que los padres de familia se comprometan a mandar a sus hijos
06-04-2015	Test	Abdominales Resistencia velocidad 4*10 Flexibilidad Flexión de brazos Salto largo sin impulso		Cinta Ficha Lista de estudiantes Cronometro	Colaboración con el test físico	Conocer su capacidad física como se encuentran
13-04-2015	Deporte: Baloncesto	Técnicas básicas Dominio de balón	Táctica Estrategia Lógica	Silbato Chalecos Balones Cancha	Los estudiantes comprendan la importancia de jugar baloncesto	Que los estudiantes aprendan a jugar baloncesto
20-04-2015	Juegos de mesa: Ajedrez	Aprender las reglas y hacer buen uso de la estrategia	Táctica Estrategia Lógica	Ajedrez Mesa Sillas Tableros	Los adolescentes aprendan a jugar el ajedrez	Los adolescentes se concentraran en el juego
27-04-2015	Juegos recreativos: Saltar la soga Las cogidas Las quemadas	Coordinar los movimientos de su cuerpo Organizar su estructura corporal	Táctica Lógica	Soga Balón Cancha	La motivación pretende hacer de una actividad ordinaria o una actividad de motivación	Favorece la comunicación entre los participantes
04-05-2015	Competencia de bailes: Baile de la escoba	Posición básica Coordinación de los	Estratégica	Equipo de música	Desarrollar la responsabilidad	Los adolescentes colaboraron con la

	Baile del tomate Baile de la silla	movimientos de su cuerpo Organizar su estructura corporal		Escoba Silla	entre los adolescentes	actividad y jugaron con reglas impuestas
11-05-2015	Caminata al jardín botánico			Dinero Loch		
18-05-2015	Bailoterapia	Pasos básicos Posiciones básicas Desplazamientos Saltos Giros		Equipo de música	Elevar la calidad de vida de los adolescentes con el fin de dar b un uso más útil y saludable al tiempo libre.	Mejora la vida social de quienes la practican
25-05-2015	Juegos tradicionales: Palo enebado Ensaquillados Baile de la silla Ollas encantadas	Posiciones básicas con el cuerpo Utilización correcta de los implementos	Estratégica	Palo Saquillos Silla Olla Música	Juegos basados en la interacción entre dos o mas jugadores	Juegos que implican actividades físicas ejecutadas al aire libre.
01-06-2015	Bailoterapia	Pasos básicos Posiciones básicas Desplazamientos Saltos Giros			Elevar la calidad de vida de los adolescentes con el fin de dar b un uso más útil y saludable al tiempo libre.	Mejora la vida social de quienes la practican
08-06-2015	Caminata por el sendero de la banda			Dinero loch		
15-06-2015	Deporte: Indor	Técnicas básicas Conducción del balón	Táctica Estrategia Lógica	Balón Silbato Chalecos Cancha		
22-06-2015	Video recreativo	Promoción de sitios turísticos que muestren la cultura de los adolescentes	Lógica	Proyector Video Sillas Aula	Incentivarlos que visiten sitios turísticos como medio de recreación	
29-06-2015	Evaluación final	Abdominales		Cinta	Los adolescentes	Conocer su

		Resistencia velocidad 4*10 Flexibilidad Flexión de brazos Salto largo sin impulso		Ficha Lista de estudiantes Cronometro Cancha	colaboren con el test físico	capacidad física como se encuentran
--	--	---	--	--	---------------------------------	--

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES
ENCUESTA

Tesis de titulación: Lic. Cultura física y deportes

Nombre de la tesis: Las actividades físicas programadas y la utilización del tiempo libre por lo jóvenes, Loja 2015

Tesista: Arelis Melania Torres Mijas

Objetivo: diagnosticar la situación actual de los adolescentes relacionados con la utilización del tiempo libre en el Colegio Beatriz Cueva de Ayora

INDICACIONES: La encuesta es personal conteste exactamente con una **X** la respuesta a la que usted considere correspondiente.

1. Conoce aspectos relacionados con la Actividad Física?

SI (.....)

NO (.....)

Porque:.....

.....

2. Qué opinión tiene sobre las actividades físicas, recreativas o deportivas

Son muy variadas y de gran calidad (.....)

Son poca variadas y media (.....)

Son poca variadas y de poca calidad (.....)

3. Le gustaría realizar actividad física en su tiempo libre?

SI (.....)

NO (.....)

4. Con que frecuencia hace usted actividad física durante su tiempo libre?

Siempre (.....)

Casi siempre (.....)

A veces (.....)

Nunca (.....)

5. Cuantas horas a la semana dedica usted a realizar actividad física, recreativa o deportiva?

De 1 a 3 (.....)

3 a 4 (.....)

5 a 6 (.....)

6. Si le dieran a escoger en el tiempo libre: que actividad le gustaría escoger?

Juegos deportivos	(.....)	Excursiones	(.....)
Ejercicios físicos	(.....)	Bailoterapia	(.....)
Caminatas	(.....)	Internet	(.....)
Videos juegos	(.....)		

7. **Usted cree que las actividades física, recreativas o deportivas contribuyen a mejorar su calidad de vida?**

SI (.....)

NO (.....)

8. **La excesiva carga de ejercicios físicos permite que usted se sienta:**

Motivado (.....)

Por salud (.....)

Desmotivado (.....)

9. **Si las clases de educación física y las actividades recreativas son tratadas metodológicamente ¿Cuál sería su decisión respecto a las mismas?**

Activas (.....)

Poco activas (.....)

10. **Participa en actividades físicas, recreativas o deportivas organizadas por el colegio de forma sistemática?**

Siempre (.....)

Casi siempre (.....)

A veces (.....)

Nunca (.....)

11. **Participa en actividades físicas, recreativas o deportivas organizadas por sus moradores de su barrio?**

Siempre (.....)

Casi siempre (.....)

A veces (.....)

Nunca (.....)

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

TEST FÍSICO

TEST INICIAL DE VALORACION ORGANICO FUNCIONAL (VALORACION FISICA)						
FECHA: 25-05-2015		CURSO: 9no A 5	AÑO LECTIVO: 2014-2015	INSTITUCION: Colegio de Bachillerato "B.C.A"		
Objetivo						
PRUEBAS		Cardiovascular	P.1 Fuerza de brazos	P.2 Abdominales	P.3 Velocidad 60 m.	P.4 Flexibilidad Arco
N°	Nomina	Pulso	1minuto (30)	1minuto (40)	10s. Muj. 8s. Hom.	10/10
1	ABENDAÑO CARRION CAMILA JULIANA	60	34	30	11.12	-2
2	BRICEÑO SANTURON ANGIE DANIELA	60	26	24	12.45	-11
3	BUSTAMANTE GRANDA MARIA EMILIA	65	34	27	12.28	-9
4	CAPA SALINAS MARIA DEL CARMEN	60	28	27	13.45	-2
5	CARRION LUZURIAGA KATHERIN NICOLE	60	22	25	11.94	-9
6	CASTILLO PONCE GUESSELLA DE LOS ANGELES	65	18	27	12.41	-11
7	CHALAN GRANDA JENNIFER TAMARA	55	24	37	10.00	-4
8	CHAMBA GUAMAN EMILY ROMINA	60	15	33	12.50	+5
9	CHURO CHURO DANIELA CAROLINA	60	35	15	14.00	-1
10	CORTEZ JARAMILLO MELVA PAOLA	60	28	33	12.06	+1
11	DIAZ AGILA GENESSIS MICHELLE	60	25	30	10.03	-11
12	DIAZ RIVERA MARTHA ESTEFANIA	60	19	22	12.84	+1
13	ESPINOZA QUEZADA NAYELI STEFANYA	60	31	29	13.44	-17
14	GONZALEZ GRANDA YESSENIA ALEXANDRA	65	22	31	17.97	-1

15	GONZALEZ IÑIGUEZ ROSA	70	18	25	14.35	-15
16	GONZALEZ LIMA ANDIE LESETTE	65	15	27	14.22	0
17	GISAICHA ARMIJOS YESLY	60	37	31	10.80	-2
18	MACAS AGUANANCHI LISETH PILAR	60	25	34	10.09	+10
19	MAYGUA ANGAMARCA MICHELLE DANIELA	60	20	26	13.00	-4
20	MENDEZ LIMA MARIA JOSE	70	11	31	12.00	0
21	NICOLALDE SARANGO SCARLETH YANELA	70	14	19	14.00	-17
22	PARDO TENE SANDRA ISABEL	70	20	27	14.12	-2
23	PAZ RODRIGUEZ ANAHI SILVANA	60	24	30	13.25	-2
24	QUEZADA MAZA ROSA LISSBETH	60	25	32	10.53	-2
25	QUÑONEZ REINOSO NASHIELLY CECIBEL	60	22	40	13.95	-3
26	RENGEL MONTESDEOCA NATALY GABRIELA	65	36	21	12.50	-11
27	SALINAS QUEZADA MONICA DEL CISNE	65	28	32	12.551	-2
28	SANCHEZ PATIÑO JESSICA GIANELLA	65	25	30	16.00	-2
29	SARANGO CEDEÑO STEFANY LIZETH	60	17	30	13.00	0
30	UCHUARI UCHUARI NAYELI STEFANI	60	27	30	12.00	0
31	VALVERDE LALANGUI SONIA DANIELA	70	25	30	12.00	-6
32	FERNANDEZ JANDRY	70	35	50	13.00	-3

FOTOS







ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO.....	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS.....	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TÍTULO.....	1
b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS) SUMMARY.....	2
c. INTRODUCCIÓN.....	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	7
ACTIVIDAD FÍSICA	7
PESO CORPORAL.....	8
ACTIVIDADES DE FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR.....	9
ACTIVIDADES DE FLEXIBILIDAD.....	10
ACTIVIDADES DE COORDINACIÓN.....	11
ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD Y EL FITNESS	12
EL TIEMPO LIBRE.....	16
EL TIEMPO LIBRE Y EL OCIO	17
TIEMPO LIBRE Y LOS JÓVENES.....	19
CARACTERÍSTICAS DE LOS JÓVENES DE 11 HASTA LOS 15 AÑOS DE EDAD	23
OCIO Y TIEMPO LIBRE EN LA JUVENTUD.....	26
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....	28

f. RESULTADOS.....	33
g. DISCUSIÓN.....	49
h. CONCLUSIONES.....	56
i. RECOMENDACIONES.....	57
PROPUESTA ALTERNATIVA.....	58
j. BIBLIOGRAFÍA.....	70
k. ANEXOS.....	73
a. TEMA.....	74
b. PROBLEMÁTICA.....	75
CONTEXTUALIZACIÓN.....	75
SITUACIÓN ACTUAL DEL PROBLEMA.....	76
DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.....	77
c. JUSTIFICACIÓN.....	79
JUSTIFICACIÓN ACADEMICA.....	79
JUSTIFICACIÓN SOCIAL.....	79
e. OBJETIVOS.....	80
OBJETIVO GENERAL.....	80
OBJETIVO ESPECIFICO.....	80
e. MARCO TEÓRICO.....	81
LAS ACTIVIDADES FISICAS EN LOS ADOLESCENTES	81
EL TIEMPO LIBRE Y LOS JÓVENES.....	87
EDUCAR PARA EL TIEMPO LIBRE	110
f. METODOLOGIA.....	113
MÉTODOS.....	114
METODO SINTETICO.....	114
MÉTODO DEDUCTIVO.....	114
MÉTODO LÓGICO.....	114
METODO ESTADISTICO.....	114
TÉCNICAS.....	114
g. CRONOGRAMA.....	116

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	117
i. BIBLIOGRAFIA.....	119
ÍNDICE.....	131