



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
MODALIDAD PRESENCIAL**

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

TEMA:

**“EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE Y SU INFLUENCIA SOBRE EL
DESARROLLO FÍSICO Y PSICOMOTOR DE LOS ADOLESCENTES DE
14 A 17 AÑOS DEL COLEGIO MIXTO PARTICULAR NOBEL,
PARROQUIA TARQUI, PROVINCIA DEL GUAYAS”**

Requisito para optar el Título de Licenciado en Cultura Física

Nombre del Investigador

PROFESOR EDWIN EDELBERTO MATA VIZUETE

Nombre del Tutor

DR. ANTONIO RODRÍGUEZ VARGAS

Guayaquil – Ecuador

2011 - 2012

DEDICATORIA

El presente trabajo esta dedicado a los seres que siempre me inspiran para seguir adelante ante cualquier obstáculo que se presente en la vida, aquellos seres que a pesar de mis constantes caídas están presentes para levantar el ánimo, mi Familia.

Dedicado a mi maestro de cátedra, el cual, con su vasta experiencia a sabido guiar y sobretodo transmitir sus conocimientos encada una de sus clases, las cuales llenas entusiasmo y dinámica han pasado de ser tradicionales para convertirse, en ejemplo a seguir, en cuanto la forma de trasmitir conocimientos.

Edwin Mata Vizuite

AGRADECIMIENTO

A un gran amigo que estuvo presto a ayudarme en todo mi trabajo:
Dr. Antonio Rodríguez Vargas.

A él, mi agradecimiento por sus conocimientos, sus libros y por sobre todo, su tiempo y paciencia.

Edwin Mata Vizuite

APROBACIÓN DEL TUTOR

Dr. ANTONIO RODRÍGUEZ VARGAS, en mi calidad de tutor del trabajo de Investigación del Tema: “**EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE Y SU INFLUENCIA SOBRE EL DESARROLLO FÍSICO Y PSICOMOTOR DE LOS ADOLESCENTES DE 14 A 17 AÑOS DEL COLEGIO MIXTO PARTICULAR NOBEL, PARROQUIA TARQUI, PROVINCIA DEL GUAYAS**” del Profesor **EDWIN EDELBERTO MATA VIZUETE**, realizada para obtener la licenciatura en Cultura Física, considero que dicho trabajo de investigación reúne los requisitos y méritos para ser sometido a la Sustentación y Evaluación del Tribunal Calificador, que el Consejo Directivo de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación, designe.

Lo que comunico, para los fines pertinentes.

Guayaquil, 15 de Agosto del 2012



Dr. ANTONIO RODRÍGUEZ VARGAS

TUTOR

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN

APROBACIÓN DEL
TRIBUNAL CALIFICADOR

Los miembros del Tribunal Calificador aprueban el informe de Investigación, sobre el Tema“ **EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE Y SU INFLUENCIA SOBRE EL DESARROLLO FÍSICO Y PSICOMOTOR DE LOS ADOLESCENTES DE 14 A 17 AÑOS DEL COLEGIO MIXTO PARTICULAR NOBEL, PARROQUIA TARQUI, PROVINCIA DEL GUAYAS**” del egresado **EDWIN EDELBERTO MATA VIZUETE**, de la Licenciatura en Cultura Física, de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación.

Guayaquil, agosto del 2012.

Para constancia firman

ÍNDICE

CONTENIDOS:

PÁGINAS PRELIMINARES	Página
Portada	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Aprobación del Tutor	iv
Aprobación del Tribunal Calificador	v
Índice	vi
Resumen	x
Introducción	1
CAPÍTULO I EL PROBLEMA	
Planteamiento del Problema	4
Formulación del Problema	6
Delimitación del problema	6
Objetivo general	7
Objetivo específico	7
Justificación	7
Resultados esperados	9
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	
Antecedentes de Estudio	10
FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA	
La concepción del ocio y del tiempo libre en la historia	10

Implicaciones de la Recreación en el educativo	20
La animación sociocultural	25
Características del Período de la Adolescencia	32
Sub etapa 11- 13 años	33
Sub etapa 14 – 17 años	35
Beneficios de la actividad física en la adolescencia	45
Criterios Metodológicos	50
Abandono de la Práctica de la actividad física en adolescentes	51
Tiempo Libre	58
Actividades que realizan los adolescentes	60
Los adolescentes y la inactividad	61
Problemas que se previenen	62
FUNDAMNETACIÓN LEGAL	
Constitución de la República del Ecuador	63
Ley del Deporte Ecuatoriano	64
Código de la niñez y la adolescencia	64
Definición de Términos Básicos	65
Formulación de la Hipótesis	67
Variable Independiente	67
Variable Dependiente	67
CAPÍTULO III METODOLOGÍA	
Diseño	68
Modalidad	68
Niveles	68

Población Y Muestra	74
Instrumentos de la Investigación	75
Encuesta para adolescentes	77
Encuesta para profesores	81
CAPÍTULO IV	
MARCO ADMINISTRATIVO	
Cronograma de Actividades	85
Recursos	85
Conclusiones	87
Recomendaciones	88
CAPÍTULO V	
LA PROPUESTA	
Objetivo	89
Fundamentación	89
Descripción de la Propuesta	90
Horarios	91
Recursos Materiales	91
Programa de Actividad Física	92
Contenidos Fútbol	92
Atletismo	95
Básquet	95
Aeróbicos	95
Excursionismo	99

Reglas Básicas	100
Impacto Social	104
Impacto Deportivo	104
Conclusiones Finales	104
Bibliografía	105
Anexos	106
Árbol del Problema	107
Árbol de Objetivos	108
Encuesta a los adolescentes	109
Encuesta para Profesores	110

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

**“EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE Y SU INFLUENCIA SOBRE EL
DESARROLLO FÍSICO Y PSICOMOTOR DE LOS ADOLESCENTES DE
14 A 17 AÑOS DEL COLEGIO MIXTO PARTICULAR NOBEL,
PARROQUIA TARQUI, PROVINCIA DEL GUAYAS”**

RESUMEN:

La presente investigación se la realizó con el propósito de incorporar un programa de actividad física y recreativa, para los adolescentes de 14 a 17 años del Colegio Mixto Particular Nobel, Parroquia Tarqui, Provincia del Guayas, de esta forma los mismos podrán disfrutar y aprovechar su tiempo libre en actividades de provecho. La problemática que impidió que se realice algún tipo de acción ha sido el Uso inadecuado del tiempo libre, lo cual ha venido provocando un desinterés y alejamiento de los jóvenes a este tipo de actividades, por esta razón se fijó como objetivo: Emplear en forma adecuada el tiempo libre a través de actividades físicas recreativas que contribuyan al proceso de formación integral de los estudiantes del Colegio Particular Mixto Nobel, con el motivo de dar una solución viable a la investigación. Para fundamentar el estudio del tema, se realizaron estudios de teorías referentes a la Concepción del ocio y el tiempo libre, Características del Período de la Adolescencia, Beneficios de la actividad física en la adolescencia, y los Adolescentes y el Tiempo Libre, así mismo la investigación se encuentra fundamentada legalmente en la Constitución de la República del Ecuador, en el Régimen del Buen Vivir, para finalizar el marco teórico se formuló la siguiente hipótesis: Cuando se emplee de forma adecuada el tiempo libre, se contribuirá al proceso de formación integral de los Estudiantes del Colegio Mixto Nobel. La Metodología de la investigación se basó en estudios Formulativos, descriptivos y de comprobación de hipótesis, por otra parte la población y muestra de estudio de la investigación correspondió a los adolescentes y Profesores de la Institución, los cuales fueron encuestados para demostrar la importancia de la propuesta de la investigación que corresponde a Crear un Programa de Actividad Física y Recreativa como medida empleada para el uso del tiempo libre en el Colegio Particular Mixto Nobel.

**PALABRAS CLAVE: TIEMPO LIBRE, ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIÓN,
ADOLESCENCIA, FORMACIÓN INTEGRAL.**

INTRODUCCIÓN

El tiempo libre, ha existido desde que el hombre se estableció en un solo lugar para habitar y desarrollar una sociedad. Al principio se lo uso como espacio para el entrenamiento, celebración, comunicación y diversión, con el transcurrir del tiempo esto no ha cambiando considerablemente. La sociedad actual ha ido cambiando al igual que el uso del tiempo libre, el hombre en la actualidad vive convulsionado por los cambios continuos del medio y las presiones sociales.

Vive para trabajar en una búsqueda angustiosa del éxito olvidándose de si mismo así como del entorno familiar, el poco tiempo que le queda no lo aprovecha adecuadamente causándose un daño mayor.

El tiempo libre es un espacio que posibilita muchísimos beneficios para el hombre si es usado en forma adecuada, ayuda a fortalecer los vínculos de amistad y los familiares fortaleciendo nuestra sociedad en forma positiva.

Para un adecuado uso de este tiempo es necesario que el hombre se culturice, buscando las mejores alternativas que contribuyan al óptimo desempeño físico y mental o busque guía especializada que le sirva para lograr el objetivo propuesto.

El hombre sufre en la actualidad de múltiples dolencias físicas cuyo principal factor influyente es el estrés, factor negativo cuyo principal

problema es dado por el uso inadecuado del tiempo libre. La demanda social implica demasiados índices de desarrollo y efectividad dentro del campo laboral para poder ser competitivo, por lo que el hombre actual vive en con constante presión.

Los adolescentes son uno de los eslabones familiares que no son ausentes en este problema, dado que son el futuro de nuestra sociedad, con mucha mayor razón los profesionales en Cultura Física somos los llamados a guiar y asesorar a este círculo social en el que se centra la presente investigación.

En el capítulo I, plantearé el problema, su formulación, delimitación, Objetivo General, Objetivos Específicos, Justificación y Resultados Esperados.

El capítulo II, tratará sobre el Marco Teórico, aquí se incluirá las diferentes Fundamentaciones: Epistemológica, Pedagógica, Psicológica, Sociológica, Científica, Legal, además de la definición de términos básicos y la Formulación de la Hipótesis con sus variables.

El capítulo III, incluirá la metodología, modalidad, tipo de investigación, población y muestra, encuesta y el Procesamiento de Análisis y Resultados.

El capítulo IV, Marco Administrativo desarrollará el cronograma, presupuesto, conclusiones, recomendaciones.

El Capítulo V, desarrollará la Propuesta, finalizando con bibliografía y anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La educación es la herramienta que les servirá a las personas para lograr forjar su futuro. A nivel mundial las competencias se vuelven más complejas, por lo que resulta imprescindible una educación integral en los niños, adolescentes, jóvenes y adultos. La etapa de crecimiento de la persona se vuelve crítica en la adolescencia, caracterizada por cambios continuos en el carácter y personalidad. Se vuelve fundamental que los Institutos Educativos y Colegios presenten programas de actividad física y deportiva como medida del uso del tiempo libre. En Ecuador específicamente en la Parroquia Tarqui Vía a la Costa Km. 8 y ½, Cooperativa del Sol se encuentra el Colegio Particular Mixto Nobel, ubicado junto a la iglesia de esta cooperativa. En la Institución se educan cerca de 400 estudiantes pero nuestra muestra se encuentra enfocada a los adolescentes entre 14 y 17 años, que ocupan de manera equivocada su tiempo libre.

La problemática que surge en la Institución se debe en primera instancia a la falta de supervisión por parte de los profesores y Directivos del Colegio sobre el uso del tiempo libre de los adolescentes dentro y fuera del mismo, se evidencia un total desinterés en promover actividades en favor del buen uso del tiempo libre.

En consecuencia los alumnos al no tener una referencia sobre el uso adecuado del tiempo libre, optan por dedicar la mayor parte de su tiempo a la televisión, en programas de escaso contenido y que caen en la

monotonía de los terribles males de la sociedad: violencia, drogas, alcohol, entre otros. Así mismo ocurre con el uso de internet, gran parte del tiempo se lo usa para perder el tiempo en redes sociales que no conllevan a ningún fin y en páginas de contenido restringido para menores de edad, todo esto origina que los adolescentes descuiden su formación académica.

Otro de los problemas que acarrea la investigación es la no existencia de Programas educativos, recreativos y deportivos en el área de Cultura Física en la Institución, esto se debe a que no se da prioridad al área, por lo tanto se induce al sedentarismo a los alumnos, quitándoles la oportunidad de ocupar su tiempo libre en la práctica de actividad física, lo cual genera el debilitamiento del desarrollo motriz.

Lo mencionado anteriormente ha provocado que los alumnos no tengan la predisposición para realizar actividad física, influyendo directamente en realizar actividades que no les favorece al desarrollo integral, provocando en los adolescentes que se pierda la adquisición de valores, y se vuelva difícil su integración a la sociedad.

Como último problema de la investigación mencionaremos la inestabilidad y vulnerabilidad emocional de los adolescentes, quizás este sea uno de los mayores problemas que presentan los alumnos en esta etapa de la adolescencia, ya que su carácter y personalidad varía constantemente por el medio en el que se desenvuelven y por las influencias que ejercen terceras personas.

Todas estas causas han desencadenado, que no se forme correctamente el carácter de los adolescentes, incidiendo en su uso del tiempo libre, utilizado negativamente por la mayoría de los jóvenes cuando no se encuentran supervisados por sus padres, profesores y familia. En conclusión se puede decir que se pierde la formación de nuevos valores que sirvan a la sociedad y a la Patria.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿El uso adecuado del tiempo libre mejorará eficientemente el desarrollo físico y psicomotor los adolescentes de 14 a 17 años del Colegio Particular Mixto Nobel, Parroquia Tarqui, Provincia del Guayas, en el año lectivo 2011-2012?

DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Campo: Recreación

Área: Desarrollo Motor

Aspecto: Físico - Recreativo

Tema: “El buen Uso Del Tiempo Libre y Su Influencia Sobre El Desarrollo Físico y Psicomotor De Los Adolescentes De 14 a 17 Años Del Colegio Mixto Particular Nobel, Parroquia Tarqui, Provincia Del Guayas”

Problema: Uso inadecuado del tiempo libre provoca deficiente desarrollo físico y psicomotor en los adolescentes de 14 a 17 años del Colegio Particular Mixto Nobel, Parroquia Tarqui, Provincia del Guayas, en el año lectivo 2011-2012.

Delimitación Espacial: Colegio Particular Mixto Nobel

Delimitación Temporal:2011 – 2012

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Emplear en forma adecuada el tiempo libre a través de actividades físicas recreativas que contribuyan al proceso de formación integral de los estudiantes del Colegio Particular Mixto Nobel.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Concienciar a los Directivos, Padres de Familia y adolescentes sobre la importancia de uso adecuado del tiempo libre en la vida diaria.

Brindar nuevas alternativas deportivas para que el adolescente aproveche mejor su tiempo libre.

Fomentar y difundir la práctica de actividad física y deportiva en los adolescentes del Colegio Particular Mixto Nobel.

JUSTIFICACIÓN

La presente investigación se la realiza con la finalidad de brindar nuevas alternativas de uso del tiempo libre en los alumnos del Colegio Particular Mixto Nobel, mediante un programa de actividad física y recreativa que les permita fortalecer su desarrollo motriz, social y psicológico.

Para que se pueda cumplir el objetivo, se utilizarán estrategias que permita lograr el propósito. Como primera estrategia se enfocará la Supervisión de los Profesores y Directivos del Colegio en el uso adecuado del tiempo libre, debe existir el interés de la Institución de promover actividades productivas para los adolescentes, con la finalidad de que sirva como un enganche al buen desempeño académico.

Así mismo la Institución debe dar prioridad al área de Cultura Física, para que el Profesor de Educación Física pueda gestionar o crear programas deportivos y recreativos en favor del alumnado, de esta forma se promueve la práctica de actividad física, permitiendo el desarrollo motriz de los mismos.

Por otra parte uno de los aspectos que se debe fortalecer es el emocional o psicológico, debe existir el apoyo de los padres y en el caso de la Institución debe haber un seguimiento por parte del departamento de Orientación, de esta forma los alumnos optarán por actividades que influyan en su formación integral, lo que paralelamente favorece a la adquisición de valores morales.

En efecto hay que siempre hacer hincapié en la formación del adolescente como tal, se debe concienciarlos para que no caigan en malas influencias, para que puedan desarrollar su personalidad en favor de una sociedad en progreso.

RESULTADOS ESPERADOS

Ofrecer actividades extracurriculares para que el estudiante tenga la oportunidad de mejorar su motricidad.

Organizar juegos deportivos y recreativos en las horas de recreo del Colegio.

Cumplir con las expectativas ocupacionales para el tiempo libre de los adolescentes de Colegio Nobel.

Contribuir al desarrollo social e integral del adolescente de la Institución Educativa.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

ANTECEDENTES DE ESTUDIO

Se cumple con lo dispuesto en el reglamento académico del Sistema Nacional de Educación Superior que exige: VIABILIDAD, RENTABILIDAD Y ORIGINALIDAD, en conclusión se cumple con los requisitos pues no existe una restricción ni prohibición para la realización del Tema: **“El buen Uso Del Tiempo Libre y Su Influencia Sobre El Desarrollo Físico y Psicomotor De Los Adolescentes De 14 a 17 Años Del Colegio Mixto Particular Nobel, Parroquia Tarqui, Provincia Del Guayas”**. Finalmente en cuanto a la originalidad, de acuerdo al Departamento de Registro de Trabajos de Investigación Académica no se encuentra trabajo o proyecto presentado en este sentido dentro de las ramas educacionales de nivel superior en el Ecuador.

FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA

La concepción del ocio y del tiempo libre en la historia

Las diferentes respuestas históricas a la pregunta de qué es el ocio nos ayudan a comprender, en parte, la vaguedad conceptual con que el ocio es aprehendido. Con la concepción moderna del ocio se plantea el problema, ya latente en la historia, de las relaciones entre el ocio y el tiempo libre. ¿El ocio moderno, tiempo sustraído al trabajo, es tiempo libre?.

La bibliografía actual dedica muchas de sus páginas a este tema. Para algunos autores ambos conceptos son sinónimos, otros los perciben como diferentes. Desde este punto de vista trataremos de las diferencias

fundamentales entre Sebastián de Grazia (1962) y Herbert Marcuse (1964).

De forma muy sintética diremos que para de Grazia hay tiempo libre y falta de ocio, un ocio que se concibe como en Grecia, como un estado atemporal, subjetivo de libertad individual. Para Marcuse, hay ocio y falta tiempo libre, falta un tiempo de libertad. Destacamos esta discusión entre ambos autores porque es un buen ejemplo de las concepciones burguesas y marxistas.

De lo expuesto hasta aquí se deduce que existen dos acepciones generales del ocio:

- a. como un fenómeno distinto al tiempo libre, en este caso este último se refiere a la conjunción de la temporalidad y la libertad;
- b. el ocio como tiempo libre.

La concepción burguesa del ocio

Al considerar globalmente el tema del ocio y del tiempo libre, se advierten dos grandes tendencias que podemos denominar burguesa y marxista. Cada una presenta una concepción del ocio o tiempo libre.

- a. Subjetivismo: se concibe el ocio como la vivencia de un estado subjetivo de libertad.
- b. Individualismo: se considera que el ocio pertenece a una esfera diferente a lo colectivo, porque no depende de los demás, sino que es individual.
- c. Liberalismo: se destaca que el ocio es privado por lo que la sociedad no puede determinar su empleo personal.

En síntesis, en la concepción burguesa se observa una triple actitud: subjetiva en lo psicológico, individualista en lo sociológico y liberal en lo político.

La concepción marxista del tiempo libre

Si bien la visión marxista ofrece soluciones poco matizadas, sí se extiende en la crítica y en el planteamiento de problemas que tocan al tiempo libre, frente a la visión burguesa, se trata de una concepción la suya de carácter objetivo, colectivo y planificadora del tema.

Ante tal diferencia resulta difícil hablar de actitud conciliadora entre ambas, pero en este punto Lanfant (1972) habla de ocho proposiciones que convergen entre ambas y que las presenta como lo que denomina la actual "teoría del ocio":

1. El tiempo libre se da separado del resto del tiempo, especialmente del tiempo del trabajo.
2. El tiempo libre es aprehendido como una totalidad abstracta.
3. El tiempo libre aumenta al incrementarse la productividad.
4. El tiempo libre evoluciona con autonomía del sistema social.
5. Las actividades propias del tiempo libre son actividades libres.
6. El individuo se determina libremente, en función de sus necesidades personales.
7. Las actividades y los valores del tiempo libre están ligados entre sí por las elecciones individuales, las cuales se ordenan libremente.
8. El ocio es un sistema permutable de valores y elecciones.

Educación y Ocio

De aquí podemos deducir 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 con nuestros alumnos:

1. El niño necesita tomar parte en el juego y en todas aquellas actividades que favorezcan su desarrollo
2. El niño necesita descubrir que actividades le brindan satisfacción personal
3. Todas las personas necesitan poseer y disfrutar ciertas formas de recreo
4. Todas las personas necesitan conocer juegos de interior y de aire libre
5. Todas las personas necesitan disfrutar con la adquisición de ciertos hábitos culturales
6. Toda persona necesita conocer canciones
7. Toda persona necesita aprender a hacer algo bien con materiales o con su propio cuerpo a fin de mantener en un punto elevado y estable su autoestima
8. Toda persona debería aprender a tener costumbres activas
9. Hay que educar a las personas para que adquieran aficiones a través de la cuales se sientan realizados
10. Es importante educar a las personas en patrones de ritmo y coordinación
11. Educar para que comer se convierta en un acontecimiento social
12. El descanso, el reposo, la reflexión y la contemplación son por sí mismos formas de recreación
13. Las actividades de recreación más importantes son aquellas que el individuo domina de una forma más completa
14. La satisfacción en el ocio se obtiene a través de la autorrealización

15. Las formas de recreación del adulto deben de permitir el empleo de capacidades que no son usadas de forma cotidiana
16. El éxito de la recreación vendrá determinado en la medida que se produzca una generalización de las actitudes lúdicas y de recreación al plano laboral
17. El aspecto lúdico y festivo del juego en el niño es de suma importancia para un desarrollo global armónico
18. El ocio es un derecho fundamental del que los ciudadanos deben disfrutar

La puesta en marcha de un programa de ocio y tiempo libre requiere la concomitancia de unos recursos humanos que asuman tanto las responsabilidades propias de la actividad que se va a realizar como el desarrollo e implicaciones de las funciones que conlleva.

Parece demostrada la importancia del tiempo libre en el proceso educativo. A este respecto Theeboom y Bollaert (1996) resumen los acuerdos del grupo investigador Delphi. Este grupo estaba formado por 119 participantes provenientes de muy diversos campos; sistema educativo, organizaciones sociales, fundaciones culturales, industria, políticos de diversas tendencias, organizaciones juveniles y personas provenientes de campos con dificultades (organizaciones de mujeres, artistas, organizaciones del consumidor, inmigración, etc.). Después de una introducción general en torno al problema de la educación del ocio, la reunión se dinamizó a través del "*Braimstorming*" o torbellino de ideas. Los resultados de aquellas discusiones son:

1. Legitimación de la educación del ocio. La educación del ocio fue considerada necesaria para enseñar a la gente como desarrollarse con el ocio en un camino independiente.

2. Educación para el ocio. El grupo de Delphi, a pesar de las divergencias que en este aspecto existen en la literatura, llegó a un consenso. La educación del ocio debe estar integrada en la educación escolar y no como una alternativa o como un pobre suplemento de la educación.
3. Escuelas abiertas. Lo anterior supone una gran necesidad de reformar ciertos aspectos de las escuelas actuales. En este momento, la extensión de las organizaciones y actividades extracurriculares deben encontrar su sucesiva integración en la educación del ocio dentro del sistema escolar. Eso exige una mayor flexibilidad y coordinación entre la educación diaria y otras instituciones educativas. Esto supone que las escuelas deben convertirse en centros multifuncionales.
4. Introducción de la educación del ocio en el sistema escolar. El grupo de Delphi, consideró que había varios problemas para esta integración: el conservadurismo del sistema educativo, el corto tiempo que hay para desarrollar las asignaturas, la desmotivación que envuelve al sistema educativo, la inapropiada formación del profesorado, etc.
5. Iniciativas y medidas. La opinión de los miembros del grupo de Delphi, las podemos resumir en: las escuelas deben tener una mayor cooperación con otras escuelas y organizaciones socioculturales, cambiar el curriculum, usar métodos alternativos en la educación del ocio, además de la labor desempañada por la escuela durante el año, las escuelas también tienen un rol importante a jugar durante los fines de semana y las vacaciones. Las infraestructuras de que dispone la escuela deben estar abiertas durante estos períodos vacacionales para uso comunitario.
6. Uso extracurricular de las infraestructuras de la escuela. Si la educación del ocio se va a introducir en el sistema educativo, es necesario abrir el actual concepto de escuela.

Por otro lado para Jaume Trilla y Puig (1987) la educación del tiempo libre o pedagogía del ocio, de debe regir por los siguientes principios:

1. Detener la polarización entre los tiempos
2. Liberar tiempo para el ocio formativo
3. Participación del conjunto de instituciones formativas.
4. No aburrir.
5. Respetar la autonomía en el qué y en el cómo.
6. Hacer compatible diversión, creación y aprendizaje
7. Respetar la pura contemplación
8. No evaluar con criterios meramente utilitarios
9. Potenciar el placer en lo cotidiano.
10. Promover la posibilidad de lo extraordinario.
11. Hacer compatible el ocio individual y el ocio compartido
12. Beligerancia contra los ocios nocivos.

Westland (1987) explica el por qué, el qué y el cómo de una educación para el ocio. Sus aportaciones en cada una de las cuestiones son:

- a. **Por qué.** El trabajo "seguro" estará reemplazado por la "inseguridad"; el "ser" será más importante que el "tener"; "crear" más significativo que "consumir" y "participar" mas interesante que "ver". Basado en lo anterior, se puede decir que el ocio es una condición de percibir el tiempo libre: las personas deben aprender y comprender qué significa esto para ellos. Los valores y normas del ocio pueden ser desarrolladas en relación a una sociedad libre.
- b. **Cómo.** Desafortunadamente, la educación está en todos los países, altamente institucionalizada, su tradición la convierten en una forma difícilmente cambiable. Pero según ha manifestado el club de Roma, los sistemas tradicionales de enseñanza basados

en el principio de "mantenimiento del aprendizaje" que consiste en la adquisición de métodos y reglas fijas, deben ser cambiados por otros tipos de aprendizajes, "aprendizajes innovadores" basados en la anticipación y la participación. De esta manera el sistema producirá gente con una actitud positiva hacia el tiempo libre y comprenderá el importante rol que debe jugar en su desarrollo personal y la capacidad para escoger dentro de múltiples opciones. El autor termina afirmando, que no sólo el sistema educativo deberá aceptar estos cambios, sino que los gobernantes tendrán que legislar en el terreno del ocio y desarrollar programas de educación específicos. De la misma manera, las agencias privadas de ocio, no se limitaran a ofrecer cursos sino que centraran su trabajo en una filosofía que ayude a crear un clima que colabore en la consideración del valor del ocio dentro de la sociedad nueva.

No obstante todos los autores no coinciden en esta línea, y así Corijn (1987) afirma que la sociedad basada en el ocio no está tan cerca de ser una realidad. Por lo tanto el sistema educativo no ha sentido, ni siente todavía la necesidad de introducir en sus objetivos la educación del ocio como objetivo prioritario. También mantiene que no toda la actividad educativa durante el tiempo de ocio puede ser denominada educación para el ocio y que los conceptos de ocio usados hasta ahora deben ser revisados.

Lerbert (1979) habla de las interrelaciones del ocio con otras actividades, afirmando que si el ocio constituye un núcleo de independencia; el desarrollo de actividades sistemáticas pueden contribuir al desarrollo del individuo y si la educación tiene por objetivo este mismo desarrollo, ambos campos deben ir unidos al tener los mismos fines.

Folse y otros (1985) analizaron la relación entre una escala de ocio y una escala de estrés, con 71 estudiantes. Vieron que existía una correlación negativa entre estas dos escalas y declaran la necesidad de educar acerca de los beneficios de los ocios para vencer el estrés producido por la vida actual.

La autoformación en el tiempo libre está siendo amenazada por las condiciones de la vida moderna. Esto exige una vigilancia, una conquista de todos los días sobre las actividades de ocio. Los medios de comunicación de masas tienen un gran poder de convocatoria que está haciendo que el tiempo libre se viva sin profundidad, sin interés técnico, ni científico, ni artístico, ni ético. La televisión con sus cadenas cada vez más numerosas, ofrecen una variedad sin fin. La lectura de periódicos y revistas corren el riesgo de devorar el tiempo que podría estar dedicado en parte a lecturas más coherentes, más continuas, más profundas y necesarias para la autoformación. La industria cultural proporciona entretenimiento, pero la industria nunca se ha caracterizado por la imaginación; es la misma cultura para todo el mundo y se repiten constantemente los mismos temas. Esto conduce a una necesidad de selección de los canales informativos, a una lucha permanente contra el robo del tiempo.

"La educación del tiempo es un proceso de liberación que lleva a la persona a una actitud abierta, libre y comprometida con la construcción de su propia realidad... el fin de la educación del tiempo libre es la libertad" (Pérez, 1988). Esta educación no consiste en realizar actividades formativas para ocupar el tiempo libre, sino que su fin es potenciar lo que tenga de educativo el ocio, de forma que éste no se convierta en un producto de consumo sino en un proceso creativo. Si el tiempo libre es el tiempo de autoformación y el ocio la mejor forma de conseguirlo, educar a las personas para la óptima utilización de ese tiempo de manera creativa y autónoma será el objetivo de la educación del tiempo libre; que debe

configurar aprendizaje, creación, diversión, participación y cultivo de la propia personalidad.

El peligro de la educación del tiempo libre es uno de los avatares que preocupan a varios autores. La educación del tiempo libre se enfrenta a varios peligros que debe solventar:

1. La destrucción de la libertad individual a través de las instituciones que le programan y organicen su ocio.
2. La conversión del tiempo libre en un fin útil.
3. La sujeción constante a programas, acabando con toda posible iniciativa, entonces no hay tiempo libre.

En esta misma línea, Cuenca (1983) afirma que la pedagogía del tiempo libre tiene unos riesgos centrados en el dirigismo, el utilitarismo, la excesiva planificación y organización del tiempo libre, la progresiva disminución de ese tiempo, el empleo desmesurado de medios técnicos. Acaba advirtiendo de la necesidad de una educación para la renuncia parcial.

Continuando con las afirmaciones anteriores Martín y Mason (1987) señalan que la educación para el ocio debe envolver a varios estamentos y organizaciones educativas. Educación formal y no formal, para chicos y adultos, en instituciones y en la comunidad, todos tienen parte en el juego. Se requieren diferentes sistemas y estructuras para encontrar la amplia variedad y necesidades que los objetivos de la educación del ocio requieren. El ocio es un primer ejemplo de las necesidades de la educación permanente. Si la educación del ocio debe ser desarrollada, es una necesidad para las instituciones de la educación formal que jueguen un papel cada vez activo en este área. La escuela y los sistemas de educación permanente deberían involucrarse en los tres elementos

fundamentales de la educación para el ocio: desarrollar en las personas la conciencia del ocio, su habilidad para manejar el tiempo y sus destrezas generales de vida.

Implicaciones de la recreación en el curriculum educativo

De las implicaciones que el uso del tiempo libre tiene en el desarrollo de las facultades del ser humano, se deduce la necesidad de una sistematización de aquellas actividades que puedan realizarse con eficacia para el proceso educativo.

Muy importante resulta también la estrategia pedagógica que vayamos a aplicar en tales actividades. Según Weber no debemos aplicar las siguientes actitudes en las actividades de recreación:

1. Utilitarismo
2. Dirigismo
3. Exceso de actividad organizada
4. Reducción de la vida privada
5. Oferta de comportamientos más o menos estereotipados

Por contra la pedagogía correcta en este tipo de actividades:

1. Debe incitar y estimular
2. Debe iniciar e introducir, proporcionando conocimientos, educando y proporcionando las habilidades necesarias para ello.
3. Debe ofrecer y disponer
4. Debe aconsejar y apoyar
5. Debe proteger y preservar
6. Debe ejercer un influjo y mejora

No es necesario insistir, pues, en la importancia que toman las actividades de recreación en el curriculum educativo, como aspecto formador y lúdico del joven.

Para la programación de estas actividades, tal como ya ha quedado indicado con anterioridad, debemos tener en cuenta la edad de los jóvenes, el nivel de enseñanza en la que se encuentran, los recursos materiales del centro donde se lleven a cabo las actividades y los recursos humanos con los que contamos. De esta forma nos aseguramos que aquello que planificamos puede hacerse efectivo y tiene grandes posibilidades de convertirse en una actividad exitosa.

En un interesante trabajo Ruskin (1987) presenta 37 principios que deben regir la educación para el ocio.

1. La escuela, es la institución más competente para preparar a los niños y a los jóvenes para el ocio.
2. La educación para el ocio no es un objetivo suplementario, sino una parte y una parcela del programa educativo.
3. El programa de educación del ocio en las escuelas públicas debería ayudar a los niños y a los jóvenes a obtener el sentido de la vida y el amplio uso del ocio a través del cultivo de su personalidad, inteligencia, moral, física y desarrollo social.
4. Los objetivos de la educación del ocio se concretarán en escoger y evaluar las actividades, determinar los objetivos, sentir y comprender la importancia del ocio en la sociedad.
5. El programa de educación del ocio debe contener aspectos de desarrollo intelectual, estético, social y físico.
6. La educación del ocio debería incluir actividades que desarrollen habilidades de reconocer la belleza y promover oportunidades para el desarrollo de destrezas creativas.

7. El programa de educación para el ocio debería proveer experiencias de ocio que contribuyan al desarrollo social a través de la comunicación entre compañeros y la creación de grupos de experiencia cooperativa. Estas experiencias se incluirían preferentemente en grupos recreativos para ayudar a formar asociaciones primarias.
8. Los programas de educación para el ocio deberían estimular la participación y el respeto a las culturas diferentes.
9. Estos programas deberían proveer actividades recreativas que ofrezcan oportunidades para adquirir las habilidades, actitudes y predisposiciones necesarias para disfrutar fuera de casa.
10. La educación del ocio para los niños y jóvenes urbanos, debe ofrecer oportunidades para adquirir las habilidades, actitudes y predisposiciones necesarias para disfrutar fuera de casa.
11. Se deberían promover todo tipo de actividades físicas recreativas.
12. Estas actividades incluirían una amplia variedad de juegos y deportes que tengan valor de cara al uso futuro del ocio. Deben incluirse actividades sociales, coeducativas e individuales.
13. La variedad de programas deben estar orientados a dar facilidades a todos los estudiantes y no a unos pocos.
14. Los programas de educación del ocio deben asegurar el desarrollo de suficientes recursos que prevengan el aburrimiento o la insatisfacción y marquen un camino para la relajación y la autorrealización. Promover actividades que se puedan realizar cuando el individuo quiera estar solo (lectura, escritura, trabajos manuales, aficiones).
15. La educación del ocio debe enseñar a los niños y jóvenes a respetar las ideas y valores de los otros.
16. Los programas de educación del ocio deberían inculcar la necesidad del equilibrio entre reposo y relajación como importantes aspectos del ocio. Los alumnos deberían conocer como descansar

y relajarse, no solamente a través del sueño y la inactividad, sino a través de actividades que potencian el descanso mental.

17. Las actividades de los programas de ocio, deben ser lo suficientemente atractivos para prevenir la delincuencia juvenil.
18. Educar convenientemente el ocio de las chicas.
19. Los alumnos con handicaps físicos o mentales, deben ser igualmente preparados para disfrutar del ocio.
20. Un cuidadoso análisis de cada sujeto en el curriculum escolar conducirá a descubrir sus potenciales contribuciones a las actividades de ocio.
21. Los programas de educación del ocio, incluirán experiencias que ofrezcan oportunidades para que la autoexpresión durante el ocio se convierta en una afición para toda la vida.
22. La escuela debería servir como una agencia guía para intereses no vocacionales. Servicios cuyo objetivo sería asistir a la preparación de los niños y los jóvenes para el amplio uso del ocio y desarrollado preferentemente por profesores con una adecuada preparación para la recreación.
23. Los programas de educación del ocio deberían incluir actividades que promuevan la libre elección y la participación voluntaria en tantas actividades como fuera posible, teniendo en cuenta las preferencias de los alumnos.
24. Se deben proveer adecuadas oportunidades para cada alumno individual para que utilice sus talentos.
25. Este programa debe reconocer y considerar las características humanas en las diferentes etapas de la vida, de forma que se realizará un esfuerzo comunitario para interrelacionar los ocios adquiridos en las escuelas con los ocios adquiridos durante la vida laboral y de retiro.
26. No se debe promover el ocio en una sola actividad, sino que se pondrá el énfasis en habilidades multifacéticas.

27. El programa de educación del ocio, tendrá en consideración las condiciones climáticas y de esta manera proveerá actividades de interior y de exterior que se puedan realizar en todas las estaciones del año.
28. Estos programas deben eliminar las hazañas físicas o mentales que entrañen competitividad y excitación excesiva.
29. Se estimulará el espíritu de juego, en los programas de educación formal y no formal y los alumnos deben tener un rol para determinar sus necesidades, intereses y planificar el programa.
30. Los profesores deben ser orientados para ver su responsabilidad de preparar a los niños para su vocación profesional y no profesional.
31. En orden a preparar actividades curriculares, los monitores de estas actividades deberían ser reconocidos como profesionales y miembros regulares del profesorado del centro y deben tener un nivel de preparación similar al de los profesores.
32. La escuela debe proveer medios para la educación del ocio.
33. El programa de educación del ocio, debería dibujarse con todos los recursos materiales y humanos de dentro y fuera de la escuela, incluyendo las agencias públicas y privadas, escuelas y parques.
34. La coordinación entre los programas de la escuela y la comunidad debe ser un esfuerzo a realizar en la educación de niños y jóvenes.
35. Debe existir también una coordinación entre las escuelas y los movimientos juveniles.
36. El desarrollo de habilidades y conocimientos para la educación del ocio deben formar parte integral de la escuela.
37. El programa de educación para el ocio debería estar sujeto a una continua evaluación.

La animación sociocultural

Revisado todo lo anterior, parece meridianamente claro que las relaciones de ocio y tiempo libre son conceptos reguladores, vehiculizantes y modificadores de la animación sociocultural. La importancia de la animación sociocultural parece ampliamente demostrada no solamente como vehículo transmisor en el ámbito de la educación sino también en el del tiempo libre, a fin de ocuparlo en actividades que nos ayuden a formarnos como personas. Esta función tiene de hecho, un carácter preventivo de algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, enfermedades por sedentarismo, enfermedades crónicas, etc. Esta vinculación con el tiempo libre hace que hoy en día sea una reivindicación de todas las clases sociales y de todos los grupos de edad. En esta línea Peralta (1990) afirma que "Liberar el tiempo y generar el espacio para que la recreación contribuya al perfeccionamiento del hombre, es un reto para éste, pero significa también un reclamo de la sociedad al estado y al gobierno para que las estructuras productivas y de distribución del ingreso garanticen tiempo y recursos adicionales para el recreo del cuerpo, la mente y el espíritu".

El tipo de vida, cualitativa y cuantitativamente, está en relación con lo que denominamos calidad de vida, aspecto este directamente relacionado con la animación sociocultural en la educación y el tiempo libre la calidad de vida que experimenta una persona hoy en día, en nuestra sociedad, predominantemente urbana, está ligada al tiempo libre.

Desde este punto de vista, la animación sociocultural se conforma como un paradigma de cambio de actitud, un comportamiento, algo que tiene lugar durante el tiempo libre (o durante la educación) y que no importa tanto lo que se haga sino el como se haga. La animación sociocultural

permite que el ocio, independientemente de la actividad concreta de que se trate, sea una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada cuyo mismo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo (Trilla, 1989).

Una de las funciones primordiales que tiene la animación sociocultural es la formación en tiempos educativos o en tiempos libres, y esto supone una función preventiva tanto de conductas no deseadas (consumo de sustancias tóxicas, conductas delictivas) como de enfermedades por sedentarismo, especialmente entre la población adulta y de la tercera edad.

Durante mucho tiempo se vino considerando el concepto de salud como la ausencia de enfermedad o invalidez. Pero esta definición no resulta del todo válida, ya que exige trazar una línea divisoria entre lo que se considera saludable y lo que se etiqueta como enfermo, y esto no siempre es posible.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ya en el año 1946 define la salud como un estado de bienestar físico, mental y social. Esta misma organización ha elaborado un programa conocido con el nombre de "Salud para todos en el año 2000" cuyo objetivo primordial será obtener un nivel de salud que permita a todos los ciudadanos una vida social y económica más productiva.

El enfoque más tradicional de la salud ha estado basado fundamentalmente en el tratamiento de la enfermedad, pero factores tales como un nuevo entorno social y cultural, distintas condiciones de vida, enfermedades propias del estilo de vida, así como el abundante apoyo médico y científico, han dado lugar a una nueva necesidad y a una nueva conciencia de la salud: la prevención y la promoción de la salud.

Esta nueva concepción de la salud supondría la constitución de una red social compuesta por los ciudadanos, los diferentes estamentos sociales y los distintos profesionales de la salud (entre los que se incluyen los técnicos deportivos y los animadores socioculturales). Estos se encargarían de proporcionar las habilidades necesarias así como de coordinar distintos programas que permitiesen la toma de conciencia y la modificación de aquellos estilos de vida que son perniciosos para la salud. En este marco, uno de los valores más apreciados de nuestra sociedad, sin lugar a dudas, es gozar de buena salud. La posesión de este bien se hace imprescindible para el logro y disfrute de otros placeres y valores.

Actualmente se considera que la concepción de la enfermedad como resultado de algún agente patógeno está superada. Los numerosos avances científicos han demostrado que la etiología de las patologías es multifactorial. No solo influyen en ellas factores físico-químicos, sino que estos interactúan con factores psicológicos, sociales, ambientales, etc. (A.P.A., 1976). Al tener en cuenta el conjunto de variables biológico-conductuales y socio-ambientales que interactúan entre sí, la salud pasa a ser considerado como un problema social y por ende pasa a ser un área de interés legítimo no solo para la Medicina, sino también para otras disciplinas como la Psicología, la Sociología, Epidemiología, Economía, Informática, Ciencia Política, las Ciencias del Deporte y la Animación Sociocultural, etc. Estas disciplinas hacen aportaciones tanto a nivel paliativo, preventivo o de implementación y de gestión de modelos económicos de salud.

Se puede objetar también que la idea de una persona disfrutando plenamente de un bienestar físico, psíquico y social puede ser irreal si no se tiene en cuenta que estas dimensiones del bienestar humano no son estáticas, sino que se hallan en permanente evolución.

Existe una matización interesante sobre el concepto de salud y el de enfermedad. Una persona afectada de una dolencia determinada sufre un padecimiento y unas limitaciones en consonancia con dicha dolencia. Sin embargo, y especialmente en el caso de algunas dolencias de carácter crónico, las personas afectadas pueden hallar un equilibrio entre las limitaciones a que se ven sometidas y las posibilidades de desarrollar unas actividades que incluso, en muchos casos, pueden acercarse a la normalidad. Podemos hablar así de personas enfermas desde el punto de vista biológico, y a la vez sanas desde el punto de vista de su adaptación social.

La salud y la enfermedad no deben pues considerarse en términos absolutos sino relativos. Tampoco son fenómenos estáticos sino dinámicos, tanto desde el punto de vista individual como social, ya que se hallan en permanente evolución.

Los diferentes estudios que en todas las ciencias se han llevado a cabo acerca de las relaciones entre el individuo y su medio, han dado lugar a nuevos enfoques explicativos de la regulación del bienestar físico y psíquico de las personas. Las teorías que se utilizan para buscar las causas de las enfermedades han ido cambiando con el tiempo.

La noción actual de salud integra los niveles individual, social y medioambiental. Hoy en día se tienen muy en cuenta los factores de riesgo en relación con las condiciones socio ambientales: la higiene después del ejercicio, la manipulación de los alimentos, la calidad de los mismos, el tipo de vivienda, los lugares para hacer actividad física..., así como otros factores característicos de nuestra sociedad actual: el desempleo, el estrés, la pobreza, la contaminación, el ruido, el ocio, etc. Las personas son entes activos, que no sólo se hallan influidas por su ambiente, sino que ellas mismas, de forma individual y colectiva, van

configurando un ambiente propio, que a su vez les influye. De aquí la importancia de la inclusión dentro del concepto de animación sociocultural la noción de educación para la prevención, para la salud y por supuesto para la educación.

El marco general que nos proporciona las nuevas concepciones en torno a la salud nos permite percibir la necesidad de que la población se eduque con una mentalidad y unos hábitos de vida saludable. De aquí que consideremos que tres son los objetivos básicos:

1. Formar personalidades autónomas, capaces de construir su propio estilo de vida y conseguir un equilibrio que les proporcione bienestar, tanto en el terreno físico como en el psíquico y social.
2. Facilitar los medios para que la población infantil tome conciencia de sus propios estados físicos y psíquicos, de sus hábitos y actitudes ante las diversas situaciones de la vida cotidiana, y construya un conocimiento tanto de los procesos que suceden en su organismo como del funcionamiento de sus relaciones personales y sociales.
3. Facilitar los medios para que la población infantil llegue a conocer y hacer uso de diferentes formas de intervención en esos procesos orgánicos, a desarrollar hábitos, actitudes y relaciones, con el fin de lograr unos cambios en los mismos en pro de su bienestar. Ello conlleva una educación sobre la toma de decisiones y el conocimiento de las consecuencias positivas o negativas que se derivan de ellas.

El empleo de la animación sociocultural de forma positiva favorece la estimulación hacia la adquisición de nuevos conocimientos y formas de vida, hacia estilos de vida más saludables, hacia el equilibrio tanto físico como psíquico de la persona. La animación sociocultural debe de proporcionar al joven unas estrategias y mecanismos que favorezcan el

desarrollo, el descanso, la diversión, la recreación y la comunicación con el entorno.

El concepto de animación sociocultural tiene al menos tres ámbitos sustantivos que conforman el concepto:

- a. animación,
- b. social y
- c. cultural.

Por lo que respecta al primero (a) animación tiene un paralelismo con el social-cultural y conceptualmente define la intervención de un sujeto externo que actúa de acuerdo con una estrategia determinada en función de los objetivos que se persiguen. En segundo lugar, el factor (b) social a la consecución de los objetivos de la vida en sociedad, de la colectividad: colaboración, solidaridad, civismo, etc. Finalmente, el tercer factor (c) cultural, es el ámbito desde el que se propone el desarrollo. La concepción de cultura que se utiliza es la que está vinculada a los valores, a los hábitos y las actitudes y permite una mejor comprensión del mundo y una mejora de la vida colectiva (Sarramona, 1998).

Esta diversidad conceptual determina, en cierta medida, la misma diversidad -otrora disparidad y dispersidad- en el tipo de análisis que se puede y debe llevarse a cabo en el ámbito de la animación sociocultural. Consideramos con Trilla (1993) al menos siete niveles de análisis, a saber:

1. Epistemológico: discusión metateórica respecto a su naturaleza y fundamentación filosófica.
2. Sistémico-conceptual: Estudio de las definiciones y conceptos.

3. Ideológico: Estudio de las finalidades e incidencias sobre el modelo de sociedad y sobre los sujetos implicados.
4. Sociológico: Estudio del contexto (territorio) sobre el que se aplicará la animación sociocultural
5. Psicológico: Cuando los intereses se centran sobre el sujeto participante.
6. Metodológico: Análisis de la implementación y de las técnicas usadas durante la intervención.
7. Experiencial: Se analiza la experiencia de los propios agentes intervinientes.

La diversidad conceptual, que ya habíamos reseñado determinaba la diversidad de análisis, también determina la variedad de ámbitos y grupos que son susceptibles de acoger un programa de animación sociocultural.

Por lo que se refiere a los principios o postulados que guían la animación sociocultural, Petrus (1989, p.247) los ha fijado en doce puntos:

1. Debemos entenderla como una práctica, una tecnología
2. La libertad es un valor máximo en esa tecnología
3. La autogestión, como valor, es superior al hecho de ser dirigido
4. El compromiso social es preferible a la absorción sociopolítica
5. La ausencia de necesidades culturales es, en muchos casos, síntoma de deficiencias personales o sociales.
6. La transformación social es una necesidad y un valor.
7. Es preciso clarificar los objetivos de todo proceso de animación sociocultural.
8. Las relaciones sociales de cooperación son siempre más deseables que las de cohabitación
9. La animación sociocultural debe priorizarse en zonas de foso cultural

10. La acción sociocultural abarcará los campos socioeconómicos, socioeducativos y culturales.
11. La animación sociocultural es competencia y responsabilidad, en parte, de la administración.
12. La animación sociocultural es una actividad eminentemente educativa.

Por lo que se refiere a las estrategias, Marzo y Figueras (1990) consideran tres tipos básicos de estrategias.

- Estrategias descendentes o de descentralización que implican acercar las esferas de decisión a los participantes en los programas de animación sociocultural, pueden ser objeto de esta toma de decisión bienes culturales, organismos políticos, sanitarios, etc.
- Estrategias ascendentes o de participación. Esta estrategia implica la asunción de la responsabilidad en la toma de decisiones por parte de los sujetos participantes en el programa. La autogestión sería la meta de esta estrategia. No obstante se hace necesario tener presentes la multiplicidad de formas de participación existentes tanto a nivel individual como colectiva.
- Estrategias horizontales o de intercomunicación que implica crear las redes necesarias para mejorar la comunicación intra e inter-grupal y favorecer la creación de entornos favorables para el diálogo.

CARACTERÍSTICAS DEL PERÍODO DE LA ADOLESCENCIA

Dentro de la etapa de la adolescencia podemos establecer distintas subetapas, ya que es un período que se sabe cuando empieza pero no

cuando culmina, de ahí que vayamos a encuadrar una serie de características en distintas subetapas de la adolescencia.

Subetapa comprendida entre los 11-13 años:

Podemos decir que en esta etapa el sujeto a nivel psico-emocional manifiesta los siguientes comportamientos:

- Inquieto y hablador;
- Rechaza la soledad;
- Desarrolla múltiples relaciones interpersonales.
- Se descontrola con facilidad, sufre frecuentes ataques de risa y cambios de humor;
- Si se le contraría, su voz se exalta con facilidad y cuando falta una autoridad moral realmente firme, resulta difícil controlarlo;
- Se ahí su rebeldía contra los padres, las peleas y constantes riñas con los hermanos, la oposición a ayudar en las tareas de casa, la resistencia a adoptar buenos modales, la constante protesta, etc., fenómenos que en gran medida son simples manifestaciones de afirmación personal y de auto-absorción de la primera fase de la adolescencia;
- Resistencia a las normas familiares, agresión casi sin darse cuenta, a los propios padres, a pesar de que indiscutiblemente los quiere;
- Dialoga con los adultos para constatar las reacciones que su comportamiento produce en los interlocutores;
- Gusto por la acción en grupo, en forma de competición con sus semejantes;

- Energía en el trabajo, espontaneidad en la conducta e inmediatez en la acción.

En estas edades comienzan a producirse algunos cambios hormonales, de carácter sexual: voz, acné, órganos sexuales, etc.; sobre todo son más precoces en la mujer.

Tras estos primeros cambios psico-emocionales y sexuales, se producen despiertan en el individuo reacciones como:

1. Se proyecten apasionadamente en los problemas humanos o en los acontecimientos de la actualidad, aplicándose en ellos o criticándolos radicalmente, llevando hasta las últimas consecuencias sus razonamientos manifestados por medio de la acción, la crítica, el rechazo o la repulsión.
2. Montan teorías -emanadas de razonamientos y sentimientos muy complejos- sobre el universo, la sociedad, la solidaridad social, la paz o el amor, que al ser resultado de conflictos internos, se convierten en tema de interminables y apasionantes debates que, dirigidos por su portentosa imaginación y perspicaz fantasía, los llevan: al mundo de la ilusión, de la meditación y de la pura especulación intelectual; o al temor de enfrentarse con lo real y a la desconfianza de lo social. Por eso desarrollan una extensa gama de sentimientos, desencadenan innumerables pasiones y transforman las relaciones con el sexo opuesto y auténticos romances efectivos.

3. Experimenten sentimientos de culpa y de angustia; complejos y conductas insaciables; vivan constreñidos y manifiesten actitudes agresivas, coléricas o violentas, o por el contrario se comporten con delicadeza extremada y sumisión exagerada, tengan miedo de perder la amistad y el afecto de sus padres y planeen perspectivas de futuro (vida aventurera, heroicidades, viajes fantásticos, etc.), modos de comportarse que les permiten liberar una intensa y dinámica carga afectiva.

Subetapa comprendida entre los 14-17 años:

Podemos decir que en esta etapa el sujeto a nivel psico-emocional sufre lo denominado "conciencia interiorizante", es decir, interacciona lo interior con lo exterior mediante un juego intelectual y una dialéctica de conflictos; proceso de interiorización que lo conducirá al descubrimiento de su propio proceso de construcción individual y a su maduración personal. . Esto conlleva en el sujeto la autorreflexión sobre sí mismo y sobre el mundo exterior, lo que conlleva estados de desconfianza, momentos de tristeza, cambios de humor, actitudes contradictorias y de expresiones insolentes.

Debido a estas características, se producen reacciones en el sujeto como:

- Aspiran a ser elegantes y a tener cualidades estéticas, robustez y fuerza física, habilidades deportivas y buena presencia;
- Dominio de sí mismos y sentido del deber;
- A ser inteligentes y leales, idealistas y activos, tolerantes y deseosos de que tengan buena opinión de ellos; realistas y originales.

En cuanto al plano de los sentimientos, al revés de lo que sucedía durante la niñez, el adolescente canaliza sus sentimientos y afectos hacia fuera de casa, hacia los compañeros o adultos, o sea, hacia cuantas personas se interesen por él, sean sensibles para con sus problemas y comprensivos con su conducta. Estos sentimientos, además de proporcionarle seguridad personal y confianza en sí mismo. Esta situación afectiva lleva al adolescente a la búsqueda del sentido social, al encuentro con los demás y a una especie de sensación de que necesita completarse. Es en ese momento cuando se da la tendencia a los primeros flirteos. Por eso el chico -más agresivo e impulsivo visceralmente- siente la necesidad de ternura, amparo y cariño.

La chica a su vez, siente la necesidad de alguien que la estimule, la comprenda y le dé fuerza y apoyo. Es el momento de la apertura al mundo afectivo y del descubrimiento del otro y de sí mismo, época de romances y amores efímeros, que acaban tan pronto como empiezan -porque han empezado únicamente como un mecanismo de fuga y evasión-. En ese momento el adolescente necesita, más que nunca, ser ayudado, tener unos padres a la altura de su misión educadora, profesores que comprendan esta compleja problemática de la adolescencia.

Con mucha dificultad consiguen en la pubertad desarrollarse plenamente las dos componentes de una vida sexual normal, la genital y la sentimental. En la chica la componente sentimental va por delante de la genital y en el chico, por el contrario, en la primera fase de la pubertad, es lo sexual lo que se impone a lo sentimental. Sólo en la fase final de la pubertad y de la adolescencia, al conseguir la maduración completa y

entrar en la vida adulta, se alcanza el equilibrio en el desarrollo de estos dos componentes.

La primera fase de la adolescencia, caracterizada por una profunda y recíproca atracción, se presenta como la etapa del desarrollo humano en que el aspecto biopsicológico del crecimiento psicosexual se manifiesta por medio de simpatías, afectos, caricias, abrazos, admiración, respeto, orgullo, sumisión, dedicación, lealtad, amistad, agresividad, deseo de protección, poder o dominio.

A cada elemento de este conjunto de emociones corresponden determinadas funciones y papeles en el desarrollo de la personalidad del adolescente. Existen todas como entidades distintas y con diferentes finalidades; pero son interactuantes, por lo cual se hace imprescindible comprender la finalidad y la interacción de la afectividad, de la sexualidad, del amor, etc. que son características esenciales para que el desarrollo de toda la personalidad humana resulte íntegro y armonioso.

Estas constelaciones de sentimientos y emociones, síntomas de su desarrollo psico-afectivo y sexual, hacen de la personalidad del adolescente un terreno abonado para los conflictos.

En este momento (la adolescencia media, entre los 14 y 17 años), el joven empieza a desligarse de su familia, hasta entonces centro de su vida, e inicia el camino del proceso de su identidad.

Para que este proceso se realice con seguridad y equilibrio, es necesario que las fases anteriores del desarrollo se hayan realizado con normalidad y tolerancia, de modo especial la etapa edípica, ya que, como hemos visto, este estadio supone la superación del apego erotizado a uno de los progenitores. Esta ruptura progresiva con los padres conduce al adolescente a renunciar a su dominio y súper protección, a producirle inseguridad e inquietud y a poner de manifiesto su capacidad y sus limitaciones. Se trata del inicio del conflicto generacional y el preludio de la etapa de afirmación de la individualidad del adolescente en la cual, descornado el velo de la expresión de la sexualidad, son necesarios cambios de actitud en las manifestaciones de autoridad familiar y modificaciones en la dinámica de su Superyó.

En este momento, al final de la adolescencia media, es probable que el joven inicie su primer amor, que, a pesar del descubrimiento del otro sexo, entraña muchos componentes narcisistas. Por ejemplo, el joven, al enamorarse de una chica, ve en ella, inconscientemente, a la persona a quien le gustaría parecerse si hubiera nacido mujer. Y en la joven sucede algo parecido. Estos enamoramientos pueden ser mientras tanto muy importantes para dar mayor seguridad y significación a su propia identidad sexual.

Este proceso de desarrollo psico-afectivo, que ocurre en las chicas entre los 13 y los 17 años y en los chicos entre los 14 y los 17, constituye por regla general el período más tumultuoso y ardiente de la adolescencia. El surgir de nuevas fuerzas interiores despierta en ellos:

- Ardor y optimismo;
- Necesidad de independencia y de afirmación de su propio Yo;
- Florecimiento de cualidades y actitudes especiales
- Profundización en su personalidad;
- Apasionamiento por sus ideales;
- Revalorización de su propia imagen;
- Deseo de éxito profesional.

A nivel psicosexual, el adolescente, al interiorizar las funciones de sus órganos genitales, aparta sus tendencias libidinosas de la familia y las dirige hacia lo exterior; hecho que exige un refuerzo de su propia identidad, mediante un proceso socio-psicológico de identificación con los compañeros del mismo sexo, que es el modo de superar el complejo de Edipo, pero también origen inconsciente de gran parte de los conflictos generacionales, dada la gran necesidad que el proceso de identidad del adolescente le crea de ser distinto de las generaciones mayores.

Este cambio de naturaleza afectiva y sexual lleva al adolescente:

- A concienciarse de que sus órganos sexuales, además de su función placentera, tienen una función reproductora;
- A nivel socio-afectivo, a la liberación de la autoridad familiar;
- A nivel cultural, a enfrentarse con el legado sociocultural del medio;
- A nivel social, a cuestionarse el orden y la dinámica de la misma sociedad circundante;
- A nivel afectivo, a integrarse sólidamente en la institución escolar.

Este proceso de liberación sucesiva de la autoridad conduce al adolescente:

- Al reencuentro de su propia forma de expresión, a descubrir su propio comportamiento;
- Al aprendizaje del modo idóneo de comunicarse consigo mismo y con los demás;
- En resumen, al desarrollo de su propia personalidad.

A pesar de que, con frecuencia, le invade una angustia originada unas veces por la necesidad de aceptar su propia situación social, y otras porque se da cuenta que es preciso aceptar los límites de su propia naturaleza humana.

Esta es en el fondo la dinámica de la escisión adolescente/adultos, realizada hacia los 17 años, y que es el principio de la tercera fase del desarrollo evolutivo del adolescente, antecámara de su entrada en la edad adulta.

Esta fase de su evolución, caracterizada por la necesidad que siente de aumentar la confianza en sí mismo para asumir las responsabilidades que está contrayendo, hace al adolescente sentir la necesidad de tener tiempo libre, aunque le encanta verse rodeado de otros jóvenes del mismo sexo, a discutir y someter a prueba su independencia y autodeterminación individual, con lo que demuestra que posee una mente mucho más organizada que antes, una estabilidad espiritual más equilibrada, mayor

poder de autocontrol, menos actitudes de mal humor y mayor imparcialidad en su análisis de las relaciones, de los hechos y de los acontecimientos, tanto en relación con sus padres, como con sus compañeros, con sus profesores o con la sociedad en general. Así se inicia el proceso de integración y de búsqueda de su puesto en el mundo de los adultos.

Tal estado de búsqueda de equilibrio psico-emocional, de armonía interior y de adaptación a las exigencias de la vida adulta, tanto en el ámbito de la conducta como en lo económico y social, es un período de cambios mucho más lentos y tranquilos que los anteriores y termina cuando el joven se siente plenamente integrado, completamente independiente, sin necesidad del apoyo emocional de otras personas, sin rechazar su propio pasado, con una nueva valoración de su futuro y una maduración de su forma de pensar.

Cómo afecta el auto-concepto y la autoestima en el desarrollo de la práctica de la actividad física en la adolescencia

La mayor parte de los conflictos emocionales que se producen en el desarrollo de la personalidad son, principalmente, por la falta de concordancia entre la imagen que tiene el niño de sí mismo y la que transmite la sociedad o el grupo concreto al que pertenece el sujeto.

Efectivamente, para conseguir jóvenes activos es necesario incidir en su autoestima, definida como el grado en que una persona valora la auto percepción de su propia imagen (Junta de Andalucía, 1986: Glosario de promoción de la salud). Tal como indica Torre (1998), la propia percepción

de la habilidad motriz va a incidir en la elección, práctica y hábito de determinadas actividades físico-deportivas.

Para incidir en la autoestima, primero hay que favorecer que el alumno se auto conozca y se acepte, tanto en sus posibilidades como en sus limitaciones. Así, Epstein (1981) define el concepto de *sí mismo como* el conjunto de representaciones mentales y conceptos (juicio descriptivo) que el individuo tiene acerca de sí mismo, y que engloban sus distintos aspectos corporales, psicológicos, sociales y morales.

La aptitud percibida se refiere a cómo un individuo compara la suya con la de sus pares de su misma edad y sexo (Lintunen, 1987, citado por Piéron, 1998). Esta estimación gira alrededor de las habilidades y calidades de logro en las pruebas motoras, que evidentemente no será elevada si no se ha practicado lo suficiente.

Así mismo, de acuerdo con Sonstroem (1978), citado por Torre (1998): “el sujeto que percibe un buen nivel de habilidad motriz será el que presente actitudes más positivas hacia el ejercicio físico, lo cual repercutirá en el grado de involucración en sus comportamientos”. La autoestima física, consecuencia de la percepción de la habilidad motriz y de la apariencia física, proporciona mayor independencia al escolar, ya que se puede elegir y decidir de forma más libre. Así, las actividades diseñadas para reforzarla, se pueden considerar como promotoras de salud. En definitiva, para conseguir mejorar esta autopercepción durante las clases de Educación Física, diferentes autores (Fox y Biddle, 1988; Biddle y Goudas, 1994; Peiró, 1995; Sánchez Bañuelos, 1996) indican que se

puede conseguir teniendo en cuenta algunos aspectos, como los siguientes:

- Favoreciendo más la participación que el rendimiento, en entornos favorables, donde el objetivo será el esfuerzo y la mejora personal, y no el ser mejor que los demás. Así, reduciremos las desigualdades por género o habilidad, ya que tradicionalmente las expectativas hacia la actividad física son más positivas en los chicos que en las chicas.
- Proporcionando experiencias agradables que, además del placer, estimulan la motivación intrínseca (a través de ella, el niño quiere mejorar y aprender nuevas habilidades). Ello depende de la convergencia entre la motivación hacia la actividad física y la manera que este deseo se consigue durante la participación (Piéron, 1998). Así, el orgullo de lo bien hecho o el desánimo que acompaña al fracaso, inciden en dicha motivación y autoestima.
- Informando sobre la importancia de la actividad física para la salud y favoreciendo experiencias reflexivas en los alumnos, en conexión directa con lo práctico (componente cognitivo).
- Proporcionando positivos feedback por el profesor, padres, grupo de iguales, etc.
- Adoptando medidas compensatorias sobre ciertos alumnos con anomalías funcionales leves. Poniendo a prueba las capacidades personales de los alumnos, a modo de reto o logro, con objetivos atractivos y progresivamente alcanzables, tal como indica la teoría motivacional de la perspectiva de metas de logro (Peiró, 1995). Así, las clases no pueden ser meros recreos, con la simple búsqueda de diversión, sin contemplar el valor educativo de las mismas.

- Favoreciendo que el alumno perciba cierta habilidad y condición física, producidas por la actividad física (percepción de competencia), lo cual desembocará en una mayor atracción hacia dicha actividad. Además, la consecución de una buena eficiencia técnica repercutirá en un menor consumo energético durante la actividad, fundamentalmente en deportes con cierta complejidad técnica, por lo que la actividad se puede prolongar más tiempo.

De ahí que determinados estudios consideran al auto-concepto y la autoestima como indicadores del bienestar psicológico y mediadores de la conducta. De ahí que se perciban como unas características deseables en la adolescencia que favorecen la consecución de objetivos tales como el rendimiento académico, los logros sociales, las conductas saludables, la satisfacción con la vida y logros a nivel deportivo. La etapa adolescente es una etapa clave de la vida en lo que se refiere a la formación del auto-concepto. En este periodo, se suceden importantes cambios cognitivos que repercuten en el desarrollo del auto-concepto. El adolescente va incorporándose en áreas o dominios distintos en los que tiene que mostrar su competencia y por ello se hace necesario evaluar el nivel de competencia y/o adecuación que los adolescentes perciben en los mismos (Harter, 1999).

Estudios realizados con adolescentes informan de una relación positiva entre práctica deportiva y autoestima global (Mutrie&Parfitt, 1998). En los últimos años se presta también atención al estudio de la relación que el deporte mantiene con las dimensiones del auto-concepto, es decir, con las percepciones en áreas específicas del auto-concepto (Leith, 1994). Particularmente, los estudiosos han analizado las relaciones que se

establecen entre el deporte y el auto-concepto físico (Marsh, 2001; Sonstroem, 1997).

Beneficios de la actividad física en la adolescencia. Criterios metodológicos con el objetivo de crear hábitos saludables, por medio de la actividad física, en adolescentes

Beneficios de la actividad física en la adolescencia

Los beneficios que nos produce la actividad física a nivel general pueden clasificarse en 3 bloques: a nivel fisiológico, psicológico y social.

a. A nivel fisiológico, la actividad física produce una serie de adaptaciones en nuestro cuerpo:

- Reduce el riesgo de padecer enfermedades: HTA, DM, enfermedades cardiovasculares cáncer de colon y mama etc.
- Ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad.
- Aumenta el índice de mineralización ósea, con lo cual se produce un fortalecimiento a nivel del tejido óseo.
- Acondicionamiento/desarrollo muscular.
- Mejora del aparato cardiovascular, respiratorio y muscular, tras la consecución de un buen estado de forma tras el desarrollo de las cualidades “saludables”: Fuerza General, resistencia aeróbica y amplitud de movimiento.

b. A nivel psicológico, se producen las siguientes mejoras:

- Mejora el estado de ánimo y la autoestima.
- Reduce el riesgo de depresión, ansiedad y estrés (esto a nivel normal, sin meternos en el alto rendimiento deportivo, donde se dan bastantes situaciones de estrés, ansiedad, etc., todo provocado por la competición).

c. Como mejorar a nivel social podemos nombrar las siguientes:

- Aumenta la autonomía y la integración social.
- Fomenta la sociabilidad.

Los beneficios adicionales la actividad física en el adolescente son las siguientes:

- Disminuye el riesgo cardiovascular
 - Relación entre el nivel de forma física durante la infancia-adolescencia y el riesgo cardiovascular en la edad adulta.
 - El papel de una baja forma física como factor de riesgo cardiovascular supera incluso al de otros factores bien establecidos, como la dislipidemia, la hipertensión o la obesidad.
 - Casi 1 de cada 5 adolescentes presenta riesgo cardiovascular futuro sobre la base de su capacidad aeróbica.
 - El riesgo cardiovascular futuro está más condicionado por la forma física que se alcanza (especialmente fuerza y

capacidad aeróbica) que por el nivel de actividad física que se realiza.

- Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer OP en la vida adulta.
 - Durante la adolescencia se alcanza la máxima acumulación de masa ósea.
 - El ejercicio físico practicado de forma regular es uno de los pocos factores capaces de estimular los osteoblastos y con ello aumentar la tasa de hematocrito.
 - Una mayor mineralización ósea durante la juventud previene la aparición de osteoporosis en la edad adulta, en especial en las mujeres.
 - El aumento del tejido muscular, va asociado al incremento en mineralización.
- Previene el consumo de drogas.
- Los niños que practican un deporte presentan bajos índices de consumo de las dos drogas más consumidas en nuestra sociedad (tabaco, alcohol) significativamente inferiores a los de los niños sedentarios.
- La práctica de ejercicio regular contribuye a instaurar estilos de vida más saludables y a reducir o eliminar factores de riesgo asociados al sedentarismo. (Dishman, y cols., 1985).

En la etapa de la adolescencia, con el hábito deportivo se pueden producir estos beneficios/prevenciones específicas:

1. Contribuye al desarrollo integral de la persona. Positivo contra miedos, depresiones y favorece la autoestima y el desarrollo de algunas capacidades.
2. Control del sobrepeso y la obesidad. Uno de cada tres niños entre 11-13 años posee niveles de colesterol elevados para su edad (FIT AMERICA, 1998).
3. Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.
4. Mejora la condición física de niños con enfermedades comunes. Anorexia nerviosa, asma, parálisis cerebral, insuficiencia renal, fibrosis quística, DM, HTA, hemofilia, retraso mental, distrofia muscular, obesidad, AR...

Como sabemos existe una gran diferencia a nivel físico, psicológico, social, entre sexos, es decir, en la niña se producen los cambios físicos de la adolescencia de una manera más prematura; a nivel emocional, existen grandes diferencias entre chicos y chicas en la adolescencia, sobre todo en cuanto al auto concepto físico, aunque esto pienso que es un problema derivado de la educación, ya que si yo educo de la misma forma (en cuanto al deporte) a mis dos hijos, pienso que no debe de haber tantos problemas, aunque el problema del auto concepto-físico, es uno de las grandes problemas que hacen que el numero de abandonos en el deporte de chicas a esta edad se triplique, con respecto a los chicos.

Existen una serie de condicionantes en la chica adolescente que provoca esa diferencia en cuanto a la práctica deportiva:

- Menor incitación a la actividad

- Juegos populares masculinos
- Indumentaria
- Mayor valoración de la estética
- Regalos refuerzan juegos inactivos
- Apoyo en tareas domésticas
- Discriminación sexual en el deporte profesional
- No existen diferencias significativas a nivel fisiológico hasta la pubertad.
- Existen diferencias educacionales que marcan una diferencia en el desarrollo físico de los niños.

Lo comentado anteriormente lo corroboramos con diversos estudios:

- “La AF disminuye rápidamente durante la adolescencia especialmente entre las mujeres” (Informe de sanidad de EE.UU. en 1996).
- “Los chicos tendían a estar en mejor forma que las chicas; los niños mayores gozaban de mejor forma física que los niños más pequeños; las niñas más jóvenes estaban en mejor forma que las niñas mayores”. (Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine).

Criterios metodológicos con el objetivo de crear hábitos saludables, por medio de la actividad física, en adolescentes

El objetivo final de las nuevas tendencias metodológicas con respecto a la salud será el conseguir jóvenes activos en su tiempo libre. Así, con el propósito de una mayor participación físico-deportiva de los jóvenes, García Ferrando (1993) determina 3 predictores, que son los principales determinantes causales del hábito deportivo:

1. Hábitos deportivos de los padres, especialmente de la madre.
2. Importancia de la Educación Física (E.F.) en el colegio y la influencia del profesor de E.F. por interesarle por el deporte.
3. La propia concepción del joven para su práctica, con la búsqueda de un ambiente agradable de diversión con sus amigos.

Delgado y Torres (1998) indican que para la actividad física sea atrayente para el alumno debe tener una serie de características e implicaciones didácticas, entre las que destacan:

- Debe ser lúdica, saludable y significativa;
- Debe permitir su autonomía y conseguir funcionalidad futura;
- Debe aprovechar y recuperar espacios no utilizados y evitar la infrautilización de los existentes;
- Debe permitir horarios flexibles; y
- Debe acoger la interdisciplinariedad con otros profesionales.

Torre (1998), en su tesis doctoral, hace dos citas que podrían resumir estos aspectos:

- “Cuando lo que predominan son motivaciones extrínsecas como las de ganar partidos o premios, o agradar a los padres o entrenadores, entonces existen mayores posibilidades de que estos hábitos no perduren, conduciendo, incluso, al abandono deportivo” (Wankel y Kriesel, 1985).
- “Cuando se perciben altos niveles de habilidad y maestría, con poca presión por parte de los familiares, y gran satisfacción expresada por los entrenadores y padres, se dan las condiciones idóneas para que el adolescente disfrute con la actividad físico-deportiva” (Brustad, 1998).

¿Por qué causas se produce el abandono de la práctica de la actividad física en los adolescentes?

Como ya hemos comentado anteriormente se producen un alto número de abandono de la práctica deportiva en la época de la adolescencia; basándonos en las características o cambios producidos a todos los niveles en el período de la adolescencia, vamos a intentar explicar de la manera más lógica, mediante una serie de factores (los cuales no son los únicos, ya que debido a la complejidad de la adolescencia, seguramente habrá más) el por qué ese descenso tan brusco de la práctica deportiva en la adolescencia.

Los factores que vamos a proponer son los siguientes:

a. El juego de comparar capacidades

- El joven a través del reto, mide sus capacidades personales y se compara.
- El competir en exceso, sin considerar el reto óptimo, puede tener efectos negativos en lo psicológico y lo formativo.
- El rol del profesor y los padres es determinante, pueden hacer que la experiencia competitiva en el joven tenga un significado negativo o positivo.

b. Monotonía de la recreación dirigida al deporte

El adolescente debido a las características comentadas en el punto 1, necesita tener situaciones de cambio, innovación, etc. De ahí que las situaciones monótonas destaquen por: No haber objetivos claros; a corto, mediano y largo plazo; Entrenamientos sin variantes; poco específicos; sin participación del adolescente, y además no está en el nivel que demanda ese chico/a.

El alumno en estas edades debe de realizar una práctica multidisciplinar, y sobre todo cuanto mayor variabilidad, innovación y creatividad tenga la práctica, ayudará a aumentar su motivación intrínseca.

c. Crisis de la adolescencia

Los cambios físicos, emocionales (desconfianza, inseguridad, cambios de humor, etc.) pueden provocar el abandono del chico/a si lo que oferta la práctica deportiva no despierta interés.

d.- Los procedimientos metodológicos

En este punto influyen de manera decisiva los factores externos, es decir, profesores, monitores, etc., ya que son los que deben de despertar esa motivación extrínseca en el individuo; con una buena motivación extrínseca se pueden contrarrestar todas inseguridades en el chico/a. Estos elementos externos deben de tener en cuenta:

- Formulación de objetivos claros.
- Presentación de la tarea.
- Práctica de la tarea.
- La transferencia.
- Feedback externos, con el objetivo retroalimentar aquellos comportamientos positivos intentando de obviar de alguna manera aquellos que puedan influir con carácter negativo en el hábito de la práctica deportiva.

e. Relación del profesor y el grupo

Como hemos comentado anteriormente debemos de despertar en el alumno/a motivación por la tarea; además debemos hacer que el alumno se sienta comprendido; los padres deben de intentar que su hijo desarrolle la práctica deportiva en un lugar seguro, donde poder expresarse y sentirse bien.

La practica dar seguridad al chico/a con el objetivo de no tener miedo al ridículo, y debe de ser partícipe el chico/a de ella, es decir, sentirse importante dentro de la práctica de esa modalidad deportiva.

f. Falta de profesoras/monitoras

Es una característica exclusiva del sexo femenino, ya que para comprender los problemas de una chica si hemos pasado por ello, en muchos casos los abordaremos mejor; además en esta época tan conflictiva el hecho de que el profesor, monitor etc., sea masculino, hace que las chicas tengan menos confianza a la hora de tratar cualquier problema “femenino” (tanto fisiológico como emocional).

g. Motivador dentro de la actividad física

Es aquella persona que estimula que anima a las personas a mostrar interés por una cosa determinada encontrando un motivo para realizar una acción, efecto dado por la forma que explica, trasmitiendo el interés y ánimo para actuar.

h. Falta de objetivos

Es una característica que enlaza con algunas anteriores; los objetivos deben de ser realistas, alcanzables, etc.

i. Dificultad en los estudios

Muchos padres achacan cualquier fracaso escolar con el deporte debido a que las malas notas hacen desencadenar el abandono del deporte forzado por los padres, cuando creo que esta postura es ilógica.

j. Lesiones

Es un factor que se da en un porcentaje menor pero existe, y se por las siguientes causas:

Vestimenta inadecuada para realizar actividad física.

Calzado inapropiado

No existen calentamientos previos

Demasiada intensidad y volumen de trabajo

k. Las relaciones grupales (amigos, pandilla, etc.)

En este período la elección de prioridades hacia determinadas aficiones, se realizan ven afectadas por lo que se decanta el grupo, personas mayores al chico/a, etc.

¿Qué consideraciones debería tomar el entorno del adolescente para evitar ese abandono de la práctica de la actividad física?

En esta época los padres, profesores, monitores, hermanos mayores, etc., debemos de ser como un modelo a seguir por parte del chico/a, es decir, debemos de adoptar aptitudes positivas hacia la práctica deportiva con el

objetivo de que se refleje en el comportamiento del chico/a; estas aptitudes pueden ser:

- Modifica algunos de tus hábitos de vida, tal como realizar actividad física tú mismo.
- Realiza actividades físicas o recreativas en familia. Te imitarán con mayor probabilidad.
- Realiza actividad física en las tareas cotidianas con tus hijos e hijas para que se acostumbren. Nos vendrá bien a toda la familia.

Si eres un padre o madre de los que piensan que en tiempo de ocio jugar de forma activa es importante, estarás transmitiendo este valor con tu actitud. Además, si les animas a que jueguen de forma activa, les das la confianza para que continúen y les demuestras que te gusta lo que hacen, estarás reforzando su conducta. Interésate por su Educación Física escolar ya que:

- Es la única actividad física obligatoria que tienen que realizar durante su etapa escolar.
- Es el área que enseña aprendizajes y destrezas físicas que nos sirven para ser activos en un futuro.
- Enseña por qué es importante moverse y por qué es peligroso ser inactivos.
- Escúchales cuando hablen de actividad física, muéstrales interés y valora su participación. Conoce lo que les gusta y céntrate en ello,

aunque no sea su actividad favorita. Probablemente acabará gustándote también a ti.

- Oriéntales hacia una actividad física que les interese y que les ayude en su desarrollo físico y psicológico.
- Enséñales a compararse consigo mismo. Debemos valorar la participación y la diversión, enseñándoles que ganar es importante pero no es lo único, y que no siempre puede conseguirse.
- Ayúdales a progresar en diferentes actividades. No permitas el abandono de la actividad física por no saber lanzar un balón.
- Trata de evitar que se sientan ridículos cuando tengan dificultades con la actividad que practican.
- Respeta su capacidad y sus gustos. No les fuerces a ser una estrella del mundo del deporte.
- Transmíteles el mensaje de que la actividad física y la dieta sana son estilos de vida muy valiosos que pueden ayudarnos a vivir una vida plena.
- Las oportunidades y medios para que realicen actividad física dependen de nuestro interés. Los padres y las madres tenemos muchos más recursos para usar el entorno y podemos guiar y facilitar actividades. Para facilitarles oportunidades y medios: regálales unos patines, una comba o un balón, etc., así estamos fomentando el juego activo; ayúdales a distribuir su tiempo con un horario que incluya tiempo para todo lo que consideras importante: las comidas, los deberes del colegio, ver la televisión, leer y también realizar actividad física, llévalos al parque u otros sitios seguros para que jueguen de forma activa; solicita que exista facilidad de uso de las instalaciones escolares fuera de las horas de actividades organizadas; vísteles con ropa cómoda, que les

permita jugar libremente sin miedo a mancharse; infórmate de las posibilidades que existen en tu barrio de practicar actividades física recreativas y deportivas, y facilítale su inscripción y asistencia regular.

TIEMPO LIBRE

La mayoría de los autores no logran ponerse de acuerdo sobre una distinción clara entre tiempo libre, ocio, recreación, esparcimiento, descanso, asueto y demás términos que el lenguaje común utiliza.

- Algunos estudiosos del tema los utilizan como sinónimos, otros tratan de diferenciarlos; mientras que otros más los utilizan indistintamente sin ahondar mucho en sus matices (De Grazia 1996; Dumazedier y Guinchard (coords.) 1978; Lanfant 1985).
- La consulta de algunos textos clásicos parten del ocio como el concepto fundador, del cual se ramifican las nociones de tiempo libre, asueto, recreación, descanso (De Grazia, 1996).
- El termino ocio etimológicamente proviene del latín otium, que significa reposo. Según el Diccionario de la Real Academia Española (1992), ocio es el tiempo libre, fuera de las obligaciones y ocupaciones habituales.
- Los textos de Aristóteles, quien más escribió acerca del ocio en su tiempo, lo vinculan a la contemplación y a un estado de "verse libre de la necesidad de trabajar" (El tiempo libre y la autonomía una propuesta, Elsie Mc PhailFanger, pp.83).

Entendemos por tiempo libre el tiempo disponible, es decir, el que no utilizamos para trabajar, comer o dormir, es tiempo a nuestra disposición

que podemos utilizar adecuadamente o malgastar. Cuando utilizamos el tiempo libre de forma creativa, desarrollando capacidades, favoreciendo el equilibrio personal y enriqueciendo nuestra experiencia, estamos llenando de contenido nuestra vida y dando al ocio una dimensión de enriquecimiento personal, por tanto, el ocio vendría a ser algo así como el tiempo libre que utilicemos para hacer lo que nos gusta y para el crecimiento personal. El ocio no puede seguir identificándose, por más tiempo, con no hacer nada.

Los adolescentes y el tiempo libre

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

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

El carácter grupal

La pertenencia a un grupo de amigos y su identificación con ellos es fundamental, hasta tal punto que el ocio se basa más en el hecho de estar con este grupo de amigos que en las actividades que realicen.

Alejamiento del mundo de los adultos

Que se produce principalmente como un deseo de reafirmar su autonomía. Por eso suelen buscar actividades propias y que no se identifiquen con sus mayores. Por estas razones, los adolescentes son muy proclives a imitar a sus iguales y a seguir las modas y usos que se establecen en la sociedad en general y especialmente en su grupo de amigos.

Esta permeabilidad de los adolescentes hace que en ocasiones identifiquen ocio con consumismo y que si no tienen un buen entorno de amigos acaben gastando su tiempo libre en actividades poco recomendables.

Actividades que realizan los adolescentes y el tiempo libre

Actividades deportivas

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

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

Actividades culturales

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

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

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

Actividades sociales

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

LOS ADOLESCENTES Y LA INACTIVIDAD

Debemos evitar que se establezca una relación entre tiempo libre e inactividad.

Es importante que los adolescentes tengan alguna afición o algún hobby y que no identifiquen el tiempo de ocio con no tener nada que hacer.

El estar horas y horas tumbado viendo la televisión sólo aportará desencanto y aburrimiento al adolescente.

No obstante, hay que tener en cuenta que el tiempo libre también es un momento para descansar, tampoco es bueno el otro extremo y no debemos buscarle a nuestros hijos un gran número de actividades

extraescolares, que lo único que conseguirán será añadir más estrés al producido por su actividad académica.

La importancia de la orientación de los adultos

Los padres y tutores de los adolescentes deben incentivar en ellos alternativas de entretenimiento que les hagan alejarse de aspectos negativos de la sociedad tales como las drogas, la violencia o la apatía y el desencanto.

Pero para ofrecer alternativas que sean atractivas para los adolescentes tenemos que conocer su realidad. Para ello debemos dedicarles todo el tiempo que sea necesario, hablar mucho con ellos y averiguar todo lo posible acerca de sus gustos, ideas y opiniones.

Una vez que cocemos cuales son los valores, las vivencias y las expectativas de los adolescentes podemos buscar actividades que se adecuen a lo que ellos buscan pero que también cuadren con nuestros deseos, de otra manera es muy probable que nuestras recomendaciones caigan en saco roto.

PROBLEMAS QUE SE PREVIENEN.

El modo en que se disfruta del tiempo de ocio tiene mucho que ver con la salud física y mental y con las relaciones sociales. Las consecuencias de no utilizar de forma adecuada el tiempo de ocio pueden ser múltiples: excesiva implicación en videojuegos, móviles e Internet, y conductas de riesgo como tabaco, alcohol y otras drogas, violencia, accidentes, actividad sexual precoz e irresponsable.

FUNDAMENTACIÓN LEGAL
CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR

TÍTULO VII RÉGIMEN DEL BUEN VIVIR

Sección sexta Cultura física y tiempo libre

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

LEY DEL DEPORTE ECUATORIANO

CAPÍTULO I LAS Y LOS CIUDADANOS

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República.

CÓDIGO DE LA NIÑEZ Y DE LA ADOLESCENCIA TÍTULO III DERECHOS, GARANTÍAS Y DEBERES

Capítulo III.- Derechos relacionados con el desarrollo

Art. 48.- Derecho a la recreación y al descanso.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la recreación, al descanso, al juego, al deporte y más actividades propias de cada etapa evolutiva.

Es obligación del Estado y de los gobiernos seccionales promocionar e inculcar en la niñez y adolescencia, la práctica de juegos tradicionales; crear y mantener espacios e instalaciones seguras y accesibles, programas y espectáculos públicos adecuados, seguros y gratuitos para el ejercicio de este derecho.

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

Educación Integral.- generalmente hacemos referencia al conjunto de actividades que le permitan al individuo el desarrollo pleno de sus capacidades. La Educación es un proceso dialéctico en el que se encuentran inmersos el alumno y el docente; sin embargo, se deben considerar, la familia del estudiante y el entorno social, del que emanan el conjunto de conocimientos, ideas y valores que nutren el proceso educativo.

Actividad Física.- acción que involucra la masa muscular y que produce una consiguiente elevación en el metabolismo energético.

Recreación.- emplear el tiempo libre en beneficio de su esparcimiento como hábitos correctos de vida social.

Metodología.- representa la parte de la didáctica que trata sobre el conocimiento de los métodos de enseñanza, gracias a la cual podemos encontrar el camino que nos llevan al aprendizaje de los alumnos.

Didáctica.- ciencia tecnológica, tiene como misión orientar los procesos de enseñanza y aprendizaje en la formación de los alumnos.

Pedagogía.- ciencia de la educación, tiene como finalidad darnos a conocer la metodología de las prácticas de enseñanza.

Desarrollo psicomotor.- Se considera así, la madurez psicológica y muscular que tiene una persona, en este caso un niño. Los aspectos psicológicos y musculares son las variables que constituyen la conducta o la actitud.

Psicomotricidad.- Es un enfoque de la intervención educativa o terapéutica cuyo objetivo es el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo, lo que le lleva a centrar su actividad e interés en el movimiento y el acto, incluyendo todo lo que se deriva de ello: disfunciones, patologías, estimulación, aprendizaje, etc

Coordinación.- Es una capacidad física fundamental que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos - velocidad-, durante mucho tiempo -resistencia- y para desplazar objetos pesados -fuerza-. Para "convertir" estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación.

Habilidades motoras básicas.- Son las actividades motoras, las habilidades generales, que asientan las bases de actividades motoras más avanzadas y específicas, como son las deportivas. Correr, saltar, lanzar, coger, patear un balón, escalar, saltar a la cuerda y correr a gran velocidad son ejemplos típicos de las consideradas actividades motoras generales, incluidas en la categoría de habilidades básicas. El patrón motor maduro de una habilidad básica no se relaciona con la edad, error en el que se podría caer fácilmente debido al término "maduro" (que dentro del contexto del desarrollo de patrones.

Autoconfianza.- La Autoconfianza se define como: "creencia de que se pueda realizar satisfactoriamente una conducta deseada" (Morilla, M. 1994). Esta definición equivale al grado de certeza o seguridad que tiene el sujeto en realizar una determinada acción o habilidad motriz.

Formulación de la Hipótesis.

Cuando se emplee de forma adecuada el tiempo libre, se contribuirá al proceso de formación integral de los Estudiantes de 14 a 17 años del Colegio Mixto Nobel, Parroquia Tarqui, Provincia del Guayas.

Variable Independiente

Uso de forma adecuada del tiempo libre

Variable Dependiente

Contribución al proceso de formación integral

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

Diseño de la Investigación

La metodología incluye los métodos y técnicas para comprender un hecho o fenómeno. Esto quiere decir que las teorías y proposiciones están sujetas a procedimientos de demostración, validación y comprobación.

La metodología se encarga de la parte operatoria de una investigación de campo y es la vía más rápida para llegar a un hecho o fenómeno

Modalidad de la Investigación.

La modalidad de ésta investigación es de proyecto factible basado en la investigación de campo, ya que se refiere a los adolescentes del Colegio Mixto Nobel que sabían usar adecuadamente su tiempo libre.

Niveles de Investigación

Estudios Formulativos o Exploratorios

“El primer nivel de conocimiento científico sobre un problema de investigación se logra a través de estudios de tipo exploratorio; tienen por objetivo, la formulación de un problema para posibilitar una investigación más precisa o el desarrollo de una hipótesis. Permite al investigador formular hipótesis”.

Para iniciar una investigación tenemos que empezar indagando, averiguando todo lo referente a un fenómeno, para luego formular el problema con sus respectivas variantes.

“Son llamados también investigaciones preliminares o de sondeo y pueden servir para: Formular problemas, desarrollar hipótesis, familiarizar al investigador con el fenómeno que desea estudiar, aclarar conceptos, establecer preferencias para posteriores investigaciones, reunir información acerca de las posibilidades reales y prácticas para desarrollar una investigación de gran envergadura, proporcionar un listado de problemas considerados como urgentes, etc.”

Los estudios formulativos o exploratorios van a servir para que el investigador pueda acceder a diversas fuentes que lo familiaricen con el objeto o problemática a estudiar, obteniendo una serie de variables que le servirán como punto de partida en su investigación.

“Esta investigación puede realizarse a partir de estudios de documentación o por contacto directo a través de la entrevista y observación identificando un ámbito muestral reducido.

Para ser un estudio preliminar, la investigación exploratoria no exige elevada rigurosidad metodológica, pudiendo implicar sondeos a nivel descriptivo y explicativo”

En este nivel encontramos dos campos de estudio; el primero obtener información de documentación escrita y el segundo realizando un contacto personal o directo, para lo cual se cuenta con diversos instrumentos, como la entrevista, la observación, entre otros; permitiendo realizar un muestreo de la información que se desea obtener.

Estudios Descriptivos

“Sirven para analizar cómo es y cómo se manifiesta un fenómeno y sus componentes. Permiten detallar el fenómeno estudiado básicamente a través de la medición de uno o más de sus atributos.

Estos estudios describen la frecuencia y las características más importantes de un problema”.

Luego de formular un problema tenemos que iniciar la exploración de todas las características y detalles de este, utilizando una serie de instrumentos que nos servirán para analizar a profundidad el problema a investigar.

“Consiste fundamentalmente en describir un fenómeno o una situación mediante el estudio del mismo en una circunstancia temporo-espacial determinada. Son las investigaciones que tratan de recoger información sobre el estado actual del fenómeno. Así por ejemplo son estudios descriptivos: las caracterizaciones, la elaboración de perfiles y los diagnósticos descriptivos.

Los estudios descriptivos nos llevan al conocimiento actualizado del fenómeno tal como se presenta”.

Este nivel se encarga de analizar una determinada situación o fenómeno en un determinado tiempo o espacio, en su estado actual y tal como se presenta.

“Describir significa narrar, dibujar los controles de una cosa, sin entrar en su esencia...Como consecuencia del contacto directo o indirecto con los fenómenos, los estudios descriptivos recogen sus características externas: enumeración y agrupamiento de sus partes, las cualidades y circunstancias que lo entornan, etc.”. Este nivel nos permite tener una visión detallada de un hecho o fenómeno de manera externa, conociendo sus principales características.

Estudios de Comprobación de Hipótesis causales

“Son los estudios orientados a buscar un nivel de explicación científica que a su vez permita la predicción. Además hay que tener presente que la identificación de los factores explicativos de un fenómeno nos pueda conducir a la formulación de principios y leyes básicas”.

Este nivel busca la explicación formal o científica de los diversos fenómenos, obteniendo como conclusión de sus estudios; principios y leyes básicas que van a servir como aportes para la ciencia.

“En estos estudios es necesario la presencia y planteamiento de hipótesis que permita explicar tentativamente la ocurrencia de un fenómeno.

Así mismo, este nivel de investigación puede guardar cierta correspondencia con las investigaciones tecnológicas en tanto que el propósito de la investigación sea modificar un fenómeno”.

Debemos saber que, para comprobar una hipótesis, ley o enunciado necesitamos utilizar ciertos métodos que nos ayuden a comprobar su validez, este nivel de la investigación tiene como principal propósito realizar este tipo de trabajo.

“Buscan encontrar las razones o causas que ocasionan ciertos fenómenos. Su objetivo último es explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se da éste.

Están orientados a la comprobación de hipótesis causales de tercer grado; esto es, identificación y análisis de las causales (variables independientes) y sus resultados, los que se expresan en hechos verificables (variables dependientes). Los estudios de este tipo implican esfuerzos del investigador y una gran capacidad de análisis, síntesis e interpretación. Asimismo, debe señalar las razones por las cuales el estudio puede considerarse explicativo. Su realización supone el ánimo de contribuir al desarrollo del conocimiento científico”.

Este nivel busca explicar el ¿por qué? o ¿qué? puedo ocasionar cierto fenómeno; para esto se busca que comprobar hipótesis, utilizando el análisis como principal medio para investigar.

“...aquí se requiere un conocimiento de la teoría, los métodos y técnicas de investigación, pues se trata de efectuar un proceso de abstracción a fin de destacar aquellos elementos, aspectos o relaciones que se consideran básicos para comprender los objetos y procesos. La razón de lo anterior radica en que la realidad inmediata e inicial se nos presenta como efecto (variables dependientes) y el trabajo científico consiste en descubrir los factores, condiciones o elementos que los generan (variables independientes)”.

En este nivel necesitamos utilizar nuestra capacidad cognitiva para poder buscar las hipótesis y a la vez confrontarlos a una comprobación, para realizar una investigación.

Tipos de Investigación.

Este trabajo de investigación está dentro del paradigma cualitativo y se utilizará tipos de investigación descriptiva, bibliográfica y explicativa.

Investigación Bibliográfica.

Este tipo de investigación algunos autores la llaman bibliográfica y documental, porque se utiliza libros, folletos y documentos.

Población y Muestra.

Población.

La población con la que se trabajará en este tema de investigación son 40 adolescentes y 10 Profesores del Colegio Particular Mixto Nobel, que constituye la muestra objeto de la investigación.

La Muestra

Adolescentes	40
Profesores	10
Total	50

Instrumentos de la Investigación.

Operacionalización de Variables

Técnicas de la Investigación

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Variable Independiente Uso de forma adecuada del tiempo libre	Actividades Físicas	Desarrollo Psicomotor	Encuesta dirigida a los adolescentes, padres de familia y Profesores de la Institución
	Actividades Recreativas	Desarrollo Lúdico	
Variable Dependiente Contribución al proceso de formación integral	Formación académica Valores Morales y Sociales	Formación Integral Ética Responsabilidad	Encuesta dirigida a los adolescentes, padres de familia y Profesores de la Institución

La Observación

Es una técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis. La observación es un elemento fundamental de todo proceso investigativo; en ella se apoya el investigador para obtener el mayor número de datos. Gran parte del acervo de conocimientos que constituye la ciencia ha sido lograda mediante la observación.

La Encuesta

La encuesta es una técnica destinada a obtener datos de varias personas cuyas opiniones impersonales interesan al investigador. Para ello, a diferencia de la entrevista, se utiliza un listado de preguntas escritas que se entregan a los sujetos, a fin de que las contesten igualmente por escrito. Ese listado se denomina cuestionario. Es impersonal porque el cuestionario no lleve el nombre ni otra identificación de la persona que lo responde, ya que no interesan esos datos.

Es una técnica que se puede aplicar a sectores más amplios del universo, de manera mucho más económica que mediante entrevistas. Varios autores llaman cuestionario a la técnica misma. Los mismos u otros, unen en un mismo concepto a la entrevista y al cuestionario, denominándolo encuesta, debido a que en los dos casos se trata de obtener datos de personas que tienen alguna relación con el problema que es materia de investigación.

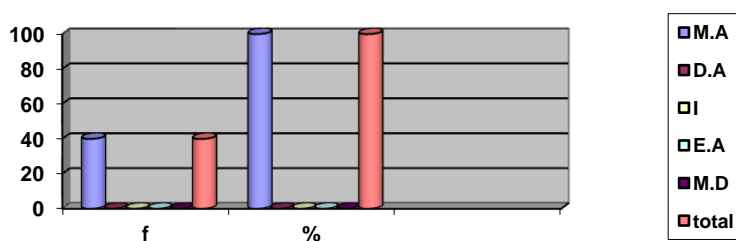
ENCUESTA PARA ADOLESCENTES DE 14 A 17 AÑOS DEL COLEGIO PARTICULAR MIXTO NOBEL, PARROQUIA TARQUI, PROVINCIA DEL GUAYAS.

1.- Considera Ud. Que debe existir, Programas de actividad física y recreativa en favor del uso de tiempo libre en la Institución

**Cuadro # 1
Programas**

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	40	100
De acuerdo	0	0
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	40	100

**Gráfico # 1
Programas**



Análisis:

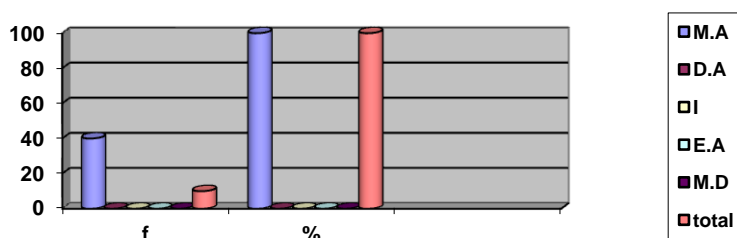
La encuesta nos dice que el 100% de los adolescentes están muy de acuerdo en Que debe existir, Programas de actividad física y recreativa en favor del uso de tiempo libre en la Institución.

2.-Cree usted que debe existir supervisión por parte de los Profesores y Padres de familia para que los alumnos hagan buen uso del tiempo libre.

Cuadro # 2
Supervisión

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	40	40
De acuerdo	0	0
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	40	100

Gráfico # 2
Supervisión



Análisis:

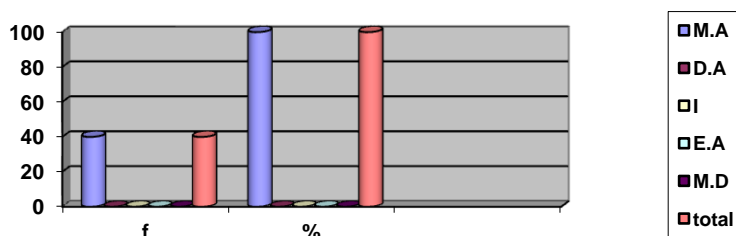
La encuesta nos dice que el 100% de los adolescentes están muy de acuerdo en que debe existir supervisión por parte de los Profesores y Padres de familia para que los alumnos hagan buen uso del tiempo libre.

3.- Considera Ud. Que el uso excesivo de tiempo en redes sociales vía internet y la televisión provoca que los jóvenes desperdicien su tiempo y no fortalezcan su formación académica.

Cuadro # 3
Tiempo Perdido

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	40	100
De acuerdo	0	0
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	40	100

Gráfico # 3
Tiempo Perdido



Análisis:

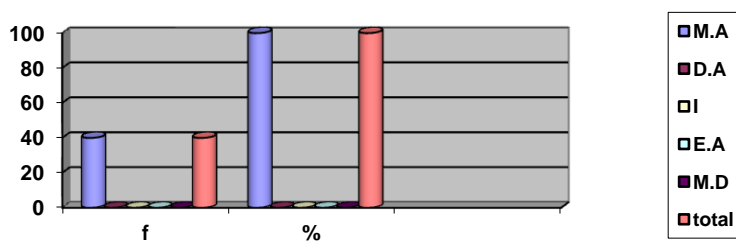
La encuesta nos dice que el 100% de los adolescentes están muy de acuerdo en que el uso excesivo de tiempo en redes sociales vía internet y la televisión provoca que los jóvenes desperdicien su tiempo y no fortalezcan su formación académica.

4.- Considera Ud. Que se debe crear nuevos espacios didácticos y recreativos en la Institución, en favor del uso del tiempo libre

Cuadro # 4
Nuevos Espacios

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	40	100
De acuerdo	0	0
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	40	100

Gráfico # 4
Nuevos Espacios



Análisis:

La encuesta nos dice que el 100% de los adolescentes están muy de acuerdo en que se debe crear nuevos espacios didácticos y recreativos en la Institución, en favor del uso del tiempo libre.

ENCUESTA PARA PROFESORES

1- Estima Ud. Que la implementación de un Programa de Actividad física y recreativa beneficiará al desarrollo psicomotor de los jóvenes y a la vez promueva el buen uso del tiempo libre.

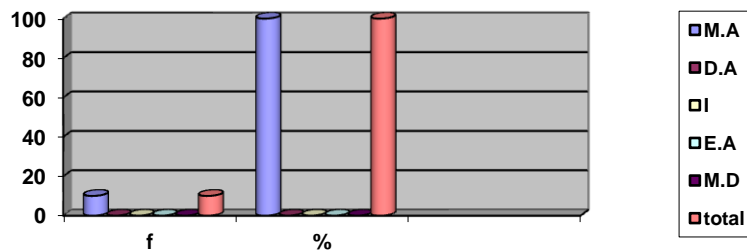
Cuadro # 1

Implementación de un Programa

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	10	100
De acuerdo	0	0
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	10	100

Gráfico # 1

Implementación de un Programa



Análisis:

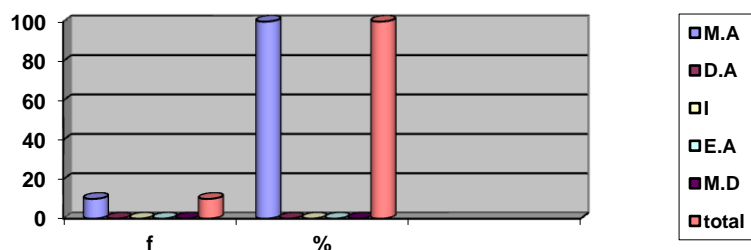
La encuesta nos dice que el 100% de los profesores están muy de acuerdo en que la implementación de un Programa de Actividad física y recreativa beneficiará al desarrollo psicomotor de los jóvenes y a la vez promueva el buen uso del tiempo libre.

2- Considera usted que debe existir un departamento de orientación para que se pueda guiar a los jóvenes en su formación académica y en la utilización de su tiempo libre.

Cuadro # 2
Departamento de Orientación

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	10	100
De acuerdo	0	0
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	10	100

Gráfico # 2
Departamento de Orientación



Análisis:

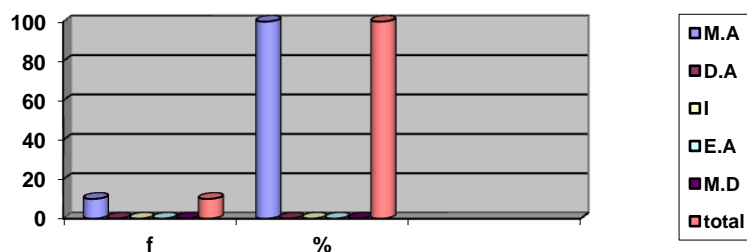
La encuesta nos dice que el 100% de los profesores están muy de acuerdo en que debe existir un departamento de orientación para que se pueda guiar a los jóvenes en su formación académica y en la utilización de su tiempo libre.

3- Estima Ud. Que las malas influencias de terceras personas puedan incidir en la adquisición de malos hábitos y desórdenes de conducta en los jóvenes.

Cuadro # 3
Malas Influencias

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	10	0
De acuerdo	0	0
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	10	100

Gráfico # 3
Malas Influencias



Análisis:

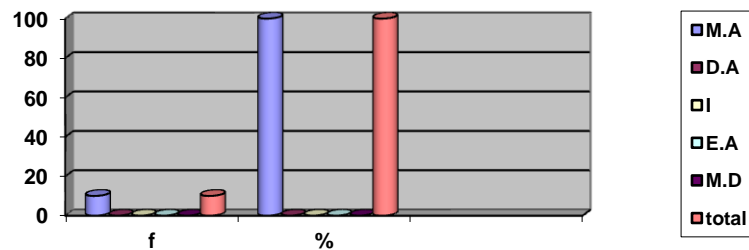
La encuesta nos dice que el 100% de los profesores están muy de acuerdo en que las malas influencias de terceras personas puedan incidir en la adquisición de malos hábitos y desórdenes de conducta en los jóvenes.

4- Estima usted que se debe dar charlas a los padres de familia y alumnos sobre la importancia del uso adecuado del tiempo libre.

Cuadro # 4
Charlas

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	10	0
De acuerdo	0	0
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	10	100

Gráfico # 4
Charlas



Análisis:

La encuesta nos dice que el 100% de los profesores están muy de acuerdo en que se debe dar charlas a los padres de familia y alumnos sobre la importancia del uso adecuado del tiempo libre.

CAPÍTULO IV

MARCO ADMINISTRATIVO

Cronograma de actividades

Meses	Abril				Mayo				Junio				Julio			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Semanas																
Presentación y aprobación del tema	X															
Planteamiento del problema			X	X												
Marco teórico					X	X										
Metodología								X								
Marco Administrativo										X						
Encuesta											X					
Conclusiones y recomendaciones															X	
Propuesta															X	
Entrega del proyecto																X
Defensa del Proyecto																

Recursos.

Fuentes de Apoyo.

Talento Humano

Tutor

Investigador

Recursos Materiales

Internet

Cd

Pen drive

Impresora

Resmas de hojas

Folletos

Libros

Bibliotecas Virtuales

Revistas

CONCLUSIONES

La presente investigación nos deja las siguientes conclusiones:

La actividad física, y recreativa puede ser considerada como una alternativa correcta y oportuna para que los jóvenes puedan hacerla uso en su tiempo libre tanto en casa como en el Colegio.

La adolescencia es una etapa en que el estado emocional tiende a volverse vulnerable, por las diferentes situaciones que acontece en la sociedad donde pertenecemos, la práctica de actividad física y recreativa se ha ido perdiendo con el paso del tiempo, por las nuevas tendencias de diversión que se presentan, en su mayor parte tecnología digital.

El desarrollo psicomotor de los adolescentes, depende en gran medida de la educación que les brinda el hogar y el colegio, así mismo, se encuentra orientado, hacia una práctica sistemática, organizada y dirigida con fines específicos.

RECOMENDACIONES

Todo programa de actividad física y recreación debe ser diseñado con sus respectivos contenidos, destrezas, estrategias metodológicas, recursos, evaluación y objetivos, de tal manera que al ejecutarlo garantice su cumplimiento en favor del desarrollo psicomotor de los participantes.

Se debe realizar encuentros y charlas con los alumnos, padres de familia y profesores del Colegio para concienciarlos sobre el uso adecuado del tiempo libre en relación con la formación integral.

Realizar cuadros psicopedagógicos con los alumnos que necesiten de ayuda y orientación, al mismo tiempo hacer seguimiento en sus actividades académicas y cotidianas.

CAPÍTULO V

PROPUESTA

CREAR UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA COMO MEDIDA EMPLEADA PARA EL USO DEL TIEMPO LIBRE EN EL COLEGIO PARTICULAR MIXTO NOBEL

Objetivo

Asegurar el derecho a la recreación y la práctica de actividad física en el tiempo libre asignado por la Institución.

Fundamentación

En el campo de la Cultura Física, el Deporte y la Recreación se ha producido una verdadera Revolución, el Estado ha concebido una especial importancia a la atención del adolescente con el criterio de mantenerlo incorporado a la sociedad y elevar su educación, fortaleciendo sus valores humanos.

Hay un concepto que se debe consolidar en la comunidad: la relación entre adolescencia y educación. Educación en su concepto más amplio: no solo su comportamiento, sino asociado a las actividades que ocupan su tiempo libre y su repercusión en la calidad de vida.

DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

EL Programa será elaborado para adolescentes en edades comprendidas de 14 a 17 años.

Las actividades realizadas serán supervisadas por un Profesional del Área.

Se adaptará el espacio físico para realizar los Programas de actividad física y recreativa en la Institución.

Se realizarán charlas continuas de motivación para los adolescentes en la Institución.

Se realizarán mañanas y tardes integradoras deportivas, con los alumnos y padres de familia, para promover la práctica de actividad física.

Se dará apoyo psicológico a los adolescentes que presenten problemas, para poder integrarlos a la Institución y a la sociedad.

Se realizará intercambios deportivos con otras Instituciones, para promover la integración y mejorar las relaciones interpersonales de los adolescentes.

Se realizarán actividades de excursionismo, que serán planeadas en cada trimestre en un mínimo de 3 veces, incluyendo la participación de la comunidad aledaña al Colegio.

Se practicarán 3 deportes como fútbol, básquet y atletismo, los cuales serán practicados uno en cada trimestre como se los describió y se los alternará con la práctica de aeróbicos y bailoterapia. Cada uno de estas actividades tendrá dentro de su plan clase actividades recreativas inmersas, para garantizar el desarrollo lúdico.

HORARIOS

Para dar cumplimiento a los deportes mencionados, se utilizará la clase de educación física, en sus diferentes horarios con cada curso respectivamente.

Las actividades de excursionismo serán planificadas los fines de semana, para asegurar una mayor participación de la comunidad.

RECURSOS MATERIALES

Los recursos que se necesitará para darle cumplimiento al programa son los siguientes:

- ✓ Balones
- ✓ Conos
- ✓ Cuerdas
- ✓ Colchonetas
- ✓ Dispensadores de agua
- ✓ Grabadora

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA

El programa de actividad física se encontrará orientado hacia la práctica de deportes base, como fútbol, atletismo y básquet, aeróbicos y bailoterapia, además de actividades relacionadas al excursionismo.

CONTENIDOS

FÚTBOL

Dominio del balón

Dominio del balón con las diferentes partes del cuerpo

Conducción del balón:

- ✓ Conducción con borde interno
- ✓ Conducción con borde externo
- ✓ Conducción con punta y talón del pie
- ✓ Conducción pasando en zigzag por los conos

Pases:

- ✓ Con borde interno y externo
- ✓ Con punta de pie y empeine
- ✓ Pases de bolea
- ✓ Conducción del balón y pases
- ✓ Pases a corta y larga distancia

Tiro al arco:

- ✓ Con borde interno y externo
- ✓ Con punta de pie y empeine
- ✓ Con balón estático y en movimiento
- ✓ Con bolea
- ✓ Pases en pareja y tiro al arco
- ✓ Conducción y tiro al arco

Cabeceo:

- ✓ Frontal
- ✓ Lateral
- ✓ En el puesto
- ✓ Con desplazamiento
- ✓ Con y sin salto

Sistemas de juego. Defensa y Ataque**La Técnica:**

- ✓ Manejar el balón
- ✓ Conducir el balón

- ✓ Proteger el balón
- ✓ Pasar el balón
- ✓ Lanzar el balón
- ✓ Controlar el balón
- ✓ Cabecear el balón

La Táctica

Características del jugador atacante:

- ✓ Conservar el balón
- ✓ Progresar con el balón
- ✓ Buscar introducir el balón en la portería contraria

Características del jugador defensor:

- ✓ Recuperar la posesión
- ✓ Impedir que el contrario progrese
- ✓ Proteger la portería

Capacidades Físicas:

- ✓ Resistencia
- ✓ Rapidez
- ✓ Velocidad
- ✓ Potencia
- ✓ Fuerza
- ✓ Elasticidad

Atletismo

- ✓ Mecánica y técnica de:
- ✓ Carrera
- ✓ Salto
- ✓ Lanzamiento
- ✓ Resistencia aeróbica

Básquet

- ✓ Dominio
- ✓ Pases
- ✓ Driblin
- ✓ Lanzamiento
- ✓ Entrada a la canasta

AERÓBICOS

Contenidos básicos de una clase de aeróbica

Pasos básicos

Son movimientos que involucran gran cantidad de masa muscular permitiendo mantener un trabajo aeróbico al ser realizados en forma continua durante un cierto tiempo.

Se consideran pasos básicos a aquellos que no sufren ninguna variación y se unen entre sí formando combinaciones básicas.

- Marcha.
- Paso Toque.
- Lunge.
- Uve.
- Mambo.
- Giro.
- Lunge Saltado.
- Patadas delante - lateral - atrás.
- Elevaciones de rodilla.

Variaciones

Diversidad de formas en que se pueden ejecutar los movimientos: planos, direcciones, ritmo y amplitud.

Direcciones básicas

- Frente.
- Atrás.
- Diagonal derecha atrás.
- Diagonal derecha adelante.

- Diagonal izquierda atrás.
- Diagonal izquierda adelante.
- Izquierda.
- Derecha.

Tipos de gimnasia aeróbica

1) Alto impacto

Se hace insistencia en el trabajo cardiovascular, los pies pierden contacto con el suelo y el centro de gravedad sube y baja. Las piernas hacen movimientos de flexión y extensión.

2) Bajo impacto

Es la combinación de técnicas que logran como resultado un bajo impacto en donde los pies están siempre en contacto con el piso. Este tipo de gimnasia se dio debido a las múltiples lesiones que daba por técnicas agresivas y de largo tiempo que impacta en el lugar.

3) Combo

Es una combinación de alto y bajo impacto.

4) Cardiofunk

Rescata elementos del jazz, salsa, disco, afro, etc. Se basa en la utilización de movimientos rápidos, cortos, marcados con la combinación de brazos, piernas y tronco.

5) Step training

Es la derivación del banco sueco.

Además hay otros tipos de gimnasia como:

- Workout: Trabajo localizado.
- Interval Training: Trabajo intercalado, aeróbica y localizado.
- Circuit Training: Trabajo en circuitos.

Fases del calentamiento

Pueden ser tres:

1) Fase de ejercicios genéricos:

En esta fase se incluyen ejercicios que soliciten la mayoría de los grupos musculares, es decir que el tipo de ejercicio o movimiento debe implicar todo el cuerpo y no una articulación en particular. Siendo estos movimientos suaves y sin inercia, amplios pero de manera muy controlada.

2) Fase de ejercicios específicos:

En esta fase se incluyen principalmente ejercicios que permitan facilitar la coordinación neuromuscular y la técnica de ejecución, es decir si se utiliza el tren superior se debe calentar muy bien las articulaciones de los hombros y en el tren inferior se debe calentar los músculos tibiales, gemelos, etc...

3) Fase de estiramientos:

Esta fase permite aumentar la capacidad para trabajar un movimiento general, ayudando a realizar ejercicios con mayor eficiencia y menos riesgos de lesiones especialmente en las articulaciones. Los estiramientos deben realizarse suave y correctamente.

EXCURSIONISMO

Se realizarán actividades donde pueda participar el mayor número de estudiantes, padres, profesores y habitantes de la comunidad aledaña al Colegio Particular Mixto Nobel, Parroquia Tarqui, Provincia del Guayas.

Para esto las actividades a realizar son:

Caminatas

Ciclopaseos,

Estos 2 tipos de actividades deben regirse a ciertas normas que se explicarán a continuación, y además se las realizarán los fines de semana.

Reglas básicas

Generalmente en el excursionismo se siguen y respetan algunas reglas básicas:

- **Seguridad:** Por lo intrínseco de la actividad y lo variado de la misma la seguridad es una regla indispensable que respetar.
- **No perturbar el medio:** por el que se transita. Esto implica además, respetar a todos los seres, ya sea animales o plantas; rocas; formaciones y todo el medio ambiente en general.
- Respetar sembradíos y demás obras de la gente que habita en el medio rural.
- **Armonía:** El excursionista, por la naturaleza de su afición, debe procurar armonía entre él y la naturaleza así como entre sus compañeros.
- Ninguna actividad excursionista en sí debe emplear vehículos de motor.

El plan

Toda excursión, aunque sea sencilla, requiere ser planeada para reducir al mínimo los problemas o incluso, accidentes. Es sumamente importante considerar factores tales como las personas que asistirán y su respectiva

condición física, el clima probable del lugar a visitar, el equipo mínimo indispensable tanto personal como colectivo y los conocimientos necesarios para realizar tal excursión, entre otros factores.

El guía, junto con las personas más entusiastas en realizar una excursión son los responsables de organizarla. Es importante indicar a las personas que asistirán a la excursión los puntos importantes de la misma, asesorándolos y contestando a las dudas que tengan, no ignorando ningún aspecto importante que durante la excursión pudiese causar problemas.

Los responsables deberán llevar consigo al menos un botiquín.

Adicionalmente es una práctica bien aceptada contar con un plan alternativo para que en caso de mal tiempo o algún otro factor inesperado, no se tenga que cancelar una excursión.

Orientación

La actividad excursionista requiere de saber orientarse en los recorridos, para lo cuál se necesita un guía que conozca el lugar.

Equipamiento del excursionista

El excursionista se vale de una vestimenta particular además de un conjunto de accesorios y artefactos conocidos como equipo. Si bien el excursionismo puede variar mucho por el tipo de recorrido, el

excursionismo a pie es el típico, de éste se describe la vestimenta y el equipo general necesario.

Un aspecto muy importante en el excursionismo es el peso del equipamiento. Se buscan objetos útiles y portátiles, del menor peso y volumen posible.

Hidratación

- **Cantimplora:** indispensable para llevar agua y beber cuando se necesite. Importante llevar también alguna bebida isotónica.

Vestimenta

Esta debe de ser adecuada al medio o los medios por los que se va a transitar.

En el caso de **caminatas** hay que tener en cuenta:

- **Ropa:** Adecuada al clima y al lugar que se visitará. Siempre es mejor pantalones largos y prendas de manga larga para protegernos de los rayos solares, plantas y picaduras leves. Y dependiendo del lugar, una chaqueta que corte el viento y sea impermeable para protegernos de las inclemencias ocasionales del tiempo.
- **Pañuelo:** un pañuelo de cierto tamaño, aproximadamente del que se usa para taparse la cabeza, puede ser muy útil, como para mojar y refrescar a alguien que se ha desmayado por un golpe de calor.

En los ciclopaseos se deberá tener en cuenta:

- Bicicletas en buen estado
- Ropa cómoda
- Gorras
- Los organizadores deberán contar con herramientas básicas para reparar algún desperfecto de una bicicleta

- **Accesorios básicos**

Equipo básico indispensable para un excursionista:

- **Mochila:** de tamaño y con cualidades de acuerdo a la duración de la excursión y al equipo que se portará, el clima y la comodidad. Una mochila de excursionismo debe ser de calidad para que resista el maltrato y el esfuerzo propio de la actividad, de preferencia impermeable. Debe poder sujetarse a la espalda dejando las manos libres totalmente, además es adecuado que tenga ajuste de cintura y de pecho para acomodarse totalmente al cuerpo y evitar que con el movimiento propio de la actividad se golpee o estorbe. Las correas deben ser anchas y algo rígidas. Así mismo está puede portar un depósito de agua con un tubo para hidratarnos en el camino.
- **Silbato:** un silbato nos permitirá que seamos escuchados a larga distancia y casi sin esfuerzo. Casi no ocupa ni pesa, y sólo debe ser usado en situación de emergencia.
- **Otros:** crema protectora (solar) y pequeño botiquín.

Impacto Social

De lograrse la ejecución del proyecto, se beneficiará la integración de los adolescentes a una sociedad que cada día busca nuevos perfiles de desarrollo, tanto en lo académico, social, psicológico y motriz.

Impacto Deportivo

Se beneficiará el desarrollo motor, que será aprovechado mediante programas de actividad física y recreativa dirigido a los adolescentes del Colegio Particular Mixto Nobel, de esta manera se ocupará el tiempo libre en actividades productivas, y la sociedad podrá aprovechar los valores que se vayan formando.

Conclusiones Finales

La actividad física se ha convertido en un medio desarrollador e integrador de las personas que lo practican, sus beneficios en los diferentes aspectos Biopsicosociales, hacen que se forme un estilo de vida saludable, y en el caso de los adolescentes los ayuda a mejorar su calidad de vida de forma integral.

BIBLIOGRAFÍA

ABDALA, E.(2004)Manual para la evaluación de impacto en programas de formación para jóvenes. Montevideo.

HERNÁNDEZ MENDO, A (2000). Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. Lecturas: EF y Deportes. Revista Digital, 23, julio.

HERNÁNDEZ MENDO, A. Y MORALES SÁNCHEZ, V. (2005). Ocio, tiempo libre y animación sociocultural. Ciencia, deporte y Cultura f Física.

LÓPEZ MAZZOTTI, DANIEL M. (2000). Manual de exploración. Exploradores peruanos.

LOPEZ MAZZOTTI, DANIEL (1988).A mochila en Perú. CORDELIMA - Corporación de Desarrollo de Lima.

PEIRÓ VELERT, C. (1996). El Proceso de socialización deportiva de las orientaciones de meta en la adolescencia (Tesis doctoral) Universidad de Valencia.

PULGARÍN, M.C. “Psicología del deporte; Actas del VI Congreso de Andaluz de psicología de la actividad física y deporte”.

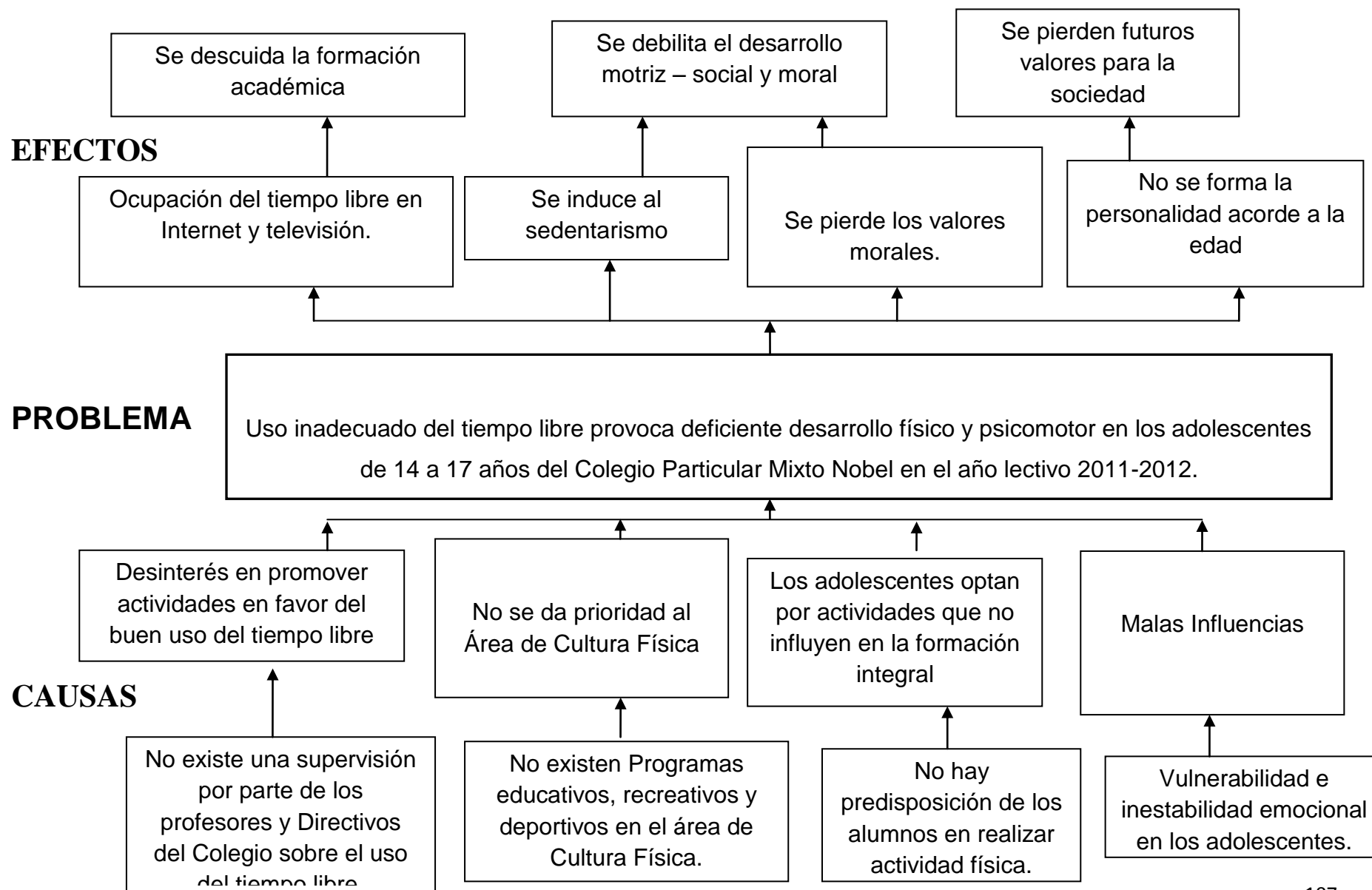
SWENEY, A.B.; CATTTELL, R.B.; y Drug, S.E. (1990) Test de motivaciones en adolescentes SMAT. TEA Ediciones, S.A. Madrid.

WEINBERG, R.S Y GOULD, D. (1996). “Fundamentos de Psicología del Deporte y el ejercicio físico”. Barcelona Ariel: Psicología.

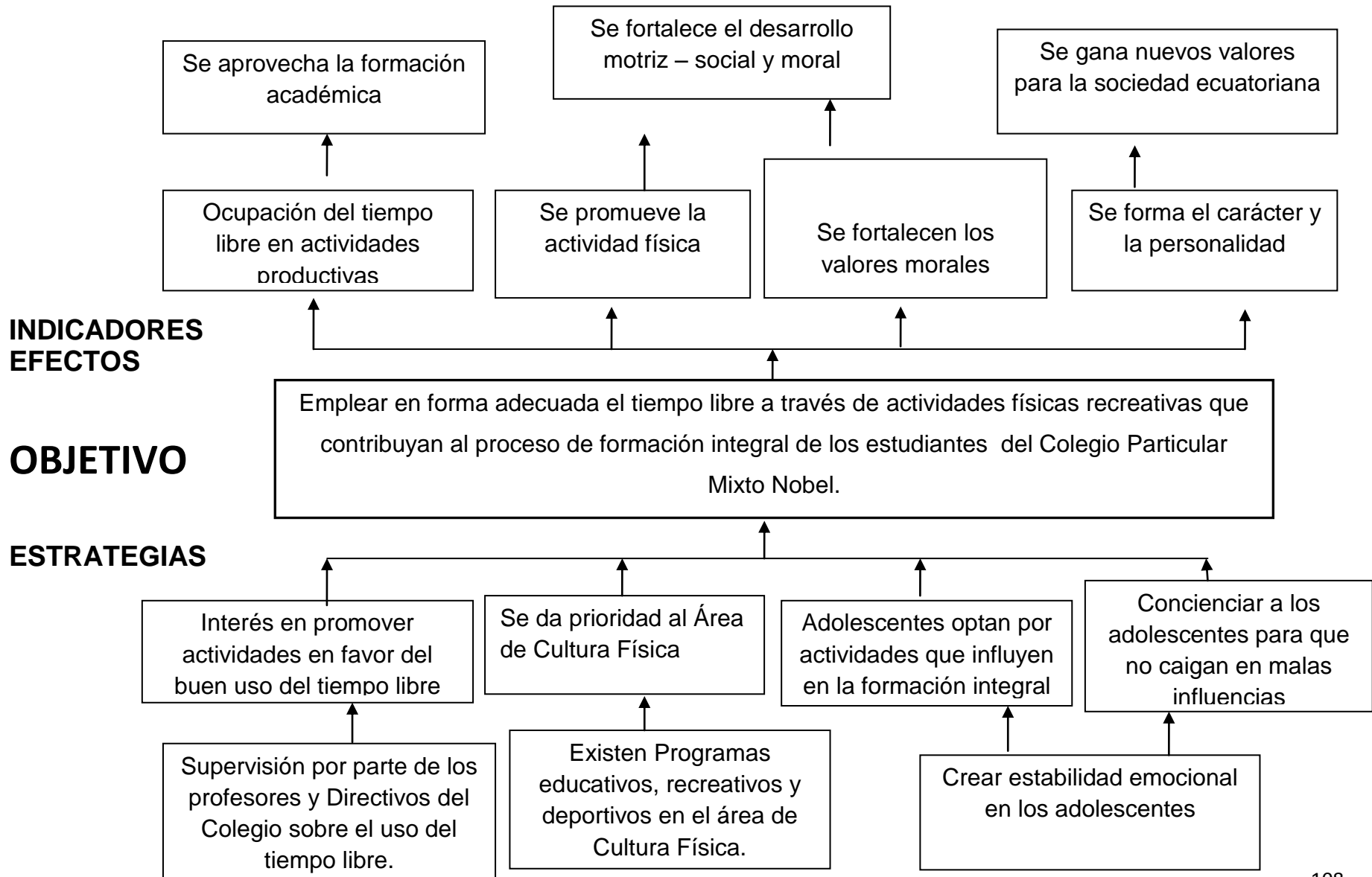
WILLIANS, J.M. “Psicología aplicada al deporte”.

ANEXOS

ANEXOS # 1 ÁRBOL DEL PROBLEMA



ANEXOS # 2 ÁRBOL DE OBJETIVOS



ANEXOS # 3 ENCUESTA

Encuesta dirigida a los adolescentes del Colegio Mixto Particular Nobel.

Objetivos:

Investigar la determinación de los alumnos en usar su tiempo libre de forma adecuada y productiva.

Instructivo:

Lea detenidamente cada una de las preguntas del cuestionario y conteste usando una cruz (x) o un visto (√) con mucha franqueza y responsabilidad.

#	Alternativas
5	Muy de acuerdo...(MA)
4	De acuerdo.....(DA)
3	Indiferente.....(I)
2	En desacuerdo.....(EA)
1	Muy en desacuerdo.(MD)

Por favor consigne su criterio en todos los ítems.
Revise su cuestionario antes de entregarlo.
La encuesta es anónima.

#	Preguntas	Opciones				
		5	4	3	2	1
		MA	DA	I	EA	MD
1	Considera Ud. Que debe existir, Programas de actividad física y recreativa en favor del uso de tiempo libre en la Institución					
2	Cree usted que debe existir supervisión por parte de los Profesores y Padres de familia para que los alumnos hagan buen uso del tiempo libre.					
3	Considera Ud. Que el uso excesivo de tiempo en redes sociales vía internet y la televisión provoca que los jóvenes desperdicien su tiempo y no fortalezcan su formación académica.					
4	Considera Ud. Que se debe crear nuevos espacios didácticos y recreativos en la Institución, en favor del uso del tiempo libre.					

ANEXOS # 4 ENCUESTA

Encuesta dirigida a los profesores del Colegio.

Objetivos:

Demostrar el interés y predisposición de los Profesores del Colegio en que el tiempo libre de los jóvenes sea utilizada adecuadamente y de forma provechosa.

Instructivo:

Lea detenidamente cada una de las preguntas del cuestionario y conteste usando una cruz (x) o un visto (√) con mucha franqueza y responsabilidad.

#	Alternativas
5	Muy de acuerdo...(MA)
4	De acuerdo.....(DA)
3	Indiferente.....(I)
2	En desacuerdo.....(EA)
1	Muy en desacuerdo.(MD)

Por favor consigne su criterio en todos los ítems.
Revise su cuestionario antes de entregarlo.
La encuesta es anónima.

#	Preguntas	Opciones				
		5	4	3	2	1
		MA	DA	I	EA	MD
1	Estima Ud. Que la implementación de un Programa de Actividad física y recreativa beneficiará al desarrollo psicomotor de los jóvenes y a la vez promueva el buen uso del tiempo libre.					
2	Considera usted que debe existir un departamento de orientación para que se pueda guiar a los jóvenes en su formación académica y en la utilización de su tiempo libre.					
3	Estima Ud. Que las malas influencias de terceras personas puedan incidir en la adquisición de malos hábitos y desórdenes de conducta en los jóvenes.					
4	Estima usted que se debe dar charlas a los padres de familia y alumnos sobre la importancia del uso adecuado del tiempo libre.					

