



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

NIVEL DE GRADO

TITULO

LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y EL USO DEL TIEMPO
LIBRE DE LOS MORADORES DEL BARRIO MOTUPE, LOJA,
PERIODO 2014.

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN
DEL GRADO DE LICENCIADA EN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.
MENCIÓN CULTURA FÍSICA Y
DEPORTES

AUTORA: Karina Elizabeth Feijo Pineda

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

LOJA-ECUADOR

2015


CERTIFICACIÓN

Dra. Mg. Sc,
Bélgica Elizabeth Aguilar
DOCENTE DE LA CARRERA DE CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DE LOJA

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, e 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 RECREATIVAS Y EL USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS MORADORES DEL BARRIO MOTUPE, LOJA, PERIODO 2014**, de autoría de la Srta. Karina Elizabeth Feijo Pineda. En consecuencia, el informe reúne los requisitos formales y reglamentarios, autorizo su presentación y sustentación ante un tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 31 Julio del 2014



Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Mg. Sc.

DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, **Karina Elizabeth Feijo Pineda**, con número de cédula 110416916-2, declaro ser la autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos, de acciones legales por el contenido de la misma.

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

Autora: Karina Elizabeth Feijo Pineda

Firma:  _____

Cédula: 110416916-2

Fecha: Loja, 16 de junio del 2015


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

Yo, **Karina Elizabeth Feijo Pineda**, declaro ser la autora de la tesis Titulada: **LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y EL USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS MORADORES DEL BARRIO MOTUPE, LOJA, PERIODO 2014**, como requisito para obtener el Grado de Licenciada en cultura Física y Deportes, autorizo al Sistema Bibliotecario 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 16 días del mes de junio del dos mil quince.

Firma:  _____

Autora: Karina Elizabeth Feijo Pineda

Cédula: 1104169162

Dirección: Barrio Motupe Vía al Seminario Mayor

Correo Electrónico: Kefeijo7@gmail.com

Teléfono: 2541595

Celular: 0969408334

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director de tesis: Dra. Bélgica Aguilar Mg. Sc.

Presidente: Dr. Milton Mejía

Primer Vocal: Lcdo. José Picoita

Segundo Vocal: PhD. Danilo Charchabal

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional de Loja que me dio la oportunidad de ingresar a la Carrera de Cultura Física y Deportes, a sus directivos por las facilidades prestadas para mi formación. Al personal docente por los conocimientos impartidos, por su orientación y paciencia. A los directivos, moradores del barrio “Motupe” de la ciudad de Loja, y a todas las personas que de una u otra manera han colaborado para la realización de este trabajo de investigación. A todos ellos, mi eterno agradecimiento.

Karina Elizabeth Feijo Pineda

DEDICATORIA

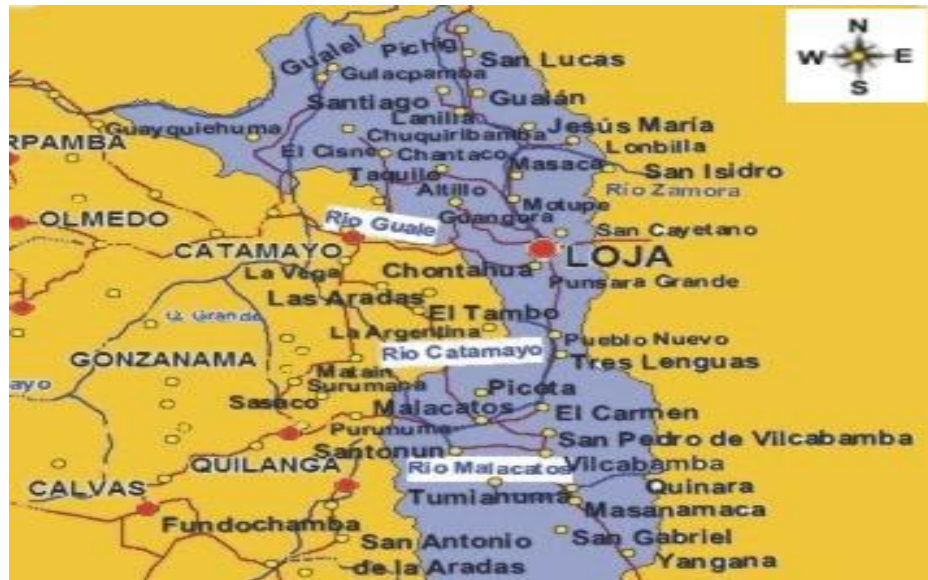
De manera muy especial dedico este trabajo a Dios que acompaña cada paso que doy, a toda mi familia quienes han sido mi soporte para seguir adelante, a mi madre Marieta Feijo por ayudarme y apoyarme incondicionalmente y a todas las personas que de una manera u otra forma estuvieron junto a mí y nunca me negaron su ayuda.

Karina Elizabeth Feijo Pineda

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/ NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDADES		
TESIS	Karina Elizabeth Feijo Pineda LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y EL USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS MORADORES DEL BARRIO MOTUPE, LOJA, PERIODO 2014	UNL	2014	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	EL VALLE	MOTUPE	CD	LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. MENCIÓN CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
MAPA DE LA PROVINCIA DE LOJA



CROQUIS DEL SITIO DE LA INVESTIGACION



ESQUEMA DE CONTENIDOS

- i. PORTADA**
- ii. CERTIFICACIÓN**
- iii. AUTORÍA**
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN**
- v. AGRADECIMIENTO**
- vi. DEDICATORIA**
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO**
- viii. MAPA GEOGRAFICO Y CROQUIS**
- ix. ESQUEMA DE TESIS**

- a) TÍTULO**
- b) RESUMEN**
 - ABSTRACT
- 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 APROBADO

a. TÍTULO

**LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y EL USO DEL TIEMPO
LIBRE DE LOS MORADORES DEL BARRIO MOTUPE, LOJA,
PERIODO 2014**

b. RESUMEN

La presente investigación titulada: Las Actividades Recreativas y el Uso del Tiempo Libre de los Moradores del barrio Motupe, Loja, Periodo 2014 ¿plantea el problema como incide la falta de actividad recreativa en el uso del tiempo libre de los moradores del barrio Motupe de la ciudad de Loja, periodo 2014? se plantea los siguientes objetivos; el general, evaluar las actividades recreativas y su práctica en el uso del tiempo libre para el mejoramiento de la calidad de vida de los moradores del barrio Motupe de la ciudad de Loja, año 2014 y como objetivos específicos se conocer las actividades recreativas en la utilización del tiempo libre de los moradores del Barrio Motupe de la ciudad de Loja año 2014; diagnosticar la situación actual en las actividades físicas y recreativas de los moradores del Barrio Motupe de la ciudad de Loja; elaborar y evaluar un Plan de actividades y recreativas que contribuyan a la ocupación del tiempo libre de los moradores del barrio Motupe de la ciudad de Loja, periodo 2014, la metodología que permitió el desarrollo de este trabajo fue el diagnóstico para lo cual se aplicó una encuesta encontrándose que el 86,7% realizan actividad recreativa de tipo sedentario como son ver televisión, jugar cartas, salir de compras etc, las mismas que no ayudan a mejorar la calidad de vida de los moradores, mientras que el 13,7%, no practica ningún tipo de actividad y una propuesta alternativa que fue realizar actividad física y recreación, se aplicó un test de evaluación para determinar las condiciones físicas en las que se encuentran los moradores que participaron de esta investigación, concluyendo que la actividad física y recreativa es un medio para el uso adecuado del tiempo libre de los moradores del barrio Motupe recomendándose a las autoridades del sector que se coordine y se organice eventos deportivos continuos donde haya la participación directa de los moradores de la comunidad.

SUMARY

This investigation entlited: **Las Actividades Recreativas y el Uso del Tiempo Libre de los Moradores del barrio Motupe, Loja, Periodo 2014** present the problema indicating how affect the lack of recreational activities in the use of free time with the community of Motupe neighborhood of Loja city, period 2014. The next objetives are presented; the general, to evaluate the recreational activities and its practice in the use of free time to improve the life quality the community of Motupe neighborhood of Loja city, period 2014 and like especific objectives are to know the recreational activities and the use of free time to improve the life quality the community of Motupe neighborhood of Loja city, period 2014, to diagnose the actual situation of the of recreational activities of the community of Motupe neighborhood of Loja city To make an recreational activities plan, that contribute with the ocupation of the free time of the community of Motupe neighborhood of Loja Cityperiod 2014, the metodology that was used to develop this research was the diagnosis, which was applied the survey finding that the 86,7% make sedentary recreational activities like to watch TV, play cards,go shopping, etc, which don`t help to improve the quality life of this people otherwise the 13,7%, don`t practice any type of activity, for that reason a test was applied to determine the physical conditions that people have, which participated in this research, concluding that the physical and recreational activities is a connector for the correct use of the free time for the community of Motupe neighborhood, was necessary to recommend to the authorities of the place that coordinate and organize activities continuous that permit the direct participation of the community which will to improve the life quality of this people.

c. INTRODUCCION

La actividad recreativa por contribuir a la formación integral del ser humano está apoyada en el constructivismo. Actividad recreativa es cualquier acción motriz-sensorial intencional que haga trabajar al cuerpo y la mente más fuerte que lo normal. Características: moderada, habitual, orientada a un proceso de práctica, satisfactoria social, acorde a la edad, variada, se adaptara a las características personales. La actividad recreativa previene enfermedades coronarias, la obesidad y el exceso de peso, diabetes en adultos, cáncer, mejora los huesos y músculos, mejora las condiciones mentales. La vida sedentaria posibilita el desarrollo de enfermedades graves incluso la muerte prematura.

Las actividades recreativas permiten a la comunidad combatir el estrés, tener buenas condiciones físicas, si esto es aplicado en el tiempo libre mejoraría la calidad de vida de los moradores.

La presente investigación que tiene como tema las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los moradores del barrio Motupe de la ciudad de Loja periodo 2014 la misma tiene como propósito mejorar la calidad de vida de los mismos, como también lograr la participación de toda la comunidad del barrio, su integración y disminuir hábitos como alcohol, el tabaco, y problemas como violencia intrafamiliar, lo que lleva a plantear el problema la falta de actividades recreativas en el tiempo libre de los moradores del barrio Motupe

Se planteó el problema que es “la falta de actividades recreativas en el tiempo libre de los moradores del barrio Motupe de la ciudad de Loja, impide mejorar su calidad de vida.

Los siguientes objetivos fueron conocer las actividades físicas y recreativas en la utilización del tiempo libre de los moradores del Barrio Motupe de la ciudad de Loja año 2014; diagnosticar la situación actual en las actividades físicas y recreativas de los moradores del Barrio Motupe de la ciudad de Loja; elaborar un plan de actividades y recreativas que contribuyan a la ocupación del tiempo libre de los moradores del barrio Motupe de la ciudad de Loja, periodo 2014;

aplicar el plan de actividades recreativas que contribuye a la ocupación del tiempo libre de los moradores del barrio Motupe de la ciudad de Loja, periodo 2014 y valorar el plan de actividades recreativas que contribuye a la ocupación del tiempo libre de los moradores del barrio Motupe de la ciudad de Loja, periodo 2014,

La metodología aplicada se fundamentó en los métodos: científico, inductivo, deductivo, descriptivo y estadístico, el tipo de investigación fue correlacional, el diseño se centró en descriptiva explicativa, de campo y bibliográfica, las técnicas e instrumentos que se aplicó fue la encuesta se aplicó a los moradores del barrio para conocer la realización de actividades recreativas y la observación ejecutada a los moradores del sector en el momento de realizar actividades recreativas a través del test de capacidades condicionales y físicas mediante una serie de actividades recreativas. La exigencia en el deporte determina un campo de actividades sociales que forma parte, desde sus orígenes, de las actividades de ocio y tiempo libre propias de las sociedades urbanas y rurales. Por ello, no es posible separar el estudio del deporte y de sus cambios en las actuales sociedades avanzadas, de la comprensión del papel que desempeñan los usos de tiempo libre y las prácticas de ocio en estas sociedades. La presente investigación está dedicada a la planificación y ejecución de actividades deportivas recreativas y su incidencia en el tiempo libre. “El juego es un regulador y compensador de la efectividad, o sea, un medio esencial de interacción y socialización” (Aquino, 2012). Actualmente en todo el mundo el estrés la depresión y la obesidad son las enfermedades que más afectan al ser humano. En nuestro país es la depresión, por lo que muchos en la ciudad de Loja tratan de superar estas enfermedades que produce el sedentarismo mediante actividades físicas en su tiempo libre, como se observa en el barrio Motupe, sin que ninguna institución pública ni privada dirija, y planifique estas actividades por lo que muchos no logran el beneficio deseado, por lo que es necesario la creación de programas de activación física y recreativa dirigidos con las características que debe tener la actividad física recreativa orientada a mejorar la salud individual y social.

En la revisión de la literatura de la investigación nos apoyamos en los criterios de diferentes autores entre ellos: (Cagigal, 2006) (Aquino, 2012) (Dumazedier, 2009) (Escobar, 2010) (Hernández y Velásquez, 2012) todos ellos concluyen que las actividades recreativas y físicas son un aporte importante para mejorar la calidad de vida del ser humano utilizando el tiempo libre

En la metodología se aplicó un enfoque cualitativo, con un carácter descriptivo, el tipo de investigación es longitudinal debido al tiempo de duración que fue aproximadamente de un año, el diseño es pre experimental, el cual se desarrolló a un solo grupo, realizándole un pre test y posteriormente un pos test característico en este tipo de diseño.

Se aplicaron método inductivo y deductivo, de lo general a lo particular y viceversa, para conocer la situación real de los pobladores del barrio Motupe investigados, se aplicaron los métodos teóricos análisis y síntesis, e histórico lógico, profundizando y analizando todos los procesos relacionados con el tema, se aplicaron técnicas e instrumentos tales como la encuesta misma que viabilizó el uso del tiempo libre de los moradores.

El 88% de los moradores encuestados manifiestan que realizan actividad recreativa de tipo sedentaria mientras que el 12% no realizan ningún tipo de actividad ni física ni recreativa. En la aplicación del pre-test y post test, los cuales permitieron obtener una visión clara de las cualidades físicas y condicionales

La discusión tuvo la finalidad de la satisfacción de los moradores que fueron parte de la investigación. Así como reconocimiento por los avances obtenidos por parte de los moradores luego de aplicada la alternativa propuesta.

Un gran avance se pudo comprobar en los resultados finales luego de aplicada la propuesta, logrando en ellos diferentes destrezas, resolución de problemas.

Las conclusiones de la investigación son las siguientes: El 100% de los moradores encuestados revelan realizar actividad recreativa de tipo sedentaria como es ver TV, jugar cartas ajedrez etc. Los mismos que no permiten mejorar la calidad de vida de la población. El 12% de moradores no realiza ningún tipo de actividad en su tiempo libre

Las recomendaciones que se han dado en esta investigación se basan en aplicar la metodología enseñanza, y que a su vez contribuya al aprendizaje significativo de diferentes actividades recreativas para utilizar el tiempo libre de los moradores.

d. REVISION DE LITERATURA

ACTIVIDADES RECREATIVAS

Para (Foquet, 2003) el primer nivel de cualquier actividad física es la buena predisposición consigo mismo que algunos autores denominan "conciencia corporal" Conectar con el cuerpo primero de forma individual o colectivas y sensibilizar sus dimensiones perceptivas, sensoriales y comunicativas, es el primer eslabón de cualquier trabajo corporal que presuma de ser integrador y equilibrado. (Foquet, 2003)

La recreación es el momento de ocio o entretenimiento que decide tener una persona, aunque no está relacionado con el sedentarismo ni con el completo reposo, físico o espiritual del individuo. Más bien, se relaciona con realizar actividades que puedan alentar a la plenitud espiritual, a la carga de energías físicas, y en general, a aquellas actividades que conducen al bienestar íntegro de la persona.

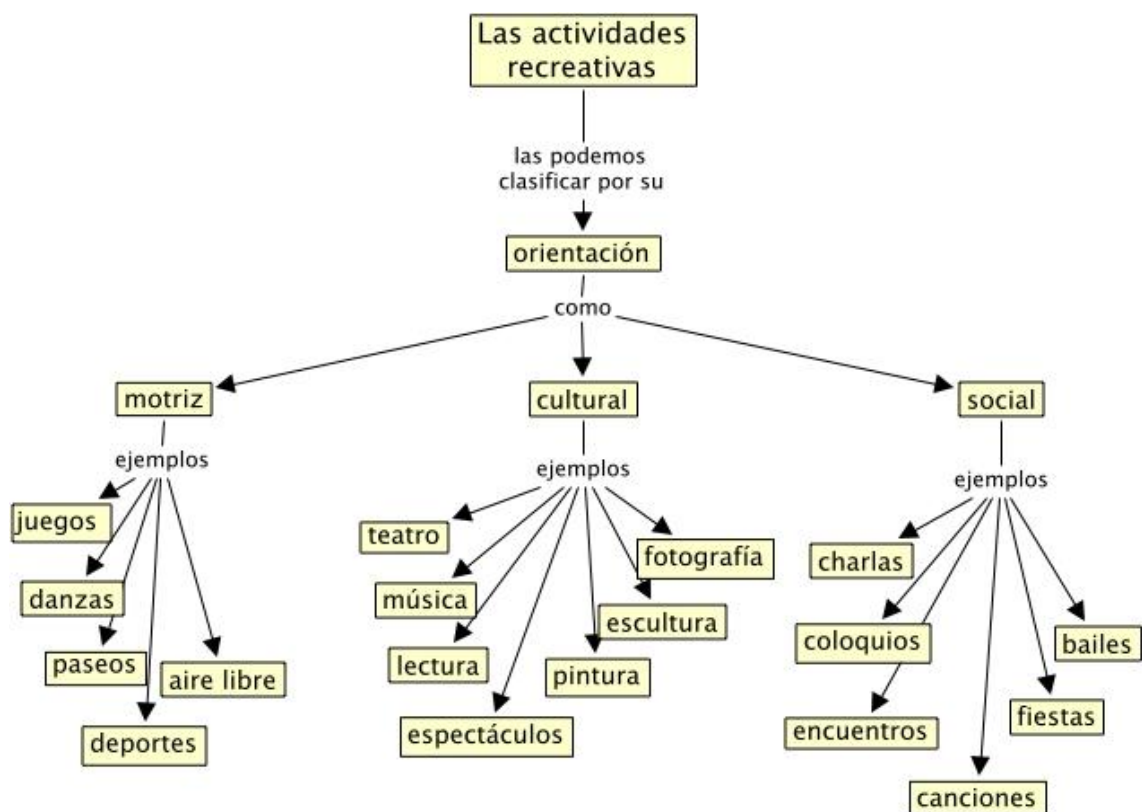
Entonces podemos decir que el concepto recreación surge como una necesidad debido a que la complejidad creciente de la vida moderna exige que recreación y trabajo se complementen, a fin de que el individuo pueda rendir una fructífera jornada de trabajo sin que tenga que agotarse física y moralmente.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

La palabra recreación se deriva del latín: recreativo y significa "restaurar y refrescar la persona". Tradicionalmente la recreación se ha considerado ligera y pasiva y más como algo que repone al individuo del peso del trabajo. No obstante, hoy en día, se conceptualiza a la recreación como cualquier tipo de actividad agradable o experiencias disfrutables (pasivas o activas), socialmente aceptables, una vida rica, libre y abundante, desarrolladas durante el ocio (ya sea individualmente o colectivamente), en la cual el participante voluntariamente se involucra (se participa por una motivación intrínseca), con

actitudes libres y naturales, y de la cual se deriva una satisfacción inmediata, son escogidas voluntariamente por el participante en su búsqueda de satisfacción, placer y creatividad; el individuo expresa su espontaneidad y originalidad, puesto que las ha escogido voluntariamente, y de las cuales él deriva un disfrute o placer.

Bajo la denominación genérica de “actividades físico – recreativas” se enmarcan muchas actividades motrices de origen, características o implantación geográfica muy diferentes, pero con ciertos elementos comunes: se trata de actividades poco conocidas, con un número de practicantes reducido, no reconocidos como deportes olímpicos ni representados en las grandes federaciones deportivas.

Tipos de Actividades Recreativas



Las actividades recreativas son técnicas que no están orientadas hacia una meta específica y que ejercen su efecto de un modo indefinido e indirecto.

Entre dichas actividades se pueden mencionar la música, los juegos, las atracciones, etc, donde los grupos pueden elegir actuar con sus objetivos principales puestos en el campo de la recreación.

Con las actividades recreativas es posible aumentar la creatividad del grupo. Siempre y cuando éstas sean elegidas de acuerdo a los intereses y a las capacidades de los participantes.

Este método ayuda a la integración de los individuos al grupo, y proporciona oportunidades para el reconocimiento, la respuesta y nuevas experiencias. A su vez, crea una atmósfera agradable, aumenta la participación, facilita la comunicación, fija algunas normas grupales y desarrolla la capacidad de conducción. La gran ventaja de este tipo de actividad es la disminución de tensiones. Se considera como un auxiliar para el proceso de grupos que tienen objetivos definidos y propósitos más serios.

Esta técnica puede utilizarse en grupos recién formados. Las actividades recreativas pueden ser el primer paso para las relaciones intra-grupales, y aun en grupos no tan nuevos, esta técnica tiene la capacidad de crear sociabilidad.

La técnica de actividades recreativas debe tomar en cuenta que a pesar de lo atractivas que éstas resultan, no hay que olvidar que se trata tan sólo de medios para obtener determinados fines, por lo que no se debe abusar de ellas. Su uso requiere de ciertas aptitudes y cuidados y debe ir de acuerdo a los intereses de todos los integrantes del grupo. Cualquier actividad elegida debe llevarse a cabo con habilidad y discreción, de lo contrario puede dañar seriamente a algunos de los miembros al atentar contra sus sentimientos y problemas más profundos.

Recreación versus estrés

Ha sido científicamente comprobado que aquellas personas que se ven inmersas en sus rutinas laborales y que no dedican espacios a experiencias de recreación, suelen sufrir por lo general mayores niveles de stress, angustia y/o

ansiedad. Por tanto, la recreación sirve al ser humano no sólo para activar el cuerpo, sino también para mantener en un sano equilibrio a la mente. Por el contrario, llevar una vida sedentaria y orientada únicamente a cumplir con las obligaciones no hará más que desequilibrar a la persona que lo padece y aumentar su cuadro de estrés.

Sin ir más lejos los psicólogos o aquellos profesionales que tratan a pacientes que presentan problemas de estrés, angustia y ansiedad suelen recomendarles que acompañando a la terapia realicen actividades que impliquen recreación para así poder relajar las mentes de los problemas o angustias que los aquejan.

Está demostrado que quien logra canalizar por algún lado sus pesares cotidianos se sentirá mucho más feliz y conforme con su vida y aún más será capaz de enfrentar y superar el estrés con otra postura.

La recreación como actividad organizada puede desarrollarse tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados. Claros ejemplos del primer caso serían todo tipo de actividades a realizar en parques, plazas o en la naturaleza. Para el segundo caso, pueden ser perfectas opciones aquellas actividades recreativas relacionadas con el arte, la música, la comunicación, el teatro, el cine y el uso de tecnologías de última generación. La organización de espacios de recreación para una determinada comunidad es una tarea importante que atañe a los gobiernos ya que a través de ella los individuos pueden establecer lazos de contacto y de pertenencia mucho más sólidos, así como también pueden bajar los niveles sociales de stress, violencia e individualismo. (Parlebas, (2001))

Otros usos del término

Pero el indicado no es el único uso que se le otorga a la palabra en nuestro idioma, ya que también es muy habitual que se lo emplee para referir a la acción de recrear y su resultado. En tanto, recrear implica crear o imitar un modelo, un hecho, entre otros.

Entonces la recreación supone que un determinado acontecimiento que por ejemplo ha alcanzado una repercusión notable en la historia, es representado nuevamente, generalmente por actores, que lo acercan al público. Vale indicarse que esa representación debe ser lo más fiel posible para transmitir la realidad y alcances de ese hecho.

Recreación y sus características

En otras palabras, se practican actividades recreativas por el goce personal y la satisfacción que produce; son, pues, actividades motivadas por las satisfacciones personales que resulta de ellas.

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

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

La recreación es una actividad que relaja a los seres humanos de la fatiga del trabajo, a veces proveyéndole un cambio, distracción, diversión y restaurándolas para el trabajo. Hoy en día la recreación no es ligera ni pasiva y no involucra física, mental y emocionalmente más en la recreación que en el trabajo. Actualmente hay una población que no trabaja y hay que hacerle un programa también para ellos. La recreación enriquece la calidad de vida y es esencial para el bienestar individual y colectivo.

La naturaleza individual de la recreación indica que las actividades recreativas son tan diversas como los intereses del ser humano. Las horas destinadas a la recreación se deben vivir lo más integradamente.

La teoría de la recreación como una auto-expresión reconoce la naturaleza del hombre, su estructura anatómica, su inclinación psicológica, su capacidad de sentimiento y su deseo de auto-expresión. La teoría toma en consideración que el hecho de que las formas de actividad a través del cual el hombre alcanza su disfrute son condicionadas por sus posibilidades mecánicas (habituales) de comportamiento, su condición física, y sus actitudes y hábitos. Además, la inclinación del ser humano hacia aquellas actividades recreativas voluntarias (y las satisfacciones que se derivan de éstas) en un tiempo particular son también influenciadas por la abundancia disponible de su energía física o de la naturaleza de su deseo para la gratificación mental o emocional.

De acuerdo con esta teoría, la recreación es aquella condición que resulta cuando un individuo se involucra en una actividad que produce una experiencia caracterizada por un sentido de bienestar personal y auto-expresión. Es por medio de la recreación que el ser humano encuentra la satisfacción de sus deseos de logro, compartir, crear, ganar una aprobación y expresar su personalidad.

La recreación social surge de una necesidad, de la complejidad de la vida moderna, para complementar el trabajo. El objetivo es que el individuo pueda

rendir una fructífera jornada de trabajo sin que tenga que agotarse física y moralmente.

Objetivos de las Actividades Recreativas:

- a) 1.- Conocimiento de opciones y posibilidades para un mejor aprovechamiento del tiempo libre.
- b) 2.- Despertar el interés hacia la práctica de actividades deportivas.
- c) 3.- Mejora de habilidades motrices y de la condición física.
- d) 4.- Conocer las propias capacidades y posibilidades motrices personales.
- e) 5.- Fomento de la participación y la solidaridad propias de la integración grupal y social.

Clasificación de la Recreación

Puede ser clasificada según:

La actitud del individuo:

1. **Sujeto activo:** el sujeto participa de la actividad realizada, disfrutando de la misma.
2. **Sujeto pasivo:** la persona no es parte de la recreación, sólo actúa como un expectante, no participa directamente.

La orientación a la que esté destinada la actividad recreativa:

1. **Recreación Motriz:** está relacionada con la actividad física, algunos ejemplos podrían ser la realización de cualquier deporte, caminatas, juegos, bailes y danzas.
2. **Recreación Cultural:** se vincula con la actividad cultural. Algunos ejemplos podrían ser la realización de actividades como teatro, pintura, lectura, asistir a espectáculos, museos, entre otros.

3. **Recreación Social:** se relaciona al contacto con otras personas, pueden ser realizadas muchas cosas como asistir a debates, charlas, debates, salidas, encuentros, etc.
4. **Recreación al aire libre:** son aquellas actividades en las que se entra en relación con el medio ambiente. Este tipo de recreación estimulan la integración el medio. Algunos ejemplos podrían ser visita a parques y reservas naturales, campamentos, excursiones, etc.

Las actividades recreativas pueden ser clasificadas según los beneficios que otorgan:

1. **En relación a la psiquis:** permite estimular la mente (puede bajar los niveles de ansiedad,, de estrés, depresión), un progreso personal (pueden ser generadores de confianza en uno mismo, abandonar la dependencia, resaltar dotes de líder, mejorar capacidades físicas y estéticas), bienestar personal(pueden servir de estimulantes, como fuente de desafíos, permite la expresión de la creatividad, apreciar nuevos aspectos o elementos).
2. **Beneficios en cuanto a la salud:** algunos ejemplos son mejoras cardíacas, en diabetes, hipertensión, colesterol, problemas dorsales, control de sobrepeso, etc.
3. **Beneficios culturales y sociales:** surgimiento de un sentimiento de pertenecía, compromisos en cuanto a la cultura y la vida política, adquisición de nuevos conocimientos históricos y culturales, vinculación con individuos nuevos que generen cierta armonía o coordinación y a su vez el dialogo que permitan comprender y colaborar con los demás, integración dentro de la comunidad, nueva cosmovisión.
4. **Económicos:** se reducen los gastos por salud, descienden los niveles de ausencia y accidentes laborales, aumenta la productividad, aumento de ingresos por turismo que permiten el progreso en economías nacionales, regionales y locales.
5. **Beneficios en el medioambiente:** genera cierta ética respecto al medio que habitamos y el compromiso público por la protección y conservación.

Áreas de la recreación

Es el disponible de las horas de trabajo o de estudio, se puede representar en tres áreas:

Tiempo Positivo: Es el tiempo de libertad individual donde el sujeto desarrolla valores creativos, llamados también "tiempo libre de recreación".

Tiempo Neutro: Es donde el sujeto escapa de la realidad, cambiándola por otra que no le produce provecho, pero tampoco le llega a perjudicar; es decir no hay creatividad. Por ejemplo: la televisión.

Tiempo Negativo: Es aquel donde no hay ningún provecho, se produce aprendizajes de malas conductas y el individuo no llega a percatarse, conduciéndose a la autodestrucción, en vez de llevarlo a la recreación, creando así miedo, angustia, frustraciones y desajustes de la personalidad.

TIEMPO LIBRE

La problemática del ocio y el tiempo libre es muy antigua, describiendo una trayectoria que parte desde Aristóteles, ideólogo de la sociedad esclavista, hasta nuestros días, en que aún mucho se debate y se escribe al respecto. En relación al concepto de tiempo libre, hoy en día, aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas. Algunas de las definiciones más utilizadas y conocidas, se exponen a continuación. (Zamora y García, 1998) define:

El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades bio-fisiológicas y de obligación social.

Además como Tiempo Libre se conoce al espacio restante después de concluir la realización de actividades docentes, laborales, domésticas, fisiológicas y de transportación, en el que se realizan actividades de libre elección a voluntad de los propios implicados, según (Perez, 2003) .Por lo que unificando lo planteado por los diferentes autores podemos dar de forma general un concepto de tiempo libre, en el que podemos decir que no es más que aquel tiempo que al ser humano le resta después de haber realizado sus actividades diarias, en el cuál realiza actividades de libre elección .Espacios temporales fuera de obligaciones laborales, sociales, domésticas, necesidades biológicas y de transportación puesto al disfrute de la autodeterminación (paseo, lectura ,charla, juego , según (Rodriguez, 2006). Al hablar de tiempo libre es preciso destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social y por tanto su naturaleza económica y sociológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio del mismo sobre bases rigurosas. Por lo que podemos decir que la calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre , la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud , lo prepara para el pleno disfrute de la vida y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación.

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 de- formativa indirecta y facilitada por la recreación. Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera

emocional y recreativa informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza.

Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, 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 según (Sánchez A. P., 2010).

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 este se realiza con gran eficiencia la formación cultural, física, ideológica, colectivista; con lo que se adquieren y se asimilan fuertemente los valores, las normas de vida, las opiniones y los conocimientos. No existen medios tan eficaces para la formación integral como los que proporcionan las actividades que se realizan en el tiempo libre; ni métodos tan sutiles, tan aceptables como los que tienen estas actividades 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 reformativo del contenido del tiempo libre pues en ella está implícita 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 debe 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 ansias de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivante; canalizar las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tienen fronteras de tiempo o espacio: Se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en las escuelas, en toda la sociedad; por múltiples medios: libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y prácticas de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

En nuestro país las investigaciones sobre el tiempo libre surgen como una necesidad indispensable a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social a partir del triunfo revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción.

Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas. Es evidente que el proceso de desarrollo social objetivamente, va asignando el factor tiempo libre y a la recreación, un papel cada vez más importante en las tareas del desarrollo económico y del bienestar social.

En la base de esta importancia está, el reconocimiento al fenómeno recreativo como funciones de reproducción y auto desarrollo, así como el análisis del contenido de la recreación, constituido por formas culturales (la cultura física entre ellas), que le permite participar en la elevación del nivel cultural, elemento importante al mejoramiento de la calidad de vida .Por su parte, la demanda de prácticas físico-recreativas, en proceso de crecimiento continuo, se caracteriza por la variedad de tipos de actividades, formas y espacios de realización, presentando dinámicas muy particulares y novedosas.

La oferta debe tener en cuenta cada uno de estos aspectos para adecuarse a los gustos de la mayoría y poder satisfacer las necesidades e intereses de los diferentes sectores poblacionales, búsqueda de nuevos territorios, nuevas fórmulas, para la práctica, que permitan la participación de amplios grupos en los que se reúnan varias generaciones, que potencien los aspectos lúdicos, el incremento de relaciones sociales y la apropiación de los espacios cercanos en las zonas residenciales comunitarias se hace cada vez más necesaria.

El Tiempo libre en la sociedad actual.

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

La recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener por su participación en la elevación del nivel cultural como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica. Por lo que con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos que nuestra revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros adolescentes los cuales son el futuro del proceso, por lo que la planificación de actividades físico-recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que nuestros adolescentes estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas. Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos. Cuando hablamos de tiempo libre y práctica de ejercicios necesariamente debemos hablar de calidad de vida, pues no es hasta hace poco tiempo que se empieza a relacionar ejercicio físico y salud y por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distintas índoles además de como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen. Por lo que el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por

consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos tanto cuantitativos como cualitativos que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable (Pieron, 1988). Al realizarse la recreación en el tiempo libre, las funciones que a ella le están dadas a cumplimentar son las inherentes a las posibilidades que tiene en sí mismo el tiempo en que se realizan las actividades recreativas, unido al contenido de ellas. En este sentido se distinguen dos funciones básicas:

- 1- Proceso de reproducción, basado en la reposición de las energías gastadas en el productivo compuesto por descansos pasivos y activos, entrenamientos, relaciones familiares y amistosas.
- 2- Desarrollo o actividades más elevadas, dado por la posibilidad personal que se le ofrece a cada individuo de crear condiciones para la participación consciente, la formación de hábitos en la creación y el enfrentamiento de cualquier situación social.

De ahí que cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la personalidad es considerado como recreativo.

Ocupación del tiempo libre y su valor social.

La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo sociocultural. 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, ya que puede constituir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

Así mismo, 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 se hace necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en el estado que se basen, ante todo, en las funciones más importantes, que debe cumplir el tiempo libre en este período histórico: El despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la recreación.

Educar en el tiempo libre es aprovechar este tiempo 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 el mismo sea más enriquecedor o bien puede ir dirigido a algún objetivo formativo o de aprendizaje alejado de este tiempo.

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.

Para ello es necesario desarrollar una pedagogía del tiempo libre (del ocio), esta, constituye una alternativa estratégica, está ligada a la función educativa que posee el mismo, 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 afectivo 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 robe a muchos la sociedad de consumo.

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 del mismo contribuyendo a su desarrollo personal y social dentro de una comunidad.

Las actividades sociales de ocio giran en torno a las relaciones interpersonales y el asociacionismo, ya que para su realización los individuos tienen que cooperar y colaborar entre sí en contextos específicos.

La vida familiar es la primera y más importante de todas ellas, sin olvidar las relaciones con amigos, la frecuentación de bares, cafés y otros lugares de encuentro social, el voluntariado, etc. Finalmente, las actividades de ocio de índole práctica comportan conductas que tienen una finalidad utilitaria, tales como trabajos de jardinería y de bricolaje y otras actividades domésticas sin ánimo de lucro. También tienen una orientación práctica el ir de compras y

visitar centros comerciales, algunos denominados últimamente también centros de ocio, que hacen compatible el consumo de bienes de interés personal y familiar con la realización de actividades lúdicas (García, 2010).

El deporte como actividad de tiempo libre de índole física y social

El deporte moderno surge primero en la sociedad británica de mediados del siglo XIX como una actividad de ocio de sus clases sociales más privilegiadas. Pero en la medida en que se van consolidando los logros de bienestar de la sociedad industrial en Gran Bretaña y otros países occidentales, las mayores disponibilidades de tiempo libre de capas crecientes de población hacen posible que determinadas prácticas deportivas se vayan haciendo cada vez más populares. La refundación de los Juegos Olímpicos a finales del siglo XIX se basa en un concepto ocioso, y en cierto modo todavía aristocrático, del deporte. Un deporte que en la filosofía olímpica cubertiniana se debe practicar bajo las premisas con las que posteriormente se definirá idealmente la civilización del ocio: libertad, desinterés, diversión y desarrollo de la personalidad.

En el largo siglo transcurrido desde la creación de los Juegos Olímpicos Modernos, el deporte ha ido configurando un campo social de actividad en el que coexiste el deporte como profesión, esto es, como trabajo productivo, y el deporte como ocio y actividad de tiempo libre.

En realidad, existen otras formas deportivas que se mantienen más o menos equidistantes de ambos tipos polares, el deporte como trabajo y el deporte como actividad de tiempo libre, por más que desde el propio sistema deportivo profesional y de alta competición se realiza un trabajo productivo de carácter social dirigido fundamentalmente al entretenimiento (ocioso) de amplias capas de población, un entretenimiento que, paradójicamente, compite con la práctica de un deporte como ocio físico en la disponibilidad de tiempo libre, ya que en cierto modo a más tiempo dedicado al seguimiento y disfrute del deporte

espectáculo, menos tiempo libre queda disponible para la práctica personal y recreativa de un deporte en el plano individual.

Pero la mayor competencia que recibe desde una perspectiva social y global la práctica individualizada y recreativa de deporte por disponer de suficiente tiempo libre, no proviene tanto del tiempo que ocupan los espectáculos deportivos, como más bien de otras actividades de ocio cada vez más populares, diversificadas y mejor dotadas de apoyos económicos, políticos y sociales para que continúen ampliando de este modo el potente mercado de ocio en las sociedades de consumo masivo y afluente, como es el caso de la sociedad española de comienzos del siglo XXI. Los resultados obtenidos en la presente encuesta permiten establecer el referente empírico en el que se desenvuelven las prácticas de tiempo libre de la población española en la actualidad.

El Tiempo libre en la sociedad actual.

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

Toda modificación en los dominios de la sociedad y la cultura trae como consecuencia nuevos problemas pedagógicos, en una sociedad cambiante teniendo en cuenta las necesidades imperantes. .

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

Por lo que el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el

bienestar, ya que existen suficientes datos tanto cuantitativos como cualitativos que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable (Pieron, 1988).

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

- 1- Proceso de reproducción, basado en la reposición de las energías gastadas en el productivo compuesto por descansos pasivos y activos, entrenamientos, relaciones familiares y amistosas.
- 2- Desarrollo o actividades más elevadas, dado por la posibilidad personal que se le ofrece a cada individuo de crear condiciones para la participación consciente, la formación de hábitos en la creación y el enfrentamiento de cualquier situación social.

De ahí que cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la personalidad es considerado como recreativo.

Relación Tiempo libre y salud

El hombre por su esencia, está sujeto a la actividad social, expuesto a influencias del medio donde se desarrolla, misma que se reflejan a través de sus condiciones internas, dentro de la personalidad del individuo la salud juega un papel importante para la realización de (Vera, actividades en el tiempo libre , 2011)

Según Roque los beneficios en la salud con la práctica de actividad física realizada en el tiempo libre, ayuda al mantenimiento del peso ideal, al canalizar en forma positiva la agresividad, de igual manera fomenta el trabajo en equipo y el equilibrio de las funciones corporales tanto físicas como mentales, la salud según la Organización Mundial de la Salud es un estado de bienestar y

equilibrio físico, psíquico y social, y no la ausencia de enfermedad (Roque, Deporte Contemporáneo, 2006)

Cabe destacar que los motivos importantes que conducen a la práctica deportiva o práctica física giran en torno a la posibilidad de realizar ejercicios físicos con el objetivo de mantener la salud (Nuviala, Ruíz, y García, 2003). Delgado (1997) citado en López (2006), señala: entre los hábitos de vida más analizados en las últimas décadas por su relación con la salud, se encuentra la práctica de actividad física, dada la ausencia o escasez de la misma puede ser el origen de algunas enfermedades degenerativas propias de la sociedad moderna. La sensación de bienestar puede desarrollarse a partir de la práctica del ejercicio físico siendo un factor vinculado con la salud al incluirse dentro de la realización de actividades físico/deportiva. Tratar de promover estilos de vida saludables en la práctica de actividades físicas en el tiempo libre a partir de un concepto de salud meramente biológico, supone promover una visión en la calidad de la salud basada en la realización de actividades. De esta manera existe la posibilidad de desarrollar en el alumno actitudes y valores orientados positivamente hacia conductas saludables se ven limitadas sensiblemente (Hernández y Velásquez, 2012).

Por tanto, es muy importante que los adolescentes sepan enfrentarse a la sociedad, dándoles a conocer las posibilidades sobre actividades físico-deportivas-recreativas que existen para ocupar su tiempo libre de una manera ordenada, creativa y saludable, capaz de contribuir a su calidad de vida. El campo de actividades del tiempo libre abarca prácticamente todas las realidades humanas, siempre y cuando se entienda como actividad voluntaria y no obligatoria (pintura, música, coleccionismo, actividades físico/deportivas, lectura, teatro, actividades acuáticas).

Según (Cagigal, 2006) en, el tiempo libre es el conjunto de ocupaciones voluntarias, con el objetivo de descanso, diversión o desarrollo de su formación cuando se ha liberado de sus ocupaciones profesionales, familiares o sociales.

Definición y clasificación de juegos.

En el sistema de nuestra Educación Física los juegos, en su conjunto, ocupan el lugar principal. Por su configuración consciente y adecuada, contribuye a la educación de una juventud culta, físicamente sana, vigorosa, progresista en sus concepciones y en sus anhelos. Su valor biológico y pedagógico ha convertido los juegos en un medio indispensable para la formación de la personalidad.

Los juegos presentan toda una serie de características que los diferencian de cualquier otra forma de ejercitación física. En primer lugar está su carácter emulativo, que no debe siempre entenderse como el deseo de ganar a un contrario, sino también la decisión de ejecutar una tarea correctamente o con un buen resultado. Por otra parte los juegos presentan formas muy variadas que van desde la simple emulación hasta formas competitivas, como los relevos.

En otro sentido, modelan no sólo las relaciones intergrupales, (por ejemplo, cuando se forman dos equipos con algún objetivo del propio juego) sino también interpersonales, como sucede en el juego en el que intervienen dos o varios participantes de forma individual -palmeo entre dos o la gallinita ciega. Ahora bien, los juegos siempre serán actividades donde la acción física se ejecute con un elevado estado emocional.

Un sinnúmero de estudios se han realizado en torno al juego, no obstante, aún no existe definición precisa que logre abarcar todo lo que en sí representa. El variado, complejo y rico contenido que posee, imposibilita ofrecer una completa concepción de su naturaleza, si consideramos la influencia que ejerce en diferentes esferas de actuación en la sociedad.

Determinar el concepto de juego es una tarea extremadamente difícil, por lo que entendemos necesario detenernos en algunas definiciones de juego que reflejan los puntos de vista de varios autores.

Las palabras juego y jugar en idioma español tienen diferentes significados: Con la palabra juego se designa un conjunto de variadas actividades físicas o mentales o combinaciones de ellas, desarrolladas espontáneamente por los hombres, sin mediar intereses utilitarios. Según la Real Academia Española Juego proviene de dos locuciones latinas: Ludus referido a los ejercicios libres, fundamentalmente físicos y locus cuyo significado es acción de jugar, diversión, ejercicios de recreo sometidos a convenios en los que se gana o se pierde. Es sinónimo de chanza, broma, placer, esparcimiento, entretenimiento, pasatiempo, retozo, travesura.

Etimológicamente el juego viene de Jocus que significa ligereza, frivolidad, pasatiempo, Ludus: que es el acto de jugar. La Real Academia Española lo define como: La acción de jugar, pasatiempo o diversión, su definición es algo no definida ya que es una actividad principalmente bajo su aspecto ocio. Otras definiciones:

Concepto fisiológico: Es la actividad que realizan los seres superiores sin un fin aparentemente utilitario, como medio para eliminar su exceso de energía. Sin embargo cuando un niño se encuentra enfermo, no pierde el interés por el juego y él mismo sigue jugando (Spencer, 2010)

Concepto psicológico: Es la actividad espontánea y desinteresada que exige una regla libremente escogida que cumplir o un obstáculo deliberadamente puesto que vencer. El juego tiene como función esencial procurar al niño el placer moral del triunfo que al aumentar su personalidad, la sitúa ante sus propios ojos y ante los demás. (Russell, 2008) Define el juego dentro de lo psicológico como una actividad generadora de placer que no se realiza con una finalidad exterior a ella; sino por sí mismas.

Concepto sociológico: Se puede definir el juego como actividad u ocupación voluntaria que se realiza dentro de ciertos límites establecidos de espacio y tiempo, atendiendo a reglas libremente aceptados. Schirler, explica los juegos, relacionándolas con la vida estética del hombre, son formas de placer

desinteresado y subraya el placer estético como elemento sustancial del juego, por eso encuentra abundantes elementos comunes en el arte y el juego.

(Huizinga, 1996) define que "El juego es una acción u ocupación libre que desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de " ser de otro modo" que en la vida corriente" y expresa que "La característica principal del juego es que es libre, es libertad.

"El juego oprime, libera, arrebat, electriza y hechiza" y está lleno de las dos cualidades más nobles que el hombre pueda encontrar en las cosas y expresarla: ritmo y armonía.

El poeta chileno Pablo Neruda también dio su aporte sobre el juego al expresa. "En mi casa he reunido juguetes pequeños y grandes, sin los cuales no podría vivir. El niño que no juega no es niño: pero el adulto, que no juega perdió para siempre el niño que vivía con él y que le hará mucha falta.

He edificado mi casa también como un juguete y juego en ella de la mañana a la noche.

Los juegos tradicionales, sus características.

Si se toma en consideración que tradición significa transmisión oral, durante largo espacio de tiempo (la tradición enlaza el pasado con el porvenir) y es sinónimo de costumbre, uso, habitud, leyenda, creencias, fábula, entre otras acepciones, entonces se puede definir a los juegos tradicionales como "los juegos que desde mucho tiempo atrás siguen perdurando, pasando de generación en generación, siendo trasmitidos de abuelos a padres y de estos a sus hijos y así sucesivamente, sufriendo quizás algunos cambios pero manteniendo su esencia; juegos de transmisión oral, que guardan la producción espiritual de un pueblo".

Los juegos tradicionales no se encuentran escritos en libros especiales, ni cuentan con un autor reconocido pero sí aparecen en diferentes momentos o épocas del año, desaparecen por un período y vuelven a surgir posteriormente.

Respecto a los juegos tradicionales Kishimoto quien nos dice que: *“La modalidad denominada juego tradicional, denominada así por el folklore, incorpora la mentalidad popular, expresándose sobre todo por medio de la oralidad“. Considerado parte de la cultura popular, el juego tradicional guarda la producción espiritual de un pueblo en cierto período histórico. Esa cultura no es oficial, se desarrolla especialmente de modo oral, no queda cristalizado. Está siempre en transformación, incorporando creaciones anónimas de generaciones que se van sucediendo”*

Dentro de los juegos tradicionales se encuentra con una amplia gama de modalidades lúdicas: juegos de niños: El trompo; juegos de niñas La cojita; canciones de cuna Duérmeme mi niña, juegos de adivinanzas: Veo-veo, juego de nunca acabar: El cuento de la buena pipa, juegos de rima: Comadrita la rana, juegos de sorteo o adivinanzas: La prenda, el mensaje,

Dentro de las características de los juegos tradicionales se encuentran las siguientes:

Surgen por una temporada, desaparecen y luego vuelven a aparecer.

Algunos juegos se practican más en épocas invernales ya que implican mayor movimiento físico y corporal, mientras que otros surgen en épocas de mayor calor en el verano.

- Existen juegos tradicionales con preferencias en cuanto al sexo y determinadas edades.
- Son jugados por niños y niñas por el mero placer de jugar.
- Responden a necesidades básicas de los niños y niñas.
- Las reglas son de fácil comprensión, memorización y cumplimiento.

- No requiere de muchos materiales y los necesarios son costosos.
- Son sencillos y fáciles de compartir con otros jugadores.
- Pueden practicarse en cualquier momento y lugar.

Debido a la importancia de mantener la vigencia de estos juegos tradicionales en ocasiones han sido representados en pinturas, azulejos, sellos postales en diferentes países y ediciones entre las que se pueden citar, como las más conocidas, el famoso cuadro de Juegos Infantiles de Pieter Brueghel (1560); Goya reproduce en el siglo XVIII una escena de adultos y jóvenes en el cuadro La Gallina, entre otros.

Valoración de los juegos en la actividad física.

Sobre el origen del juego surgen interrogantes relacionada con la primacía del trabajo y el juego. El filósofo marxista Plejanov, citado por (Watson, 2008)) establece el carácter social del juego refuta las teorías burguesas al considerar que los juegos se realizan por instintos biológicos. Expone la concepción materialista del origen y esencia del juego. Estudios sobre los hechos históricos, le permiten llegar a la conclusión “el juego es el hijo del trabajo” y surge como una necesidad del trabajo, lo que significa que el hombre antes de jugar tuvo necesidad de trabajar para poder subsistir.

Los juegos, el canto y el baile inicialmente, acompañaban al trabajo, separándose posteriormente para convertirse en una actividad independiente, sin embargo, el contenido y variedad de los juegos se determina por las condiciones sociales, el carácter del trabajo, el mismo cambia de acuerdo con las condiciones históricas de la vida del hombre.

El juego es producto de la actividad, en la que el hombre transforma la realidad, modifica el mundo. La evolución del adulto y la necesidad de jugar, se presenta como realidades universales, no por ello deja de estar el juego enraizado en los pueblos, cuya identidad cultural se observa a través de ellos y los juguetes creados para ese fin. La práctica y los objetos lúdicos son infinitamente variados

y están marcados profundamente por características étnicas y sociales específicas.

Al estudiar las etapas esenciales del desarrollo psíquico del Adulto, tal como se traduce a través de sus juegos, se observa frecuentemente la estrecha dependencia con respecto al medio, cualquiera que sea el objetivo o punto de vista con que se analiza, hay que tener presente, que el juego del Adulto está en relación directa con la sociedad en que vive.

Realizar acciones sin una intención premeditada y que sus juegos responden solo a factores biológicos, aspectos que hacen que se diferencien de los seres humanos de los animales, ya que los juegos responden a cada sociedad humana y agrupaciones etnológicas.

En nuestro país el ajedrez es revelador de tradiciones y cultura, tiene el privilegio histórico de ser el primero en América donde se practicó a partir de 1518. Al Padre de la Patria, Carlos Manuel de Céspedes, se le llamó el padre del ajedrez por publicar en el periódico El Redactor, de Santiago de Cuba, las leyes del juego en 1855. Otro de los juegos practicados fue el béisbol, introducido en 1865, por un grupo de jóvenes cubanos que estudiaban en universidades norteamericanas, tuvo gran aceptación entre la juventud, que muy pronto lo convirtió en su entretenimiento favorito, hasta la actualidad es la actividad de mayor arraigo y tradición.

Esta tesis reconoce la importancia de los juegos en el desarrollo del hombre en la comunidad primitiva y todas las que prosiguen, prepara desde la infancia para el trabajo que realizará cuando sea adulto, no obstante considera tener presentes los factores sociales en que este se desarrolla al constituir un elemento necesario en la búsqueda de soluciones para vivir. Por lo antes expuesto, se puede valorar que, estos son un fenómeno social; que surgen y se transforman con la sociedad, responden a los intereses de clases y constituyen una necesidad para el hombre.

Como fenómeno micro social comporta las siguientes instituciones:

- Sociales tales como la escuela, la familia y los demás sectores o subsectores del sistema deportivo.
- Las reglamentadas tales como las normativas, económicas, legales y políticas que se encuadran en el mundo de las prácticas deportivas.
- Las culturales tales como por ejemplo, la religión, los medios de comunicación, las artes así como los productos deportivos de carácter cultural.

Por todo ello, para estos autores el deporte es:

- Un juego que acontece.
- Un juego institucional.
- Una institución social.
- Una categoría de desarrollo social.

Es decir, una forma de juego competitivo cuyo resultado esta determinado por la destreza física, la estrategia o la suerte tomada individualmente o en grupo y jugadas según las reglas sujetas a un patrón e institucionalizadas.

Por otra parte, los juegos imprimen a los individuos un conjunto de normas, valores y patrones de conducta que van más allá de lo que puede ser una socialización dentro de una subcultura deportiva. Si consideramos como proceso de socialización aquel mediante el cual el individuo adquiere el aprendizaje de roles, valores, normas en el que intervienen varias instituciones sociales como la escuela, los medios de comunicación, etc. que actúan como agentes socializadores de los que se vale la sociedad para transmitir su cultura y socializar a los individuos que la integran o como lo define Parsons 68 “ El proceso mediante el aprendizaje por el cual se adquieren las orientaciones que un actor ejecuta prácticamente en su acción” “la incorporación de elementos de patrones culturales en el sistema de acción de actores individuales, tendríamos entonces que considerar que los juegos y concretamente el deporte como forma

institucionalizada de estos constituyen elementos que pueden cumplir importantes funciones en la socialización no solo del niño sino también del joven e incluso del adulto. Como dijera Thomas Arnold 70 “el team deportivo es un aprendizaje de vida, del hábito de colaboración con los compañeros de equipo se adquirirá el hábito ciudadano de la convivencia, el juego limpio”.

Si tomamos por una parte algunas de las influencias de estas actividades sobre la conducta de los individuos como por ejemplo la voluntariedad, la resistencia, el autodomínio, la disciplina, la comprensión, la aceptación de las normas, sentido social, servicialidad, conformismo, entre otros nos percatamos inmediatamente de que más allá de una socialización al interior de una subcultura, esta institución posee un alcance que rompe todo límite interno y se inserta en otras dimensiones de la vida social.

Por otra parte, juego y deporte presentan una determinada rigidez reglamentaria que establece en los individuos modos de conducta y principios fundamentales de comportamiento social. Sin dudas, específicamente el deporte constituye una institución que como hemos señalado refleja un microcosmos de la sociedad en el sentido de que reproduce en miniaturas todas las facetas imaginarias y simbólicas de la vida social y política, relaciones de poder, choques, antagonismos, rivalidades, enfrentamientos entre estados, naciones, clases, grupos sociales, etc. De aquí que el deporte en cuanto institución social pueda cumplir perfectamente funciones dentro de la política, la economía y otras esferas de la sociedad.

El juego es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes; en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa. Los juegos normalmente se diferencian del trabajo, pero en muchos casos estos no tienen una diferencia demasiado clara. También un juego es considerado un ejercicio recreativo sometido a reglas

La primera referencia sobre juegos que existe es del año 3000 a. C. Los juegos son considerados como parte de una experiencia humana y están presentes en

todas las culturas.¹ Probablemente, las cosquillas, combinadas con la risa, sean una de las primeras actividades lúdicas del ser humano, al tiempo que una de las primeras actividades comunicativas previas a la aparición del lenguaje.

El Juego Predeportivo

Es una forma lúdica motora, de tipo medio entre el juego simple y el deporte, que contiene elementos afines a alguna modalidad deportiva y que son el resultado de la adaptación de los juegos deportivos con una complejidad estructural y funcional mucho menor; su contenido, estructura y propósito permite la adquisición de ciertas destrezas motoras que sirven de base para el desarrollo de habilidades deportivas ya que contienen elementos afines a alguna modalidad deportiva.

Su aplicación se halla estrechamente relacionada en el campo de la educación física, la recreación y los deportes. Con este tipo de juego se prepara al escolar para el tránsito al deporte mientras el profesor dispone de una variada gama de juegos que aplicados convenientemente. Pueden cubrir de una manera divertida y más natural el periodo de formación física que separa lo predeportivo de lo deportivo, llenando las fases técnicas y también la formación físico-deportivo escolar.

El objetivo fundamental del juego predeportivo es el de enriquecer al jugador, con la adquisición de variadas respuestas, motrices concretas, que le ayuden a adaptarse a las necesidades que requiere la práctica del deporte, al tiempo que se puede mejorar las habilidades básicas genéricas y desarrollar armónicamente las capacidades físicas tanto condicionantes como coordinativas.

Existen dos tipos de juegos predeportivos: Los de carácter genérico, que buscan la adquisición de habilidades y desarrollo de destrezas utilizables en varios deportes y, los de carácter específico, cuyo objetivo es la adquisición y dominio de una actividad específica en un determinado deporte.

La aplicación de este tipo de juegos se basa en el aprendizaje de:

- Los fundamentos técnicos: Técnica individual y colectiva.
- La aplicación de las técnicas generales de ataque y defensa.
- Los principios tácticos generales de uso más frecuente.
- Los requerimientos de las capacidades físicas y las habilidades específicas de cada deporte.
- Las reglas fundamentales del juego.
- La organización y colaboración en el desarrollo del juego.

Entre las características que poseen contamos con que: dan una idea amplia del juego; desarrollan habilidades y destrezas, básicas; ejercitan los elementos básicos que más adelante permitirán la construcción de la técnica y la táctica específica a cada deporte.

Dentro del proceso de aprendizaje, el juego predeportivo debe permitir el desarrollo de una serie de capacidades:

- Capacidades motrices, representadas en el desarrollo físico y corporal específicamente representado en la respuesta motriz.
- Capacidades cognitivas, palpables en la observación, análisis e interpretación de las diferentes, situaciones de juego.
- Capacidades sociales, palpable en el respeto y aceptación de las normas y reglas del juego.

De forma general los juegos contribuyen a:

1. Mejorar la condición física.
2. Aumentar la capacidad de respiración.
3. Oxigenar todos los tejidos del cuerpo.
4. Liberar carga de tensión nerviosa.
5. Eliminar el estrés.
6. Mejorar la adaptación del hombre a las condiciones del medio

7. Fortalecer el sistema muscular, conservar y mejorar la movilidad articular.
8. Mantener la integridad de los hábitos y capacidades motoras.

Se evidencia de forma clara y precisa la importancia de los juegos por las ventajas que ofrece, pero se deben considerar ciertas precauciones en el diseño y puesta en práctica de los mismos, a partir de las características desde el punto de vista psicológico y biológico de esta edad para su implementación y desarrollo, debido a los cambios que ocurren en el organismo con el pasar de los años.

Selección apropiada de los Juegos:

El conocimiento de las características fundamentales de las diferentes edades, es algo que debe dominar el profesor para determinar que tipos de juegos y actividades emplear, además, debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- El tipo de actividad en que van a ser utilizados, ya sea en la clase de Educación Física, gimnasia matutina, gimnasia básica, actividades recreativas, entre otras, ya que cada una tiene tareas bien planificadas.
- Las particularidades intelectuales y físicas de cada edad, del sexo, como exigencias básicas en la selección de uno u otros juegos que permiten ejercer una influencia correcta.
- Se debe tener en cuenta el desarrollo motriz del juego, basándose en los movimientos predominantes que posibiliten ir orientándolos fundamentalmente en función de la condición física.
- Su influencia educativa, ya que el profesor debe fijar para cada juego objetivos concretos con el fin de desarrollar continuamente las capacidades físicas y mentales.
- Conocer previamente el material que se va a necesitar y disponerlo con tiempo suficiente.

Clasificaciones atendiendo al criterio de diferentes autores.

Los juegos en su conjunto ocupan un lugar en el Sistema Nacional de Educación. En su acción creadora de alegría y sus posibilidades dinámicas, se reconocen y aprovechan los contenidos con plenitud. Sin embargo para que estos cumplan satisfactoriamente su rol es necesario agruparlos de alguna forma y posteriormente, seleccionarlos adecuadamente, en correspondencia con el tipo de actividad a desarrollar.

Con respecto a la clasificación de los juegos muchos son los intentos realizados por diferentes autores, que en algunos casos coinciden en lo fundamental, el ordenamiento. Sin embargo, cada autor clasifica según su objetivo, criterio, punto de vista etc. Basado en estudios e investigaciones realizadas en correspondencia con la especialidad que desempeña.

Juegos de la infancia, juegos de la primera niñez, juegos de la segunda niñez, juegos de la adolescencia, juegos de adultos. Considera (Watson, 2008) que esta clasificación resulta insuficiente, ya que por sólo citar un ejemplo, los juegos sensoriales y motores propuestos para la infancia, son aplicables en cualquiera de los grupos mencionados por la autora. Por otra parte (Piaget, 1967) expone su interpretación del juego, partiendo de la estructura del pensamiento del niño y la niña. Distingue tres estructuras fundamentales del juego; juego-ejercicio, juegos simbólicos y juegos de reglas. En su libro "La formación del símbolo en el niño" presenta una clasificación basada en los estadios sensorios motores.

Piaget señala que los ejercicios, símbolos y reglas constituyen tres etapas consecutivas que caracterizan la clase de juegos desde el punto de vista de las estructuras mentales. Refiere que el juego simbólico es un pensamiento egocéntrico en forma pura y tiene como función principal defender al yo de las obligadas acomodaciones de la realidad. Rafael Chávez clasifica los juegos de acuerdo a los rasgos de movilidad en: móviles, los que a su vez se dividen en juegos libres (de intensidad pequeña y mediana) y dirigidos y el otro grupo en

inmóviles. Coincidiendo con Chávez, pero incluyendo un tercer grupo, el autor búlgaro D.Dobrev (1973), considerando las particularidades de la clase de Educación Física propone: Juegos móviles, juegos inmóviles, juegos transitorios. También nos encontramos con Erika Hoffman (1976) que nos presenta su clasificación basada en elementos funcionales de carácter hereditario o de imitación. De esta fundamentación la autora clasifica los juegos de la siguiente forma: Por el modo de ejecución, por su origen, por naturaleza, por la actividad intrínseca. El búlgaro Katzarov (1975): Clasifica los juegos en tres grupos: Juegos que ejercitan funciones generales, Juegos funcionales específicos, Juegos motrices.

e. MATERIALES Y METODOS

MATERIALES

Materiales de escritorio: Enciclopedias, libros, tesis, computadora, internet, bibliografía, impresión del informe final, copias Xerox, suministros y materiales de oficina. Materiales del trabajo de campo: Balones, conos, platillos, chalecos, cuerdas, y elásticos, canchas, silbato, agua, cronómetros, amplificador música.

MÉTODOS

La investigación cuyo tema es **ACTIVIDADES RECREATIVAS Y EL USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS MORADORES, DEL BARRIO MOTUPE DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2014**, apoyada en el método científico me permitió objetivizar la información, sistematizarla y analizarla a partir del razonamiento lógico, la abstracción teórica y la concreción del pensamiento, permitiendo así la correcta elaboración de la investigación.

- **Tipo de enfoque**

La investigación es de tipo cualitativo, utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación establecidas previamente y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población. Se utilizó la recolección de datos para resolver la situación problema de “¿Cómo influye la práctica de actividades recreativas en el uso del tiempo libre de los moradores del barrio Motupe de la ciudad de Loja, periodo 2014, con base en la recolección de datos y el análisis de los mismos, 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.

- **Tipo de diseño**

El diseño que se utilizó en la investigación es pre - experimental. Se considera así debido a que no existe grupo de control (patrón o testigo) para comparar. Por tanto, no hay, o se reducen las posibilidades de manipular las variables independientes y las conclusiones son extraídas en el mejor de los casos por la variación de la variable dependiente en relación con su historia anterior. Transversal, es apropiado cuando la investigación se centra en analizar cuál es el nivel de una o diversas variables en un momento dado. También es adecuado para analizar la relación entre un conjunto de variables en un punto del tiempo determinado. El tiempo es importante porque es determinante en la relación causa-efecto.

Las encuestas que se realizaron están ubicadas en este tipo de estudio debido a que se trabajó con un solo grupo de moradores del barrio Motupe es decir es el inicio de las próximas investigaciones que en su momento ya serán experimentales se realizó un trabajo pequeño pero predecible para mejorar nuestra perspectiva debido a la utilización del tiempo libre de lo moradores del barrio Motupe.

- **Contexto de la investigación**

El barrio Motupe es una población de aproximadamente 3.000 habitantes, se encuentra ubicada al norte de la provincia de Loja, a 2100m de altura al nivel del mar, su población está constituida por 100% de mestizos. Existe un desarrollo agrícola en auge, que determina su economía y es la fuente primaria de ingresos en la comunidad. En el barrio Motupe no se promueve la actividad física como eje de desarrollo integral de las personas, que impulsa el fomento de la práctica deportiva. La comunidad de Motupe, se caracteriza por la

búsqueda permanente de alternativas de utilización del tiempo libre obtenido a través de la disminución de la jornada de trabajo, la jornada única educativa o la llegada de la jubilación. La cuestión fundamental que gira en torno a estos planteamientos, es el aprovechamiento óptimo del tiempo libre que permita al individuo seguir formándose como persona. Ahora bien, la carencia de vivencias recreacionales, impiden a priori ocupar el tiempo libre de una forma adecuada; transformando las tendencias naturales del hombre de juego, exploración, movimiento y dinámica en hábitos sedentarios que si bien no ayudan a la persona a desarrollarse como tal, sí lo convierten en un cúmulo de enfermedades crónicas y degenerativas a través de la asunción de hábitos poco saludables y en la mayoría de los casos dañinos.

De aquí establecemos una serie de principios importantes en la recreación que, aunque de forma muy somera, pueden servir de arranque a la hora de formular programaciones de ocio y tiempo libre para con la comunidad, donde los entes encargados de la ejecución de programas de actividades físicas se encuentran en manos empíricas y no a cargo de profesionales de la educación física.

La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencia a satisfacer motivaciones psicosociales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. La persona que busca una estabilidad psíquica y emocional intenta unir a las satisfacciones diarias de su jornada laboral, las desarrolladas durante sus momentos de ocio y tiempo libre tanto a nivel individual como colectivo.

Análisis - 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 la actividad recreativa y el uso del tiempo libre.

Inductivo – Deductivo: 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: 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. Comparación: Se utilizó para valorar los resultados comparados entre la los test iniciales y finales, lo que permitió valorar el avance obtenido con una u otra técnica.

- **Procedimiento**

Se lo realizo fundamentado en los cinco objetivos de la investigación:

- Conocer las actividades físicas y recreativas en la utilización del tiempo libre de los moradores del Barrio Motupe de la ciudad de Loja año 2014
- Diagnosticar la situación actual en las actividades físicas y recreativas de los moradores del Barrio Motupe de la ciudad de Loja.
- Elaborar un Plan de actividades y recreativas que contribuyan a la ocupación del tiempo libre de los moradores del barrio Motupe de la ciudad de Loja, periodo 2014,
- Aplicar el Plan de actividades recreativas que contribuye a la ocupación del tiempo libre de los moradores del barrio Motupe de la ciudad de Loja, periodo 2014,
- Valorar el Plan de actividades recreativas que contribuye a la ocupación del tiempo libre de los moradores del barrio Motupe de la ciudad de Loja, periodo 2014, Para valorar los test que se aplicaron a los estudiantes se utilizó la fórmula de correlación de Pearson. La que detallamos a continuación.

$$r = \frac{n \cdot \sum f \cdot dx \cdot dy - (\sum fx \cdot dx) (\sum fy \cdot dy)}{\sqrt{[n \cdot \sum fx \cdot dx^2 - (\sum fx \cdot dx)^2][n \cdot \sum fy \cdot dy^2 - (\sum fy \cdot dy)^2]}}$$

- **Descripción**

1ra fase: Precisión del problema.

Una vez declarada la problemática, acerca de la falta de actividades recreativas en el tiempo libre de los moradores del barrio Motupe de la ciudad de Loja, se profundizó en el estudio de la documentación bibliográfica acerca de las actividades recreativas y el uso del tiempo libre con los criterios de destacados especialistas del deporte en cuestión, y a través de los test definidos para nuestra investigación, esto permitió delimitar el problema científico.

2da fase: Diagnóstico sobre situación actual de las actividades recreativas.

Diagnóstico sobre las actividades recreativas que se realizan en el barrio Motupe de la ciudad de Loja.

Se diagnosticó el nivel de la práctica de actividades recreativas de los moradores investigados a través de las encuestas y las pruebas técnicas a una población de 30 moradores ambos sexos.

3ra fase: Elaboración y aplicación de la propuesta alternativa.

Elaboración y aplicación de una estrategia metodológica para el mejoramiento de la calidad de vida a través de actividades recreativas en el barrio Motupe de la ciudad de Loja.

4ta. Fase: Valoración final de resultados.

Medición final de resultados, una vez aplicada la propuesta metodológica.

- **Recolección de datos**

En la fase de análisis de los datos nos apoyamos en diferentes estudios. Una vez obtenido los datos los organizamos para poder comprobar los resultados:

La primera fase consiste en la depuración de los datos, es decir, descartar la información que no cumple los requisitos necesarios para ser procesada, en esta parte seleccionamos toda la información de los test aplicados a los moradores del barrio Motupe de la ciudad de Loja periodo 2014. Posteriormente se realiza la descripción de los datos utilizando tablas y gráficos que incluían los

datos brutos y por último se confeccionan tablas de distribución de frecuencias y/o de porcentajes que permiten diversos tipos de representaciones gráficas.

Técnicas e Instrumentos

La Encuesta: Instrumento de recolección de información aplicado a los moradores del Barrio “Motupe”, que sirvió para argumentar la propuesta basada en respuestas orientadas al uso del tiempo libre en actividades recreativas.

Test Inicial.- Es una técnica que orientará a la determinación de las habilidades físicas y condicionales de los moradores del Barrio “Motupe” de la ciudad de Loja.

Test Final: Permitió evaluar la aplicación del plan de actividades con el fin de obtener datos referenciales entre los test inicial y final, para conocer el estado físico de los moradores.

Universo, Muestra y caracterización del grupo

El grupo se formó por 30 personas, 26 de sexo femenino y 4 de sexo masculino todos moradores del barrio Motupe la edad promedio fue de 29.35 años y mayoría son amas de casa; se trabajó con todos los 30 moradores, la experiencia que estas personas poseían en la práctica de actividades recreativas era básica. Sin embargo sus cualidades biológicas eran favorables, pues el indicador somatotipo indicaba que las mismas presentaban buenas cualidades atendiendo al peso promedio y las características somáticas eran propicias para el desarrollo de prácticas físicas y recreativas (con una talla media entre 1,55 y 1,68).

Población y muestra

La población es de 30 moradores del barrio Motupe. Luego se procedió a la selección de la muestra donde se concluyó trabajar con toda la muestra Seleccionamos como muestra a los todos los moradores que asistieron a realizar el pre-test

f. RESULTADOS

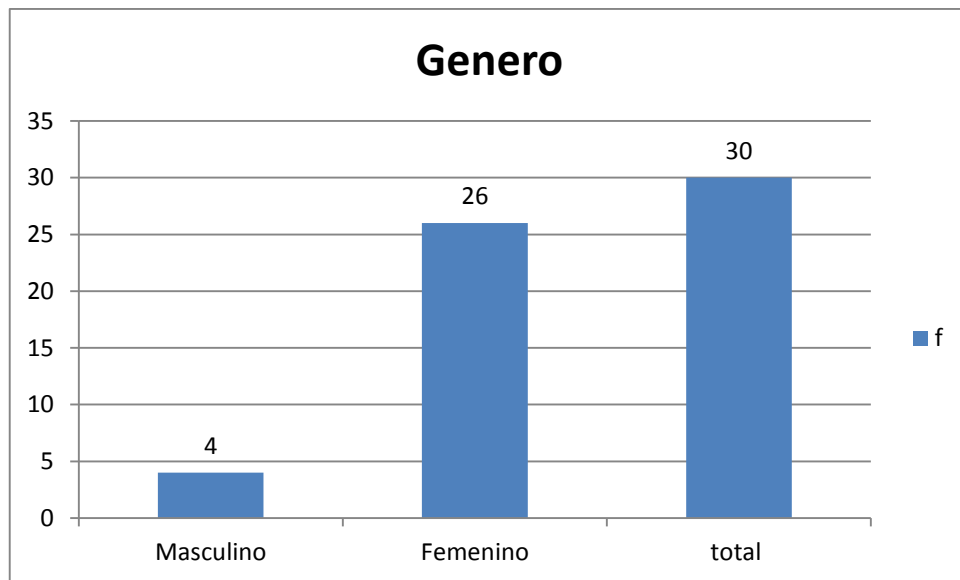
Encuesta dirigida a los moradores del barrio Motupe.

TABLA Nª 1

Genero	F	%
Masculino	4	13,3
Femenino	26	86,7
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Moradores de Barrio Motupe

Autor: Karina Elizabeth Feijo Pineda Año: 2014



ANÁLISIS

Es muy importante que las actividades recreativas la realicen varones y mujeres por igual, ya que estas actividades nos ayudan a contrarrestar, muchas enfermedades como es el estrés, colesterol, diabetes, obesidad etc.

El 88% de la población que participa en el desarrollo de las actividades recreativas son de sexo femenino, mientras que solamente el 12% de los participantes son de sexo masculino, mientras que las actividades recreativas deben ser ejercidas por ambos sexos por igual.

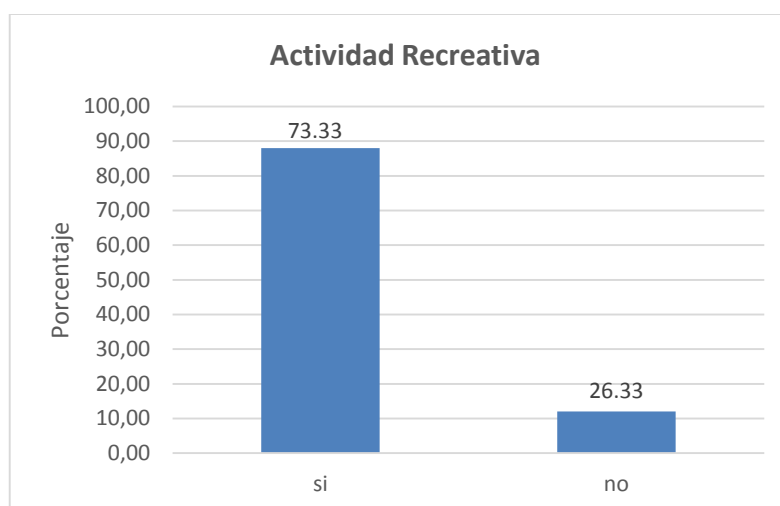
TABLA N^a 2

1. ¿Realiza Ud. actividad recreativa?

	f	%
SI	22	73,33333333
NO	8	26,6666667
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Moradores de Barrio Motupe

Autor: Karina Elizabeth Feijo Pineda Año: 2014



Análisis

La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quien la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación, es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituyen un trabajo.

El 73% de la población dicen realizar actividad recreativa en su tiempo libre, pero que a su vez forma parte de sus labores diarias, y que sería importante la realización de un programa practico de actividades recreativas

Mientras el 27% manifiesta no realizar ningún tipo de actividad recreativa en su tiempo libre, y que por cuestiones de trabajo, estudio no es posible realizarlas.

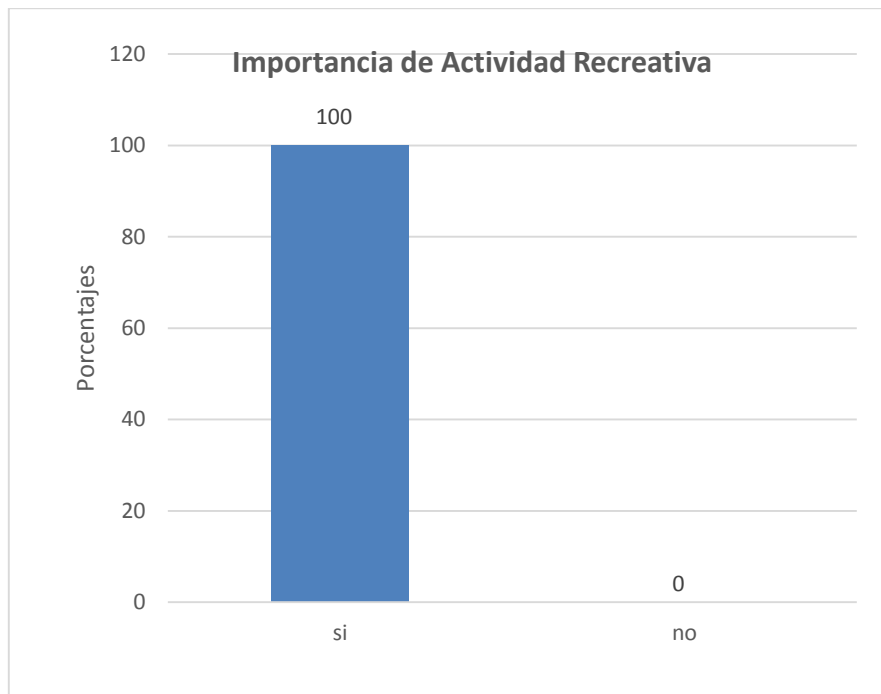
Tabla Nro. 3

2. Cree Ud. que es importante realizar actividad recreativa

	F	%
SI	30	100
NO	0	0
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Moradores de Barrio Motupe

Autor: Karina Elizabeth Feijo Pineda Año: 2014



ANALISIS

La importancia de actividad recreativa representa en si un conjunto de conceptos etimológicos: recreativo (Latin), restablecimiento; recreation (Francés), diversión, descanso, cambio de acción que excluye la actividad laboral y caracteriza el espacio relacionado con estas acciones. Por consiguiente el termino actividad recreación caracteriza, no solo los tipos

determinados de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre sino que también el espacio en que estos funcionan.

El 100% corrobora que es de vital importancia la práctica de actividad recreativa ya que ayuda al ser humano a combatir enfermedades tales como el sedentarismo, estrés problemas cardiacos etc.

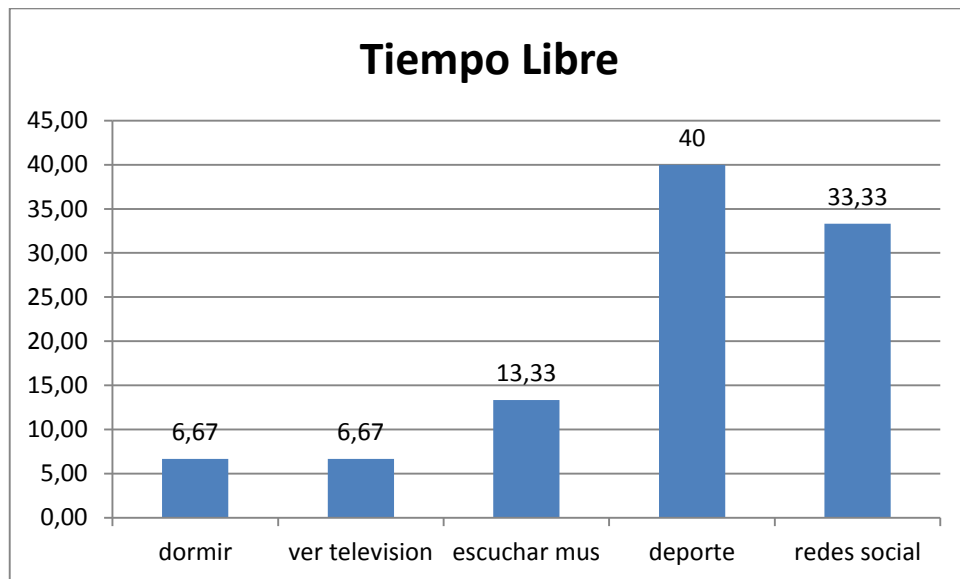
Tabla Nro. 4

3. En su tiempo libre usted que actividad realiza.

Alternativas	F	%
Dormir	2	6,67
ver televisión	2	6,67
escuchar mus	4	13,33
Deporte	12	40
redes social	10	33,33
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Moradores de Barrio Motupe

Autor: Karina Elizabeth Feijo Pineda Año: 2014



ANALISIS

Tiempo Libre se conoce como así aquel tiempo que la gente le dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas

domésticas esenciales. Su rasgo diferencial es que se trata de un tiempo recreativo el cual puede ser utilizado por “su titular” a discreción, es decir, a diferencia de lo que ocurre con aquel tiempo no libre en el cual la mayoría de las veces no se puede elegir el tiempo de realización, en este, la persona puede decidir cuántas horas destinarle. Aunque, el tiempo libre, para algunos, también suele incluir la realización de algunas actividades que aunque no sean laborales pueden revestir algún tipo de obligatoriedad, como ser ir al médico, ir al supermercado, entre otras y que se las realiza en el llamado tiempo libre porque no se dispone de tiempo para hacerlas durante aquellas jornadas en las que domina el trabajo.

Los resultados de las encuestas muestran que el tiempo libre de los moradores lo clasifican en diversas actividades como son que el 6,7% aprovecha su tiempo libre en dormir y ver televisión, el 13,3% escucha música en su tiempo libre, mientras que el 40% realiza deporte en su espacio libre y el 33% se dedica a las redes sociales.

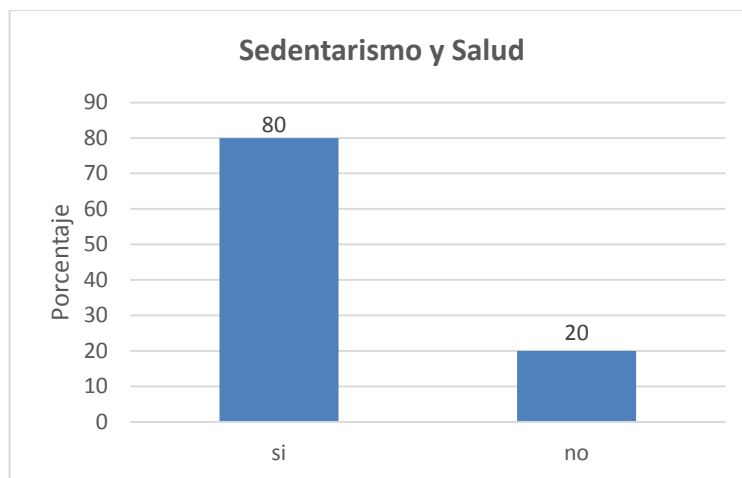
TABLA Nª 5

4. ¿Cree Ud. que el sedentarismo afecta la salud?

Alternativas	f	%
SI	24	80
NO	6	20
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Moradores de Barrio Motupe

Autor: Karina Elizabeth Feijo Pineda Año: 2014



ANALISIS

La obesidad es uno de los problemas de salud más graves de este siglo. La problemática es global y afecta progresivamente a todos los países del mundo. Según la OMS en 2013 habrá 50 millones de jóvenes con el síndrome metabólico. Particularmente en nuestro país esta situación a alcanzando cifras considerables que se acercan a la de países desarrollados, denominada "la enfermedad de la civilización", una de las causas fundamentales que la provocan es el alto índice de sedentarismo sobre todo en la etapa juvenil.

La población esta consiente que el sedentarismo es un factor primordial para los problemas de salud que afecta a su comunidad es por ello que el 80% de encuestados señalan que si es un problema el sedentarismo porque afecta a la salud. Mientras el 20% de la población menciona que el sedentarismo es un problema que no afecta a la salud.

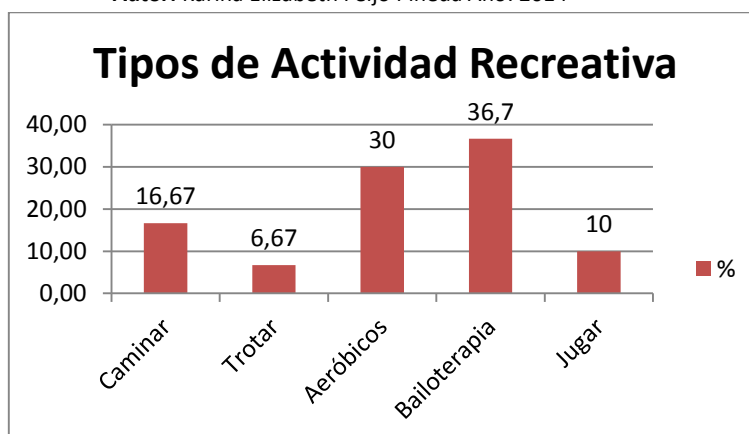
Tabla Nro. 6

5. Si realiza actividad recreativa indique cuales

Alternativas	f	%
Caminar	5	16,67
Trotar	2	6,67
Aeróbicos	9	30
Bailoterapia	11	36,7
Jugar	3	10
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Moradores de Barrio Motupe.

Autor: Karina Elizabeth Feijo Pineda Año: 2014



Análisis

El término actividades recreativas es empleado con mucha frecuencia por investigadores del tema y la sociedad en general; sin embargo no se encuentran muchas definiciones de este, por aparecer generalmente asociado al concepto de recreación.

En este sentido se considera que desde el punto de vista personal las actividades recreativas son todas las actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad.

Se considera que desde la perspectiva educativa las actividades recreativas constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre.

El 16% de moradores dicen que ellos prefieren caminar, el 6.7% manifiesta que ellos trotan en su tiempo libre mientras que el 30% le gusta realizar sesiones de aeróbicos, el 36% de la población se inclinó por el bailoterapia y que les gustaría mucho que se implantara un programa de bailoterapia y solo el 10% restante de la población opto por jugar en su tiempo libre.

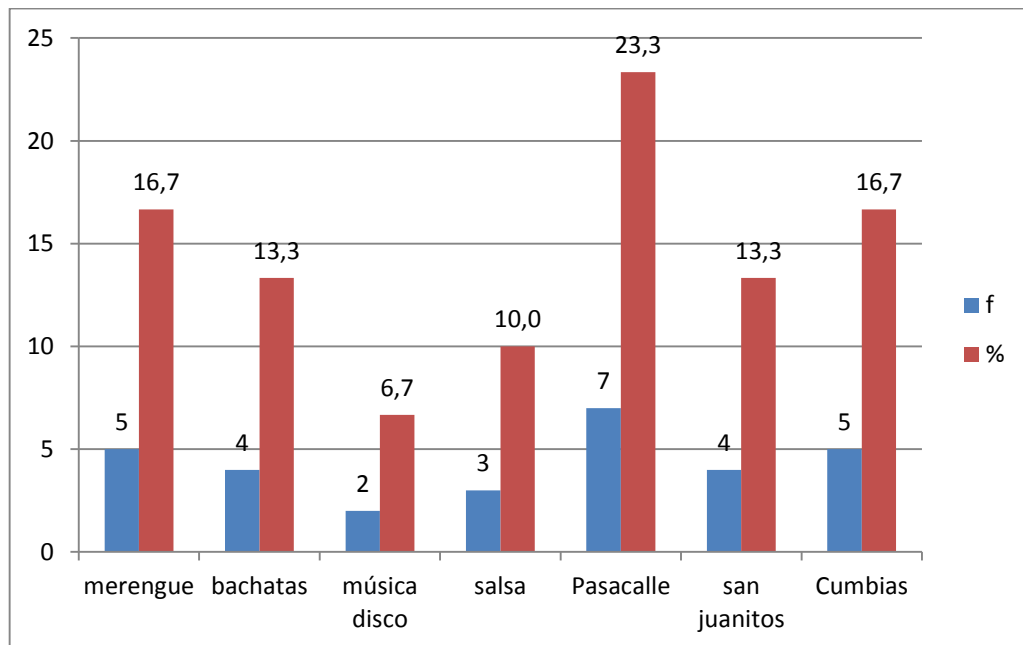
Tabla Nro. 7

6. Si su preferencia es Bailoterapia que género musical le gustaría.

Genero Musical		
Alternativas	f	%
Merengue	5	16,7
Bachatas	4	13,3
música disco	2	6,7
Salsa	3	10,0
Pasacalle	7	23,3
san juanitos	4	13,3
Cumbias	5	16,7
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Moradores de Barrio Motupe

Autor: Karina Elizabeth Feijo Pineda Año: 2014



Análisis

Bailoterapia es la combinación de música y movimiento a través del baile de diferentes ritmos, estimulando el flujo de energía en forma armoniosa y controlada. La música actúa como un detonante de los más variados sentimientos atenuando los momentos de stress, soledad y ansiedad. La bailoterapia es un dialogo entre la música y el cuerpo que favorece la

estabilidad emocional al elevar la producción de endorfinas, las cuales generan una sensación de placer y alegría con un impacto directo en los niveles de autoestima y motivación. Es la energía del baile para mejorar tu salud.

“No importa ni tu nacionalidad, ni tu edad, ni tu condición física, siempre se logra el cometido: APRENDER A BAILAR MIENTRAS GANAS SALUD”.

Dentro del resultado de las encuestas constatamos que el 16,7% prefiere el merengue como género musical para realizar bailoterapia, el 13,3% le gusta las bachatas el 6,7% prefiere música disco mientras que el 10% se inclina por la salsaailable y el 23,3% le gusta pasacalles como género musical para una serie de bailoterapia otro género fue el san juanito botado en un 13,3% mientras que el 16,7% le gusta la cumbiaailable.

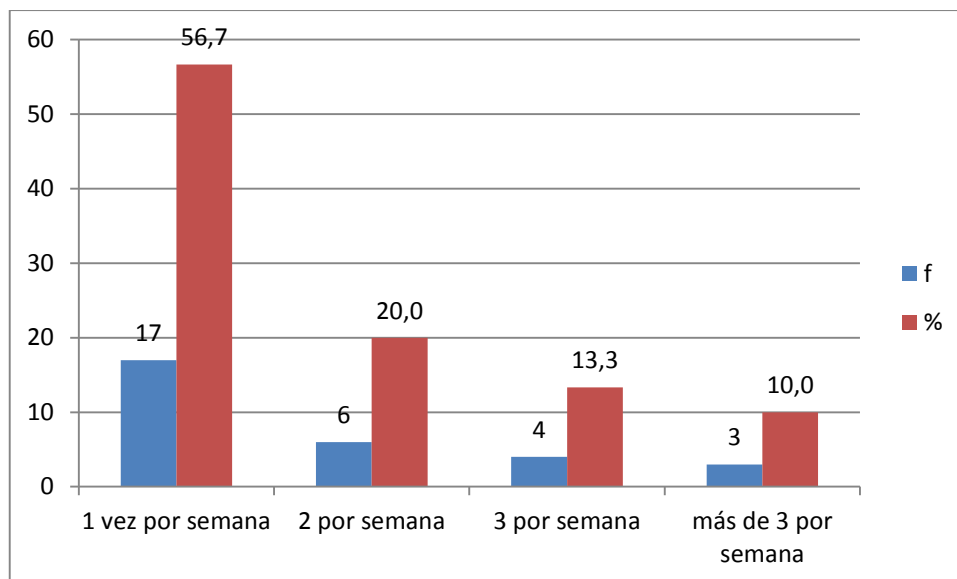
Tabla Nro. 8

7. Con que frecuencia realiza Ud. actividad recreativa

FRECUENCIA ACTIVIDAD RECREATIVA		
Alternativas	f	%
1 vez por semana	17	56,7
2 por semana	6	20,0
3 por semana	4	13,3
más de 3 por semana	3	10,0
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Moradores de Barrio Motupe.

Autor: Karina Elizabeth Feijo Pineda Año: 2014.



Análisis

Se considera que en la actualidad el desarrollo de actividades recreativas se concibe en dos formas, la personal y la educativa y que ambas se complementan.

En este sentido se considera que desde el punto de vista personal las actividades recreativas son todas las actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad. Y esta a su vez es realizada con distintas frecuencias

Se considera que desde la perspectiva educativa las actividades recreativas constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre.

Para su implementación adecuada, por parte de profesores de recreación, recreadores y otro personal implicado, dependiendo del contexto, consideramos necesario el conocimiento de las características, tipología y beneficios de las actividades recreativas, aspectos a los que se les da tratamiento a continuación.

Ya obteniendo un resultado de las encuestas tenemos que el 57,7% de la población realiza actividad recreativa una sola vez por semana, mientras que el 20% lo hace 2 veces por semana, y el 13,3% lo hace 3 veces por semana y solo un 10% realiza actividad recreativa mas de 3 veces por semana.

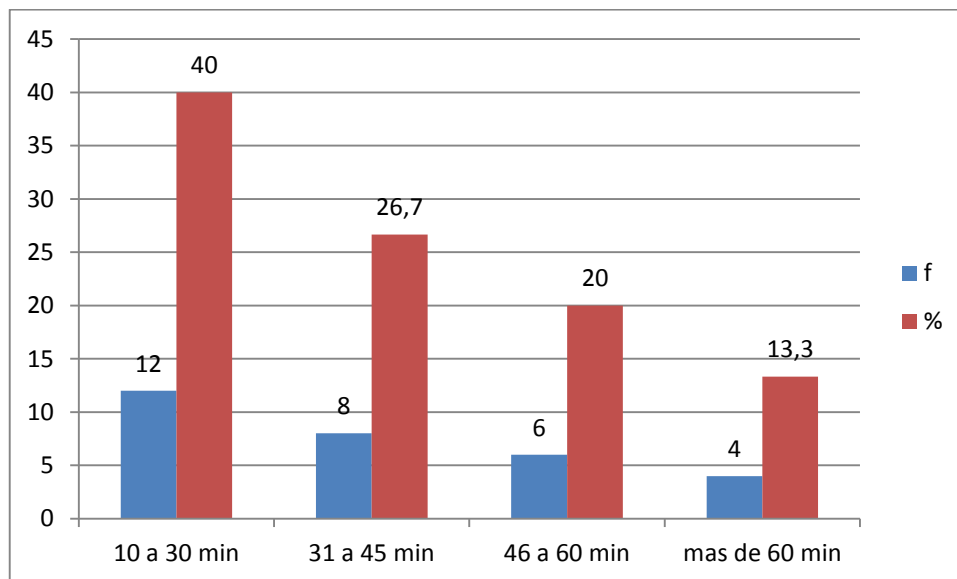
Tabla Nro. 9

8. Que tiempo dedica Ud. a la práctica de su actividad recreativa

TIEMPO ACTIVIDAD RECREATIVA		
	f	%
10 a 30 min	12	40
31 a 45 min	8	26,7
46 a 60 min	6	20
mas de 60 min	4	13,3
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Moradores de Barrio Motupe.

Autor: Karina Elizabeth Feijo Pineda Año: 2014.



Análisis

Las características de la actividad recreativa según (Vigo, 2008) citado por (Pérez, 2008) asumidas por el presente autor.

- Es voluntaria, no es compulsada.
- Es de participación gozosa, de felicidad.
- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.

El tiempo que dediquemos a realizar actividad recreativa es superficial para el alma y el cuerpo.

Los moradores encuestados manifiestan el 40% lo hacen de 10 a 30 min semanales, el 26,7 % de 31 a 45 min el 20% lo hace de 45 min hasta 1 hora y solo el 13,3% sobre la hora en actividades recreativas

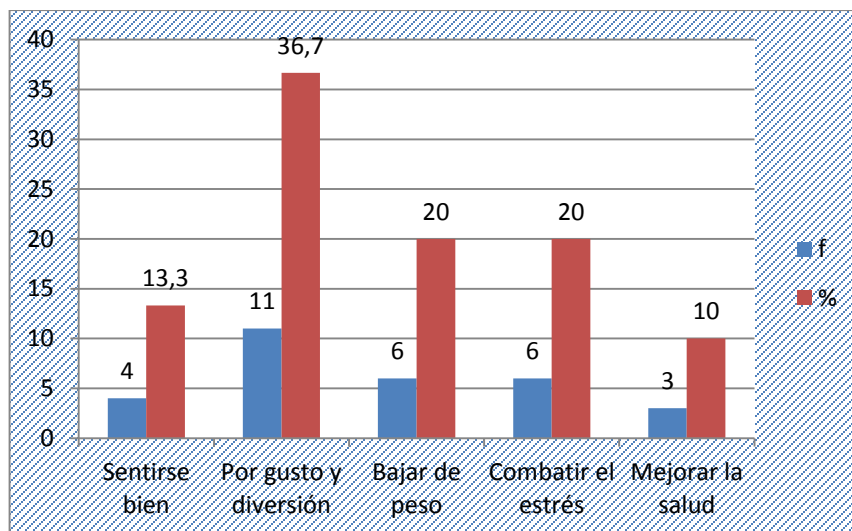
Tabla Nro. 10

9. Cuáles son las motivaciones por las q Ud. realiza actividad recreativa.

MOTIVACIONES PARA REALIZAR ACTIVIDAD RECREATIVA		
Alternativas	f	%
Sentirse bien	4	13,3
Por gusto y diversión	11	36,7
Bajar de peso	6	20
Combatir el estrés	6	20
Mejorar la salud	3	10
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Moradores de Barrio Motupe

Autor: Karina Elizabeth Feijo Pineda Año: 2014



Análisis

La actividad recreativa es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre. Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales. El 13,3% lo hace únicamente por sentirse bien, mientras que el 36,7% lo hace por gusto y diversión solamente el 20% practica actividad recreativa por bajar de peso y para evitar problemas de salud, igualmente tenemos el 20% que combate el estrés con estas actividades y por último el 10% lo hace por salud.

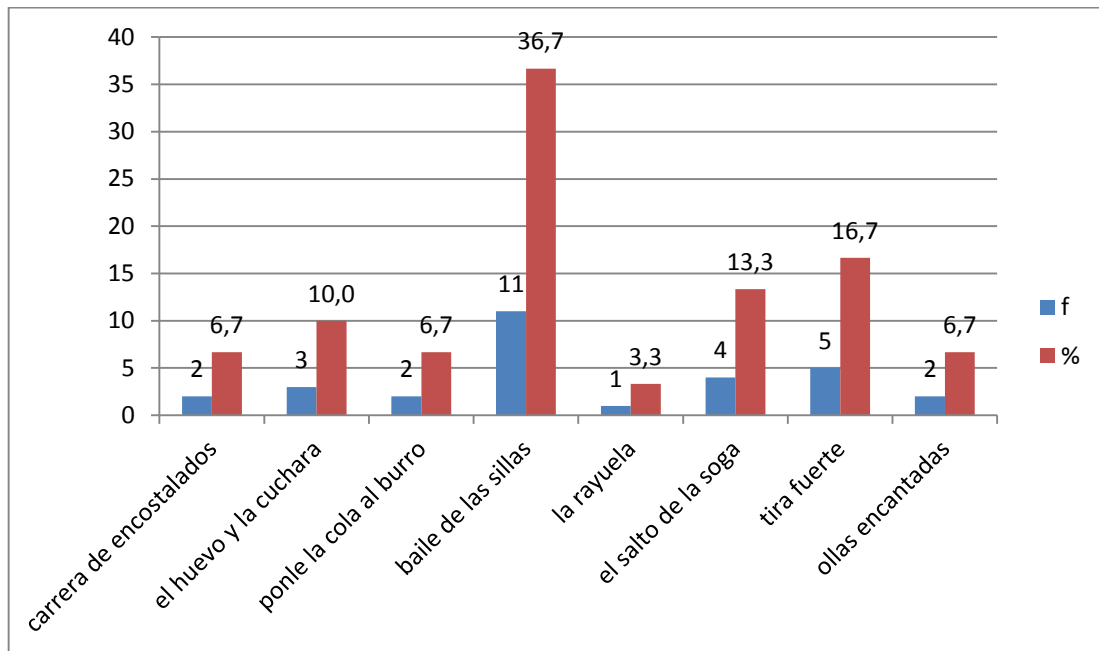
Tabla Nro. 11

10. De los juegos tradicionales cuales son de su preferencia.

JUEGOS TRADICIONALES		
Alternativas	f	%
carrera de encostalados	2	6,7
el huevo y la cuchara	3	10,0
ponle la cola al burro	2	6,7
baile de las sillas	11	36,7
la rayuela	1	3,3
el salto de la soga	4	13,3
tira fuerte	5	16,7
ollas encantadas	2	6,7
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Moradores de Barrio Motupe

Autor: Karina Elizabeth Feijo Pineda Año: 2014.



Análisis

Juegos Tradicionales son aquellos juegos típicos de una región o país. Mediante los mismos, la persona es socializado e instruido acerca de las raíces de sus pueblos, de una manera amena y recreada, siendo esto de mucha importancia para seguir preservando la cultura de un país, en suma, constituyen un tesoro nacional de juegos practicados de generación en generación.

Según (Aretz, 2005) los define como “juegos folklóricos en donde resumen experiencias colectivas de generaciones y por ello constituyen un medio precioso de enseñanza en tanto el niño se enriquece jugando

Los resultados obtenidos fueron: 6,7% prefieren carrera de encostalados, otro juego tradicional fue el huevo y la cuchara que se dio en un 10%, el 6,7% prefiere ponle la cola al burro, tenemos que el 36,7% le gusta el baile de las sillas, un 3,3% le gusta la rayuela, otro juego tradicional es el salto de la soga que la población prefirió en un 13,3%, mientras que el 16,7% se distrae con el

juego ala fuerte de la sog, y por último el 6,7% prefiere jugar las ollas encantadas.

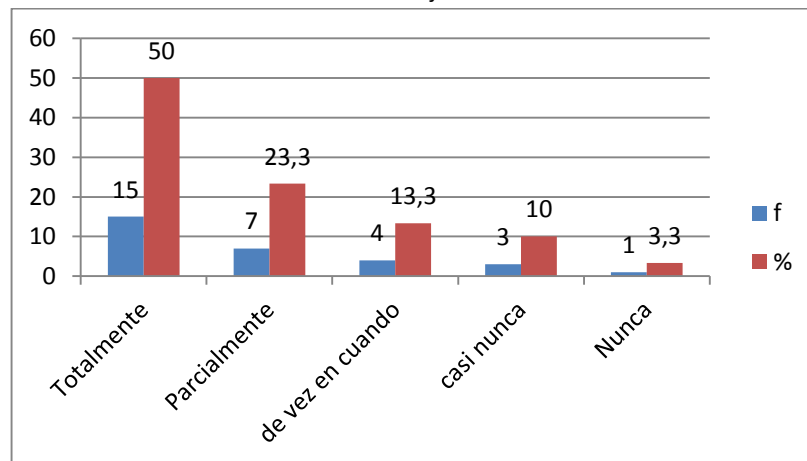
Tabla Nro. 12

11. Si se organiza un programa de actividad recreativa en el barrio, Ud. como participaría.

PROGRAMA DE ACTIVIDAD RECREATIVA		
Alternativas	f	%
Totalmente	15	50
Parcialmente	7	23,3
de vez en cuando	4	13,3
casi nunca	3	10
Nunca	1	3,3
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Moradores de Barrio Motupe.

Autor: Karina Elizabeth Feijo Pineda Año: 2014



Análisis

Los programas que se incorporan para que la ciudadanía participe deben ser implantados y dirigidos por profesionales, ya que después de analizar los problemas de la falta de actividad recreativa en el barrio Motupe en su tiempo libre los moradores prefieren asistir a un programa de actividades propuesto por las autoridades competentes.

El resultados de encuestas a los moradores nos dieron como resultado lo siguiente que el 50% de los moradores asistirán en su totalidad al programa de actividades, el 23% lo hace parcialmente, mientras que el 13,3% asistirá de vez

en cuando, el 10% casi no asistirá al programa de actividades y solo el 3,3% no asistirá al programa de actividades recreativas

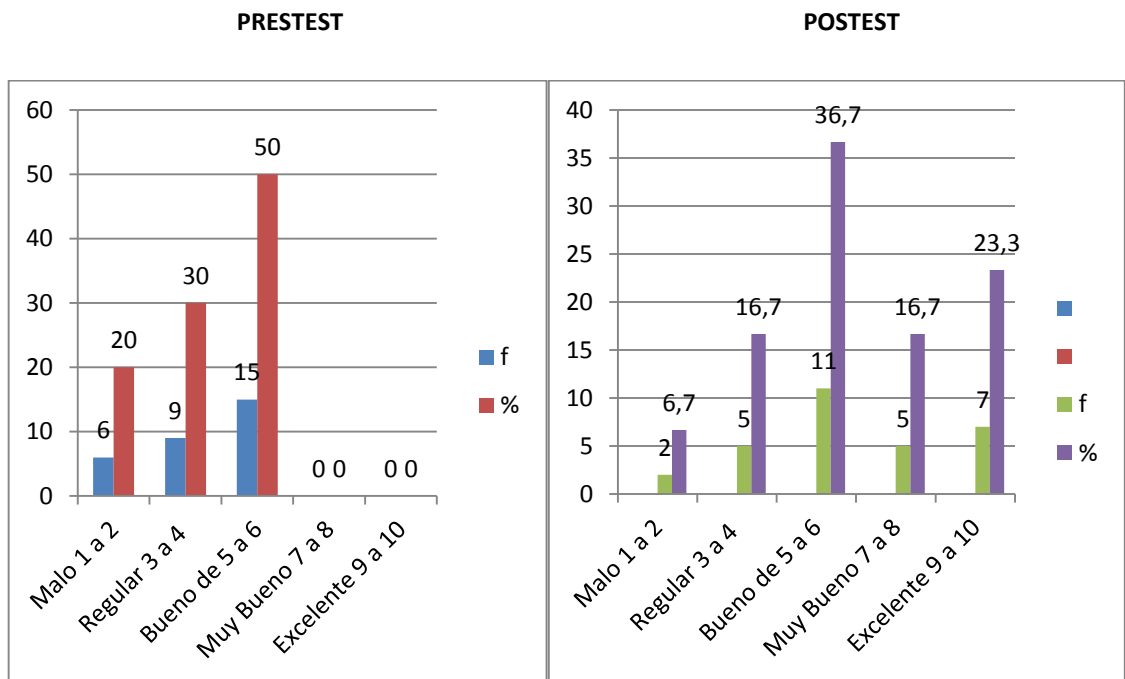
Tabla Nro. 13

PRETEST Y POSTEST DE FLEXION VENTRAL

INDICADORES	PRE TEST		POST TEST	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Malo 1 a 2	6	20	2	6,7
Regular 3 a 4	9	30	5	16,7
Bueno de 5 a 6	15	50	11	36,7
Muy Bueno 7 a 8	0	0	5	16,7
Excelente 9 a 10	0	0	7	23,3
Total	30	100	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Moradores de Barrio Motupe.

Autor: Karina Elizabeth Feijo Pineda Año: 2014



ANÁLISIS.- En esta acción, el protagonista es el recto del abdomen que acerca el esternón hacia el pubis cuando elevamos los hombros o aproxima el pubis hacia el esternón cuando elevamos la cadera.

Como resultado obtenido en el Post Test tenemos que si se mejora el desarrollo de la flexión ventral, realizado ejercicios localizados.

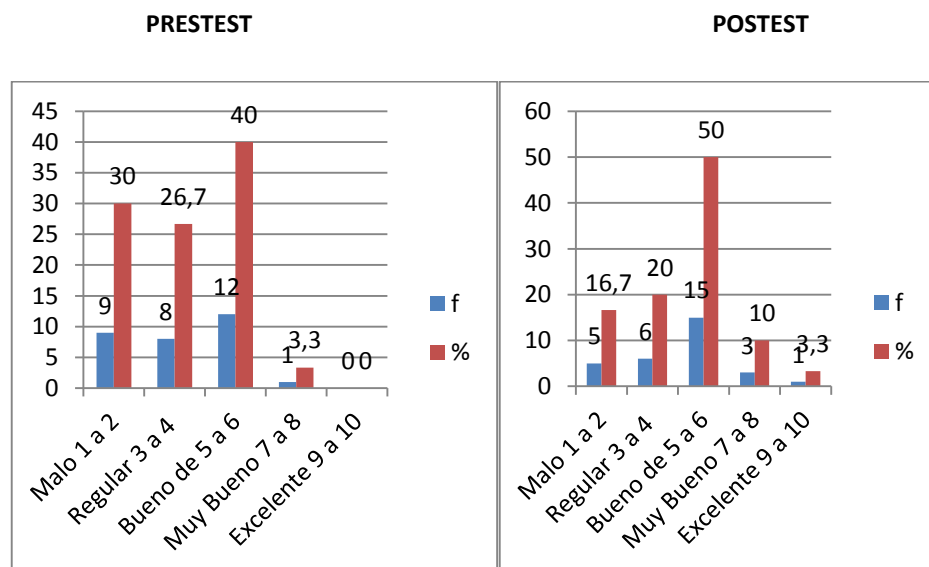
Tabla Nro. 14

PRETEST Y POSTEST DE FLEXION DE BRAZOS

INDICADORES	PRE TEST		POST TEST	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Malo 1 a 2	9	30	5	16,7
Regular 3 a 4	8	26,7	6	20
Bueno de 5 a 6	12	40	15	50
Muy Bueno 7 a 8	1	3,3	3	10
Excelente 9 a 10	0	0	1	3,3
Total	30	100	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Moradores de Barrio Motupe.

Autor: Karina Elizabeth Feijo Pineda Año: 2014



ANÁLISIS.- Las flexiones son uno de los ejercicios más básicos y esenciales que puedes hacer en cualquier rutina de entrenamiento, pero en el caso del tipo de investigación que se realizó se tuvo resultados negativos y se logró mejorar solo en un 10% este ejercicio.

Se trabajó con la mayoría amas de casa la cual no resultó fácil obtener resultados positivos en el Pre-test, cuando ya se trabajó el Post-test la diferencia o fue significativa.

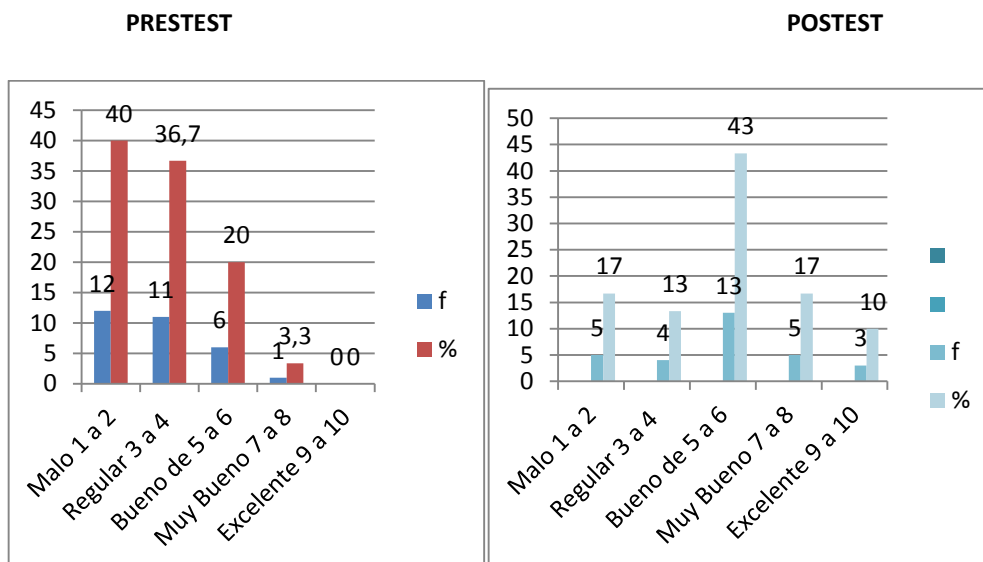
Tabla Nro. 15

FLEXION ADELANTE

INDICADORES	PRE TEST		POST TEST	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Malo 1 a 2	12	40	5	17
Regular 3 a 4	11	36,7	4	13
Buena de 5 a 6	6	20	13	43
Muy Buena 7 a 8	1	3,3	5	17
Excelente 9 a 10	0	0	3	10
Total	30	100	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Moradores de Barrio Motupe.

Autor: Karina Elizabeth Feijo Pineda Año: 2014



ANÁLISIS.- La flexión hacia adelante es uno de los principales ejercicios para la flexibilidad de la columna y para evitar los dolores de espalda.

Tabla Nro. 16

ABDOMINALES

INDICADORES	PRE TEST		POST TEST	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Malo 1 a 2	13	43,3	6	20
Regular 3 a 4	9	30	5	17
Buena de 5 a 6	7	23,3	13	43
Muy Buena 7 a 8	1	3,3	4	13

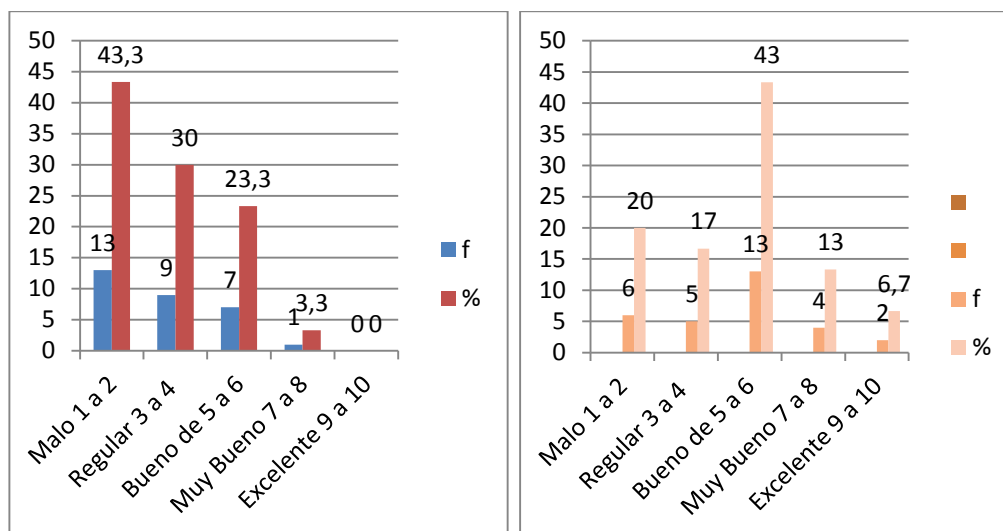
Excelente 9 a 10	0	0	2	6,7
Total	30	100	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Moradores de Barrio Motupe.

Autor: Karina Elizabeth Feijo Pineda Año: 2014

PRETEST

POSTEST



ANÁLISIS.- Es la contracción del abdomen por medio de un ejercicio físico el cual consiste en hacer movimientos específicos de las piernas y los brazos para hacer presión en la sección predeterminada del abdomen.

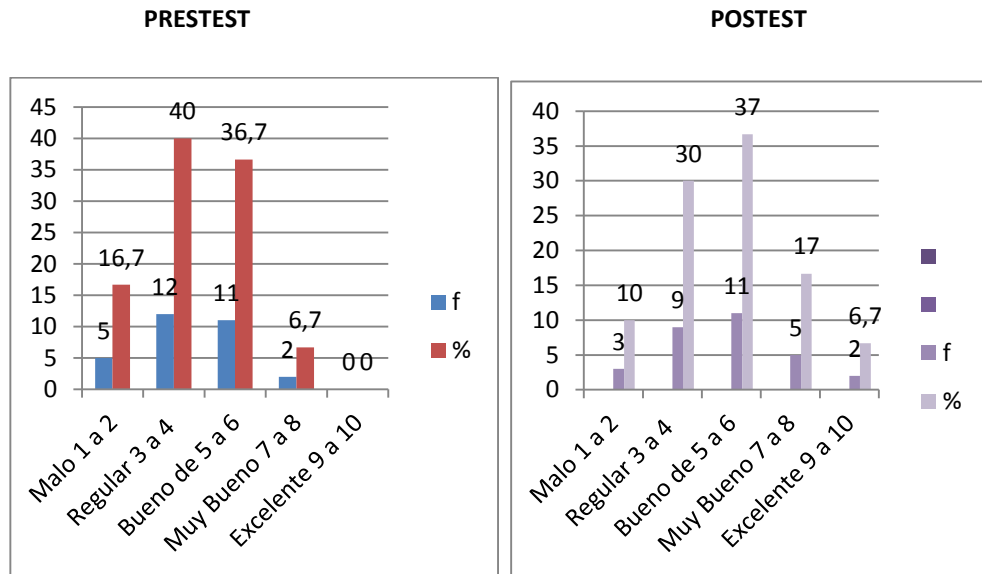
Tabla Nro. 17

SALTO LARGO

INDICADORES	PRE TEST		POST TEST	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>F</i>	<i>%</i>
Malo 1 a 2	5	16,7	3	10
Regular 3 a 4	12	40	9	30
Bueno de 5 a 6	11	36,7	11	37
Muy Bueno 7 a 8	2	6,7	5	17
Excelente 9 a 10	0	0	2	6,7
Total	30	100	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Moradores de Barrio Motupe.

Autor: Karina Elizabeth Feijo Pineda Año: 2014



ANÁLISIS.- Es una prueba atlética consistente en recorrer la máxima distancia posible en el plano horizontal a partir de un salto tras una carrera.

Igualmente para esta prueba se obtuvieron resultados positivos y con el trabajo se pudo mejorar e u 6,7 los resultados calificados de 9 a 10(excelente) e u muy bueno se mejoró e u 10% el trabajo.

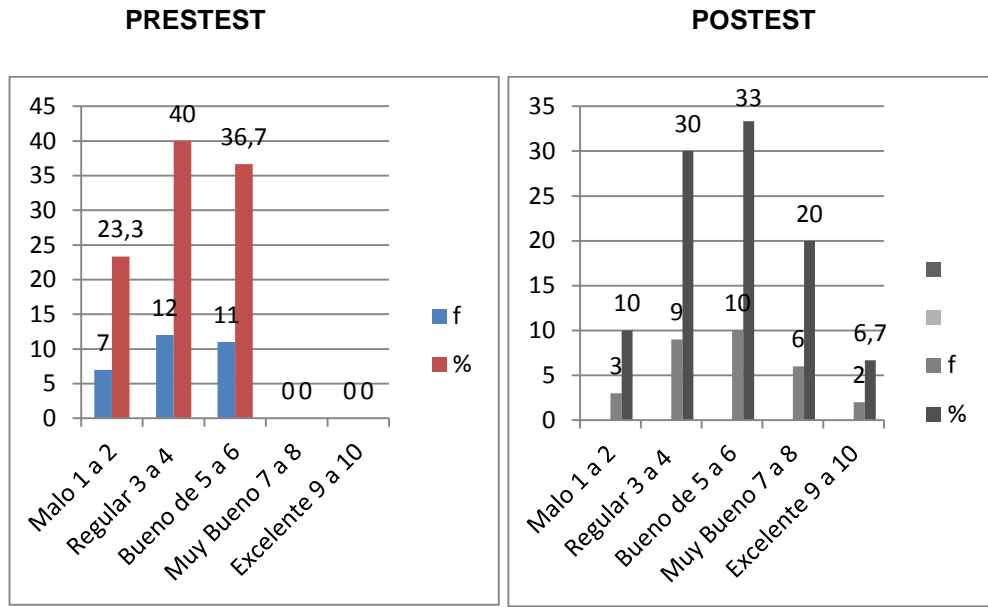
Tabla Nro. 18

SALTO VERTICAL

INDICADORES	PRE TEST		POST TEST	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Malo 1 a 2	7	23,3	3	10
Regular 3 a 4	12	40	9	30
Bueno de 5 a 6	11	36,7	10	33
Muy Bueno 7 a 8	0	0	6	20
Excelente 9 a 10	0	0	2	6,7
Total	30	100	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Moradores de Barrio Motupe.

Autor: Karina Elizabeth Feijo Pineda Año: 2014



ANÁLISIS.- Un salto vertical es aquel en el que usas la fuerza de tus piernas para saltar en el aire. Esto puede ser hecho desde el reposo, cuando caminas o corres.

Tabla Nro. 19

FRECUENCIA CARDIACA

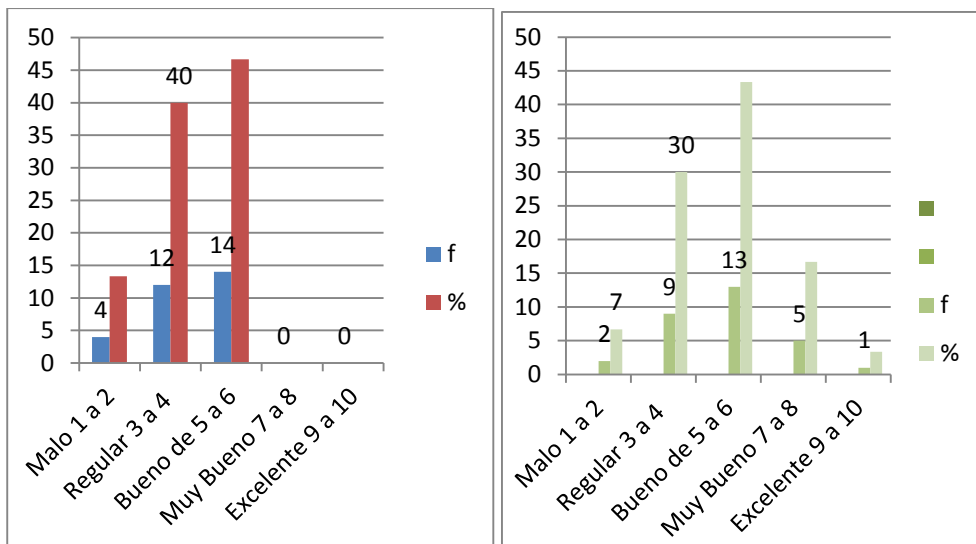
INDICADORES	PRE TEST		POST TEST	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Malo 1 a 2	4	13,3	2	7
Regular 3 a 4	12	40	9	30
Bueno de 5 a 6	14	46,7	13	43
Muy Bueno 7 a 8	0	0	5	17
Excelente 9 a 10	0	0	1	3,3
Total	30	100	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Moradores de Barrio Motupe.

Autor: Karina Elizabeth Feijo Pineda Año: 2014

PRETEST

POSTEST



ANÁLISIS.- La frecuencia cardiaca es el número de veces que se contrae el corazón durante un minuto.

Tabla Nro. 20

COORDINACIÓN

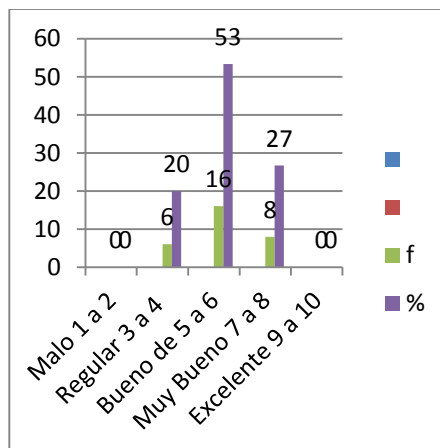
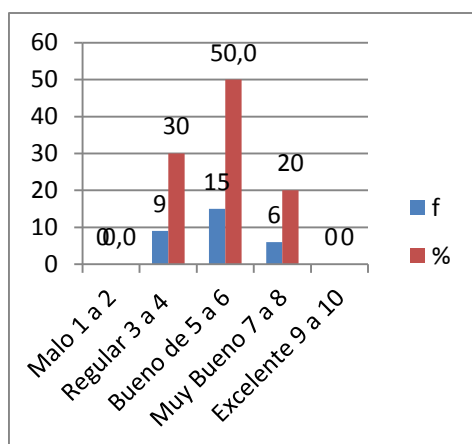
INDICADORES	PRE TEST		POST TEST	
	f	%	f	%
Malo 1 a 2	0	0,0	0	0
Regular 3 a 4	9	30	6	20
Bueno de 5 a 6	15	50,0	16	53
Muy Bueno 7 a 8	6	20	8	27
Excelente 9 a 10	0	0	0	0
Total	30	100	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Moradores de Barrio Motupe.

Autor: Karina Elizabeth Feijo Pineda Año: 2014

PRETEST

POSTEST



ANÁLISIS.- La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico.

Tabla Nro. 21

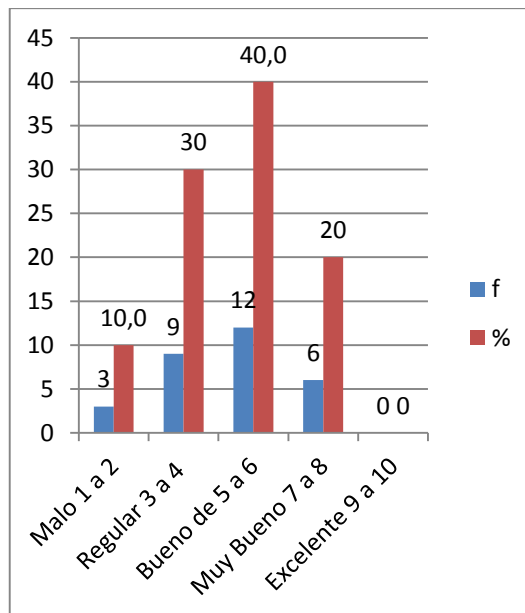
FLEXIBILIDAD

INDICADORES	PRE TEST		POST TEST	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Malo 1 a 2	3	10,0	1	3
Regular 3 a 4	9	30	7	23
Bueno de 5 a 6	12	40,0	13	43
Muy Bueno 7 a 8	6	20	9	30
Excelente 9 a 10	0	0	0	0
Total	30	100	30	100

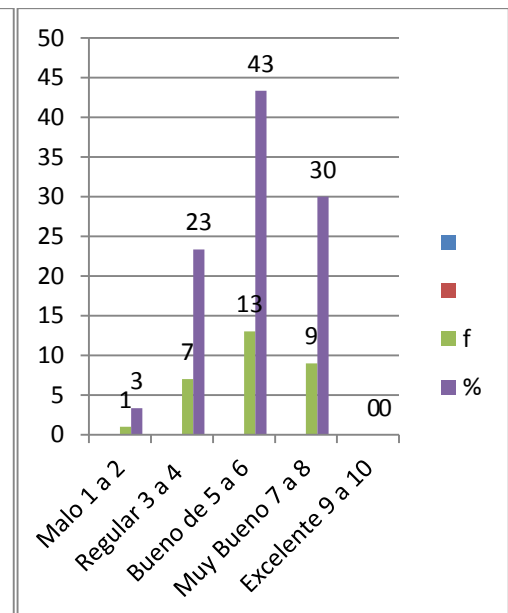
Fuente: Encuesta aplicada a los Moradores de Barrio Motupe.

Autor: Karina Elizabeth Feijo Pineda Año: 2014

PRETEST



POSTEST



ANÁLISIS.- La flexibilidad es la capacidad del músculo para llegar a estirarse sin dañarse.

Tabla Nro. 22

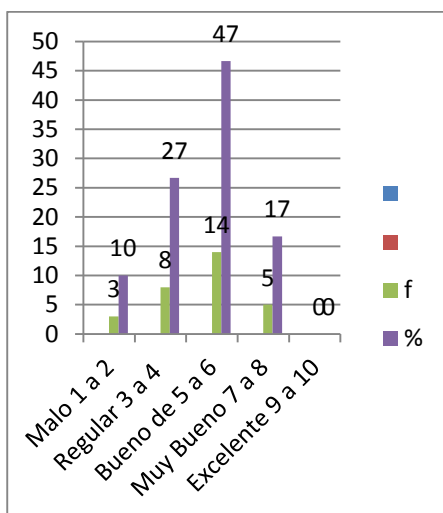
RESISTENCIA

INDICADORES	PRE TEST		POST TEST	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Malo 1 a 2	5	16,7	3	10
Regular 3 a 4	10	33	8	27
Bueno de 5 a 6	11	36,7	14	47
Muy Bueno 7 a 8	4	13	5	17
Excelente 9 a 10	0	0	0	0
Total	30	100	30	100

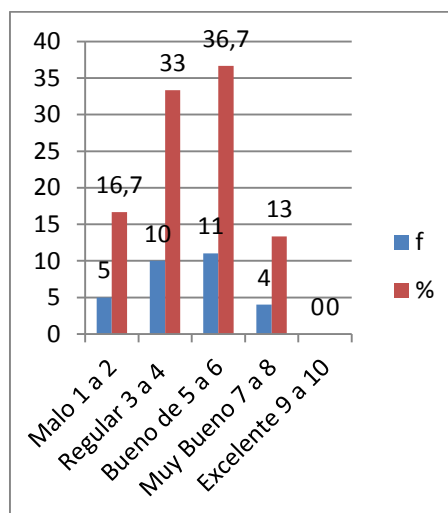
Fuente: Encuesta aplicada a los Moradores de Barrio Motupe.

Autor: Karina Elizabeth Feijo Pineda Año: 2014

PRETEST



POSTEST



ANÁLISIS.- Entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

g. DISCUSIÓN

Objetivo específico 2

Diagnosticar la situación actual en las actividades recreativas de los moradores del Barrio Motupe de la ciudad de Loja.

Informantes	Criterios	Indicadores en situación negativa			Indicadores en situación positiva		
		Deficiencias	Obsolescencias	Necesidades	Teneres	Innovaciones	Satisfactores
Moradores	El 13,67% no realizan actividad física en su tiempo libre	Poca motivación e interés por la práctica de actividades recreativas. Mayor interés hacia otras actividades de ocio, o a realizar actividades recreativas pero no productivas, Desconocimiento de los beneficios de la actividad física. Insuficiente promoción de la actividad recreativa Aumento de	Poca información acerca de la importancia del uso del tiempo libre en actividades recreativas físicas. Abuso de las redes sociales Poco interés de las autoridades del barrio. No existen espacios físicos para realizar actividades recreativas y físicas Falta de programas deportivos,	Crear programa de promoción de la importancia de realizar la actividad física y recreativa. Promover talleres de advertencia acerca de los problemas que pueden ocasionar las redes sociales y el sedentarismo Realizar programas deportivos y recreativos en	Tener espacios físicos adecuados donde se pueda realizar diferentes tipo de actividades recreativas y físicas Concientizar a los moradores que realizar actividad recreativa mejora la calidad de vida de los mismos. Que las autoridades competentes programen charlas conferencias donde los moradores	Programas científicos de promoción y divulgación de la actividad física, recreativa Programas educativo sobre la práctica de la actividad física recreativa. Programa de actividades físicas recreativas para los moradores.	Espacios físicos donde se pueda realizar actividad física en familia los moradores que promuevan actividades recreativas a través de programas radiales o informativos creados por ellos mismo. Moradores del barrio a utilizar su tiempo libre en actividades

		problemas de salud de los moradores.	campeonatos donde pueda participar los moradores directamente.	función de la utilización del tiempo libre de los moradores. Pedir a las autoridades organizar campeonatos deportivos.	puedan participar directamente. .Aplicar programas de actividades físicas y recreativas organizadas y controladas a los moradores del barrio.		recreativas y productivas.
	88% de los moradores son de sexo femenino	Vida sedentaria de los moradores de sexo masculino Poca motivación e interés Despreocupación que los varones hagan actividad recreativa Desconocimiento de los efectos que causa no realizar ningún tipo de actividad recreativa No existen espacios físicos adecuados	No hay programas de actividades físicas comunitarios para insertarse a los moradores en su comunidad. No prestan atención al tiempo libre.	Comunidad capacitada referente a la importancia de la práctica de la actividad física y recreativa Crear programas de actividades físicas para la salud. Promover la importancia de la actividad física. Utilizar el tiempo	Jóvenes fuertes y saludables. Programas de actividad sana Bajo índice de sedentarismo y problemas saludables Uso correcto del tiempo libre Métodos activos de promoción de la actividad física	Programas para mejorar la calidad de vida de la comunidad. Programa psicológico para aumentar la autoestima y la motivación en los moradores.	Satisfacción de hijos y padres de familia por la práctica de actividades físicas y recreativas la disminución del sedentarismo y problemas de salud Satisfacción por el programa creado de actividades físicas y su puesta en práctica.

		para realizar actividad recreativa No utilizan el tiempo libre en realizar actividad recreativa.		libre en la práctica deportiva y recreativa			
	36,67% de los moradores practican bailoterapia	Falta de creatividad de los moradores para desarrollar destrezas de baile. - Escasa definición de las actividades físicas en los moradores. - No dar respuesta sincera a las cuestiones planteadas. - Adoptar decisiones unilaterales. - No estar dispuesto a aceptar nuevas ideas. - No dar elogios por la participación en	Medios de comunicación desactivados. Proyectos ambiguos que imposibilitan la realización de las actividades físicas en especial el bailoterapia. Desconocimiento y poco interés y motivación de parte de las autoridades,	Posibilidad de manifestar la propia personalidad y de desarrollarse plenamente en el baile. - Sentimiento de autorrealización: Certeza de contribuir en la realización de algo de valor. - Logro o cumplimiento: La oportunidad de realizar cosas interesantes.	Población creativa e incentivada. Participación activa a las actividades físicas y recreativas	Equipamiento informativo Comunicación activada,	Satisfacción por los medios de comunicación y la información que ofertan sobre la participación de las actividades físicas.

		las actividades físicas y recreativas.					
86,67% de los moradores no realizan actividad recreativa productiva y ordenada	Factores económicos: Sueldos, salarios, prestaciones. - Condiciones físicas del trabajo: Entorno físico seguro. procedimientos de la organización laboral Exceso de trabajo Los horarios laborales. - Factores Sociales:.	Prioridad al trabajo por encima de la calidad de vida Reglas antiguas familiares. Incumplimiento de los valores compartidos en la familia	Autoexpresión, independencia, competencia, oportunidad. Estima. Reconocimiento , responsabilidad, sentimiento de cumplimiento, prestigio Sociales., aceptación, pertenencia, trabajo en equipo Seguridad, estabilidad, evitar los daños físicos, evitar los riesgos.	Población completamente familiarizados con los valores compartidos familiares, vinculado a su trabajo	Métodos de participación familiar en las acciones extracurriculares, y el buen uso del tiempo libre. Comunidad actualizada con los últimos adelantos de la ciencia en el campo del uso del tiempo libre	La incidencia de los padres o familiares sobre las actividades físicas. Incorporación masiva los moradores a la práctica las actividades físicas y recreativas, en el tiempo libre	

INTERPRETACIÓN.

Al aplicar un test inicial y un post-test de valoración para el trabajo de la propuesta alternativa denominada: **PROGRAMA PRACTICO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS Y BAILOTERAPIA PARA LOS MORADORES DEL BARRIO MOTUPE DE LA CIUDAD DE LOJA;** se determinó la total asimilación de actividades propuestas, ya que al reaplicar las mismas se establecieron patrones de perfeccionamiento, los cuales proporcionaron la utilización del tiempo libre en actividades que sirve para, mejorar la calidad de vida de los moradores y por consiguiente aprender a conocer los ritmos musicales en el bailoterapia actividades que se debe realizar con responsabilidad en general. Llegando a la conclusión:

Satisfacción de los moradores y autoridades del barrio por el desarrollo de actividades recreativas en el tiempo libre de los moradores. Así como reconocimiento por los avances obtenidos por los moradores luego de aplicada la alternativa propuesta.

Satisfacción porque los moradores aplican los ejercicios aprendidos durante el desarrollo de la investigación y descubrimientos guiados en la etapa de realización de actividades recreativas, logrando en ellos más creatividad, iniciativa e independencia en sus actividades recreativas y físicas.

La estructuración y aplicación de la encuesta estableció:

- Las condiciones particulares presentes en los moradores al comienzo del desempeño de actividades recreativas.
- El comportamiento de los moradores frente a un ambiente de ejercicios físicos, el cual permitió deducir que el 88% de los practicantes no realiza actividades recreativas y físicas dirigidas, lo cual es perjudicial puesto que el mismo se asocia habitualmente con traumas o lesiones; imposibilitando de esta manera cumplir con

las expectativas del proceso, de actividades recreativas y físicas.

Estas características permitieron obtener una visión global del grupo, constatando además ciertas circunstancias presentes en los moradores, mismas que con una adecuada educación física basada en ejercicios acordes a la mejora de calidad de vida de los mismos se pueden superar y por consiguiente lograr introducir satisfactoriamente a los moradores en el programa de actividades recreativas y bailoterapia.

OBJETIVO ESPECÍFICO TRES: Elaborar un Plan de actividades y recreativas que contribuyan a la ocupación del tiempo libre de los moradores del barrio Motupe de la ciudad de Loja, periodo 2014,

OBJETIVO ESPECÍFICO CUATRO: Aplicar el Plan de actividades recreativas que contribuye a la ocupación del tiempo libre de los moradores del barrio Motupe de la ciudad de Loja, periodo 2014,

OBJETIVO ESPECÍFICO CINCO: Valorar el Plan de actividades recreativas que contribuye a la ocupación del tiempo libre de los moradores del barrio Motupe de la ciudad de Loja, periodo 2014,

Aplicación y valoración de la propuesta alternativa

Propuesta Alternativa	Estrategia de aplicación	Valoración según el Coeficiente de Correlación de Pearson
PROGRAMA DE ACTIVIDADES FISICAS Y RECREATIVAS Y BAILOTERAPIA PARA LOS MORADORES DEL BARRIO	1. Flexión de Ventral	$r(x, y) = 0,97147292$
	2. Flexión de Brazos	$r(x, y) = 0,81156574$
	3. Flexión adelante	$r(x, y) = 0,30164987$
	4. Flexión de brazos	$r(x, y) = 0,58460126$
	5. Abdominales	$r(x, y) = 0,79950269$

MOTUPE	6.Salto Largo	$r(x, y) = 0,99480573$
	7.Salto Vertical	$r(x, y) = 0,87511301$
	8.Frecuencia Cardiaca	$r(x, y) = 0,97186584$
	6. Coordinación	$r(x, y) = 0,95113337$
	7. Flexibilidad	$r(x, y) = 0,91707006$
	8. Resistencia	$r(x, y) = 0,87051494$

Interpretación.

Al aplicar el test inicial de flexión ventral se pudo conocer en qué estado se encontraban los moradores del barrio Motupe de la ciudad de Loja, en el cual se pudo conocer qué sus condiciones físicas o era las apropiadas como para realizar actividades recreativas con cargas altas, luego de aplicada la propuesta alternativa y el test final de valoración obtuvimos un resultados de $r(x, y) = 0,97147292$, que representa el 98% mediante el cual se pudo constatar que los moradores si mejoraron su flexibilidad, también se obtuvo que $r(x, y) = 0,81156574$ mejoro en la fuerza de brazos, también constatamos que $r(x, y) = 0,97186584$ mejoraron su fuerza abdominal y mediante estos resultados podemos decir que la propuesta alternativa si nos sirvió para este trabajo, los resultados que se obtuvieron del post-test me permitió conocer que la propuesta alternativa que aplique fue la adecuada ya que los moradores si mejoraron su resistencia cardiaca al esfuerzo y su capacidad de recuperación cardiaca, su coordinación, teniendo una mejora en su condición física saludable.

Satisfacción por:

La Mejora en la coordinación, flexibilidad y resistencia cardiaca, beneficioso para la condición cardiovascular, mejoran la resistencia del adulto, incrementa la fuerza gracias a los ejercicios musculares, favoreciendo que se produzca un temprano desarrollo de condiciones físicas.

Los moradores se sienten más seguros y disfrutan mucho del bailoterapia aprendiendo a bailar y distinguir diferentes tipos de ritmos y música.,

Los moradores aprenden a independizarse y a realizar ejercicios físicos iniciado por toma la frecuencia cardiaca y dependiendo de eso realizar ejercicios que permita mejorar su estado físico, sin perjudicar su estado de salud.

Estimula la confianza en uno mismo y por lo tanto mejora la comunicación con los demás moradores.

Alta autoestima, motivación e interés por la utilizar su tiempo libre en actividades recreativas y físicas.

h. CONCLUSIONES

Una vez concluido el presente trabajo de investigación en el barrio Motupe de la ciudad de Loja se puede establecer las siguientes conclusiones.

1. La realización de las actividades recreativas en la comunidad debe ser continua para poder tener beneficios positivos para los moradores.
2. Las actividades físicas recreativas, deportivas y juegos recreativos planificados adecuadamente permitieron mejorar la calidad de vida y el uso del tiempo libre de los moradores del barrio Motupe de la ciudad de Loja periodo 2014.
3. A través de la Cultura Física planificada adecuadamente, se pudo observar los cambios en las relaciones socio-afectivas de los moradores del barrio Motupe de la ciudad de Loja periodo 2014.
4. De acuerdo con los resultados de los test aplicados, es muy necesario que los moradores del Barrio Motupe utilicen su tiempo libre en la práctica de actividades recreativas significativas para mejorar la calidad de vida
5. La falta de motivación incide directamente en el uso de tiempo libre de los moradores a realizar actividad recreativa.
6. No existen proyectos ni propuestas por parte de las autoridades, para que los moradores del barrio puedan ocupar su tiempo libre en el ámbito recreativo y deportivo.
7. Que la propuesta alternativa “A Bailar en Familia” si permite ocupar el tiempo libre de los moradores en actividades positivas.
8. Como conclusión final podemos discernir que los objetivos y resultados esperados fueron cumplidos por lo cual el proyecto de Actividades Recreativas favorece a mejorar la calidad de vida de los moradores del barrio Motupe de la ciudad de Loja.

i. RECOMENDACIONES

1. Que las autoridades del sector organice campeonatos relámpagos, donde haya la participación directa de todos los moradores del barrio.
2. Planificar actividades recreativas para lograr la integración y socialización de los moradores.
3. Proponer una Propuesta Alternativa titulada: “A Bailar en Familia” para mejorar el estado físico de los moradores y así contribuir en la mejora de la calidad de vida.
4. Para cada sesión de actividades recreativas se debe realizar un respectivo calentamiento sistemático, con la finalidad de prevenir lesiones.
5. Empezar realizando actividad recreativa 2 o 3 veces por semana e ir aumentando el volumen y carga.

PROPUESTA ALTERNATIVA

1. TITULO

“PROGRAMA PRACTICO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS Y BAILOTERAPIA PARA LOS MORADORES DEL BARRIO MOTUPE DE LA CIUDAD DE Loja”.

2. PRESENTACION

La presente propuesta está destinada a trabajar con los moradores del barrio Motupe incluido niños, jóvenes y adultos, con actividades recreativas y Bailoterapia, en su tiempo libre.

Esta propuesta favorece a poner en práctica juegos tradicionales y lúdicos y a mejorar la calidad de vida de los participantes.

3. JUSTIFICACION

El presente Programa de Actividades recreativas y Bailoterapia se justifica por las siguientes razones; la práctica de juegos tradicionales y lúdicos en actividades recreativas, es de gran importancia porque estamos rescatando la conciencia cultural de la comunidad, también se puede contribuir a contrarrestar enfermedades como el estrés, la colesterol, diabetes etc.

4. Fundamentación de la Propuesta.

El Programa tiene como propósito la elaboración de actividades recreativas en el marco del barrio Motupe, mediante planes integradores o puntuales basado tanto en la recreación física y socialización de los moradores del barrio Motupe

Con este programa han quedado elaboradas actividades recreativas, adecuadas a las características, necesidades y preferencias de los moradores del barrio Motupe sector norte de la ciudad de Loja. Esta Propuesta que está dirigido a contribuir en un mayor aprovechamiento del tiempo libre y de la

condición de salud de los mismos. Confeccionando juegos y actividades de gustos, preferencias y necesidades de los moradores del barrio Motupe sector norte de la ciudad de Loja, creando condiciones en el sector para ofertar las actividades organizando con los informantes claves la divulgación de las mismas con carteles y demás formas de propaganda de las actividades.

Este plan de actividades recreativas posibilitará la transformación a corto y mediano plazo la condición de salud y ocupación correcta del tiempo libre con las diferentes actividades implementadas para de los moradores del barrio Motupe sector norte de la ciudad de Loja a familiarizarlos con todas las actividades y de esta forma desarrollen sus habilidades y capacidades físicas propiciando de esta manera un mejoramiento de su salud y calidad de vida. Además es parte del plan elaborado, la creación de acciones educativas que posibiliten la transformación de los patrones de conducta y manifestaciones incorrectas, lograr los objetivos que nos proponemos en el menor tiempo posible, referentes al desarrollo y perfeccionamiento, los hábitos.

Para la puesta en práctica de dicha planificación se hace necesario una adecuada coordinación y apoyo de los factores e instituciones del consejo popular específicamente.

1-Una vez coordinadas y aseguradas las actividades a desarrollar en cada caso (tipo de actividad, fecha, hora, lugar) se hace imprescindible la amplia divulgación de las mismas.

2-Cada actividad general a desarrollar deberá tener un Diseño de Actividades, en relación con el carácter y objetivo de la misma, lo cual le dará mayor connotación e interés. Además deberá contar con una planificación específica para su feliz realización. Deberá contemplar un conjunto de aspectos organizativos, tales como: nombre de la actividad, fecha, hora y lugar de

realización, sexo, actividades a desarrollar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo, entre otros.

3- Motivar para conseguir una buena dinámica de grupo. A través de elementos lúdicos y recreativos, que potencien la integración entre las personas, el trabajo en parejas, en pequeños grupos, la variabilidad del material, la música, etc. van a contribuir a la motivación de los mismos.

4- Tener en cuenta la falta de tradición deportiva. Hace referencia a que la mayoría de la gente adulta no ha tenido la oportunidad de realizar prácticas deportivas o gimnásticas de manera organizada.

5- Permitir que cada participante escoja los medios y la manera de desarrollar cualquier situación o tareas, habiendo explorado el abanico de posibilidades. Se refiere a hacer hincapié en un método pedagógico que permita a cada individuo buscar nuevas vías de exploración e investigación.

La Propuesta Alternativa que se presenta, está diseñado sobre la base de las necesidades, intereses y particularidades de los moradores del barrio Motupe de la ciudad de Loja, estructurándose sobre la base de la variedad y diversidad de actividades y teniendo en cuenta los cinco enfoques planteados por (Sánchez P. , 2003)

- **Variedad:** Este es variable ya que rompe con los patrones establecidos y se apoya en las innovaciones y la creatividad buscando incentivar a la motivación, además se apoya fundamentalmente en las preferencias.
- **Diversidad:** Es diverso porque todas las actividades físicas- recreativas que oferta la propuesta son necesarias y responden a las preferencias y gustos de los moradores del barrio Motupe, demostrándose esto cuando realizan las mismas.

- **Flexibilidad:** Esta planificación es flexible porque facilita el cambio de las actividades cumpliendo con los intereses y posibilidades reales de los moradores del barrio Motupe sector norte de la ciudad de LOJA y también incorporar otras que sean del gusto o preferencias de estos.
- **Equilibrio:** Es equilibrado pues contiene variadas actividades físicas-recreativas, facilitando una correcta proporción, además la incorporación de otros miembros de la comunidad.

Objetivo General

Aplicar la propuesta de actividades físicas recreativas atendiendo a las necesidades, intereses y expectativas individuales de los moradores del barrio Motupe sector norte de la ciudad de LOJA para contribuir al mejoramiento del estado de salud y la ocupación del Tiempo Libre, dando respuesta a las potencialidades recreativas.

Objetivos Específicos

1. 1-Diversificar la práctica de las actividades recreativas de tiempo libre en relación a las manifestaciones de la recreación física y las posturas que se asume por los participantes del barrio.
2. 2-Demostrar las capacidades creativas del individuo, de cara a conseguir un sujeto creador e innovador.
3. 3-Incorporar masivamente a la práctica directa de las actividades físicas recreativas de tiempo libre de los moradores del barrio Motupe sector norte de la ciudad de Loja.
4. Enseñar a niños, jóvenes y adultos actividades recreativas.
5. Motivar e incentivar a los moradores a la práctica y realización de juegos tradicionales y lúdicos.
6. Mejorar la calidad de vida de los niños, jóvenes y adultos.

5. DESARROLLO

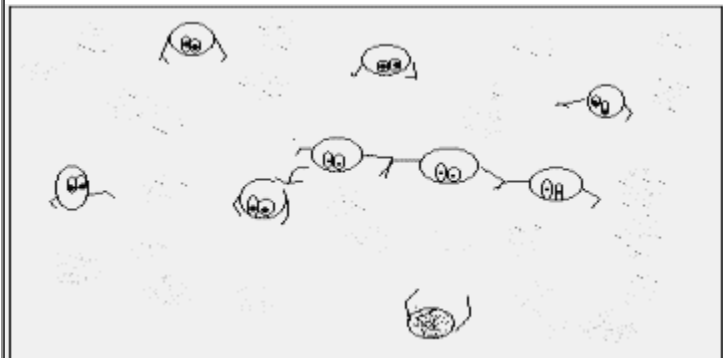
JUEGOS LUDICOS

OBJETIVOS

- Conocer numerosos juegos lúdicos populares y tradicionales, y juegos paradójicos y ponerlos en práctica.
- Disfrutar del juego en relación con los demás, valorando el juego para el empleo del tiempo libre.
- Practicar diversos juegos desarrollando actitudes de tolerancia y respeto

1 - LA CADENA

Descripción: Un jugador persigue a los demás. El resto se moverá libremente por todo el espacio previamente delimitado. El jugador que persigue intenta tocar o atrapar al resto; cuando lo consigue el jugador tocado se coge de la mano del perseguidor y juntos intentan atrapar al resto de los jugadores. A medida que se va tocando gente, estos se suman a la cadena (puede hacerse cada vez más grande o dividirse en cadenas más



<p>pequeñas) que irá persiguiendo a gente hasta que no quede ningún jugador libre.</p> <p>Reglas: Las capturas no son válidas si la cadena se rompe (si los perseguidores se sueltan de las manos) y si un jugador sale de los límites queda eliminado (se suma a la cadena)</p> <p>Edad: a partir de 8 años.</p>	
---	--

<p><u>2 - BLANCO Y NEGRO</u></p> <p>Descripción: Los jugadores se sitúan sobre dos líneas paralelas trazadas previamente, formando un pasillo, a unos dos o tres metros de distancia. Un equipo es el blanco y el otro el negro. El entrenador nombrará al azar ¡blanco! o ¡negro!. Al oír el nombre de su equipo, los jugadores huyen hacia la línea de fondo mientras sus adversarios intentan atraparlos antes de que logren llegar a ella. Cada jugador tocado supone un punto para el equipo.</p> <p>Reglas: Se debe correr en línea recta y los jugadores atrapados adoptaran una posición de cuclillas sin poder moverse.</p> <p>Variantes: Podemos efectuar las salidas.</p>	
--	--

3 - LAS LIEBRES, LOS PERROS Y EL

CAZADOR

Descripción: Se eligen 3 participantes (2 perros y 1 cazador) que se situaran en la zona central de campo. Todos los demás (liebres) se colocan a lo largo de la línea de salida A. Cuando el entrenador de la señal, las liebres trataran de alcanzar la línea de llegada Z, sin salir de los límites del terreno de juego y sin que el cazador llegue a tocarlos.

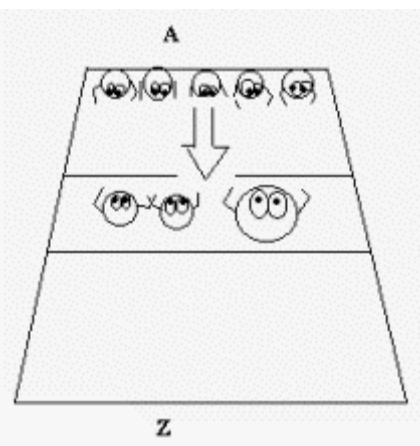
Los perros deben moverse con las manos entrelazadas, intentando conducir a las liebres hacia el cazador, pero sin poder atrapar a ninguna liebre.

El juego prosigue yendo y viniendo las liebres de A hacia Z durante un tiempo determinado. Cada vez que el equipo (cazador + liebres) consiguen atrapar a una liebre obtienen un punto. Ganará el equipo que obtenga más puntos.

Reglas: Está prohibido salir de la zona de juego y los perros no pueden atrapar a nadie ni soltarse de las manos.

El cazador y las liebres no pueden salir de la zona central.

Edad: A partir de 9 años.

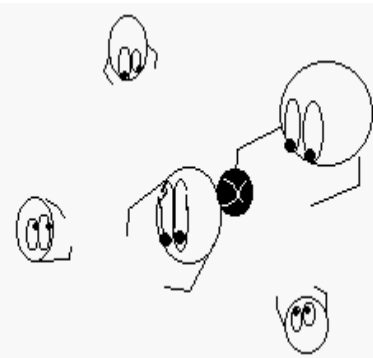


4 - BALÓN CORREDOR

Descripción: Un jugador la liga (para, atrapa) y le denominaremos el gato, que lleva una pelota con las manos y debe atrapar al resto de jugadores tocándolos con ella, pero sin soltarla. El jugador que es atrapado se convierte también en gato, a partir de ese momento, los dos gatos pueden pasarse la pelotimagea entre ellos para tocar a otro jugador. El juego termina cuándo quede un solo ratón.

Reglas: Los gatos no pueden lanzar la pelota para tocar a un jugador, deben llevarla siempre en las manos.

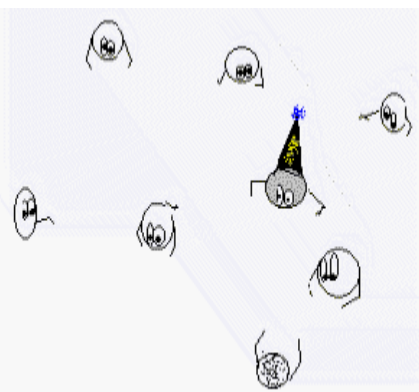
Edad: A partir de 9 años.



5 - LOS BRUJOS

Descripción: Un jugador, el brujo, persigue a los demás intentando atraparlos. Los jugadores cuando son tocados por el brujo deben quedarse inmóviles en su sitio, en una posición definida previamente (sentados, de pie con los brazos en cruz...). Cualquier jugador libre puede salvar a sus compañeros petrificados por el brujo en la forma anteriormente fijada (saltando peor encima de ellos, pasando por debajo de las piernas, tocándolos...)

Reglas: No se puede salir de la zona de juego. Para salvar a un compañero hay que cumplir la norma que el entrenador haya fijado.



JUEGOS TRADICIONALES

Estatuas

Organización:

Grupo grande.

Materiales:

Ninguno.

Juego:

- Se echa a suertes quién "se la queda". Este debe pillar a alguno de los demás jugadores tocándolo.
- Para no ser pillado, el jugador gritará "estatua" y se quedará inmóvil en una posición "graciosa" hasta que sea rescatado por otro jugador libre que lo toque.
- Cuando el que se la queda pilla a alguien antes de que diga "estatua", se cambian los papeles.

La gallina ciega

Se trata de un juego clásico que todos hemos jugado alguna vez. Se juega en un terreno llano y sin obstáculos, para evitar caídas.

Organización:

Uno se la queda y se le vendará los ojos con un pañuelo. El resto de jugadores se colocan alrededor del que se la queda, formando un corro.

Materiales:

- Una venda para los ojos, que podrá ser un pañuelo.

Juego:

- Se sortea entre los jugadores quien "se la queda" para hacer de gallina ciega.
- Al que "se la queda" se le vendan los ojos y después los jugadores le preguntan: "Gallinita ciega, ¿qué se te ha perdido?" a lo que "el que se la queda" responde: "Una aguja y un dedal". Entonces el resto de jugadores le responde: "da tres vueltecitas y los encontrarás".
- El que hace de gallinita ciega da tres vueltas sobre él mismo mientras el resto de jugadores cantan: "Una, dos y tres".
- Después la gallinita ciega avanza con los brazos extendidos intentando tocar a alguno de los otros jugadores, y cuando lo ha hecho, debe adivinar quién es tocándole el pelo, la cabeza, la cara y las manos. Luego dice el nombre del jugador que cree que es y si acierta, se cambian los puestos y si no acierta, el resto de jugadores le gritan que ha fallado, siguiendo el juego hasta que acierta.

Variantes:

- Una vez vendado el jugador que hace de gallinita ciega, los demás se dan la mano y lo encierran formando un corro, mientras cantan la canción. En un momento dado la gallina ciega grita "¡alto!" y todos se paran y quedan en silencio. La gallina ciega señala con el dedo en una dirección y el jugador señalado entra en el corro e intenta no ser tocado por la gallina ciega. Cuando ésta consigue rozar al jugador que hay dentro del corro, éste queda quieto y la gallina ciega intenta adivinar quién es, para lo que podrá tocarle la cara o hacerle preguntas para reconocer su voz.
- Esta variante es la gallina ciega de los siete pasos. La gallina ciega queda quieta en el centro del terreno de juego y con los ojos vendados. Los demás se mueven libremente por el terreno y a una voz de la gallina ciega, todos quedan quietos. Entonces la gallina ciega puede dar hasta siete pasos en la dirección que quiera. Si en esos siete pasos consigue tocar a alguien, intentará averiguar quién es.

La Rayuela

Organización:

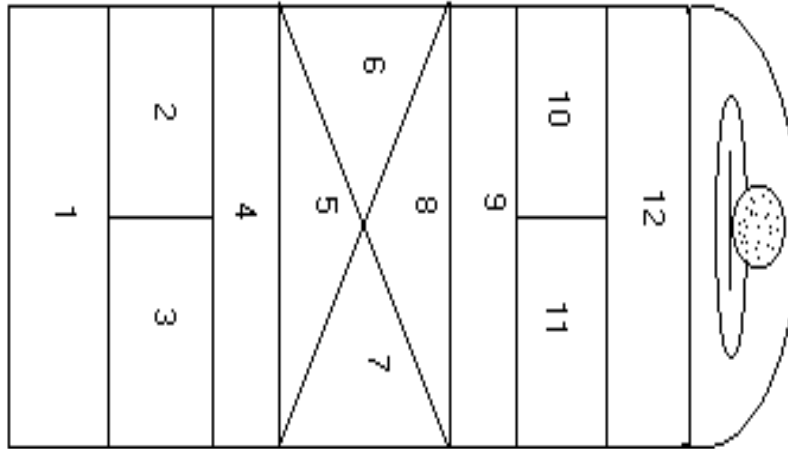
Se dibuja con tiza en el suelo una figura como la del dibujo.

Materiales:

- Una tiza para pintar la rayuela
- Un pedazo de teja, ladrillo o piedra plana

Juego:

- El cuadro frente a la casilla nº 1 es la tierra y el semicírculo de la parte superior es el cielo.
- El primer jugador lanza un pedazo de teja o ladrillo desde la tierra a la casilla nº 1. Si se queda en ella deberá ir a recogerla. Si cae fuera o toca raya, cede el turno.
- Para ir a recoger la teja, primero pasará a la pata coja de casilla en casilla sin pisar la casilla ocupada por la teja. Las casillas emparejadas - 5/8 y 6/7 - deben pisarse cada una con un pie al mismo tiempo.
- Cuando el jugador llega al cielo, descansa antes de realizar el camino inverso. Al llegar a la casilla previa a la ocupada por la teja la recoge y vuelve a la tierra.
- Cada vez que se completa un recorrido se repite tirando la teja a la casilla siguiente. Si se falla, en la siguiente ronda se continúa desde donde se quedó.
- Al realizar el recorrido del 1 al 11, el jugador tira la piedra por encima del hombro. La casilla en la que cae pasa a ser de su propiedad. Cuando no quedan casillas libres finaliza el juego.

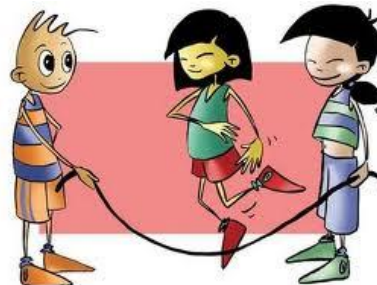


JUEGOS POPULARES

Carrera de ensacados



Saltando la cuerda



Jugando al trompo



Juego de carretilla



Jalando la cuerda



Juego Las 4 esquinas

Desarrollo: Formaremos diversos cuadrados, según el número de participantes, mediante 4 aros. Cada aro será una esquina y será ocupado por una persona. Otro participante se situará en el centro de las 4 esquinas. A la señal, todos tratarán de situarse dentro de un aro diferente.

Reglas:

1. Ningún jugador puede mantenerse en el mismo aro después de la señal.

Tipo de juego: Paradójico Ambivalente y asimétrico, dado que el jugador puede tener uno de los 2 roles (estar en el centro del espacio o dentro de un aro) y no se producen cambio en el número de los jugadores.

Indicaciones Metodológicas para el desarrollo de las actividades:

Descripción de las actividades:

ACTIVIDAD# 1: Festival deportivo- recreativo

Objetivo: Propiciar el intercambio entre las mujeres adultas amas de casa de estas edades y demás miembros de la comunidad a través de las actividades planificadas en el mismo, donde primen las relaciones de camaradería y colectivismo, condiciones

Propicias para la práctica y esparcimiento de los beneficiarios en las distintas actividades del festival.

Indicaciones Metodológicas: Estas se realizarán mensualmente, en la Calle los pinos de la circunscripción # 191, además de las áreas que se puedan habilitar para estas actividades, siempre el fin de semana y su horario pueda ser en la mañana o la tarde, en dependencia de las posibilidades reales que existan.

Cada actividad general a desarrollar deberá tener un nombre alegórico, en relación con el carácter y objetivo de la misma, dándole mayor connotación e interés, debe contar con una planificación específica para su feliz realización.

Actividades a realizar:

- Nombre: Construir la torre o el edificio.

Desarrollo: Una vez que suene el silbato, cada equipo se traslada 3 metros al frente y vaciará dos sacos que están llenos de latas de refresco y comienzan todos a la vez a construir una torre, ganará el primero que termine, pero se le otorgarán puntos adicionales al equipo que más alta tenga la torre y que menos latas le quedan sin colocar.

.- Nombre: Tiro al blanco.

Desarrollo: Consiste en colocar cartones con señales de puntuación en las paredes y harán tiros desde una distancia determinada con pelotas de trapos, de papel o pelotas de goma (las pelotas deben estar embarradas de polvo de tiza, carbón o pintura) para que quede la marca en el blanco y pueda realizarse la puntuación exacta, la puntuación puede ser por el que más tiros haga en el menor tiempo posible y por la exactitud de los tiros.

- Nombre: El relevo del piloto y el copiloto

Desarrollo: Este consiste en una competencia en pareja (el copiloto puede estar en el extremo de la calle. Al sonar el silbato comenzará el piloto va en busca del copiloto y lo traslada, detrás el aguantados por los hombros.

- Nombre: Pasando el del balón

Desarrollo: Se hará en equipos, en los terrenos, el balón puede ser pasado por arriba de las cabezas o por los laterales con una mano y la otra. Gana el equipo que primero llegue sin soltarse de los hombros.

-Nombre: El que más sopla.

Desarrollo: Este consiste en llenar lo más que se pueda un globo, cartucho, bolsa de nylon o un condón durante un tiempo determinado, ganará el que más lo llene o el que primero lo logre reventar. Se realizará de forma individual.

El sistema de puntuación, se hará en dependencia de los juegos o competencia, para todos existirá un grupo de apoyos encargados del control y orientación de cada una de las actividades, sin llegar nunca a los extremos, ni exigir con rigor en ninguna de las competencias juegos, siempre teniéndose en cuenta la edad y condiciones físicas.

ACTIVIDAD # 2: Festival de juegos tradicionales:

Objetivo: Brindar a los moradores del barrio Motupe diferentes juegos físico recreativos tradicionales, estimulando la competencia participativa, la cooperación y las relaciones interpersonales.

Indicaciones Metodológicas: Esta actividad, comprendida como uno de los Programas fundamentales de la Recreación para todas las edades, orientados por la Dirección Nacional de Recreación, se ha concebido con una frecuencia mensual, a efectuarse todos los domingos, en el horario de la tarde. El lugar de realización, será las canchas de uso múltiple del barrio Motupe frente Los juegos y actividades a ofertar, que no serán repetitivos entre un mes y otro, sino que se irán alternando, se dividirán en dos grupos, de acuerdo a la forma de participación:

Individual:

- Competencia de juegos de ocasión: se incluirán indistintamente, según se corresponda: objetos volantes, bolos, yaquis.
- Competencia del rabo al burro.
- Juego de suena la lata.

Competencias en equipos (Relevos). Entre las actividades a incluir se encuentran:

- Hacer explotar bolsas llenándolas de aire.
- Tiro al blanco con diferentes objetos: pelotas a una pared, papel a una papelera, fusil de Pellet.
- Construcción de torres con objetos desechables.

La cantidad de equipos estará en dependencia del número de participantes y la cantidad de actividades a realizar estará en dependencia del tiempo de duración general, que no excederá las dos horas.

Para el desarrollo de la actividad, el promotor de recreación se auxiliará de sus activistas y otros voluntarios, quienes realizarán la animación, velarán el cumplimiento de las reglas acordadas y velarán en conjunto por la correcta organización de la actividad.

Juegos recreativos:

Nombre: Que traigo aquí

Desarrollo: Todos los participantes sentados, comienza un escogido y dirá algunas características del objeto escondido, los participantes trataran de

adivinar con 5 oportunidades, cuando se adivine pues se hará una breve explicación de la utilidad y como se confecciona el objeto.

Nombre: La fruta madura

Desarrollo: consiste en que los participantes tienen que formar un círculo y el profesor le dice a uno de ellos que diga una fruta y después el del lado tiene que decir la fruta de su compañero con otra acompañada y así sucesivamente hasta que uno se equivoque y ese sale del círculo.

Nombre: El espejo

,Desarrollo: Los participantes se sentarán en filas enfrentadas, se escogerá un niño de cada equipo ira al centro. Se escogerán un alumno de cada equipo un equipo hará de espejo y el otro de persona este realizará movimientos y el alumno que hace de espejo tiene que realizar la misma actividad que esté haciendo. Reglas No se puede habla, Gana el equipo que mejor haga las imitaciones

Nombre: La sortijita

Desarrollo: Los participantes se sentarán todos en un círculo, se escogerá un alumno que es él que tendrá la sortija. Los demás estarán en el círculo tendrán la manos unidas, el escogido tendrá en las manos escondida una sortija, irá por cada uno de los participantes y le introducirá las manos y soltará al compañero que quiera la sortija, los demás deben de adivinar a quien le fue echada la sortija, el que lo adivina tomara la sortija y pasará al centro. Reglas: No se puede caer la sortija.

No se debe meter los dedos al está entregando la sortija

Actividad # 10: bailo terapia

Objetivo: fomentar la práctica de ejercicios físicos con música ya que estos son más placenteros y recreativos que los tradicionales.

Metodología: estos ejercicios se realizaran de forma colectiva donde los practicantes escogerán la música y los ejercicios que realizaran, estos se realizaran de igual manera en las canchas de uso múltiple, se atenderán las particularidades teniendo en cuenta las condiciones físicas de cada practicante.

Se realizara todos los jueves semanalmente en horario de la tarde.

j. BIBLIOGRAFÍA

- Aquino. (2012). *Tiempo Libre y Recreacion*.
- Aquino, Z. y. (1982). *Actividades Recreativas*.
- Aretz. (2005). *Juegos Tradicionales*.
- Bastos, G. y. (2005). *Sedentarismo*.
- Cagigal. (2006). *Tiempo libre*.
- Delgado. (2003). *Deporte y Salud*.
- Dumazedier, J. (2009). *Tiempo Libre y Actividades Recreativas*.
- Escobar. (2010). *Actividades Recreativas*.
- Fonseca, V. D. (2000). *Estudio y génesis de la psicomotricidad* (2 ed.). Barcelona, España: inde.
- Foquet, O. C. (2003). *1001 Ejercicios y Juegos de Recreación*. Barcelona: Paidotribo.
- Garcia, F. (2010). *Actividades Ludicas*.
- González, B. (2005). *Sedentarismo*.
- Hernández y Velásquez. (2012). *Actividades Ludicas*.
- Huizinga, J. (1996). *Que es el Juego*.
- Nuviala. (2006). *Practica Deportiva*.
- Parlebas, P. (2001). *"JUEGOS, DEPORTES Y SOCIEDAD"*.
- Perez, A. (2003). *Tiempo Libre*.
- Pérez, A. (2008). *Actividades Recreativas*.
- Piaget, J. (1967). *El Juego*.
- Rios Hernandez, M., Rodriguez, A. B., Tate Bonany, J., & Neus Carol, G. (2004). *Actividad fisica adaptada, E JUEGO Y LOS ALUMOS CON DISCAPACIDAD* (quinta edición ed.). Barcelona, España: A&M grafic. S.L.
- Rodriguez, S. (2006). *Tiempo Libre*.
- Roque. (2001). *Tiempo Libre y Salud*.

Roque. (2006). *Deporte Contemporaneo*.

Russell, A. (2008). *Juego*.

Sánchez, A. P. (2010). *Tiempo Libre y Recreacion*.

Sánchez, P. (2003). *Recreacion Ludica*.

Spencer, H. (2010). *Juegos Recreativos*.

Trigo, E., & de la Piñera, S. (2012). *Manifestaciones de la Motricidad*.

Vera, G. y. (1996). *tiempo libre*.

Vera, G. y. (2011). *actividades en el tiempo libre*.

Vigo, M. (2008). Características de Actividades Recreativas.

Watson, H. (2008). *Juegos Tradicionales*.

Zamora y García. (1998). *Tiempo Libre*.

http://es.wikipedia.org/wiki/Test_de_Burpee

<http://www.revistafidias.com/index.php/mediateca/test-y-utilidades/253-test-de-burpee>

http://es.wikipedia.org/wiki/Prueba_del_escal%C3%B3n_de_Harvard

http://www.saludmed.com/LabFisio/PDF/LAB_F16-Harvard.pdf

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACION

CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

TEMA:

LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y EL USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS MORADORES, DEL BARRIO MOTUPE, LOJA, PERIODO 2014.

Proyecto de Investigación, previo a la Obtención del Grado de Licenciada en Ciencias de la Educación. Mención Cultura Física y Deportes

AUTORA:

Karina Elizabeth Feijo Pineda.

DIRECTORA DE TESIS:

Dra. Mg. Sc. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar.

Loja –Ecuador

2014

a. TEMA

“Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los moradores, del Barrio Motupe, Loja, periodo 2014”.

b. PROBLEMATICA

Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre el mismo que no está siendo utilizado adecuadamente, la influencia de agentes socializantes y medios tecnológicos repercuten de tal manera que la educación del tiempo libre se ve opacada por actividades que no ejercen beneficios en la salud aminorando la calidad de vida del ser humano.

En el tiempo libre se desarrollan actividades que el individuo realiza para descansar, divertirse, desarrollar su participación social, voluntaria o libre, una vez que se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.

Las actividades físico/deportivas son manifestaciones culturales presentes en todos los grupos y sociedades, podemos decir que la práctica de la actividad física y deportiva se ha popularizado mucho, sobre todo en las sociedades desarrolladas, y más en concreto en el siglo actual (Foquet, 2003)

Se pretende encontrar los factores generales que determinan la influencia en la cultura del uso del tiempo libre de los moradores, del barrio Motupe sector norte de la ciudad de Loja por la creciente demostración de actitudes negativas y desmotivantes hacia la práctica de actividad físico/deportiva en su tiempo libre.

El tiempo libre es un fenómeno social el cual el ser humano lo usa para realizar diferentes actividades ya sean positivas o negativas, de la forma que sea empleado el tiempo libre dependerá el desarrollo de cada país, el cual fomentará la producción, la cultura y el ritmo del progreso social.

En el Ecuador actualmente se evidencia este fenómeno del uso del tiempo libre, debido a varios cambios, políticos, económicos, sociales y culturales, que ha sufrido en los últimos tiempos. De ahí que cada individuo es dueño de su tiempo libre y puede emplear en actividades creativas, productivas, y recreativas en beneficio de los suyos.

El tiempo libre en sí mismo es un factor o tiempo facilitante del obrar, bien o mal, el caminar con meta o sin destino alto, es un problema de educación de la libertad. Hay que educar, por tanto, para que el individuo aprenda a obrar en su tiempo libre con, en y para una libertad racional. Entonces el tiempo libre tendrá valor positivo para realizar una acabada personalidad juvenil.

De ahí la trascendencia del desarrollo de habilidades sociales desde temprana edad para contar con un grupo adecuado de pares en la adolescencia. Es muy importante que los padres comprendan esta etapa y no compitan con los amigos. En la etapa final de la adolescencia, los hijos ya se sienten más seguros e independientes y vuelven a relacionarse con sus padres (no necesitan los conflictos para separarse, ya lo hicieron). Los padres deben conocer a los amigos de sus hijos, saber quiénes y cómo son, las actividades que comparten, con respeto y sin invadir a los hijos.

Según la declaración universal de los derechos humanos (Art.24 del 10 de diciembre de 1948), todas las personas tienen derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas". Teniendo en cuenta la recreación que se lleva a cabo en la ocupación del tiempo libre, a través de las diferentes actividades recreativas para el desarrollo de nuestros adolescentes, aún quedan algunas insuficiencias para llevarlas a cabo, por lo que el proyecto de investigación para la ocupación del tiempo libre debe sustentarse sobre la base de las particularidades propias y necesidades de las personas que integran cada sector.

La problemática de la ocupación del tiempo libre de la población, constituye un tema que en los últimos tiempos se ha venido abordando con frecuencia en nuestro país, pues se trata de la utilización positiva de este tiempo en la realización de actividades que contribuyan al sano esparcimiento y desarrollo general de los miembros de la sociedad, en cada uno de los grupos ocupacionales y etéreos que conforman la misma, más si se tiene en cuenta las crecientes necesidades y preferencias de cada uno de ellos.

Con el uso de distintos instrumentos y métodos de investigación se pudo establecer durante un estudio exploratorio, que las ofertas físico –recreativas de los moradores del Barrio Motupe de la ciudad de Loja. no contribuyen a la participación sistemática y numerosa de estas, a pesar del empeño y probado entusiasmo puesto por los promotores de la recreación que habitan en el sector quienes además, participaran de las actividades de esta índole, en horarios y días que no confrontan con las obligaciones escolares y necesidades biológicas esenciales Por lo antes expuesto se constata el siguiente:

Problema Científico: Cómo contribuir a la ocupación del tiempo libre de los moradores del Barrio Motupe de la ciudad de Loja.

Objeto de Estudio: El proceso de recreación comunitaria.

Campo de Acción: La ocupación del tiempo libre, en el proceso de recreación comunitaria de los moradores del Barrio Motupe de la ciudad de Loja.

Esta investigación se enmarca en el Barrio Motupe, sector norte de la ciudad de Loja donde residen una población aproximada de 2000 habitantes, donde manifiestan que población, utiliza su tiempo libre en cosas poco productivas, que los conllevan a participar en actos anti-sociales; como el alcohol, mala utilización de las redes sociales (internet) entre otros, y que solo un porcentaje de la comunidad se dedica a realizar actividades deportivas en su tiempo libre.

Una vez analizada la situación que vive el barrio Motupe, llegue a la conclusión que el problema de la investigación radica en; como contribuir a ocupar de manera productiva el tiempo libre de los moradores del Barrio Motupe sector norte de la ciudad de Loja.

Para llevar a cabo la investigación determine lo siguiente:

1. ¿Cuáles son los antecedentes teóricos metodológicos más actuales en Ecuador y el mundo sobre la ocupación del tiempo libre de la sociedad en la recreación comunitaria?

2. ¿Cuál es el estado actual sobre la ocupación de tiempo libre y los intereses físico- recreativos de la comunidad del Barrio Motupe de la ciudad de Loja?

3. ¿Qué actividades recreativas se pudieran elaborar para la ocupación del tiempo libre de la comunidad del Barrio Motupe de la ciudad de Loja?

4. ¿No existe una valoración práctica del plan de actividades físico-recreativas que contribuyen a una mejora de la ocupación del tiempo libre de la comunidad del Barrio Motupe de la ciudad de Loja?

PROBLEMA CENTRAL.

Todo este estudio me lleva al planteamiento que la falta de actividades recreativas por parte de los moradores del Barrio Motupe de la ciudad de Loja en el año 2014, como parte de la utilización de su tiempo libre

PROBLEMAS DERIVADOS

La comunidad del sector no utiliza su tiempo libre en actividades físicas y recreativas productivas.

Los medios Informáticos son mal utilizados por la comunidad del Barrio Motupe.

c. JUSTIFICACION

Debido a la necesidad de la comunidad de realizar actividades recreativas significativas en su tiempo libre, he creído conveniente elaborar un proyecto de investigación donde se propone que el uso del tiempo libre por parte de los moradores del Barrio Motupe ubicado en el sector norte de la ciudad de Loja permita que desarrollen en diversos campos desde una concepción pedagógica, como son, artístico, lúdico, deportivo y cultural, posibilitando los espacios y situaciones pacíficas de convivencia y paz.

Teniendo en cuenta que a través de la historia el hombre ha necesitado de espacios de sano esparcimiento y recreación, en este proyecto se pretende brindar a la comunidad del barrio Motupe de la ciudad de Loja estos espacios como respuesta a una actividad organizada, los cuales les puedan servir de ejemplo de cómo utilizar su tiempo libre, tanto individual como familiar, llevando esta práctica a diversos ámbitos de su vida social como son el barrio, el grupo de amigos, la familia y el trabajo entre otros.

El deporte, como fenómeno social de primer orden, tiene una incidencia cada acción de las comunidades. Las nuevas demandas, la creación de infraestructuras y la obligación de su funcionamiento eficiente, han creado la urgente necesidad de una formación específica y actualizada en este ámbito.

Es por ello que la propuesta de este trabajo de actividad física recreativa se dirigió a la comunidad del barrio Motupe, se ha planteado, ante el diverso campo de materias y disciplinas que se suscitan, con un amplio enfoque, tratando los temas fundamentales que configuran la función directiva del deporte barrial en la actualidad. La actividad física se debe desarrollar para mejorar la vida individual y social, y como incremento de la salud ciudadana, tanto física como psíquica. Pero por encima de ellas, está la función de contribuir a la formación integral de la persona, de alguna forma esta actividad deportiva se ha significado genéricamente como deporte para todos con variedad de programas de actividad física.

d. OBJETIVOS:

- **GENERAL**

Evaluar las actividades recreativas y su práctica en el uso del tiempo libre para el mejoramiento de la calidad de vida de los moradores del barrio Motupe de la ciudad de Loja, año 2014

- **ESPECIFICOS**

Conocer las actividades recreativas en la utilización del tiempo libre de los moradores del Barrio Motupe de la ciudad de Loja año 2014

Diagnosticar la situación actual en las actividades recreativas de los moradores del Barrio Motupe de la ciudad de Loja.

Elaborar un Plan de actividades y recreativas que contribuyan a la ocupación del tiempo libre de los moradores del barrio Motupe de la ciudad de Loja, periodo 2014,

Aplicar el Plan de actividades recreativas que contribuye a la ocupación del tiempo libre de los moradores del barrio Motupe de la ciudad de Loja, periodo 2014,

Valorar el Plan de actividades recreativas que contribuye a la ocupación del tiempo libre de los moradores del barrio Motupe de la ciudad de Loja, periodo 2014,

e. MARCO TEORICO

ACTIVIDAD RECREATIVA

El primer nivel de cualquier actividad recreativa es la buena predisposición consigo mismo que algunos autores denominan “conciencia corporal” Conectar con el cuerpo primero de forma individual o colectivas y sensibilizar sus dimensiones perceptivas, sensoriales y comunicativas, es el primer eslabón de cualquier trabajo corporal que presuma de ser integrador y equilibrado. (Foquet, 2003)

Concepto

La recreación es el momento de ocio o entretenimiento que decide tener una persona, aunque no está relacionado con el sedentarismo ni con el completo reposo, físico o espiritual del individuo. Más bien, se relaciona con realizar actividades que puedan alentar a la plenitud espiritual, a la carga de energías físicas, y en general, a aquellas actividades que conducen al bienestar íntegro de la persona.

Bajo la denominación genérica de “actividades recreativas” se enmarcan muchas actividades motrices de origen, características o implantación geográfica muy diferentes, pero con ciertos elementos comunes: se trata de actividades poco conocidas, con un número de practicantes reducido, no reconocidos como deportes olímpicos ni representados en las grandes federaciones deportivas.

Recreación versus estrés

Ha sido científicamente comprobado que aquellas personas que se ven inmersas en sus rutinas laborales y que no dedican espacios a experiencias de recreación, suelen sufrir por lo general mayores niveles de stress, angustia y/o ansiedad. Por tanto, la recreación sirve al ser humano no sólo para activar el cuerpo, sino también para mantener en un sano equilibrio a la mente. Por el

contrario, llevar una vida sedentaria y orientada únicamente a cumplir con las obligaciones no hará más que desequilibrar a la persona que lo padece y aumentar su cuadro de estrés.

Sin ir más lejos los psicólogos o aquellos profesionales que tratan a pacientes que presentan problemas de estrés, angustia y ansiedad suelen recomendarles que acompañando a la terapia realicen actividades que impliquen recreación para así poder relajar las mentes de los problemas o angustias que los aquejan.

Está demostrado que quien logra canalizar por algún lado sus pesares cotidianos se sentirá mucho más feliz y conforme con su vida y aún más será capaz de enfrentar y superar el estrés con otra postura.

La recreación como actividad organizada puede desarrollarse tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados. Claros ejemplos del primer caso serían todo tipo de actividades a realizar en parques, plazas o en la naturaleza. Para el segundo caso, pueden ser perfectas opciones aquellas actividades recreativas relacionadas con el arte, la música, la comunicación, el teatro, el cine y el uso de tecnologías de última generación. La organización de espacios de recreación para una determinada comunidad es una tarea importante que atañe a los gobiernos ya que a través de ella los individuos pueden establecer lazos de contacto y de pertenencia mucho más sólidos, así como también pueden bajar los niveles sociales de stress, violencia e individualismo.

Recreación y sus características

El concepto recreación surge como una necesidad debido a que la complejidad creciente de la vida moderna exige que recreación y trabajo se complementen, a fin de que el individuo pueda rendir una fructífera jornada de trabajo sin que tenga que agotarse física y moralmente. Como su nombre indica, esta diversión re-crea energías del músculo y del cerebro, mediante el oportuno

descanso proporcionado por una actividad que será tanto más beneficiosa cuanto más se aparte de la obligación diaria.

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

En otras palabras, se practican actividades recreativas por el goce personal y la satisfacción que produce; son, pues, actividades motivadas por las satisfacciones personales que resulta de ellas.

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

Estas actividades de tipo recreativas son, entonces, experiencias personales voluntarias de las cuales se deriva un sentido de bienestar personal, disfrute y

placer que eventualmente ayuda al desarrollo y logro de un equilibrio en las dimensiones físicas, mentales, emocionales, espirituales y sociales del individuo. Esta actitud se convierte en esparcimiento para el individuo porque despierta en él una respuesta placentera y satisfactoria. Podemos observar, entonces, que la recreación se centraliza en la persona; la actitud de la persona hacia la actividad es todo lo que importa.

La recreación es una actividad que relaja a los seres humanos de la fatiga del trabajo, a veces proveyéndole un cambio, distracción, diversión y restaurándolas para el trabajo. Hoy en día la recreación no es ligera ni pasiva y no involucra física, mental y emocionalmente más en la recreación que en el trabajo. Actualmente hay una población que no trabaja y hay que hacerle un programa también para ellos. La recreación enriquece la calidad de vida y es esencial para el bienestar individual y colectivo.

La naturaleza individual de la recreación indica que las actividades recreativas son tan diversas como los intereses del ser humano. Las horas destinadas a la recreación se deben vivir lo más integradamente.

La teoría de la recreación como una auto-expresión reconoce la naturaleza del hombre, su estructura anatómica, su inclinación psicológica, su capacidad de sentimiento y su deseo de auto-expresión. La teoría toma en consideración que el hecho de que las formas de actividad a través del cual el hombre alcanza su disfrute son condicionadas por sus posibilidades mecánicas (habituales) de comportamiento, su condición física, y sus actitudes y hábitos. Además, la inclinación del ser humano hacia aquellas actividades recreativas voluntarias (y las satisfacciones que se derivan de éstas) en un tiempo particular son también influenciadas por la abundancia disponible de su energía física o de la naturaleza de su deseo para la gratificación mental o emocional.

De acuerdo con esta teoría, la recreación es aquella condición que resulta cuando un individuo se involucra en una actividad que produce una experiencia caracterizada por un sentido de bienestar personal y auto-expresión. Es por

medio de la recreación que el ser humano encuentra la satisfacción de sus deseos de logro, compartir, crear, ganar una aprobación y expresar su personalidad.

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

Objetivos de las Actividades Recreativas:

- 1.- Conocimiento de opciones y posibilidades para un mejor aprovechamiento del tiempo libre.
- 2.- Despertar el interés hacia la práctica de actividades deportivas.
- 3.- Mejora de habilidades motrices y de la condición física.
- 4.- Conocer las propias capacidades y posibilidades motrices personales.
- 5.- Fomento de la participación y la solidaridad propias de la integración grupal y social.

Clasificación de las actividades:

Las actividades las podemos clasificar en varios grupos para realizarlas, en esta investigación solamente trataremos estas..

- a. actividades recreativas
- b. actividades deportivas

Los encargados de estas actividades deben tener muy claras las diferentes características del adolescente en su desarrollo endogenético, pues esto es lo que permite especializarse en determinados estratos, en los más jóvenes y a partir de la consideración de las características particulares de cada adolescente, buscar las variantes óptimas para organizar las actividades.

Los adolescentes son el grupo etario al que van dirigidas las actividades Físico-Recreativas ya que representan uno de los mayores grupos poblacionales y se encuentran en una etapa de formación y evolución de la personalidad muy compleja, donde las actividades son un factor coadyuvante en este proceso.

La adolescencia es el período del desarrollo de la personalidad que se inicia alrededor de los 9 a 10 años de edad (Educación Primaria) y se extiende hasta los 19 a 20 años de edad (Educación Secundaria y Preuniversitario), algunos autores llaman adolescencia temprana al período de los años de estudio en los últimos grados de la primaria, y adolescencia tardía a los años de estudio en el preuniversitario e inicio de los estudios universitarios. En el caso que nos ocupa se realiza el acercamiento al período adolescente de los años de estudio, en el nivel de Educación de Secundaria Básica (11 — 15 años).

Beneficios de la actividad física:

Disminución del colesterol total, triglicéridos

Se previene la arteriosclerosis.

Protección ante la descalcificación ósea y todo tipo de lesiones.

La estabilidad articular y la coordinación muscular

La actividad física prolonga más la vida a los años, constituyendo un factor de plenitud, calidad de vida y alegría de vivir.

Ayuda a recuperar en su caso el equilibrio físico-psíquico.

Ayuda a mantener el equilibrio normal de los procesos metabólicos.

Asegura una mayor capacidad de trabajo.

Aumenta la síntesis proteínica y provoca un desarrollo en el volumen de la masa muscular y en el tono general de este tejido.

Aumenta la actividad enzimática

Mejora la secreción hormonal, lo que ayuda al organismo a mantener constantes las propiedades del medio interno.

Áreas de la recreación

Es el disponible de las horas de trabajo o de estudio, se puede representar en tres áreas:

Tiempo Positivo: Es el tiempo de libertad individual donde el sujeto desarrolla valores creativos, llamados también "tiempo libre de recreación".

Tiempo Neutro: Es donde el sujeto escapa de la realidad, cambiándola por otra que no le produce provecho, pero tampoco le llega a perjudicar; es decir no hay creatividad. Por ejemplo: la televisión.

Tiempo Negativo: Es aquel donde no hay ningún provecho, se produce aprendizajes de malas conductas y el individuo no llega a percatarse, conduciéndose a la autodestrucción, en vez de llevarlo a la recreación, creando así miedo, angustia, frustraciones y desajustes de la personalidad.

Funciones de la recreación

- Produce libertad espiritual
- Desarrolla la creatividad
- Proporciona satisfacciones y experiencias placenteras
- Incrementa la confianza en sí mismo
- Desarrolla la espontaneidad
- El individuo se identifica más y mejor con la comunidad donde se desenvuelve.
- Desarrolla la conciencia de grupo, la tolerancia y el respeto.
- Contribuye a aliviar tensiones
- Logra interesar a los jóvenes por los "hobbies"
- Provoca estímulo al buen uso del tiempo libre

- Previene a la juventud contra desviaciones al uso del tiempo negativo.
- Crea conciencia de la importancia de conservar los recursos naturales y de la convivencia con el medio ambiente.

TIEMPO LIBRE

El deporte contemporáneo determina un campo de actividades sociales que forma parte, desde sus orígenes, de las actividades de ocio y tiempo libre propias de las sociedades industriales y urbanas. Por ello, no es posible separar el estudio del deporte y de sus cambios en las actuales sociedades avanzadas, de la comprensión del papel que desempeñan los usos de tiempo libre y las prácticas de ocio en estas sociedades. El presente capítulo está dedicado al estudio del deporte en tanto que parte constitutiva de las actividades de ocio y tiempo libre, ya que no es posible entender cabalmente el sistema deportivo vigente en un momento dado en una sociedad determinada, sin conocer su posición en el sistema social más amplio que determinan tales actividades.

Como paso previo al análisis empírico de las actividades de tiempo libre que realiza la población estudiada en la presente encuesta, procederemos a precisar conceptualmente las categorías teóricas que se emplean a lo largo del capítulo

La escisión entre trabajo y tiempo libre es una de las características más sobresalientes en la vida cotidiana de las poblaciones de las sociedades industriales y urbanas. El tiempo de trabajo, esto es, el dedicado a realizar actividades productivas que ofrecen un resultado con valor económico o social, se encuentra claramente separado para la mayor parte de las poblaciones en las sociedades avanzadas, al contrario de lo que ha ocurrido durante siglos en las sociedades agrarias, del tiempo de no trabajo. A su vez, por tiempo de no trabajo se entiende toda actividad que se encuentra fuera del programa y obligaciones de las tareas productivas. Un tiempo que incluye el dedicado a realizar actividades de ocio, el dedicado a otras actividades propias de la vida

íntima como son las de mantenimiento personal y familiar, y también el denominado tiempo residual.

En el descubrimiento del ocio como tiempo libre eminentemente personal, esto es, opcionalmente integrador e identificador de la persona, radica uno de los sentidos más profundos de lo que el sociólogo francés Joffre Dumazedier denominara, hace más de cuarenta años, civilización del ocio, un término que se continúa utilizando con mucha frecuencia para caracterizar el periodo civilizatorio de las sociedades modernas, pero cuyo significado más preciso nunca ha sido hasta ahora suficientemente bien definido. Un ocio que no es sólo una opción estrictamente personal, sino también y sobre todo, un hecho social.

Y es que el ocio, como pura posibilidad, depende de un tiempo arrancado al trabajo, el tiempo libre, que se consigue en la medida en que se incrementa la productividad y la riqueza material del conjunto de la sociedad. Es de este modo como los logros de la sociedad industrial van haciendo posible la configuración de un nuevo espacio social que puede ser llenado por todo tipo de actividades (los ocios).

Así pues, las actividades de ocio son elegidas por los individuos por sus cualidades de satisfacción personal, y se caracterizan por la libertad -es el resultado de una elección libre-, el desinterés -el verdadero ocio excluye el uso de toda actividad que sirva a cualquier fin material o social, aunque tal actividad sí estará sujeta a las leyes de la necesidad física y social-, la diversión -la primera condición del ocio es la búsqueda de un estado de satisfacción-, y el desarrollo de la personalidad -el ocio está asociado, en la configuración de la civilización del ocio que idealmente sugiere Dumazedier, a la realización de potencialidades humanas no dirigidas, esto es, con el hombre total en su sentido humanístico más elevado.

El carácter difuso, amplio y personal del ocio, hace que el número de actividades que pueden ser ocio sea enorme, pues como ha observado el

sociólogo norteamericano John Kelly, no existe tiempo ni lugar en los que el ocio sea completamente imposible. Lo común en las actividades de ocio es que cada persona las elige con un cierto anticipo de satisfacción. Ninguna de las actividades tenía que hacerse necesaria y obligatoriamente. Por eso, lo que para unos es trabajo u obligación, para otros es ocio satisfactorio, y viceversa.

De las diversas clasificaciones de ocio que han sido propuestas, quizás la más útil a efectos de segmentar las actividades de tiempo libre potencialmente vividas y sentidas como actividades de ocio, es la propuesta hace ya más de dos décadas por Roger Sue (1982) al distinguir entre actividades de ocio de índole física, cultural, social y práctica.

Las actividades físicas de ocio están orientadas al logro del descanso personal y al restablecimiento del equilibrio psicológico, siendo las más frecuentes las que revisten un carácter físico-deportivo. Las actividades de ocio culturales están orientadas al desarrollo de actividades y conocimientos intelectuales, tales como lectura de libros, asistencia al teatro y conciertos, exposiciones y museos, etc. Entre las actividades más modernas de carácter cultural cabe encuadrar la televisión, la radio, el cine, la fotografía y todas las que giran en torno al ocio digital hecho posible por la difusión de los ordenadores personales e Internet.

Las actividades sociales de ocio giran en torno a las relaciones interpersonales y el asociacionismo, ya que para su realización los individuos tienen que cooperar y colaborar entre sí en contextos específicos. La vida familiar es la primera y más importante de todas ellas, sin olvidar las relaciones con amigos, la frecuentación de bares, cafés y otros lugares de encuentro social, el voluntariado, etc. Finalmente, las actividades de ocio de índole práctica comportan conductas que tienen una finalidad utilitaria, tales como trabajos de jardinería y de bricolaje y otras actividades domésticas sin ánimo de lucro. También tienen una orientación práctica el ir de compras y visitar centros comerciales, algunos denominados últimamente también centros de ocio, que

hacen compatible el consumo de bienes de interés personal y familiar con la realización de actividades lúdicas (García Ferrando M. et al., 2005: 368-370).

Áreas del Tiempo Libre

Las actividades del tiempo libre están clasificadas en 12 áreas importantes para el desarrollo adecuado en el ser humano, según Aguilar (2005) son: físico-deportiva, al aire libre, acuática, lúdica, manual, artística, conmemorativa, social, literaria, entretenimiento y aficiones, técnica, comunitaria, mantenimiento a la salud.

Es casi un lugar común oír comentarios como “los tiempos han cambiado” o que los niños ahora nacen con “el ipod bajo el brazo”. La tecnología y las relaciones familiares en los tiempos contemporáneos definitivamente no son los mismos que 20 años atrás. A la velocidad de los cambios tecnológicos, los chicos crecen, se interrelacionan y conocen el mundo a través de dispositivos electrónicos. Saber usar estas herramientas en la crianza de los chicos, será de gran ayuda para formar su personalidad y la manera de relacionarse con los otros. Y los padres, hoy más que nunca, deben cumplir un rol orientador y canalizador de las energías y talentos que sus hijos tienen y que deben ser estimulados.

“Si las relaciones afectivas dentro del hogar son bien manejadas, los chicos pueden desarrollar estas relaciones con otros jóvenes y eventualmente con su pareja de buena manera”, explica Ricardo Romero, especialista en gestión social y desarrollo. “Uno puede orientar a actividades a los hijos en función de los gustos e intereses de ellos, y los puedes apoyar para que ellos sean protagonistas de estos espacios; además los padres pueden ayudar a sus hijos a encontrar estas actividades, ya que a veces puede suceder que ellos no sepan qué es lo que quieren. Hay que partir de los intereses de los chicos, hay que preguntarles ¿qué cosas les gusta hacer? Y en base a eso, se les motiva a buscar esos espacios”.

Los adolescentes con mayores recursos económicos se parecen más a los jóvenes con las mismas condiciones económicas de todas partes del mundo, los medios de comunicación y el espacio cibernético contribuyen a una mayor aproximación y articulación internacional. Tienen acceso a la informática, a los conocimientos vigentes, más exposición a los adelantos y se diferencian cada vez más de los jóvenes pobres de su propia sociedad. Los beneficios del desarrollo tecnológico no favorecen por igual a todos los estratos sociales. Esto ha influido en la polarización socioeconómica al interior de las sociedades nacionales y en la ruptura de fronteras para los grupos económicamente más privilegiados (Lechner, 1997) en (Krauskopf, 2007).

Las diferencias de actividades en el tiempo libre respecto al género del adolescente inicia desde los seis años, donde el punto máximo se alcanza en la etapa de la adolescencia, posteriormente declina en la medida que ambos sexos comparten en mayor grado el tiempo libre que tienen disponible, la práctica desde el punto de vista de la edad disminuye produciéndose una etapa de crisis en el paso de nivel primaria a secundaria (Hurlock, 1994), (Nuviala, Ruíz, y García, 2003). El género y la edad son factores condicionantes en el momento de realizar actividad física en el tiempo libre. Existe una gran diferencia entre sexos, el índice de mujeres que no practican ninguna actividad física es mayor en comparación a los hombres (García Ferrando, 1997) en (Nuviala, Ruíz, y García, 2003). La influencia de los padres es un aspecto importante para la motivación hacia los adolescentes en la práctica de alguna actividad físico/deportiva en el tiempo disponible del sujeto; los padres, educadores, entrenadores, organizadores, árbitros, deportistas y medios de comunicación como agentes de socialización influyen en toda el proceso de formación, la actitud positiva o negativa de los padres y madres hacia las actividades extraescolares de los adolescentes pueden influir en el interés de los adolescentes para realizar actividades físicas.

Además los miembros de la familia juegan un papel importante como modelo en la creación de un ambiente positivo para la participación de actividades que

favorecen el desarrollo integral del adolescente. La familia tiene gran influencia positiva en los hábitos deportivos desde las primeras edades, esto no quiere decir que las actividades se realicen entre los familiares, sino que algún miembro se interese por influir sobre la práctica de alguna actividad físico/deportiva del adolescente. La mayoría de los padres están de acuerdo en que sus hijos realicen algún tipo de actividad extraescolar, según Mendoza y cols. (1994). Casimiro (2000) en (Nuviala, Ruíz, y García, 2003) señala que: *“Los hijos/as de padres/madres deportistas practican en mayor proporción que los hijos/as de padres/madres no deportistas, especialmente cuando es la madre la que practica”*.

El grado de aceptación social comprende el status del adolescente al determinar en un alto grado considerable cuales serán sus actividades recreativas, si el adolescente es aceptado, las oportunidades serán mayores para participar en actividades de tiempo libre en comparación con adolescentes menos aceptados (Hurlock, 1994).

El Tiempo libre en la sociedad actual.

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

Toda modificación en los dominios de la sociedad y la cultura trae como consecuencia nuevos problemas pedagógicos, en una sociedad cambiante teniendo en cuenta las necesidades imperantes. .

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

Por lo que el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos tanto cuantitativos como cualitativos que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable (Pieron, 1988).

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

- 3- Proceso de reproducción, basado en la reposición de las energías gastadas en el productivo compuesto por descansos pasivos y activos, entrenamientos, relaciones familiares y amistosas.
- 4- Desarrollo o actividades más elevadas, dado por la posibilidad personal que se le ofrece a cada individuo de crear condiciones para la participación consciente, la formación de hábitos en la creación y el enfrentamiento de cualquier situación social.

De ahí que cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la personalidad es considerado como recreativo.

Relación Tiempo libre y salud

El hombre por su esencia, está sujeto a la actividad social, expuesto a influencias del medio donde se desarrolla, misma que se reflejan a través de sus condiciones internas, dentro de la personalidad del individuo la salud juega un papel importante para la realización de actividades en el tiempo libre (Vera, tiempo libre, 1996)

Los beneficios en la salud con la práctica de actividad física realizada en el tiempo libre, ayuda al mantenimiento del peso ideal, al canalizar en forma positiva la agresividad, de igual manera fomenta el trabajo en equipo y el

equilibrio de las funciones corporales tanto físicas como mentales, la salud según la Organización Mundial de la Salud es un estado de bienestar y equilibrio físico, psíquico y social, y no la ausencia de enfermedad (Roque, Tiempo Libre y Salud, 2001).

Cabe destacar que los motivos importantes que conducen a la práctica deportiva o práctica física giran entorno a la posibilidad de realizar ejercicios físicos con el objetivo de mantener la salud (Nuviala, 2006) (Delgado, 2003) citado en López (2006), señala: entre los hábitos de vida más analizados en las últimas décadas por su relación con la salud, se encuentra la práctica de actividad física, dada la ausencia o escasez de la misma puede ser el origen de algunas enfermedades degenerativas propias de la sociedad moderna. La sensación de bienestar puede desarrollarse a partir de la práctica del ejercicio físico siendo un factor vinculado con la salud al incluirse dentro de la realización de actividades físico/deportiva. Tratar de promover estilos de vida saludables en la práctica de actividades físicas en el tiempo libre a partir de un concepto de salud meramente biológico, supone promover una visión en la calidad de la salud basada en la realización de actividades. De esta manera existe la posibilidad de desarrollar en el alumno actitudes y valores orientados positivamente hacia conductas saludables se ven limitadas sensiblemente Hernández y Velásquez, (1996) citado en López (2005).

Por tanto, es muy importante que los adolescentes sepan enfrentarse a la sociedad, dándoles a conocer las posibilidades sobre actividades físico-deportivas-recreativas que existen para ocupar su tiempo libre de una manera ordenada, creativa y saludable, capaz de contribuir a su calidad de vida. El campo de actividades del tiempo libre abarca prácticamente todas las realidades humanas, siempre y cuando se entienda como actividad voluntaria y no obligatoria (pintura, música, coleccionismo, actividades físico/deportivas, lectura, teatro, actividades acuáticas). Según Cagigal en (Martínez, 1995), el tiempo libre es el conjunto de ocupaciones voluntarias, con el objetivo de descanso, diversión o desarrollo de su formación cuando se ha liberado de sus

ocupaciones profesionales, familiares o sociales. García Ferrando (1996) y Guardia (2000) en (Nuviola, Ruíz, y García, 2003) mencionan:

“El tiempo libre de los adolescentes va aumentando al mismo ritmo que el resto de la sociedad. Existe una tendencia a agrupar la jornada escolar o a crear una jornada intensiva, con el consiguiente aumento del tiempo libre. En este tiempo es donde la sociedad debe intervenir para facilitar la ocupación del JOVEN, en actividades que favorezcan su desarrollo integral”.

Adolescencia y actividad física en el tiempo libre

El periodo de adolescencia abarca la maduración sexual con duración de dos años, esta etapa se puede ver afectada por factores climáticos, nivel de vida, raza, constitución física, estado nutricional, la etapa de adolescencia se establece entre once y trece años para las niñas y doce y catorce años para los varones. Durante la adolescencia, los cambios físicos tienen variaciones considerables en la actitud psicosocial del individuo, (Roque, 1996) menciona:

“Cambia la vida social del adolescente, especialmente en sus relaciones con la familia y con sus actividades, adquiere mayor independencia y mayores responsabilidades, incluso en los jóvenes sanos, la adolescencia puede originar trastornos derivados de la transición entre el estado de protección de la niñez y el momento en que debe asumir sus propias responsabilidades”.

La adolescencia es un periodo de gran intensidad donde se visualiza una relación entre las tendencias del individuo, fortalezas y desventajas así como las metas sociales que están disponibles en el medio donde se desenvuelve, la adolescencia es la etapa donde el individuo a nivel psicoemocional sufre la llamada "conciencia interiorizante". Este concepto se refiere a la relación entre lo interior con lo exterior mediante un juego intelectual; este proceso de interiorización lo conducirá al descubrimiento de su propio juicio de construcción individual y a su maduración personal. Esto produce en el individuo la autorreflexión sobre sí mismo y el mundo exterior, lo que conlleva a estados de

desconfianza, momentos de tristeza, cambios de humor, actitudes contradictorias y de expresiones insolentes (Krauskopf, 2007), (García, 2009).

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos en los cuales se necesita gasto energético. Se refiere al tipo de esfuerzo físico utilizado en la práctica de actividades, el tiempo durante el cuál se realiza y la frecuencia. La condición física, aspecto importante dentro de la actividad física es otro concepto diferente, el cual hace mención a la capacidad para hacer ejercicio, entendida como una medida integrada de todas las funciones y estructuras que intervienen en la realización de ésta (Castillo, Ortéga, y Ruiz, 2005).

Tiempo Libre y el deporte

Es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio ó área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros). A menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento.

Tal es el caso de, por ejemplo, los deportes mentales o los deportes de motor. Los deportes son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien observa su práctica. Aunque frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física/Fitness, en realidad no significan exactamente lo mismo. La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica del segundo.

El deporte tiene la facultad de ayudar a desarrollar destrezas físicas, hacer ejercicios, socializar, divertirse, aprender a jugar formando parte de un equipo, aprender a jugar limpio y a mejorar el autoestima. El deporte ayuda a los niños en su desarrollo físico mejorando y fortaleciendo su capacidad física y mental.

Normalmente, los jóvenes son físicamente más activos que los adultos ya que un niño sano, interesado en la actividad física, está siempre en movimiento. Sin embargo en los adultos también es de vital importancia realizar alguna actividad física para mantenerse saludables.

Tiempo Libre y la Educación Física

La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc.

Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás.

Su importancia

La educación física, como lo dice su nombre, tiene que ver con el aprendizaje. El conocer la importancia que tiene el deporte en la vida del ser humano. Por medio de ella, se entiende lo apreciable que es practicar algún ejercicio, para la prevención de diversas enfermedades, que son causadas por el sedentarismo. Una de las principales y, que se ha degenerado en una pandemia, como la obesidad. Asimismo, los problemas cardíacos, ventriculares y otras funciones vitales.

También atrasar la natural acción degenerativa que vivirá nuestro cuerpo. Asimismo, lo relevante que es el deporte, para mantener saludables el aspecto psíquico. Como fuente de vitalidad, ánimo y contenedor del estrés.

La educación física, también demuestra lo importante que es el trabajo en equipo. Ya que al practicar deportes de compañía, se conoce el valor de coordinar esfuerzos, para lograr una meta. Función vital en el mundo laboral, de hoy en día. Por otra parte, nos hace pensar, reaccionar rápidamente, delegar y confiar en otros, diversas decisiones que nos afectan directamente.

Por último, pero no menos importante, por medio de la educación física, se puede visualizar a aquellas personas que podrían llegar a ser campeones, en alguna disciplina. Poder pronosticar a los futuros medallistas olímpicos o seleccionados nacionales de alguna área en particular. Procesos que a gran escala, incentivan al resto de la población, a comenzar con algún plan de ejercicio por medio de la imitación y la motivación, que significa el tener a un astro deportivo.

La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc. Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de

la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior.

Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva. Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás.

El impacto de las nuevas tecnologías en el tiempo libre

Uno de los mayores problemas que avanzó el siglo XX y que cursaron con toda rapidez la actualidad tiene que ver con el impacto de las nuevas tecnologías en el uso de tiempo libre de la vida social del hombre.

El hombre está sometido hoy más que nunca al no empleo intensivo de su fuerza de trabajo, lo que ha supuesto una extensión social de estas tecnologías, en gran medida, en su beneficio más no exentas de consecuencias negativas que revelan comportamientos sociales nuevos. En el área de lo físico se verifican en una hipodinamia social comúnmente conocida como hambre de movimiento.

Los referidos impactos del s xx obedecen a la celeridad que han tenido la ciencia y la tecnología como factores sociales de gran importancia, por lo que deben ser estudiados como procesos. Abarcan la totalidad de los dominios del hombre y tocan la vida doméstica hasta límites impensables hace tan sólo 50 años.

Por su parte una ciencia tan cercana al diagnóstico de las necesidades humanas no puede estar al margen de estos estudios, esta ciencia tiene en cuenta estos impactos en el examen del tiempo humano en general y muy

especialmente en las áreas de intervención en que las influencias del trabajo automatizado o con gran presencia de tecnologías limita la expansión física y mental de las sociedades actuales.

Lógicamente que si bien es cierto no hacemos nada con ganar mas tiempo libre con el uso de las nuevas tecnologías si el individuo no esta preparado para usar tal tiempo libre en actividades que le generen placer necesitamos con urgencia educarnos para el ocio.

En este sentido cabe destacar que los adolescentes 12 a 16 años no escapan de esta realidad debido a que el impacto de las nuevas tecnologías también afectan el tiempo libre de este grupo etario debido que no se han diseñado estrategias institucionales para que dicho tiempo libre sea utilizado en actividades activas y no pasivas.

Hoy en día se observan a jóvenes sentados frente a el computador, navegando en Internet, comunicándose a través de mensajes de texto por medio del teléfono celular durante horas llegando inclusive a perder las horas de sueño por los planes que ofrecen las compañías telefónicas como por ejemplo guíndate desde las 9pm hasta las 4am, observándose a adolescentes quedarse dormido durante las sesiones de clase, igual pasa con los que tienen internet instalado en sus habitaciones.

Lo planteado anteriormente merece nuestra atención ya que se ha comprobado científicamente que son las actividades activas las que conducen al mejoramiento de la calidad de vida.

f. METODOLOGIA

La presente investigación se basa en la problemática que se presenta en los moradores del barrio Motupe donde se evidencia que dichos entes no utilizan el tiempo libre en actividades deportivas y recreativas que contribuyen a rescatar los valores que se han perdido en los últimos tiempos y al mejoramiento de la calidad de vida.

Tipo de estudio

Con el método descriptivo se determinará el tiempo libre que utilizan los moradores. La técnica a utilizar describe las características de un conjunto de sujetos o áreas de interés, mostrando así el uso y empleo del tiempo libre en los moradores del Barrio Motupe de la ciudad de Loja. Esta investigación es de corte transversal, solo se aplicará en una ocasión y a los mismos sujetos

Métodos

Se utilizó el, por cuanto tiene un proceso riguroso de análisis en el que constan los siguientes pasos:

Identificación del problema, se proponen objetivos, preguntas de investigación, un marco teórico, métodos, sujetos de investigación, interpretación de resultados y conclusiones.

MÉTODOS

La investigación cuyo tema es **ACTIVIDADES RECREATIVAS Y EL USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS MORADORES, DEL BARRIO MOTUPE DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2014**, apoyada en el método científico me permitió objetivizar la información, sistematizarla y analizarla a partir del razonamiento lógico, la abstracción teórica y la concreción del pensamiento, permitiendo así la correcta elaboración de la investigación.

Análisis - 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 la actividad recreativa y el uso del tiempo libre.

Inductivo – Deductivo: 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: 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.
Comparación: Se utilizó para valorar los resultados comparados entre la los test iniciales y finales, lo que permitió valorar el avance obtenido con una u otra técnica.

TECNICAS E INSTRUMENTOS

Se utilizó una encuesta a los moradores del Barrio. para obtener resultados significativos sobre el uso del tiempo libre.

POBLACION Y MUESTRA

La población la conforman 30 moradores de 17 a 52 años de edad y la muestra representa el 100% de la población del barrio Motupe de la ciudad de Loja

g. CRONOGRAMA

Meses	SEPTIEMBRE- FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ene-15
Actividades												
Elaboración del Proyecto	■											
Aprobación del Proyecto												
Trabajo de Campo												
Recolección de Información												
Presentación de la Tesis												
Defensa de la Tesis Graduación												

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RECURSOS HUMANOS

- Karina Elizabeth Feijo Pineda Investigadora
- Dra. Bélgica Aguilar Docente Asesor
- Moradores encuestados
- Autoridades del Barrio

RECURSOS INSTITUCIONALES

- Universidad Nacional de Loja

RECURSOS MATERIALES

- ✓ Computadora Portátil
- ✓ Impresora.
- ✓ Internet.
- ✓ Memorias Flash
- ✓ Papel Bond
- ✓ Copias
- ✓ Materiales de Oficina (esferos, borradores lápiz, etc.)

FINANCIAMIENTO

ORDEN	RUBROS	COSTOS
1	Material Bibliográfico	250,00

2	Digitación de texto	220,00
3	Impresiones y Copias	150,00
4	Material de Apoyo	130,00
5	Hojas de papel Bond	40,00
6	Transporte y Alimentación	250,00
7	Materiales de Oficina	50,00
8	Imprevistos	60,00
COSTO TOTAL DEL PROYECTO		1160,00

FINANCIADO POR LA AUTORA: KARINA ELIZABETH FEIJO PINEDA

i. BIBLIOGRAFIAS

<http://www.monografias.com/trabajos54/la-juventud/la-juventud.shtml#ixzz2s5vre5cW>

Información en línea, tomada de:

<http://www.rena.edu.ve/SegundaEtapa/deporte/aptitudf.html>

Información en línea, tomada de:

<http://www.misrespuestas.com/que-es-educacion-fisica.html>

Información en línea, tomada de:

<http://www.monografias.com/trabajos12/edfis/edfis.shtml>.

<http://www.monografias.com/trabajos92/educacion-fisica-y-deporte/educacion-fisica-y-deporte.shtml#ixzz2s5xTCj54>

ANEXOS 2 Encuesta dirigida a los moradores del barrio



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
ENCUESTA DIRIGIDA A LOS MORADORES
DEL BARRIO MOTUPE

La presente encuesta tiene como finalidad recoger datos para realizar un proyecto de investigación sobre el nivel de práctica de la Actividad Recreativa en el Barrio Motupe por lo cual necesitamos de su colaboración contestando con absoluta sinceridad, sus respuestas serán la base principal para la elaboración de este proyecto. Señale con una X en la respuesta de su preferencia.

Nombres **y** **Apellidos**
completos.....

Edad

Sexo F() M()

1. Realiza Ud. Actividad Recreativa.

Si ()

No ()

Porque

2. Cree ud que es importante realizar actividad recreativa.

Si ()

No ()

Porque.....

.....

3. En su tiempo libre ud. que actividades realiza.

Dormir ()

Ver televisión ()

Escuchar música ()

Deporte ()

Redes sociales ()

4. Cree ud que el sedentarismo afecta a la salud

si ()

No ()

Porque

5. Si realiza actividad recreativa indique cuales.

- a) Caminar ()
- b) Trotar ()
- c) Ejercicios Aeróbicos ()
- d) Bailo terapia ()
- e) jugar ()
- f) Otras.

6. Con que frecuencia realiza ud actividad recreativa

- 1 vez por semana ()
- 2 veces por semana ()
- 3 veces por semana ()
- 3 o más veces por semana ()

7. Que tiempo dedica ud a la práctica de su actividad recreativa

- a) 10 a 30 minutos ()
- b) 31 a 45 minutos ()
- c) 46 a 60 minutos ()
- d) Más de 60 minutos ()

8. Cuáles son las motivaciones por las que usted realiza actividad recreativa

- a) Sentirse bien ()
- b) Por gusto y diversión ()
- c) Bajar de peso ()
- d) Combatir el stress ()
- e) Mejorar la salud ()

9. De los juegos tradicionales cuales so de su preferencia.

- o Carrera de encostalados. ()
- o Carrera del huevo y la cuchara. ()
- o Ponle la cola al burro. ()
- o Baile de las sillas. ()

- La rayuela. ()
- El salto de la soga. ()
- Tira fuerte de la soga. ()
- Ollas encantadas. ()

Otros.....

10. Si se organiza un programa de activación recreativa, en el barrio ud participaría

- TOTALMENTE ()
- PARCIALMENTE ()
- DE VES EN CUANDO ()
- CASI NUNCA ()
- NUNCA ()

ANEXOS 3

FOTOS DE LOS MORADORES DEL BARRIO Motupe REALIZANDO ACTIVIDADES RECREATIVAS EN SU TIEMPO LIBRE

BAILE DEL TOMATE





DRA NIVEA VELEZ PRESENTE EN LA CLAUSURA DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS



COREOGRAFIA POR PARTE DE LOS MORADORES DEL BARRIO



ALON DE LA CUERDA



CARRERA DEL HUEVO Y LA CUCHARA



EL BAILE DEL PALO



ENCUENTROS DEPORTIVOS



DIRECTORA DE TESIS PRESENTE EN EL DESARROLLO DEL TRABAJO DE CAMPO



TEST FISICOS APLICADOS A LOS MORADORES



ANEXOS 4

NORMATIVOS DE LOS TEST FISICOS APLICABLES A LOS MORADORES DEL BARRIO MOTUPE

LOJA – ECUADOR

FEMENINO Y MASCULINO

BATERIAS DE PRUEBAS A APLICAR

CAPACIDAD	PRUEBA	CRITERIO DE EVALUACIÓN
FLEXIBILIDAD	1. Flexión adelante.	Cm.
	2. Flexión ventral de pie.	
FUERZA	3. Flexión de brazos.	Cantidad en 1"
	4. Abdomen.	
	5. Salto Horizontal.	Cm.
	6. Salto Vertical	Cm.

Observaciones Generales:

1. El presente test es aplicable para realizarlo en un día, sin embargo, de acuerdo a la muestra tomada de aproximadamente 25 moradores, se dividirá al grupo en cuatro subgrupos de 6 participantes, lo que significa que tomaremos este test en cuatro días, con la finalidad organizar y ejecutar el test de una manera más provechosa para el grupo.
2. Antes de empezar con la aplicación del test, con el grupo seleccionado se procederá a realizar una actividad inicial, que permita observar la frecuencia cardiaca, esto demostrará el estado actual fisiológico del estudiante.

Actividad Inicial:

- **Pulso en reposo:**

La persona tiene que estar totalmente inactivo y en completa relajación por el espacio de 5 min, luego de lo cual se procederá a tomarse el pulso en la vena radial ó carótida por el espacio de 10", el resultado se multiplica por 6.

Pxm: 60 – 70

- **Pulso en actividad:**

La persona ejecutará la sentadilla profunda a gran intensidad por el espacio de 45", concluida la actividad inmediatamente se tomará el pulso por el espacio de 10" y su resultado se multiplicará por 6.

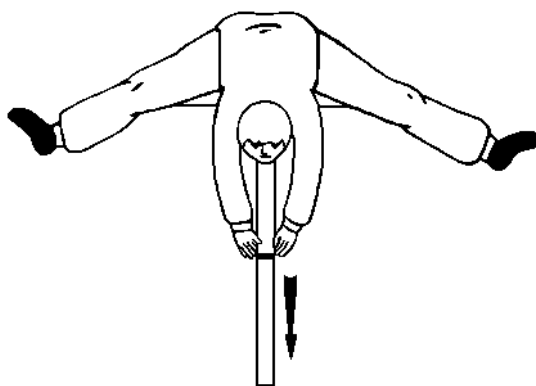
Pxm: 180 – 220

170 - 190

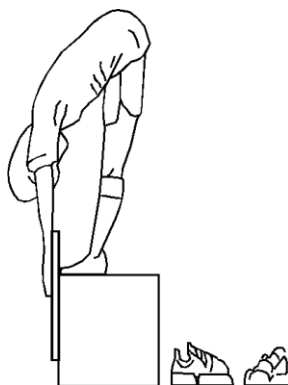
FLEXIBILIDAD

1. Flexión Adelante:

Sobre el piso trazamos una línea recta, de la cual desde el centro de esta se colocará tranversalmente un cinto de costurera, que se pegará sobre la superficie. Desde la posición inicial de sentado con las piernas abiertas a su capacidad y pies en posición siempre en vertical El estudiante se ubicara detrás de la línea con el cinto en el centro y hacia su frente, tomará en sus dedos una regla pequeña que deslizará hacia adelante por el cinto, hasta donde pueda extenderse y mantenerse por un tiempo, manteniendo las piernas lo más extendidas que se pueda. **No se permite dar empujones. Las puntas de los pies no deben tocar el piso. Si se presentan muchas deficiencias la puntuación es de cero.**



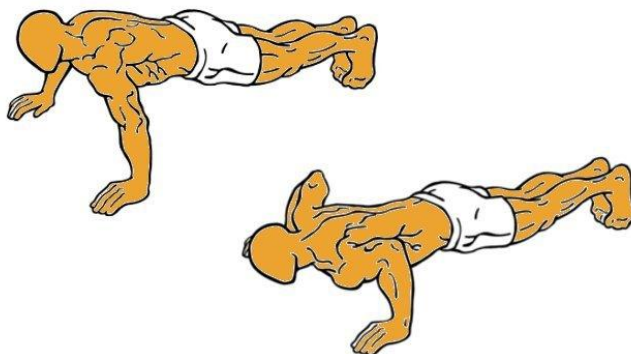
2. Flexión ventral de pie:



Desde la posición de pie y descalzo en un extremo de un banco o cajón, punta de pies en el límite del borde. En la cara anterior del banco se colocara un cinta de costurera que marque desde cero hasta 25 cm. Comenzando por el borde superior. El estudiante realizará flexión al frente desplazando las manos sobre la tabla, teniendo en sus dedos una pequeña regla que marcará el desplazamiento hasta el máximo de sus posibilidades, mantendrá esta posición por unos segundos para determinar su alcance en centímetros. Las piernas se mantendrán totalmente extendidas en todo momento. El ejecutante mantendrá la posición hasta que el aplicador diga “alto”, con lo que queda claro que **el descenso deberá realizarse lentamente y sin hacer rebotes.**

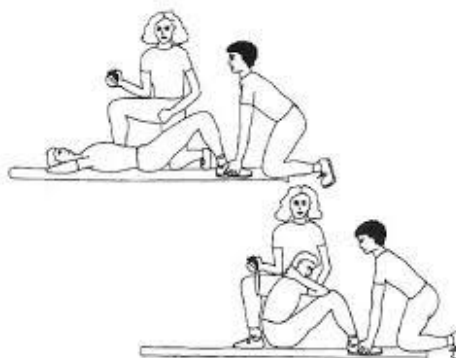
3. Flexión de brazos - 1 minuto:

El participante se coloca en posición de apoyo facial, con los brazos separados a la altura de los hombros. Las palmas de las manos deben estar abiertas y apoyadas en el suelo apuntando con los dedos hacia adelante. Las piernas tienen que estar estiradas y juntas, apoyando en el piso sólo la punta de los pies. A la señal que indique el aplicador, inicia la flexión y extensión de los brazos por el espacio de 10”. El ejercicio debe realizárselo a la máxima velocidad posible. **El cuerpo debe estar completamente extendido. No se contarán las flexiones que no muestren la flexión y extensión completa de los brazos.**



4. Abdominales - 1 minuto

Desde la posición de acostado en decúbito dorsal, con piernas flexionadas, manos con dedos entrelazados detrás de la cabeza, el aplicador sujeta al estudiante apoyando sus manos en las rodillas del mismo, a la voz del asistente, sentarse hasta la vertical con la espalda recta y acostarse rápidamente. Se hace funcionar el cronómetro a la señal del asistente y se detiene a los 10 segundos. El aplicador contará las repeticiones que el estudiante pueda realizar. **No serán válidas las ejecuciones en las que el estudiante separe la cadera del piso al acostarse e iniciar una repetición.**

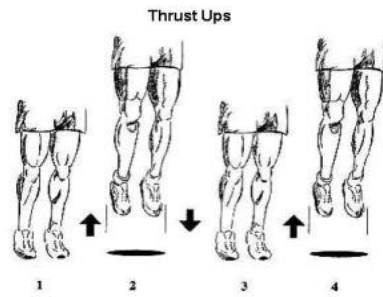


5. Salto horizontal.

Desde la posición de pie, el estudiante se coloca detrás de una línea, previamente trazada, piernas separadas a la anchura de los hombros, con los brazos desde atrás se impulsará lo más horizontalmente posible, hasta caer con los pies casi juntos e iguales, se señalará la distancia desde el borde del talón, del pie que esté más cercano a la línea de inicio. Cada estudiante tendrá derecho a un segundo y último salto. **No colocar las manos en el piso al momento del aterrizaje.** El aplicador señalará y medirá la distancia obtenida y el asistente anotará el resultado.



6. Potencia de piernas - 10"



Desde la posición de pie el estudiante se impulsará verticalmente, para realizar **piques continuados** con piernas, en su propio terreno. A la voz del asistente, iniciará con los piques, por el lapso de 10 segundos. El aplicador contará los piques que el participante haya cumplido. **La prueba se interrumpirá si el estudiante no demuestra la correcta ejecución del pique continuado, sin pausas**, de ser así tiene derecho a un segundo y último intento.

Evaluaciones o Test de las actividades recreativas

Se aplicaron algunos test para saber las condiciones físicas de los participantes del proyecto de investigación ejecutado en el barrio Motupe de la ciudad de Loja.

Nº	Ejercicio	Propósito
1	Flexión ventral	Medir la flexibilidad de la persona para realizar hacia delante
2	Flexión de pie	Medir la flexibilidad de la persona para realizar hacia delante.
3	Flexión de Brazos	Medir la fuerza de brazos del jugador para realizar el ejercicio.
4	Abdominales	Medir la fuerza de abdomen que posee la persona
5	Salto largo	Medir la saltabilidad y la fuerza de piernas para realizar salto sin impulso.
6	Salto Vertical	Medir la saltabilidad y la fuerza de piernas para realizar salto sin impulso hacia arriba.
7	Test de RUFFIER	Medir la capacidad aerobica mediante la frecuencia cardiaca.
8	Test de Bailoterapia	Medir la coordinación, ritmo, flexibilidad y resistencia al momento de realizar Bailoterapia

ANEXO 6

Planilla de Moradores que participaron en el bailoterapia en el test y post-test

KARINA FEIJO		PRE – TEST					POST – TEST				
Nombre y Apellido	Parámetros	Excelente 9-10	Muy Buena 7-8	Buena 5 – 6	Regular 3-4	Deficiente 1-2	Excelente 9-10	Muy Buena 7-8	Buena 5 – 6	Regular 3-4	Deficiente 1-2
Rocío Puga	Resistencia										
	Flexibilidad										
	Coordinación y ritmo										
Magaly Gordillo	Resistencia										
	Flexibilidad										
	Coordinación y ritmo										
Tatiana Aguirre	Resistencia										
	Flexibilidad										
	Coordinación y ritmo										
Rocío Feijo	Resistencia										
	Flexibilidad										
	Coordinación y ritmo										
Jonathan Aguirre	Resistencia										
	Flexibilidad										
	Coordinación y ritmo										
	Resistencia										

Margarita Balcázar	Flexibilidad										
	Coordinación y ritmo										
Dayana Minga	Resistencia										
	Flexibilidad										
	Coordinación y ritmo										
Yanuri Alvarado	Resistencia										
	Flexibilidad										
	Coordinación y ritmo										
María Benítez	Resistencia										
	Flexibilidad										
	Coordinación y ritmo										
Rosario Puga	Resistencia										
	Flexibilidad										
	Coordinación y ritmo										
Mayra Benítez	Resistencia										
	Flexibilidad										
	Coordinación y ritmo										
Fabiola Benítez	Resistencia										
	Flexibilidad										
	Coordinación y ritmo										
Alan Feijo	Resistencia										
	Flexibilidad										
	Coordinación										

	y ritmo										
Anahí Alvarado	Resistencia										
	Flexibilidad										
	Coordinación y ritmo										
Isabel Puga	Resistencia										
	Flexibilidad										
	Coordinación y ritmo										
Luz Rueda	Resistencia										
	Flexibilidad										
	Coordinación y ritmo										
Nohemí Armijos	Resistencia										
	Flexibilidad										
	Coordinación y ritmo										
Pamela Torres	Resistencia										
	Flexibilidad										
	Coordinación y ritmo										
Ruth Benítez	Resistencia										
	Flexibilidad										
	Coordinación y ritmo										
Jenny Feijo	Resistencia										
	Flexibilidad										
	Coordinación y ritmo										
	Resistencia										

María Paltin	Flexibilidad										
	Coordinación y ritmo										
Diego Morocho	Resistencia										
	Flexibilidad										
	Coordinación y ritmo										
Mishell Benítez	Resistencia										
	Flexibilidad										
	Coordinación y ritmo										
Estephany Feijo	Resistencia										
	Flexibilidad										
	Coordinación y ritmo										
Adriana Feijo	Resistencia										
	Flexibilidad										
	Coordinación y ritmo										
Luz Armijos	Resistencia										
	Flexibilidad										
	Coordinación y ritmo										

INDICE

CONTENIDOS	PÁG
i. PORTADA	i
ii. CERTIFICACIÓN	ii
iii. AUTORÍA	iii
iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
v. AGRADECIMIENTO	v
vi. DEDICATORIA	vi
vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
viii. MAPA GEOGRAFICO Y CROQUIS	viii
ix. ESQUEMA DE TESIS	ix
a) TÍTULO	1
b) RESUMEN	2
SUMARY	3
c) INTRODUCCIÓN	4
d) REVISIÓN DE LITERATURA	8
Actividades Recreativas	9
Recreación y sus características	12
Objetivos de Actividades Recreativas	14
Tiempo Libre	16
Tiempo Libre y Sociedad Actual	20
Tiempo Libre y Valor Social	22
Tiempo Libre y Salud	27
Definición de Juegos	29
Juegos Tradicionales y sus características	31
Valoración de los Juegos en la Actividad Física	33
Juego Predeportivo	37
Selección Apropriada de los Juegos	39
e) MATERIALES Y MÉTODOS	42

Tipo de Enfoque	42
Tipo de Diseño	43
Contexto de la Investigación	43
Procedimiento	45
Recolección de Datos	46
f) RESULTADOS	48
g) DISCUSIÓN	72
Interpretación	76
Aplicación y Valoración de la Propuesta Alternativa	77
Interpretación	78
h) CONCLUSIONES	80
i) RECOMENDACIONES	81
PROPUESTA ALTERNATIVA	82
Presentación	82
Justificación	82
Fundamentación de la Propuesta	82
Desarrollo	86
Juegos Tradicionales	90
j) BIBLIOGRAFÍA	99
k) ANEXOS	101
Proyecto de Investigación	101
Tema	102
Problemática	103
Problema científico	105
Problema central	106
Justificación	107
Objetivos	108
Específicos	108
General	108
Marco Teórico	109
Clasificación de Actividades	113

Beneficios de la Actividad Física	114
Áreas de la Recreación	115
Tiempo Libre	116
Áreas del Tiempo Libre	119
Adolescencia y Actividad Física en el tiempo libre	124
Tiempo libre y el deporte	125
Tiempo libre y la Educación Física	126
Metodología	130
Métodos	130
Técnicas e Instrumentos	131
Cronograma	132
Presupuesto y Financiamiento	133
Recursos	133
Financiamiento	133
Bibliografía	135
Anexos 2	136
Encuesta	137
Anexos 3	
Fotos de los moradores del barrio Motupe	138
Anexos 4	144
Test aplicados	144