



**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES  
ESCUELA DE EDUCACIÓN  
CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO  
ESTUDIOS DE POSTGRADO EN EDUCACIÓN FÍSICA  
ESPECIALIDAD EN EDUCACION FÍSICA  
MENCIÓN GERENCIA DEL DEPORTE**

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL USO DEL  
TIEMPO LIBRE EN LOS JÓVENES DEL SECTOR COLINAS BODOQUE  
MUNICIPIO RIVAS DÁVILA ESTADO MÉRIDA**

**Tovar, Diciembre de 2017**

**C.C.Reconocimiento**



**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES  
ESCUELA DE EDUCACIÓN  
CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO  
ESPECIALIDAD EN EDUCACION FÍSICA  
MENCIÓN GERENCIA DEL DEPORTE**

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL USO DEL  
TIEMPO LIBRE EN LOS JÓVENES DEL SECTOR COLINAS BODOQUE  
MUNICIPIO RIVAS DÁVILA ESTADO MÉRIDA**

Trabajo Especial presentado como requisito parcial para optar al Grado de  
Especialista en Educación Física, mención: Gerencia del Deporte

**Autor: Lcdo. Miguel A. Vivas V.  
Tutor: MSc. Bonami Cándales**

**Tovar, Diciembre de 2017**

## **DEDICATORIA**

A Dios Todopoderoso que ilumina y guía en cada paso de la vida a todos nosotros sus hijos y por habernos dado el ser.

A mi Madre por brindarme su apoyo incondicionalmente, la quiero mucho por ser mi fortaleza para alcanzar mis metas.

A mis hermanos y sobrinos por haberme brindado su apoyo en todo momento, con amor, tolerancia, comprensión y paciencia.

A todos muchas gracias.

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

## **AGRADECIMIENTOS**

**A DIOS TODOPODEROSO**, por iluminarme cada día y guiar mis pasos para seguir adelante para alcanzar el sueño de superación tanto deseado

**A MI TUTOR PROF. BONAMI CÁNDALES**, por darme su orientación y conocimientos en todos los momentos que fue necesario para realizar un trabajo efectivo.

**A MIS COMPAÑEROS DE ESTUDIO**, quienes demostraron su solidaridad y aprecio “no los olvidare”.

A todas aquellas personas que contribuyeron de alguna manera al éxito de la presente investigación, en especial a los jóvenes habitantes del sector colinas de Bodoque por su valiosa colaboración Dios me los bendiga.

A nuestros apreciados profesores de la ilustre Universidad de los Andes por ser nuestros guías y formadores. “GRACIAS A TODOS”.

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

## ÍNDICE GENERAL

|                                                           | pp. |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| DEDICATORIA.....                                          | iv  |
| AGRADECIMIENTOS.....                                      | v   |
| ÍNDICE GENERAL.....                                       | vi  |
| LISTA DE CUADROS.....                                     | ix  |
| LISTA DE GRÁFICOS.....                                    | x   |
| RESUMEN.....                                              | xi  |
| INTRODUCCIÓN.....                                         | 1   |
| CAPÍTULOS.....                                            | 4   |
| I. EL PLAN GENERAL.....                                   | 4   |
| Presentación y Definición.....                            | 4   |
| Sistema de Objetivos.....                                 | 8   |
| Objetivo General.....                                     | 8   |
| Objetivos Específicos.....                                | 9   |
| Justificación.....                                        | 9   |
| Delimitación.....                                         | 11  |
| Metodología.....                                          | 11  |
| Escenario de Informantes.....                             | 13  |
| Técnica e Instrumentos de Recolección de Información..... | 14  |
| Validez y Confiabilidad de los Instrumentos.....          | 15  |
| Análisis de Información.....                              | 16  |
| Procedimiento de Aplicación.....                          | 16  |
| II. MARCO REFERENCIAL CONCEPTUAL.....                     | 17  |
| Antecedentes.....                                         | 17  |
| Bases Teóricas.....                                       | 22  |
| Gerencia.....                                             | 22  |
| Gerencia de la Recreación.....                            | 24  |
| Programa Recreativo.....                                  | 25  |

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Procesos Básicos Gerenciales de la Recreación.....       | 26 |
| El Diagnóstico de la Actividad Recreativa.....           | 27 |
| La Planificación de la Actividad Recreativa.....         | 27 |
| Organización de las Actividades Recreativas.....         | 28 |
| La Dirección de la Actividad Recreativa.....             | 29 |
| El Control de la Actividad Recreativa.....               | 30 |
| La Actividad Recreativa y el Desarrollo integral .....   | 31 |
| La Información en la Actividad Recreativa.....           | 32 |
| Motivación de la Actividad Recreativa.....               | 32 |
| Ocupación del Tiempo Libre .....                         | 36 |
| Práctica de Vida.....                                    | 36 |
| El Horario .....                                         | 36 |
| Aprovechamiento de los Espacios.....                     | 36 |
| Estimación .....                                         | 37 |
| Bienestar.....                                           | 37 |
| Bases Legales.....                                       | 38 |
| Operacionalización de las Variables.....                 | 41 |
| III. MARCO DE REFERENCIA ORGANIZACIONAL.....             | 42 |
| Reseña Histórica de la Comunidad de Bodoque.....         | 42 |
| Cobertura Geográfica y Poblacional.....                  | 43 |
| Datos Biográficos de la Comunidad de Bodoque.....        | 43 |
| Emblemas Representativos de la Comunidad de Bodoque..... | 44 |
| IV. EXAMEN DE LA SITUACIÓN.....                          | 45 |
| Actualización del Diagnóstico.....                       | 45 |
| Conclusiones del Diagnóstico.....                        | 58 |
| V. EL PROGRAMA.....                                      | 59 |
| Titulo.....                                              | 59 |
| Presentación del Programa de Actividades.....            | 59 |
| Objetivos del Programa.....                              | 61 |
| General.....                                             | 61 |

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Específicos.....                                    | 61  |
| Justificación.....                                  | 61  |
| Factibilidad.....                                   | 63  |
| Cronograma de Actividades.....                      | 64  |
| Programa de Acciones.....                           | 65  |
| VI APLICACIÓN DE LA PROPUESTA.....                  | 70  |
| Acción 1. Sensibilización a los Jóvenes.....        | 71  |
| Acción 2. Juegos Tradicionales.....                 | 72  |
| Acción 3. Juegos de Mesa.....                       | 73  |
| Acción 4. Caminata Recreativa.....                  | 74  |
| Acción 5 Bailoterapia.....                          | 75  |
| VII EVALUACIÓN DEL PROCESO.....                     | 77  |
| VIII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....           | 80  |
| Conclusiones.....                                   | 80  |
| Recomendaciones.....                                | 81  |
| Aportes.....                                        | 82  |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....                     | 83  |
| ANEXOS.....                                         | 87  |
| A Cuestionario dirigido a los Jóvenes.....          | 88  |
| B Formato de Validación.....                        | 91  |
| C Juicio de Expertos (CPR).....                     | 95  |
| D Confiabilidad (Coeficiente Alfa de Cronbach)..... | 96  |
| E Evidencias Sensibilización.....                   | 97  |
| F Evidencias Juegos Tradicionales.....              | 98  |
| G Evidencias Juegos de Mesa.....                    | 99  |
| H Evidencias Caminata.....                          | 100 |
| I Evidencias Bailoterapia.....                      | 101 |

## LISTA DE CUADROS

| CUADRO                                                                                 | pp. |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1 Distribución de los Informantes para el estudio.....                                 | 14  |
| 2 Operacionalización de las Variables.....                                             | 41  |
| 3 Distribución de Frecuencias y Porcentajes del Indicador<br>Información.....          | 45  |
| 4 Distribución de Frecuencias y Porcentajes del Indicador<br>Planificación.....        | 47  |
| 5 Distribución de Frecuencias y Porcentajes del Indicador<br>Organización.....         | 48  |
| 6 Distribución de Frecuencias y Porcentajes del Indicador Tipo<br>de Actividades ..... | 49  |
| 7 Distribución de Frecuencias y Porcentajes del Indicador<br>Motivación.....           | 51  |
| 8 Distribución de Frecuencias y Porcentajes del Indicador<br>Prácticas de Vida.....    | 52  |
| 9 Distribución de Frecuencias y Porcentajes del Indicador<br>Horario.....              | 53  |
| 10 Distribución de Frecuencias y Porcentajes del Indicador Uso<br>de Espacios.....     | 54  |
| 11 Distribución de Frecuencias y Porcentajes del Indicador<br>Estimación.....          | 55  |
| 12 Distribución de Frecuencias y Porcentajes del Indicador<br>Bienestar.....           | 56  |
| 13 Cronograma de Actividades.....                                                      | 64  |



## LISTA DE GRÁFICOS

| GRÁFICO                                                                                        | pp. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1 Distribución de los promedios porcentuales del indicador<br>Información.....                 | 46  |
| 2 Distribución de promedios porcentuales del Indicador<br>Planificación.....                   | 47  |
| 3 Distribución de los promedios porcentuales del indicador<br>Organización.....                | 48  |
| 4 Distribución de los promedios porcentuales del indicador<br>Tipo de Actividades .....        | 50  |
| 5 Distribución de los promedios porcentuales del indicador<br>Motivación.....                  | 51  |
| 6 Distribución de los promedios porcentuales del indicador<br>Prácticas de Vida.....           | 52  |
| 7 Distribución de los promedios porcentuales del indicador<br>Horario.....                     | 53  |
| 8 Distribución de los promedios porcentuales del indicador<br>Aprovechamiento de Espacios..... | 54  |
| 9 Distribución de los promedios porcentuales del indicador<br>Estimación.....                  | 56  |
| 10 Distribución de los promedios porcentuales del indicador<br>Bienestar.....                  | 57  |



**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES  
ESCUELA DE EDUCACIÓN  
CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO  
ESTUDIOS DE POSTGRADO EN EDUCACIÓN FÍSICA  
ESPECIALIDAD EN GERENCIA DEL DEPORTE**

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA USO DEL TIEMPO  
LIBRE EN LOS JÓVENES DEL SECTOR COLINAS BODOQUE  
MUNICIPIO RIVAS DÁVILA ESTADO MÉRIDA**

Autor: Lcdo. Miguel A. Vivas  
Tutor: MSc. Bonami Cándales  
Fecha: Diciembre 2017.

**RESUMEN**

El estudio, tuvo como finalidad, desarrollar un programa de actividades recreativas para el mejor uso del tiempo libre de los jóvenes del Sector “Colinas de Bodoque” Municipio Rivas Dávila del Estado Mérida; se orientó mediante el tipo de investigación proyecto factible bajo la modalidad del eje de aplicación, con un enfoque cuantitativo y un diseño de campo, para la elección de la muestra se tomó un grupo de 38 jóvenes de ambos sexos que habitan en la citada comunidad, por consideración del investigador acerca del tiempo y los recursos disponibles, en la recolección de datos se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario conformado por veinte ítems, cuya validez se realizó mediante un juicio de expertos y se aplicó el Coeficiente de Proporción de Rango obteniendo un valor de 0,92 y la confiabilidad con una prueba piloto y el cálculo estadístico del Coeficiente Alfa ( $\alpha$ ) de Cronbach, con un valor de 0,85; seguidamente se administró el cuestionario a la muestra seleccionada con el fin de obtener un diagnóstico confiable de la situación que presenta la actividad recreativa y el tiempo libre en los jóvenes, lo que permitió obtener una visión clara y precisa de las debilidades presentadas, que hicieron posible la planificación, ejecución y evaluación del programa de actividades recreativas. De igual modo, se presentan las conclusiones que describen los logros obtenidos y las respectivas recomendaciones.

**Descriptores:** Programa, Actividades recreativa, mejor uso, Tiempo libre.

## INTRODUCCIÓN

Hoy día las organizaciones deportivas orientan su misión y visión a obtener mejores beneficios en el campo de la salud mediante una gestión participativa aprovechando los recursos humanos, económicos y materiales disponibles, en donde la gerencia sea de gran utilidad para desarrollar un mayor desempeño, puesto que se sirve en un mundo dinámico y en constante cambio, de allí que se requiere de estrategias interactivas que permita el ajuste de sus estructuras operativas para adecuarse a nuevos cambios.

En tal sentido, cabe mencionar que en la actualidad se hace necesario encontrar nuevas estrategias gerenciales para la actividad recreativa que contribuyan al mejor uso del tiempo libre, además que se utilicen para que estimular la participación comunitaria y además ayude como herramienta para el desarrollo de su potencial creativo, además del disfrute de un rato ameno y constructivo a través de la recreación, como lo expone Zabaleta (2006):

En la sociedad actual se observa que la recreación es un medio para fortalecimiento de los valores morales y el buen uso del tiempo libre, determinado en cada una de las comunidades. Aspecto sumamente importante tanto en la formación de la personalidad del individuo como en el objetivo de éste por alcanzar mejores niveles de calidad de vida, y siendo que la práctica de actividad recreativa planificada, dosificada y bien dirigida redunda en dicho objetivo (p.41)

De lo antes expuesto, se puede considerar que las actividades recreativas son un elemento importante en el mejor uso del tiempo libre para la población, que permite una mayor satisfacción personal. En tal sentido, cada día se dan algunos pasos en pro de relacionar y fundamentar el hecho cierto de convertir la práctica de actividad recreativa en sesiones de trabajo productivas y amenas.

En esta misma perspectiva, cabe destacar que la actual realidad social plantea cada día nuevas formas de recreación para fortalecer el estado

socioemocional de la población y de este modo contribuir en el buen aprovechamiento del tiempo libre, de tal manera que el gerente deportivo, debe ser un mediador y facilitador de actividades recreativas para el mejor uso del tiempo libre, con visión transformadora y preparado para tomar decisiones en el contexto recreativo usando estrategias dinámicas e interactivas.

En este sentido, la práctica de las actividades recreativas favorece el mejor uso del tiempo libre, estimula las interacciones sociales, fortifica habilidades y además crea confianza, por tal razón hay que destacar que los jóvenes requiere la integración e interacción de manera activa en el proceso. No obstante, muchas personas creen que la recreación se aprende de manera natural y no es así, para que se realice una práctica recreativa efectiva se requiere de un gerente recreativo orientador, organizador, coordinador, controlador y evaluador.

En la actualidad la promoción de la actividad recreativa exige de una gestión más dinámica dado que resulta indispensable en la vida de todo ser humano, pues se considera como función primordial el desenvolvimiento en el contexto social, al contribuir en el desarrollo físico, social y emocional de los seres humanos. De tal manera, que a través de la recreación se activan las habilidades creativas que le dan a la vida el significado indispensable para la realización y satisfacción personal. Por consiguiente, la formación debe ser integral aprovechando al máximo los programas recreativos que en oportunidades se desarrollan en las comunidades, no sólo como un medio para el mejor uso del tiempo libre, sino también un estimulante para formar un espíritu creativo, dando una mayor proyección e interrelación con en la sociedad en donde se desenvuelve.

Es de significar que el programa recreativo que se desarrolló, responde a un diagnóstico previo, que destaca una serie de debilidades en cuanto a la gestión que presenta la actividad recreativa con los jóvenes que habitan el Sector las Colinas de Bodoque. Por lo que el mismo, se orientó en un

proyecto factible bajo la modalidad del eje de aplicación, con un enfoque cuantitativo y un diseño de campo. En este sentido, para una mejor comprensión de la estructura del trabajo, el mismo se confeccionó en ocho capítulos, estos contienen los siguientes aspectos:

Capítulo I. El Plan General, en él se desarrolló la presentación y definición, justificación, así como los objetivos general y específicos, delimitación de la investigación y la metodología empleada en el trabajo que refiere el enfoque, tipo de investigación, diseño, técnica e instrumento de recolección de información, validez y confiabilidad, análisis de información y procedimientos para su aplicación

Capítulo II. Marco Referencial Conceptual, producto de una revisión y análisis de los fundamentos teóricos, por lo que destaca los antecedentes, las bases teóricas, las bases legales y la operacionalización de las variables.

El Capítulo III. Marco de Referencia Organizacional, comprende la presentación, descripción de la comunidad donde se realizó la investigación

Capítulo IV. El Examen de la Situación relacionado con el diagnóstico, reconociendo así la realidad situacional de los jóvenes dando a conocer las conclusiones del mismo. Capítulo

V. El programa, que contiene la presentación del programa, objetivos generales y específicos, justificación y factibilidad, actividades, cronograma de actividades y el programa

Capítulo VI. Aplicación del Programa con las ocho actividades ejecutadas y su respectiva evaluación. Capítulo VII. Evaluación del Proceso, referido al cumplimiento, variaciones y el producto del programa original y el Capítulo VIII. Conclusiones, Recomendaciones y Aportes, en el cual se hace mención a los logros obtenidos, además las referencias bibliográficas y los anexos.

## **CAPÍTULO I**

### **EL PLAN GENERAL**

#### **Presentación y Definición**

Desde la antigüedad la recreación es parte de la formación del ser humano que tiende al desarrollo integral, el cual se interrelaciona con todas las áreas del desarrollo a través de sus dimensiones; cognitiva, afectiva y motriz propiamente, además, se ha considerado una actividad dinámica que favorece el establecimiento de un ser humano saludable. Es por esto, que la recreación juega un papel fundamental en el desarrollo del hombre al producir satisfacciones y libertad a través de sus actividades o experiencias.

Como se puede observar, la recreación es de trascendental importancia para el desarrollo humano porque corresponde a la naturaleza misma del hombre, ser inteligente que necesita la libertad y del cambio para llevar una vida satisfactoria que le permita recrearse continuamente para poder responder mejor a las exigencias del trabajo y disfrutar mejor de la vida familiar y comunitaria en sociedad. En tal sentido, Guillen (2010) establece que “la recreación se enmarca en aquellas oportunidades para el uso del tiempo libre, ofrecidas por la sociedad y las cuales permiten experimentar el recreo” (p.17). Es decir, que el tiempo libre es parte del individuo, el cual lo emplea sin restricciones o compulsiones externas, de allí que la recreación en una esfera de actividades vitales para el ser humano, caracterizada por el placer y la libertad

Dentro del contexto señalado, Fuentes (2001) considera que: “el tiempo libre es aquel momento diario que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones utilitarias (domésticas, educativas, culturales, familiares, trabajo, otras)” (p.18), es decir, el tiempo libre elección

a voluntad de los propios implicados para ser aprovechado en acciones beneficiosas tanto física como socio-emocional.

En tal sentido, se ha dicho que la práctica recreativa requiere de un espacio de tiempo para el compartir colectivo que induce al contacto entre los diversos componentes humanos, permite el sano entretenimiento y contribuye a la socialización del entorno humano, en beneficio propio y de la comunidad. De acuerdo a la UNESCO, (2006):

La recreación es uno de los aspectos y a la vez uno de los elementos del desarrollo sociocultural. Es un medio de ocupación de los tiempos de ocio. Asegura a cada uno su desarrollo físico y mental, le preocupa un equilibrio dinámico y satisfactorio. Le ayuda a satisfacer sus necesidades de participación (integración en el medio, ejercicio de responsabilidad), de comunicación (relaciones humanas) y de expresión. Además, le permite, asumir mejor sus obligaciones profesionales y su tarea social (p 54).

Lo expresado por la UNESCO, tiene una importancia significativa en la vida del ser humano, dado que los jóvenes tienden con facilidad a la actividad recreativa incorporando la organización y motivación que estimule y facilite la realización en grupo. Sin embargo, de acuerdo con la opinión de Mahecha (2000) "existe diversidad de influencias, tanto personales como socioeducativas que estimulan la realización de actividades recreativas y deportivas, entre las que pueden incluirse las actitudes, los conocimientos, los comportamientos, las habilidades y la autoestima" (p.50). Es decir, las actividades recreativas tienen un fundamento sociocultural que contribuye a determinar sus alcances a nivel físico y emocional en función del tiempo libre.

Dentro de este marco de ideas, Revollo (2012), señala que:

El uso del tiempo libre forma parte esencial de la vida de los adolescentes, en relación a la etapa de desarrollo en que se encuentran y al entorno en que viven: familia, barrio y escuela. El tiempo libre sería aquel tiempo disponible, que no es para estudiar y que incluye el dormir, comer y que puede ser destinado al ocio, el descanso, la recreación, el desarrollo personal o para realizar actividades que satisfagan necesidades esenciales, tales como la sociabilidad e identidad del adolescente. (p.91)

Es de señalar, que el uso del tiempo libre se ha convertido en un tema de verdadera preocupación para la sociedad actual, debido a que no se le está dando el valor que corresponde, pues en muchas comunidades rurales, los jóvenes solo en ocasiones realizan prácticas recreativas, debido a la carencia de planificación, orientación y motivación por parte de las autoridades competentes. De allí que Altuve (2006) considera a la recreación “como una herramienta social, que cumple con varias funciones necesarias para el crecimiento personal social de un joven, porque permite la adaptación a un nuevo grupo social con intereses similares, en un ambiente alejado de vicios y malos hábitos” (p.32), es decir, que la recreación contribuye de manera directa a la socialización, toma de decisiones y fomento de valores como la convivencia y el trabajo cooperativo, aprendiendo a relacionarse dentro de otros grupos con los distintos individuos.

La importancia otorgada al uso del tiempo libre, en relación con los estilos de vida y la salud de los jóvenes ha llevado su estudio desde diversas ciencias sociales, incluidas las de la salud y la educación, con el propósito de tener una visión amplia y profunda que sirva de base para plantear líneas de acción. De esta forma, el análisis del uso del tiempo libre y de los factores que influyen en él, ha llevado a la coexistencia de por lo menos dos líneas conceptuales, según Colmenares (2002):

La primera de ellas se refiere a la libre elección de conductas, según este enfoque, las acciones deben ir encaminadas a evitar hábitos no saludables, recayendo así la total responsabilidad sobre el individuo y la segunda el aprovechamiento del tiempo libre a través de la recreación como elemento de ayuda para mejorar la salud física, se dice que la práctica de ejercicio regular contribuye a instaurar estilos de vida más saludables y a reducir o eliminar factores de riesgos asociados al sedentarismo. Además que fomento los valores de responsabilidad, puntualidad, compañerismo, respeto, entre otros (p.81)

En otras palabras, la recreación es una de las actividades más efectivas para el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes, pues su función es



lograr la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo, de tal manera que el hombre se sienta restablecido o recuperado, quedando en condiciones para iniciar nuevas tareas laborales. Sin embargo, en muchas comunidades de acuerdo con Fuentes (ob.cit) “algunas personas, entre las que se incluyen los jóvenes que trabajan o no, realizan poca práctica recreativa debido a la carencia de hábitos nada saludables (consumo de cigarrillos, alcohol, juegos de azar, teléfono, televisión, entre otros) que afectan no sólo el estado biológico, sino psicológico y socioemocional” (p.83), lo que es lo mismo, no se está manifestando una práctica continua de actividades recreativas, que signifiquen el aprovechamiento del tiempo, los recursos o ambientes disponibles en la comunidad así como también el cultivo de normas de sana convivencia.

Es necesario destacar, que actualmente, de acuerdo a entrevistas previas realizadas con jóvenes que habitan en el Sector “Colinas de Bodoque”, ubicado en la aldea Bodoque, municipio Rivas Dávila, estado Mérida, se manifiesta la carencia de actividades recreativas para el mejor uso del tiempo libre, lo que está afectando su desarrollo socioemocional y estado de convivencia. Se considera que tal situación, se debe entre otras causas: a la falta de información por medios de difusión como la radio, sobre los programas recreativos que desarrolla la Alcaldía a través de la coordinación de deportes y recreación en relación a la actividad recreativa, asimismo, la vocería de deportes del Consejo Comunal no ejecuta proyectos de actividades recreativas o culturales que permita el mejor uso del tiempo libre de los jóvenes, hay carencia de motivación en algunos jóvenes que estimule la práctica recreativa, a pesar de existir espacios y ambientes en la comunidad. Asimismo, se manifiesta una monotonía del uso del tiempo en observar la televisión y reunirse en ocasiones para fumar cigarrillo y realizar juegos de azar entre otros.

Lo expuesto ha traído entre otras consecuencias, prácticas de vida poco saludable en donde prevalece la ociosidad, enfrentamiento entre padres e

hijos por problemas de convivencia entre vecinos al hacer usos de equipos de sonido con alto volumen en algunos espacios del Sector como la cancha pública, aumento del consumo de alcohol provocando desordenes, pleitos y disputas por pérdidas de dinero en juegos de azar. A lo expuesto se une el desaprovechamiento de espacios libres para la recreación como la cancha de la comunidad.

Por consiguiente y fundamentado en los argumentos referidos, se plantean las siguientes interrogantes que permiten dar forma a la presente investigación:

¿Cuáles actividades recreativas realizan los jóvenes para la ocupación del tiempo libre en el del Sector Colinas de Bodoque Municipio Rivas Dávila del Estado Mérida?

¿Qué aspectos darán factibilidad al desarrollo del programa de actividades recreativas?

¿Cómo debe ser el contenido de un programa de actividades recreativas para el mejor uso del tiempo libre en los jóvenes?

¿Cuáles actividades recreativas permitirán la incorporación masiva de los jóvenes para el uso del tiempo libre?

¿De qué manera se evaluarán los resultados que se obtengan luego de ejecutar el programa de actividades recreativas?

Sobre la base de los argumentos expresados se desarrolla un programa de actividades para el uso del tiempo libre de los jóvenes del Sector Colinas de Bodoque Municipio Rivas Dávila del Estado Mérida.

## **Sistema de Objetivos**

### **General**

Desarrollar un programa de actividades recreativas para el uso del tiempo libre de los jóvenes del Sector Colinas de Bodoque Municipio Rivas Dávila del Estado Mérida.

## **Específicos**

Diagnosticar las actividades recreativas que realizan los jóvenes para el uso del tiempo libre en el del Sector Colinas de Bodoque Municipio Rivas Dávila del Estado Mérida.

Estudiar la factibilidad técnica, operativa y financiera para la implementación del programa de actividades recreativas.

Formular el programa de actividades recreativas para los jóvenes del Sector Colinas de Bodoque.

Aplicar el programa de actividades recreativas con los jóvenes para el uso del tiempo libre

Evaluar los resultados que se obtienen luego de ejecutar el programa las actividades recreativas.

## **Justificación**

El impacto de esta investigación se evidencia en que la actividad recreativa del joven debe ser concebido como un proceso dinámico dentro de la formación integral, enmarcado como el conjunto de actividades recreativas para el uso del tiempo libre

En tal sentido, Vignau (2007) considera que: “cuando se habla de tiempo libre y práctica recreativa necesariamente se debe hablar de socialización, diversión y calidad de vida, pues siempre se ha relacionado recreación con salud” (p.102). Lo que indica, el tiempo libre permite volver al mundo vital de la naturaleza incorporando a las personas al mundo creador de la cultura, sobre todo contribuyendo a la interacción, comunicación y bienestar de la comunidad.

Dentro de ese bienestar, la recreación es un medio de ocupación del tiempo libre, debido a que fortalece la conceptualización de los diferentes indicadores de la salud emocional. A su vez, se considera relevante debido a que permite al investigador manejar las teorías referidas a la recreación,

enfocada al desarrollo integral del ser humano. El estudio contribuye a profundizar aún más acerca de esta variable que resulta de gran relevancia dentro de la comunidad, todo ello va permitir aportar más conocimientos sobre el tema para beneficio de una mayor calidad de vida.

En relación al aspecto práctico, la relevancia radica en la vigencia del desempeño del gerente deportivo dentro de la comunidad objeto de estudio así como el conocimiento de la acción recreativa que permita la retroalimentación y toma de decisiones. Siendo así, el estudio presenta su relevancia, al desarrollar actividades recreativas para el uso del tiempo libre en jóvenes del Sector Colinas de Bodoque, generando un análisis crítico reflexivo sobre las actuaciones que se desprenden de la confrontación sobre la realidad detectada; con el deber ser planteado por los autores que fundamentan en contexto teórico de las variables.

En el orden social, el estudio tiene su justificación por cuanto permite fortalecer la comunicación e interacción dinámica entre los jóvenes de la comunidad, fomentar valores de pertenencia, valoración del tiempo libre y sobre todo aprender a gerenciar la actividad recreativa comunitaria en el marco del trabajo colectivo y cooperativo. Todo lo señalado, en función de los intereses, necesidades y motivaciones de los jóvenes además de incidir de manera directa en la convivencia que se desarrolla dentro y fuera de la comunidad.

A nivel metodológico, el estudio también se justifica mediante el diseño y utilización de instrumentos, con alto nivel de confiabilidad y validez; para la recolección de datos sobre las actividades recreativas que realizan los jóvenes para la ocupación del tiempo libre. Por otro lado, al considerar la perspectiva científica, el estudio tiene importancia porque aporta resultados y conclusiones en lo que se refiere a la práctica de la actividad recreativa comunitaria.

## **Delimitación**

La realización de la presente investigación fue aplicada en el Sector Colinas de Bodoque, perteneciente a la aldea Bodoque, municipio Rivas Dávila del Estado Bolivariano de Mérida. Se realizó durante el período de Abril y Diciembre 2016 y está orientado a la implementación de un programa de actividades recreativas para el mejor uso del tiempo libre de los jóvenes del Sector Colinas de Bodoque Municipio Rivas Dávila del Estado Mérida. El presente trabajo se ubica en el área de gerencia, dentro ella en la gerencia del deporte, asumiendo como área de investigación la planificación.

## **Metodología**

La investigación se contextualizó en el paradigma cuantitativo considerado por Sánchez y Nube, (2008) como: “aquella que utiliza predominantemente información de tipo cuantitativo directo” (p.8), en tal sentido, el estudio se dirigió a cuantificar la realidad observada, con el fin de formular un programa de actividades recreativas para el uso del tiempo libre en los jóvenes.

En razón a lo expuesto se orientó en la modalidad de proyecto factible, en el eje de aplicación de acuerdo con la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2012), el cual lo define como “la investigación, elaboración y desarrollo de una propuesta de un modelo operativo viable para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de organizaciones o grupos sociales” (p.21). En tal sentido, el Grupo de Investigación para el Desarrollo de la Innovación Pedagógica y Didáctica (2005): el eje de aplicación es considerado por de la recreación

Como aquel que permite la puesta en práctica de actividades encaminadas a que el participante demuestre las competencias logradas en los estudios de la especialidad y aplique en la vida real modelos, proyectos, programas, sistema de entrenamiento y cualquier otra actividad que haya sido validada y necesite ser probada en el terreno.(p.21).

En esta misma perspectiva, Álvarez, (2004) afirma que el trabajo a nivel de eje de aplicación “se concibe como una actividad de síntesis y de aplicación” (p.26); en otras palabras, una ocasión para que el estudiante ponga en práctica actividades que contengan los saberes adquiridos en un área de conocimiento y los aplique tanto para la solución de una problemática como para el desarrollo de una oportunidad, conteniendo aspectos como, diagnóstico, planificación, ejecución y evaluación.

En este mismo contexto metodológico, el estudio se sustenta en un diseño de campo que según la Universidad Pedagógica Experimental Libertador, (2012) se define como:

El análisis sistemático de problemas en la realidad, con el propósito bien sea de describirlos, interpretarlos, entender su naturaleza y factores constituyentes, explicar sus causas y efectos, o predecir su ocurrencia, haciendo uso de métodos característicos o enfoques de investigación conocidos. Los datos de interés son recogidos en forma directa de la realidad; en este sentido se trata de datos originales o primarios. (p. 18)

El estudio se sustentó en este tipo de diseño, por cuanto se realizó en el mismo lugar o medio, recogiendo la información de manera directa a través de un instrumento sobre la realidad referida al desarrollo de un programa de actividades recreativas para el uso del tiempo libre en los jóvenes.

Partiendo de la esencia del problema y de la ejecución de las actividades recreativas, la investigación se encuentra conectada con la investigación acción descrita anteriormente, la cual se rige por cuatro fases que se explicitan a continuación. A este respecto Arias, (2012) la define como “una estrategia metodológica a seguir por el investigador para alcanzar una adecuada solución” (p.112). En tal sentido se describe cada una de las etapas:

**Fase I. Diagnóstico.** Consiste en recopilar información permitiendo un diagnóstico claro de la situación o problema que se estudia. La búsqueda se

orientó a la recolección de información que permitieron reflexionar a partir de la mayor cantidad de datos; cuya información la expresaron los jóvenes en edades comprendidas entre 16 y 30 años del Sector Colinas de Bodoque a través de un cuestionario estructurado. De igual manera, el investigador realizó la búsqueda de bibliografía referencial para sustentar el estudio de manera teórica, obteniéndose en esta fase una apreciación global de la realidad detectada en la comunidad.

**Fase II. Planificación.** Esta fase comprende la reflexión y análisis de toda la información recabada en la primera fase, la cual condujo al diseño de un programa de actividades recreativas para el uso del tiempo libre en los jóvenes. Del mismo modo, fue necesario definir las actividades que se aplicaron en la comunidad

**Fase III. Ejecución.** En esta fase se aplicaron las actividades del programa de actividades recreativas tomando en cuenta lo especificado en la metodología propuesta, en un lapso de ocho semanas comprendidas entre el 13-11-2016 y el 07-01-2017

**Fase IV. Evaluación.** Este proceso proporcionó evidencias del alcance y consecuencias de las acciones emprendidas ocurriendo paralelo a la ejecución de lo planificado, una vez puesta en práctica se valoraran los resultados, y así continuar con su desarrollo para llegar a conclusiones y recomendaciones respectivas.

### **Escenario de Informantes**

Los participantes objeto de estudio son definidos por Cerda (2005) como: “el conjunto de personas u objetos de estudio que tienen iguales y comunes caracterizaciones, e igualmente son equivalentes” (p.76). En este sentido, los informantes estuvieron conformados por treinta y ocho (38) jóvenes de ambos sexos en edades comprendidas entre 16 y 30 años que habitan en el Sector Colinas de Bodoque, del Municipio Rivas Dávila estado Mérida.

## Cuadro 1

### Distribución de los Informantes para el estudio

| Sexo         | Edad (16 – 30 años) | Porcentaje % |
|--------------|---------------------|--------------|
| Masculino    | 22                  | 58           |
| Femenino     | 16                  | 42           |
| <b>Total</b> | <b>38</b>           | <b>100</b>   |

**Fuente:** Censo del Consejo Comunal “Colinas de Bodoque” (Enero 2016)

Cabe destacar que los informantes son conocidos pudiéndose identificar cada uno o una, además es accesible, porque se pueden ubicar fácilmente de modo que puede ser abarcada en el tiempo y con los recursos del investigador. Sin embargo, por lo pequeña de la misma, se utilizó el método censal el cual consiste en registrar con nombre, apellido, edad y sexo a cada uno de los treinta y ocho (38) individuos que conforman la población con la cual se va a trabajar este es el 100% de los informantes.

### Técnica e Instrumentos de Recolección de Información

Para recolectar la información se utilizó la técnica de la encuesta, que según Arias (ob.cit) es definida como, “una técnica que pretende obtener información que suministra un grupo o muestra de sujetos acerca de si mismos o en relación con un tema en particular” (p.72). En relación con el instrumento se utilizó un cuestionario contentivo de veinte ítems con una escala de tres alternativas de respuesta siempre, algunas veces y nunca (Ver Anexo A). El cuestionario, en opinión de Arias (ob.cit) “es la modalidad de encuesta que se realiza de forma escrita mediante un instrumento o formato en papel contentivo de una serie de preguntas, se le denomina cuestionario auto administrado porque debe ser llenado por el encuestado sin la intervención del encuestador” (p.74).



## Validez y Confiabilidad de los Instrumentos

La validez de un instrumento según Hernández, Fernández y Baptista (2010) “se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir” (p.201), en este caso para determinar la validez del instrumento se utilizó la técnica de juicio de expertos, el cual en consideración de Hernández, Fernández y Baptista (ob.cit) es: “el grado en que aparentemente un instrumento de medición mide la variable en cuestión, de acuerdo con expertos en el tema” (p.204).

Es importante resaltar, que para obtener la validez del instrumento en esta investigación se seleccionaron tres (3) expertos a quienes se entregó un formato de validez junto a un cuestionario (Anexo B) en el que emitieron juicios relacionados con la pertinencia y aplicabilidad del instrumento. Los datos obtenidos, fueron procesados estadísticamente obteniendo un valor de 0,92, lo que indicó alta validez. (Anexo C)

En cuanto a la confiabilidad Hernández, Fernández y Baptista (ob.cit) afirman que: es el grado en que su aplicación repetida al mismo individuo objeto produce resultados iguales” (p.200). Considerando lo antes expuesto, podemos señalar que la confiabilidad es la manera más eficaz de proporcionar datos certeros para garantizar una investigación honesta capaz de proporcionar actividades que benefician la solución del problema planteado.

Es por ello, que para garantizar la confiabilidad en esta investigación se realizó una prueba piloto en la que participaron cinco jóvenes y los datos obtenidos fueron cuantificados mediante el Coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo como resultado 0,85, de acuerdo a la escala establecida por el precitado autor, tiene una significación considerada altamente confiable (Anexo D)

## **Análisis de la Información**

La información se procesó a la luz del paradigma cuantitativo en tal sentido, se utilizó el análisis interpretativo y reflexivo, por cuanto permite la objetividad del investigador. Asimismo, se utilizaron cuadros y gráficos para hacer la interpretación adecuada de los fenómenos en estudio. Igualmente se efectuó un procedimiento estadístico de distribución de frecuencia y porcentajes, indicando el alcance de cada enunciado, donde Pérez (2006), señala que “la expresión más usada de los procedimientos de análisis nos lleva hacia representaciones gráficas, matrices y expresiones numéricas a través de porcentajes” (p.113).

## **Procedimiento de Aplicación del Programa**

La investigación fue realizada durante el período lectivo 2016 con cumplimiento del horario de lunes a sábado comprendido entre las seis (6.00) y ocho (8.00) pm y los domingos de dos (2) a cuatro (4) pm, observándose mayor asistencia los días domingos.

En ese particular, se consideró realizar el diagnóstico cuyo objetivo principal fue, diagnosticar las actividades recreativas que realizan los jóvenes para el mejor uso del tiempo libre en el del Sector Colinas de Bodoque Municipio Rivas Dávila del Estado Mérida.

Por lo que se refiere a la evaluación esta se realizó de manera continua, permanente y formativa se hizo a través de las categorías de juicio utilizadas por Iriarte y Antillón referido por Cerda (ob.cit), permitiendo esta valorar de manera eficaz el desempeño de los jóvenes en forma individual y colectiva, evidenciando los alcances y dificultades con el propósito de que el investigador direcciona acciones y actividades pertinentes para profundizar o mejorar los desempeños que están latentes en los jóvenes.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO DE REFERENCIA CONCEPTUAL**

#### **Antecedentes**

Para el desarrollo de la investigación se consultaron diversas fuentes informativas con el propósito de analizarlas e interpretarlas determinando la importancia de las actividades recreativas para el uso del tiempo libre. En tal sentido, se tomaron como referencias los antecedentes que estudian cada una de las variables que se encuentra estrechamente relacionada con el tema para que ofrezca aportes al trabajo, donde se apoya en los siguientes autores:

En este contexto, Pernía (2012), realizó una investigación titulada “La recreación como medio para el buen uso del tiempo libre en la comunidad Zamora, municipio Cabimas, estado Zulia”. La finalidad del estudio fue desarrollar actividades recreativas con adolescentes y jóvenes de la comunidad con el propósito de aprovechar el tiempo en beneficio de la salud socioemocional. El mismo se desarrolló en la modalidad de campo de acción participación, en la que los informantes claves fueron ocho (8) adolescentes en edades comprendidas entre 14 y 18 años. Para recolectar los datos se utilizó la entrevista el uso de una guía conformadas por 10 preguntas abiertas, previa comprobación de validez mediante el método de triangulación.

La información obtenida fue analizada de manera cualitativa, a través de un proceso de sistematización y estandarización de respuestas, permitiendo obtener las conclusiones del diagnóstico que sustenta la planificación de acciones recreativas, entre las que se destacan, un escaso porcentaje de adolescentes aprovechan los espacios existentes en la realización de actividades recreativas, se carece de una planificación y organización que

oriente el uso de la recreación como medio para el mejor uso del tiempo libre. El plan de trabajo comprendió cuatro aspectos importantes como son: motivación, planificación, ejecución y evaluación de resultados.

Una vez desarrolladas las diferentes actividades recreativas con los adolescentes y jóvenes de la comunidad, los resultados indican que la mayoría de demostró interés, fijación y atención en el desarrollo de las diferentes actividades, a la que asumieron con mayor responsabilidad la actividad recreativa y mejoras en el comportamiento y convivencia en la comunidad y otros espacios destinados para la praxis recreativa y sobre todo mayor conciencia en la valoración por el tiempo libre y mayor interés para su máximo aprovechamiento. Por estas razones, el autor recomendó a las autoridades municipales brindar todo el apoyo y colaboración a los adolescentes y jóvenes durante las actividades recreativas y facilitarles materiales para una práctica más dinámica.

El estudio descrito, representa un aporte significativo en el desarrollo de la investigación, por cuanto corrobora la importancia de la actividad recreativa como medio para lograr un mayor uso del tiempo libre en los adolescentes y jóvenes de la comunidad, a la vez que contribuye al aprovechamiento de los espacios y recursos, pero además para el mejoramiento de la calidad de vida de la población

Por su parte López (2012), realizó un estudio titulado “Actividades físicas recreativas para ocupar el tiempo libre de los jóvenes de la Comunidad “San Mateo”. La finalidad de la misma fue, diseñar un plan de actividades recreativas orientadas al buen uso del tiempo libre en Jóvenes de la de la Comunidad “San Mateo” municipio Junín, estado Táchira, como población participaron 82 jóvenes en edades comprendidas entre 18 y 30 años y la muestra seleccionada fue el 30%, es decir, 25 jóvenes. Para la recolección de los datos se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento un cuestionario contentivo de 24 ítems con cuatro alternativas de respuesta, el cual fue validado mediante el juicio de expertos y la

confiabilidad a través de una prueba piloto cuyo coeficiente alfa de Cronbach fue de 0,78 resultado.

Los datos aportados por la muestra fue, presentada en cuadros y gráficos de barras con su respectivo análisis descriptivo lo que generó entre otras conclusiones, sólo un 23% práctica actividades deportivas y recreativas, la comunidad carece de un plan de trabajo que promueva la recreación como un hábito de vida, se manifiesta en un 68% alto consumo de alcohol y otros vicios como chimo y cigarrillo. Las situaciones expuestas sirvieron de fundamento al diseño de la propuesta, actividades físicas recreativas para ocupar el tiempo libre de los jóvenes de la Comunidad "San Mateo cuya estructura destaca sensibilización, motivación, organización, práctica de deportes como futbol sala y voleibol, así como actividades recreativas en las que se mencionan los juegos tradicionales (pelota de goma, trompo, perinola, otros,) así como caminatas, yincana y juegos de mesa. Como recomendaciones se establece, la incorporación del vocero del Consejo Comunal referido a deportes y la implementación de la propuesta.

La investigación descrita, representa un aporte importante para el estudio, por su relación directa con la carencia de actividades recreativas para el uso del tiempo libre, a la vez que en las conclusiones resalta la falta de programas o planes que orienten y estimulen la práctica recreativa en los jóvenes de la comunidad. A su vez la propuesta sirvió de modelo para el diseño del programa de actividades recreativas que se propone en el presente estudio.

De igual modo, Rondón (2012), realizó un estudio titulado: "Programa de Recreación y Deporte para Todos" dirigido a los estudiantes del Instituto Universitario de Tecnología de Ejido, con la finalidad de proponer alternativas que contribuyan a la formación integral del individuo mediante la organización sistemática y metódica de actividades orientadas a mejorar la salud mental de la Comunidad Educativa en referencia al buen uso del tiempo libre. Se realizó una investigación de campo de carácter descriptivo e

inferencial por cuanto hubo necesidad de recolectar información mediante la aplicación de un instrumento a una muestra de población con el fin de agrupar la mayor cantidad de elementos que permitiera consolidar el programa que se adaptara a las condiciones reales de la Institución. El procesamiento de los datos se basó en la aplicación de encuestas y conversaciones libres y espontáneas con los mismos siempre en función de una alternativa para darle respuesta al problema planteado.

Con referencia a lo anterior, se concluyó que la organización sistemática y metódica de las actividades referidas el mejor uso del tiempo libre, es efectivamente la integración de mayor contribución para la adecuada formación del estudiantado de esta Institución. Este trabajo se tomó como antecedente por tratarse de un programa dirigido a la recreación para todos, relacionado estrechamente con la investigación, facilitando conocer aspectos relacionados con la propuesta que orientaran de alguna manera los esquemas a facilitar por el estudio.

En este mismo contexto, Fajardo (2012) realizó un estudio titulado, “Estrategias gerenciales para el fortalecimiento de la actividad recreativa y el aprovechamiento del tiempo libre”, la finalidad del estudio, fue diseñar estrategias gerenciales para el fortalecimiento de la actividad recreativa y el aprovechamiento del tiempo libre en la comunidad de El Altillio, municipio el Pao, estado Bolívar. El mismo se desarrolló con un tipo de investigación de campo con apoyo de un proyecto factible y un diseño de encuesta, en el que participó como universo 168 jóvenes de ambos sexos y la muestra seleccionada fue de 50 unidades que representaron el 30% de la población.

En la recolección de los datos se utilizó la técnica de encuesta y como instrumento un cuestionario contentivo de 28 ítems, cuya validación de realizó mediante el método del juicio de expertos y la confiabilidad con el Coeficiente Alfa de Cronbach con un valor de 0,82. Asimismo, para el análisis se utilizó la estadística descriptiva, para lo cual los datos fueron presentados en cuadros y gráficos con sus frecuencias y porcentajes,

obteniendo como resultados, la mayoría de los jóvenes manifestaron que la gerencia de la actividad recreativa en la comunidad presenta debilidades en cuanto a planificación, organización, dirección, control y evaluación, además no existe la suficiente motivación y disposición para la realización de actividades recreativas para el mejor uso del tiempo libre. Los aspectos antes señalados, sirvieron de fundamento al diseño de la propuesta de estrategias gerenciales en las que se destacan, jornadas de sensibilización y capacitación para los jóvenes de la comunidad con la finalidad de hacer mejor uso del tiempo libre a través de actividades recreativas.

Los resultados de este estudio, fueron seleccionados como aporte a la presente investigación por su relación con el contexto gerencial en cuanto al mejor uso del tiempo libre, así como también destaca la importancia de las actividades recreativas en beneficio del desarrollo socioemocional de los jóvenes y la relevancia del trabajo cooperativo en la comunidad.

Por otra parte, Reyes (2011), elaboró un trabajo de investigación que tuvo como propósito diseñar un “Programa de actividades deportivas y recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre dirigidas a los docentes facilitadores de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador Instituto Pedagógico de Barquisimeto”, estuvo enmarcado dentro de la modalidad de proyecto factible apoyado en la investigación de campo de tipo descriptivo.

La población objeto de estudio la conformaron 76 docentes que laboran en los diferentes Departamentos Académicos de la Universidad y la muestra seleccionada fue el 30%, es decir, 23 unidades, a quienes se aplicó un instrumento tipo encuesta cuyos datos evidenciaron que no se ofrecen actividades deportivas para los docentes, que existe poco tiempo para realizar dichas actividades, aun cuando gran cantidad de encuestados están de acuerdo en participar de las mismas manifestando gran interés por las actividades deportivas.

Esta investigación sirve como antecedente al presente estudio por el análisis que se hace de las variables actividades recreativas y tiempo libre,

aportando datos para su conceptualización, a la vez que ratifica la necesidad de fortalecer la gerencia recreativa como elemento fundamental del uso del tiempo libre.

### **Bases Teóricas**

El contexto teórico del presente estudio está dirigido a fundamentar los enfoques teóricos que el investigador analiza críticamente en función de la variable, programa de actividades recreativas para el uso del tiempo libre, con el propósito de sustentarla. El propósito del capítulo es construir la investigación mediante la revisión bibliográfica, referente a la actividad gerencial de la recreación desde los diferentes enfoques tratados para el desarrollo de este trabajo, de allí que seguidamente se consideran aspectos relacionados con la gerencia.

#### **Gerencia**

La gerencia según Alvarado (2009) “es una función administrativa, de carácter netamente profesional, contenida de un cargo directivo, el cual implica cualidades y exigencias a nivel personal y profesional sobre todo un conjunto de acciones determinadas que benefician la conducción exitosa de las funciones que el cargo conlleva” (p.127); el mismo tiene dentro de sus variadas funciones, representar a la organización frente a terceros y coordinar todos los recursos a través del proceso de planeamiento, organización dirección y control a fin de lograr objetivos propuestos dentro de la organización.

Al mismo tiempo, Méndez (2000), define la gerencia como “una ciencia, porque tanto su proceso como su producto están basados en principios, es social, porque tiene la finalidad comprender al hombre en el ámbito de las organizaciones que él mismo constituye” (p. 27); por lo tanto, la gerencia puede definirse como el manejo eficiente de recursos orientados al logro de



objetivos en una organización; por lo tanto, constituye el balance entre el método y los resultados del esfuerzo y la eficiencia y de la eficacia

De igual manera, cabe resaltar que la gerencia está determinada por las funciones fundamentales de planificación, organización, dirección y control de sus tareas, que son las funciones gerenciales típicas para conducir cualquier entidad. En este sentido, la gerencia en el campo recreativo, de acuerdo con Alvarado (2009) “constituye una actividad complicada para el personal organizador, quien debe tener una visión objetiva de cuáles son sus roles, funciones y tareas a desempeñar en la organización con el propósito de lograr los objetivos propuestos” (p.74). Desde esta perspectiva, la gerencia recreativa permite la movilización de esfuerzos en las instituciones sistematizando los recursos tanto humanos como materiales a través de la aplicación de procesos de carácter administrativo, para permitir un mayor paralelismo de coordinaciones en las acciones emprendidas y enmarcadas en las demandas recreativas.

Por su parte, Alvarado (2009), sostiene que la gerencia básicamente, “es una función administrativa, de naturaleza profesional, inherente a un cargo directivo” (p.72). Por tanto, la práctica de la actividad gerencial envuelve y comprende una serie de cualidades personales y profesionales, pero sobre todo un conjunto de actitudes específicas que le benefician para la conducción de cada una de las funciones que dicho cargo exige. En este contexto, Alvarado (ob.cit) refiere que “esta acepción cabe perfectamente al campo recreativo, puesto que el gerente deportivo se vale de la planificación, organización, dirección y control de sus tareas, que son las que permiten conducir cualquier actividad” (p.73), es decir, indica que los gerentes para conducir de manera acertada la recreación debe tener bien definido sus funciones y responsabilidades.

## **Gerencia de la Recreación**

La actividad recreativa es un acto formativo social y físico para la organización y un instrumento primordial en el desarrollo integral del ser humano en lo biopsicosocial, por lo tanto, la recreación exige y requiere de gerencia efectiva, que permita un trabajo planificado, organizado, controlado y evaluado. En esta perspectiva Stier (2006), sostiene que la gerencia recreativa “es una realidad una dimensión multifacética la cual ofrece una gran variedad de oportunidades para el empleo y auto-realización en un rango muy amplio del deporte y demás actividades relacionadas al tema” (p. 161), que es la aplicación de los procesos básicos gerenciales en el ámbito recreativo, en este caso en la prestación del servicio comunitario de los jóvenes con la finalidad de lograr una mayor utilidad del tiempo libre.

De igual modo, es conveniente mencionar Devonish (2005) en el Décimo Noveno Congreso Panamericano de Educación Física realizado en Santo Domingo República Dominicana expresó:

El reto de este milenio respecto a la administración recreativa, lleva a plantear objetivos y estrategias que posibiliten potencializar el recurso humano dedicado a la gestión de los servicios recreativos, con la primicia básica de fortalecer las habilidades gerenciales que los directivos de esta área de competencia deben poseer. Profesionalización y estabilidad de puestos de estructura en los diferentes sistemas recreativos, fundamental a nivel local, permitirá calidad y seguimiento de los planes que se estructuran.

En el citado contenido, se quiere significar la importancia de la administración recreativa mediante la planificación de estrategias para el uso adecuado del tiempo libre, por lo tanto, es necesario considerar la planificación y desarrollo de actividades para promocionar la valoración del tiempo, la salud, el bienestar socioemocional, la participación y el rendimiento en las prácticas recreativas de los jóvenes en las comunidades.

## **Programa Recreativo**

Un programa es entendido como documento que permite la organización de un proceso, brindando orientación al gerente respecto a las diferentes actividades o acciones que debe seguir para obtener los objetivos a lograr. Para Mosti, (2010) un programa es:

Un medio para alcanzar los objetivos propuestos y no un fin en sí mismo; de allí su definición como un hecho complejo por los múltiples factores involucrados en su elaboración. En consecuencia, es más conveniente, destacar los elementos comunes en cualquier programa: actividades, objetivo, metodología y dirigentes. Las actividades son también llamadas experiencias, acciones o situaciones; el objetivo, resume las aspiraciones a lograr con el programa; la metodología refiere al método de trabajo planteado cumplir y los dirigentes, son quienes orientan las experiencias, acciones o situaciones (p.32).

En tal sentido, de acuerdo por lo expresado por el autor, los elementos de un programa, permiten definirlo como un medio con actividades que se administran mediante un trabajo colectivo y cooperativo técnicamente capacitado y cuyas acciones buscan de manera específica, alcanzar determinados objetivos planificados por la organización, la comunidad y los participantes en general.

Por otra parte, un programa recreativo facilita la integración de actividades recreativas de manera clara. Además, tiene como finalidad regir el proceso de planificación y desarrollo organizado y estructurado. Es de hacer notar, la necesidad de revalorizar la importancia de los programas de formación donde el gerente debe poseer conocimientos, habilidades y un conocimiento elevado de organización para de este modo, ser un ente activo de actividades significativas para las personas que habitan en una comunidad.

## **Procesos Básicos Gerenciales de la Recreación**

En cuanto a la gerencia deportiva y recreativa. Lopera (2007), considera que el desempeño del gerente en el campo recreativo comprende “la gestión en que se sustenta una institución comunitaria determinada por la información efectiva, para la fijación de planes, establecimiento de metas y objetivos en el cumplimiento de las funciones recreativas” (p. 121). En ese sentido, la actividad gerencial en el área recreativa tiene como espacio de interacción la información,

Dentro de este contexto, Davis (2012) considera que la gerencia recreativa “facilita el desenvolvimiento y participación de las personas en las diferentes actividades que organiza la comunidad a través de la actividad del Consejo Comunal por medio de su vocero” (p.28), es decir, que mediante la información las personas se basan en el respeto y armonía de las personas y del medio comunitario, conformando equipos o colectivos de trabajo comunitario que se convierten en eje dinamizador de la comunidad, a través de la participación activa. Por otro lado, por medio de la comunicación se orienta al uso racional de los recursos, la integración de esfuerzos cooperativos para alcanzar el desarrollo de las actividades recreativas con un máximo de eficacia y eficiencia en el logro de los objetivos y las metas en función de los recursos humanos y materiales.

En este orden de ideas, el campo de las innovaciones y el desarrollo se debe orientar la acción gerencial recreativa mediante las funciones administrativas consideradas como elementos de apoyo en la dirección y estructuración de los procesos, con el fin de alcanzar niveles óptimos de participación para crear en las personas sentimientos de pertenencia e identidad hacia la comunidad, obteniendo una calidad de vida deseada. En efecto, para realizar las fases del proceso administrativo se deben desarrollar habilidades y capacidades, apoyadas en actitudes que aporten el conjunto de criterios para la resolución de problemas. De esta forma, Posner (2007), que

“los principios básicos gerenciales llevados a cabo por la comunidad se centran en la planificación que parte de un diagnóstico, organización, dirección y control” (p.83), es decir, busca la sistematización de los procesos a través de una secuencia operativa, a continuación se describen cada una:

### **El Diagnóstico en la Actividad Recreativa**

El diagnóstico de acuerdo con Amaya (2007), se entiende como, “el producto mediante el cual se estudia, se analiza, se escruta, el pasado y presente de una situación” (p.19), es decir, una parte de la planificación, ya que es un sub-elemento integral del proceso de formulación que abarca, además, el pronóstico y la propia confección del plan. Se realiza mediante una investigación acción participativa. Ese diagnóstico constituye uno de los aspectos de la progénesis administrativa, es decir, la anticipación de los hechos futuros sobre la base de juicios emitidos sobre eventos pasados.

Esta fase del proceso administrativo de la actividad recreativa se caracteriza por tener carácter participativo y tiene una acción transformadora; permitiéndose el conocimiento de la realidad individual, grupal y entorno de la comunidad. El mismo comienza con una exploración que permita detectar las motivaciones, necesidades e intereses de las personas. Por tanto, el diagnóstico debe hacerse con la participación activa de los diferentes miembros de la comunidad.

### **La Planificación en la Actividad Recreativa**

La planificación genera entre sus modalidades la integración de elementos que son necesarios para que se estructure de manera efectiva y pueda responder a las necesidades y expectativas que plantea el desarrollo de la acción recreativa; es decir que la planificación ha de incluir las formas en que se realizaran las acciones y la manera a utilizar, entre éstos se encuentran los métodos, los espacios de tiempo para la ejecución de actividades y el cronograma que supone los hechos en el tiempo. Además, la

planificación puede ser entendida como un proceso por medio del cual se precisan los objetivos que se desean lograr en la comunidad; se fundamenta en el diagnóstico para detectar las necesidades y expectativas tanto de talento humanos como recursos materiales de la organización.

En relación con la planificación Pascual (2005), considera:

Toda planificación conlleva la disposición de una cooperación entre los estamentos de la organización, los que se sustentan en una estructura funcional unificada por estrategias, en atención a unos fines, que procuran una forma coordinada y dinámica, para conseguir el pleno rendimiento de la organización, suministrando insumos para un proyecto deseable que consolide las metas, objetivos, y los fines de la educación (p. 38)

En efecto, la planificación, prevé el futuro y los cambios predecibles a través de un conjunto de proyectos y programas interrelacionados. De allí, que la planificación está determinada por la previsión de las actividades con el fin de alcanzar los objetivos que puedan responder a las necesidades y expectativas institucionales. En este orden, la planificación constituye un proceso esencial para el gerente recreativo puesto que todos sus actos están dirigidos a la acción comunitaria y deben ser el producto de las actividades previamente planificadas, las cuales atienden a la administración. Por esta razón, los proyectos de servicio comunitario en recreación deben ser elaborados partiendo del diagnóstico realizado, considerando las características y necesidades de las personas y contexto en el cual se va a poner en práctica.

### **Organización de las Actividades Recreativas**

Es el proceso administrativo que persigue eficiencia en la actuación de las actividades de una institución, y define la distribución del trabajo entre el personal, las funciones, las responsabilidades de acuerdo al cargo desempeñado. En lo que corresponde a la organización, es importante mencionar, que a través de ésta, se estructuran de manera lógica las

acciones necesarias para que el desarrollo de la planificación contribuya en el logro del objetivo propuesto; es por medio del orden y dinamismo que se otorga autoridad y responsabilidad a las personas que el gerente recreativo tiene a su responsabilidad y la designación de las tareas respectivas.

En efecto, la estructura organizacional según Barrera (2009), “debe estar constituida sobre el propósito de simplificar procesos, eliminar trabas, facilitar la fluidez y potenciar el manejo honesto con un mínimo de estructura y un máximo de eficiencia” (p. 18), en tal sentido, es importante describir las funciones que debe cumplir cada equipo de trabajo, por tanto en la actividad recreativa comunitaria, es importante que las personas en este caso gerentes asuman responsabilidades en la organización de cada actividad recreativa.

En este sentido, los diferentes tipos de actividades recreativas de acuerdo con Davis (ob.cit) corresponde, “todas que se realizan al aire libre, activas, pasivas y psíquica que implica un ejercicio mental y la recreación corporal pone en práctica las capacidades físicas, entre otras” (p.72), cada una, cumple una función importante en el estado emocional lo importante es su motivación y disposición para disfrutar la misma, satisfaciendo sus necesidades, intereses y expectativas, es decir que contribuya a su desarrollo integral.

### **La Dirección en la Actividad Recreativa**

La dirección es el momento o etapa del proceso administrativo que consiste en el ejercicio de coordinación de las actividades que se desarrollan tomando como base los recursos tanto humanos como materiales en función del logro de los objetivos. En este periodo, los miembros actúan con eficiencia para satisfacer las necesidades del sistema. Al respecto, Andara (2006) indica que la dirección “es el proceso integrador por medio del cual se ajustan todos los elementos del proceso administrativo, para que funcionen armónicamente” (p.83) En otras palabras, la dirección es un elemento

determinante en el cumplimiento de las tareas, de allí que en la gerencia recreativa, se dirige con el fin de alcanzar los resultados deseados o planificados, el éxito o el fracaso juzgado por las metas establecidas, pero además con un control o surgimiento definido.

### **El Control y la Actividad Recreativa**

El control es la función encargada de comparar los resultados que se producen con las actividades planificadas, a objeto de aplicar los ajustes necesarios cuando se detecten diferencias entre lo planificado y lo obtenido. En opinión de Arredondo (2006), “el control se aplica a todo el proceso administrativo y en todos los niveles de la organización, es un sistema diseñado y planificado por la gerencia para protegerla” (p.162). Es decir, que el control en la actividad recreativa se orienta mediante pautas que regularizan el desarrollo y establecen criterios de aprovechamiento del tiempo y los recursos.

Sobre los beneficios en el control administrativo, Chiavenato (2006) afirma “que se utilizan para estandarizar el desempeño de las personas, mediante supervisiones y procedimientos escritos” (p.185), en otras palabras, el control permite evitar el desperdicio de tiempo y materiales a través del registro escrito y auditoria de responsabilidades, con el propósito de garantizar los resultados. De tal manera que, en las actividades recreativas, el control es un elemento dinamizador del logro que permite visualizar el esfuerzo para establecer normas de desempeño a partir de los objetivos preestablecidos, diseñar sistemas de retroalimentación, comparar resultados y detectar la existencia de desvíos en la acción administrativa.

### **La Actividad Recreativa y el Desarrollo Integral del Ser Humano**

La actividad recreativa, está determinada por una actitud o espíritu, fuera del trabajo, considerada por Davis (ob.cit) como “una expresión de la naturaleza interna del ser humano, un sistema social, una fase de la



educación, una salida para la necesidad creativa, un medio para levantar las alas del espíritu" (p.85), entendida como una respuesta emocional personal, psicológica y una manera de vivir, que permite una salida para las potencias físicas, mentales o creativas, que es libre y placentera.

En tal sentido, Jarret (2010), menciona que, "la actividad recreativa contribuye al desarrollo integral de la persona, mediante una actitud solidaria que refleja lo físico-biológico y emocional " (p.65), en otras palabras, la práctica de actividades recreativas por el goce personal que produce deben ser motivadas para que generen la mayor satisfacción. Asimismo, tiene un valor educativo, porque establece un conjunto de valores que contribuye a la formación del individuo, fomenta el uso constructivo del tiempo libre y autodisciplina.

Por otra parte, las actividades recreativas son entonces, experiencias personales voluntarias de las cuales se deriva un sentido de bienestar personal, disfrute y placer que eventualmente ayuda al desarrollo y logro de un equilibrio en las dimensiones físicas, mentales, emocionales, espirituales y sociales del individuo. Esta actitud se convierte en esparcimiento para el individuo porque despierta una respuesta placentera y satisfactoria. Se puede considerar entonces, que las actividades recreativas son medios necesarios para el disfrute de las personas. De igual modo, Osorio (2005) manifiesta que los programas y servicios de recreación "pueden contribuir a abrir alternativas para que las personas tengan una salud mejor a través del ejercicio, mejoramiento y mantenimiento de estados emocionales positivos, experiencias sociales e intelectuales" (p.2), lo que pone de manifiesto que las actividades recreativas son fundamentales en la salud integral de las personas, de allí que la práctica diaria es un elemento para el aprovechamiento del tiempo libre

En relación con las actividades recreativas, Davis (ob.cit) afirma que "son fundamentales en el desarrollo integral, por lo que exige de información para su promoción, planificación, motivación, organización y diversidad de

actividades” (p.73), de tal modo, que las mismas deben ser sistematizadas, orientadas, promocionadas y facilitadas para que la población tenga acceso a la misma, para que sirva como estrategia de bienestar para el ser humano que siente la necesidad de una recreación sana, para lograr satisfacer sus apetencias y aspiraciones ya sean naturales, culturales y de progreso.

### **La Información en la Actividad Recreativa**

La comunicación es un medio que permite la identificación del ser humano con la realidad, facilita la interacción, la toma de decisiones y la comprensión de los conocimientos y experiencias de la vida diaria. Es necesaria para dar a conocer lo que dice y hacen las personas, pero además permite la distracción, la recreación y la vida en sociedad. Al respecto Gutiérrez, (2005) manifiesta que “la información es elemento vital en la actividad recreativa para despertar interés, satisfacer necesidades y facilitar la interacción de las personas, así como manifestar sus logros y satisfacciones” (p.27). En este sentido, la información plantea que toda la vida es una constante decisión, se debe elegir en cada momento de nuestras vidas, y las decisiones claramente deben estar basadas en información que se produce cuando se logra la interpretación de mensajes. De allí que la actividad recreativa a cada momento depende en gran medida de la comunicación entre las personas.

### **Motivación de la Actividad Recreativa**

La motivación es un elemento importante que define la disposición de cada persona para realizar de manera dinámica e interactiva una actividad bien sea trabajo, recreación o estudio. La motivación está determinada como uno de los factores que favorecen la estimulación y satisfacción, sin embargo para algunas personas se ha convertido en un proceso difícil de lograr, porque la misma depende de una serie de elementos que determinan el

comportamiento, ante las diversas situaciones ambientales e internas a las que son expuestos en su quehacer comunitario.

La motivación en la actividad recreativa para Díaz (2010), “es un elemento clave, en la actuación y expresión del joven ante las experiencias y relaciones que éste tiene con su entorno y representa las repuestas ante las necesidades e impulsos recibidos” (p.82), en otras palabras, la motivación se refiere a la fuerza que llena de energía, dirige y sostiene los esfuerzos de los jóvenes para el logro de un fin determinado. De allí que, los gerentes recreativos son personas encargadas de establecer las actividades recreativas promocionando el mayor esfuerzo y trabajo cooperativo para que las personas en la comunidad cuenten con una organización que responda a los intereses y necesidades.

### **Ocupación del Tiempo Libre**

El tiempo libre según la opinión de Vignau (2007), señala que "se divide en tiempo de ocio, tiempo de recreación y tiempo dedicado al desarrollo personal. Entonces se puede decir que no todo el tiempo libre es ocio y por lo tanto, sólo una parte de ese tiempo libre se puede dedicar al ocio o entenderlo como tal" (p.95)

Para aclarar lo anteriormente expresado, se hace necesario citar a Alfaro (2002) para definir al tiempo libre como "aquel modo de darse el tiempo personal, el cual es sentido como libre, para dedicarlo a actividades condicionadas de descanso, recreación y creación, para compensar y por último término afirmar su condición social de seres humanos" (p.49). En otras palabras, refiere que es en el tiempo libre que se ejerce en actividades sin sujeción al mismo; es un tiempo no productivo económicamente hablado, pero productivo desde el punto de vista humano.

En este sentido, es importante destacar que la actividad recreativa del tiempo libre, según Vignau (ob.cit), “es siempre una actividad voluntaria y nunca obligatoria, la cual resulta ser gratificante para el individuo, ya que él,

por sí mismo, puede compensar y reforzar el mejoramiento de la vida individual y social” (p.96). Todo ello, se entiende como un estado de libertad para alcanzar una mejor calidad de vida, dentro de un proceso social, cada vez más mecanizado y automatizado que le impone al individuo la necesidad de poder gozar o disfrutar de una actividad de distracción de lo cotidiano, respecto a lo anterior, Viotto (2005), plantea:

Una educación del hombre orientada hacia la correcta utilización del tiempo libre de manera tal que con ello se contribuya a su verdadera formación integral, que ésta se coloque por delante de la educación sistemática, gratuita o paga, Se trata de una educación del tiempo libre, que apoye la formación del hombre, para que éste obtenga el valor que se merece, considerando que él mismo vale más que sus obras y sus servicios, (p. 24).

Para lograr un verdadero aprovechamiento del tiempo libre, se hace necesaria una variedad de actividades recreativas, en el ámbito comunitario, con libre participación, que involucre a todas las personas. De allí, que el tiempo libre requiere cada día más de una verdadera atención especial tiempo, no obstante es de considerar que actualmente, la sociedad moderna cada día con mayor énfasis en su tiempo, minimiza el esfuerzo físico para sobrevivir, para movilizarse, para trabajar. Es de considerar que el poco aprovechamiento del tiempo en la actividad recreativa ha aumentado considerablemente el sedentarismo y la pérdida de condición física; producto de la poca actividad recreativa. A este mismo aspecto Altuve (2006), señala que:

No se puede desvincular ninguna proposición de recreación y deporte para, todos de las preocupaciones por la existencia material de la gente. Es un reto articular, relacionar las actividades de recreación con las que realiza la población para proteger y mejorar sus condiciones materiales de vida, (p. 18).

El empleo de tiempo libre requiere entonces, de una orientación que embarque todas las etapas de la vida del hombre. En consecuencia, Krans (2006), establece "la búsqueda de una vida complementaria, y de

compensación mediante la distribución, la diversión, la evasión, hacia actividades diferentes del mundo de todos los días” (p.90); es decir, un recurso de la vida imaginaria, donde se presentan nuevas y diversas situaciones y ofertas de distracción, ya que el ser humano a lo largo de todo su desarrollo histórico, no es el producto de un proceso meramente técnico o económico.

De acuerdo con lo expresado anteriormente, es importante destacar, que las actividades recreativas debidamente orientadas son verdaderas opciones para la educación y la utilización del tiempo libre tomando en cuenta su frecuencia, razón por la que se hace necesario conocer que existen factores psicológicos que inciden en la capacidad del individuo para desarrollar una conciencia valorativa sobre el uso del tiempo libre, tomando en cuenta la calidad en base a la cantidad de tiempo disponible. Asimismo, al hablar de frecuencia en el uso del tiempo libre se trata de conocer la práctica de vida, los horarios, el aprovechamiento de los espacios, la valoración o estimación y el bienestar que produce de manera directa en las personas de la comunidad.

### **Práctica de Vida y Tiempo libre**

La práctica de vida para Ayerdi (2004) “ha sido utilizada de manera fundamental como una acción descriptiva de evaluación y se le ha vislumbrado muy escasamente como variable explicativa” (p.83). En otras palabras, ha sido empleada de manera limitada, el modo en que una persona gasta su tiempo y dinero. Sin embargo, existen otras áreas de la vida de una persona que, por su vinculación, modelización y sistematización, llegan a conformar una forma de vida. Se trata, por ejemplo, del grupo o grupos con sentido de pertenencia, que desarrollan actividades, satisfacen gustos y defienden intereses, entre otros. Pero se cree una buena práctica de vida hacia la actividad recreativa contempla la práctica totalidad de la persona, haciéndose sentir como un individuo y/o grupo.

Por otra parte, las prácticas o estilo de vida debe ser determinado por la pertenencia individual a un hecho concreto de la estructura social, es, al mismo tiempo, resultado de una acción intencionada y respuesta a la situación de la estructura social. Lo que caracteriza al estilo de vida, como forma moderna, es la iniciativa, por parte del individuo, de recrear su cosmos social personal y diferenciado, en lugar de aceptar acrítica y pasivamente el mundo social existente en el exterior de su medio ambiente, pero, al mismo tiempo, garantizando su pertenencia significativa. En este sentido, la recreación en su práctica diaria en la comunidad para el máximo aprovechamiento del tiempo libre se convierte en una acción humanizada de la comunidad.

### **El Horario en la Actividad Recreativa**

El horario está determinado de acuerdo con Ruíz, y García, (2003), como “un espacio en que la persona se dedica tiempo a la realización de actividades recreativas, con el fin de lograr el máximo aprovechamiento en beneficio de la salud biopsicosocial” (p.17), en otras palabras, las actividades recreativas no dependen de un horario determinado, sino de acuerdo con la disposición de la persona, es decir, lo elabora cada persona o grupo de personas de manera libre tomando en cuenta sus motivaciones.

### **Aprovechamiento de los Espacios y el Tiempo Libre**

Las comunidades por lo general disponen de espacios para la realización de las actividades recreativas, sólo que las personas deben darle el máximo aprovechamiento para beneficiar de manera directa la calidad de vida. A este respecto, Acosta (2002) menciona que los espacios “son todos sitios o ambientes naturales que existen en la comunidad para el disfrute de las actividades recreativas (canchas, hogares, gimnasios, patios, estadios, campos deportivos, parques, playas, montañas, entre otros” (p.74), es decir, los distintos lugares de la comunidad que las personas ocupan para la

realización de las actividades recreativas tanto en forma individual como grupal, es necesario

### **Estimación del Tiempo Libre**

La estimación está relacionada con la valoración que las personas dan a las actividades que realizan y que generan cambios significativos en su salud integral, en este caso las actividades recreativas con el propósito de alcanzar el máximo aprovechamiento del tiempo, asimismo, tiene que ver con los resultados de logros de cada una de las actividades. Al respecto García (2002), sostiene, que: “en la medida que el joven disfrute cada actividad recreativa, logra mayor satisfacción y valora la importancia del tiempo que dedica a la misma” (p.94), en otras palabras, reconoce que su dedicación a la actividad recreativa le beneficia no solo su estado físico, sino social y emocional. Además, el modo en que se disfruta del tiempo libre tiene mucho que ver con la salud física y mental y con las relaciones sociales que comparte con los demás.

### **Bienestar y Tiempo Libre**

La actividad recreativa es beneficiosa tomando en cuenta criterios claros y orientaciones efectivas, de allí que, estimula al ser humano a intentar experiencias que le ayuden a desarrollarse, a expresarse mejor y a conseguir conciencia de participación y de pertenencia en la sociedad. En tal sentido, Hernández y Morales (2005), señalan que “es el mismo ser humano quien debe favorecer el reencuentro consigo mismo , ya que la recreación le brinda la posibilidad plena de creación, liberación, auténtico disfrute y reafirmación de su personalidad y su individualidad” (p.48), de lo que se infiere que la actividad recreativa favorece la transformación emocional y física de sí mismo y aumenta su desarrollo espiritual, además de ser una de las necesidades del ser humano encaminada a elevar su nivel de vida, a experimentar satisfacción y tener vida más saludable.

En esta misma perspectiva, Casimiro (2002) confirma que la actividad recreativa “tiene unos efectos positivos sobre el organismo tanto en la prevención de enfermedades como en el trato, a nivel cardiorrespiratorio disminuyendo la ansiedad y aumentando de la sensación de bienestar” (p.28), es decir que la recreación permite que el joven adquiera habilidades motrices y de la apariencia física proporciona mayor autoestima y mayor independencia. Por su parte, Devis y Díaz (2000) exponen que en la recreación “es muy importante hablar del estado de bienestar o satisfacción, debido a que está asociada al tiempo restante después de terminado el trabajo, el estudio o cualquier ocupación” (p.89), el autor pone en evidencia que la recreación permite la satisfacción de las necesidades vitales, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida socioemocional en forma individual o colectiva.

### **Bases Legales**

El presente estudio relacionado con la recreación y el tiempo libre, tiene su fundamentación legal, en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), en su Artículo 111 cuando establece:

Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantiza los recursos para su promoción. La educación física, el deporte y la recreación cumplen un papel fundamental en la formación integral de las personas...

Se puede considerar que la recreación aplicada en el contexto comunitario permita a los jóvenes realicen actividades recreativas en su tiempo libre, tomando en consideración que el Estado garantiza su promoción y los recursos materiales para que se pueda realizar de manera libre.

En otro contexto, la Ley Orgánica del Deporte (2011), en su artículo 1 expresa: Esta Ley tiene por objeto establecer las directrices y bases del



deporte social y como actividad esencial para la formación integral de la persona humana. Lo que pone en evidencia que la actividad recreativa debe ser gerenciada a través de procedimientos claros donde la planificación, organización y control sean elementos determinantes para lograr los objetivos propuestos.

Además en su Artículo 2 manifiesta:

El deporte tiene como finalidad fundamental coadyuvar en la formación integral de las personas en lo físico, intelectual, moral y social a través del desarrollo, mejoramiento y conservación de sus cualidades físicas y morales, fomentar la recreación y la sana inversión del tiempo libre; educar para la comprensión y respecto recíprocos; formar el sentido de la responsabilidad y amistad; así como estimular el mayor espíritu de superación y convivencia social, la competitividad, la tenacidad, la autoestima, el bienestar de la población y el espíritu de solidaridad entre las naciones.

Lo antes descrito, permite afirmar que la actividad recreativa contribuye en la formación integral de las personas, en donde la parte socioemocional es fundamental para lograr una mayor calidad de la salud. Finalmente, La ley de Orgánica de Protección del Niño, Niña y Adolescentes (2007), en su artículo 63 explica lo siguiente:

Derecho al descanso, recreación, esparcimiento, deporte y juego. Todos los niños, adolescentes y jóvenes tienen derecho al descanso, recreación, esparcimiento, deporte y juego. Parágrafo Segundo: El Estado, con la activa participación de la sociedad, debe garantizar programas de recreación, esparcimiento, y juegos deportivos dirigidos a todos los niños y adolescentes, debiendo asegurar programas dirigidos específicamente a los niños y adolescentes con necesidades especiales. Estos programas deben satisfacer las diferentes necesidades e intereses de los niños y adolescentes, y fomentar, especialmente, los juguetes y juegos tradicionales vinculados con la cultura nacional, así como otros que sean creativos o pedagógicos.

En este mismo contexto, en el Artículo 64 de la citada Ley se hace mención a:

El Estado debe garantizar la creación y conservación de espacios e instalaciones públicas dirigidas a la recreación, esparcimiento, deporte, juego y descanso. Parágrafo Primero: El acceso y uso de estos espacios e instalaciones Públicas es gratuito para los niños y adolescentes que carezcan de medios económicos .Parágrafo Segundo: La planificación urbanística debe asegurar la creación de áreas verdes, recreacionales y deportivas destinadas al uso de los niños, adolescentes y sus familias.

Lo que quiere significar, que el Estado, para responder a las necesidades y motivaciones de la población en cuanto al aspecto recreativo, tiene la responsabilidad de facilitar espacios o ambientes adecuados para que toda la población realice la práctica recreativa diaria.

En este contexto la Ley Orgánica de Recreación (2015), en su artículo en su artículo 27, establece

La creación del Sistema Nacional de Recreación como el conjunto de sectores, instituciones y personas, relacionadas entre sí, con el propósito de crear condiciones y mecanismos de articulación para el desarrollo de la recreación, y coadyuvar a la consolidación de un modelo que recree a la sociedad (p.12)

De acuerdo con lo expresado, la recreación para que sea más efectiva, es necesario fortalecer su acción gerencial mediante mecanismos de coordinación en la que las personas participen de manera activa y consciente. En este sentido, el trabajo investigativo concibe la recreación como una actividad que contribuye a mejorar la calidad de vida, de la comunidad; esto significa que los jóvenes pueden acceder a todas aquellas formas recreativas que se generen en los espacios destinados a este fin, por parte de los entes del Estado y de los organismos privados

## Operacionalización de las Variables

Desarrollar un Programa de Actividades recreativas para el uso del tiempo libre de los jóvenes del Sector Colinas de Bodoque Municipio Rivas Dávila del Estado Mérida.

| Objetivo específico                                                                                                                                                          | Variable                            | Dimension              | Indicadores                                                                            | items                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Diagnosticar las actividades recreativas que realizan los jóvenes para el uso del tiempo libre en el del Sector Colinas de Bodoque Municipio Rivas Dávila del Estado Mérida. | Programa de Actividades recreativas | Elementos del programa | Información<br>Planificación<br>Motivación<br>Organización<br>Actividades              | 1-2<br>3-4<br>5-6<br>7-8<br>9-10          |
| Estudiar la factibilidad técnica, operativa y financiera para la implementación del programa de actividades recreativas.                                                     | Mejor uso del Tiempo libre          | Frecuencia             | Prácticas de vida<br>Horario<br>Aprovechamiento de espacios<br>Estimación<br>Bienestar | 11-12<br>13-14<br>15-16<br>17-18<br>19-20 |
| Formular el programa de actividades recreativas para los jóvenes del Sector Colinas de Bodoque.                                                                              |                                     |                        |                                                                                        |                                           |
| Aplicar el programa de actividades recreativas con los jóvenes para el uso del tiempo libre                                                                                  |                                     |                        |                                                                                        |                                           |
| Evaluar los resultados que se obtienen luego de ejecutar el programa las actividades recreativas.                                                                            |                                     |                        |                                                                                        |                                           |

Fuente: Vivas (2016)

### **CAPÍTULO III**

#### **MARCO DE REFERENCIA ORGANIZACIONAL**

##### **Reseña Histórica de la Comunidad de Colinas de Bodoque, aldea Bodoque, municipio Rivas Dávila, estado Bolivariano de Mérida.**

El desarrollo histórico del sector Colinas de Bodoque, según Oballos (2004) está enmarcada en lo que fue el acontecer de la antigua comarca, referida al día de hoy esta ancha panorámica y fértil cuenca llamada municipio Rivas Dávila, la bordean dos cadenas de montañas que perfilan y resaltan en toda su longitud, la profundidad iridiscente del paisaje. Trascurrieron los años y los avatares que con sus variados hechos conforman la historia se asienta en documentos que para 1580 Francisco de Montoya que ya no era el potentado del valle tal como lo había constituido veintidós años atrás el Capitán Rodríguez Suarez; era así ciertamente, encomendero de los indios que habitaron en el Valle de Bailadores para 1601 año de la fundación del pueblo de doctrina denominado La Cruz de los Bailadores con la reunión de 350 indios útiles y sus caciques como lo narra el acta fundacional de este pueblo que reposa en la Biblioteca Bolivariana de Bailadores.

A los efectos de comprobar el nombre de Bodoque se constata a partir del año 1794 en los registro de bautismo matrimonios y entierros y particular mente en los años de 1815, la referencia ilusiva a partidas de personas establecidas en los vecindarios de la Sucia a Bodoque, y luego de Bodoque a la Mesa por lo anterior mente expuesto, éstos testimonios dan fe de que ya a lo largo de la primera década del siglo XIX se había generalizado e institucionalizado el nombre de dicha comunidad intitulada Bodoque;

comunidad humana muy típica en torno a la cual pasamos a considerar y a precisar otros aspectos de su evolución histórica. Para el año 2001, según Sánchez (2002) algunos Sectores de la aldea modifican sus nombres, como sucedió con el Sector Bordo Seco, quien a partir de este momento se denomina Colinas de Bodoque conformado por 89 familias, donde habitan unos treinta y seis Jóvenes en edades comprendidas entre 18 y 30 años.

### **Cobertura Geográfica y Poblacional**

El sector de Colinas de Bodoque, Parroquia Bailadores, Municipio Rivas Dávila del Estado Mérida, tiene límites Con los siguientes sectores:

**Norte:** La Quebrada de San Pablo a partir de su desembocadura el Rio Zarzales.

**Sur:** La Vega del Rio.

**Este:** El curso que naturalmente establece el Rio Zarzales-Mocotíes partiendo desde su desembocadura.

**Oeste:** La Quebrada la sucia hasta el terreno del Rincón de los Alvares.

Respectivamente la comunidad de acuerdo con el censo realizado por el Consejo Comunal en Noviembre año 2016 cuenta con una población aproximada de 314 habitantes entre adultos, jóvenes y niños, las cuales comparten diferentes oficios como: oficios del hogar, obreros, agricultores, estudiantes, albañiles, desempleados, entre otros. La población beneficiada principalmente son los jóvenes del Sector Colinas de Bodoque.

### **Datos Fisiográficos de la Comunidad del Sector Colinas de Bodoque**

En cuanto a los datos topográficos de clima, relieve y demás aspectos fisiográficos de esta zona, hay que decir, que de acuerdo con Sánchez (2002) son prácticamente los mismos de cualquier destallado estudio sobre el Municipio Rivas Dávila por consiguiente el clima del sector Colinas Bodoque es subtropical, con una temperatura media anual de 23 grados

centígrados y una altitud estimada en 1600 m.s.n.m. en cuanto a la frecuencia de las lluvias, vale señalar un patrón de comportamiento influenciado por el relieve irregular de la zona con un total anual medio de 690 mm de pluviosidad.

### **Emblemas Representativos de Sector Colinas de Bodoque**

En cuanto a los símbolos que en su proyección lejana en el tiempo permanecen gratamente en el recuerdo, como es en primer lugar los trapiches, a través de ellos se puede rememorar la vida que se tejó y aconteció en Bodoque hace un siglo atrás. Como referencia del pasado que llega hasta el presente deben mencionarse también Los sectores el Molino y el Manantial de Agua Azul para recalcar mediante ellos la historia particular que tanto la una como el otro evocan.

Así mismo, la reminiscencia de la Mansión de Don Miguel Moré explica lo que fue esa edificación durante más de un siglo y para concluir el historial relevante de la comunidad en causa así compendiado, se culmina con lo anteriormente enunciado con la historia de la capilla de Bodoque, la reseña sobre la casa de los frailes y la síntesis conclusiva y específica de la difusión generacional de los Vivas en la misma comunidad a partir de los progenitores básicos, hecho binomio memorable en los inconfundibles nombres de Don Teodosio y Don Zaqueo.

## CAPÍTULO IV

### EXAMEN DE LA SITUACIÓN

#### Diagnóstico

En este punto se describen las distintas operaciones a las que fueron sometidos los datos que se obtuvieron, clasificación, registro, tabulación, codificación y análisis. En este estudio a objeto de darle cumplimiento a los objetivos específicos que orientan la investigación se presenta en el siguiente capítulo la información (datos) obtenidos de los cuestionarios administrados a los jóvenes que conformaron la muestra en estudio a fin de desarrollar un Programa de Actividades recreativas para el uso del tiempo libre de los jóvenes del Sector Colinas de Bodoque Municipio Rivas Dávila del Estado Mérida.

Para una mayor comprensión, se presentan los datos de acuerdo a los indicadores cada una de las variables y dimensiones en cuadros con la distribución de frecuencias absolutas y porcentuales de cada ítem.

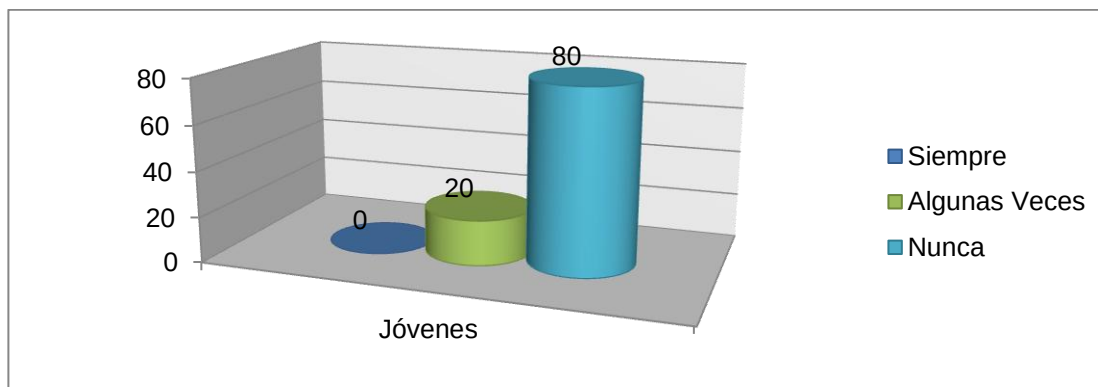
#### Variable Actividades Recreativas Dimensión Elementos del Programa

##### Cuadro 3

##### Distribución de frecuencias y porcentajes para el indicador: Información

| Nº                         | Descripción del ítem                                                                                                               | S        |   | AV        |    | N         |    |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|-----------|----|-----------|----|
|                            |                                                                                                                                    | F        | % | F         | %  | F         | %  |
| 1                          | ¿La comunidad le participa cuando hay eventos recreativos?                                                                         | 0        | 0 | 8         | 22 | 28        | 78 |
| 2                          | ¿Existe espacios divulgativos en la comunidad para informar sobre las actividades recreativas que permita el uso del tiempo libre? |          |   | 6         | 17 | 30        | 83 |
| <b>Promedio Porcentual</b> |                                                                                                                                    | <b>0</b> |   | <b>20</b> |    | <b>80</b> |    |

**Nota.** Datos aportados de los cuestionarios dirigidos a jóvenes (2016)



**Gráfico 1. Distribución de los promedios porcentuales del indicador Información** Elaborado con datos tomados del cuestionario aplicado a jóvenes (2016)

**Análisis.** En el cuadro 2 y gráfico 1 se presentan los datos aportados para el indicador información, en el cual un promedio del 80% de los jóvenes que conformaron la muestra en estudio afirmaron que nunca la comunidad le participa cuando hay eventos recreativos y que tampoco existe espacios divulgativos en la misma para informar sobre las actividades recreativas que permita el mejor uso del tiempo libre y el 20% restante señaló que sólo algunas veces.

Los resultados indican que la mayoría de los jóvenes no están participando en actividades recreativas, así como se carece de espacios de información para realizar las mismas en el tiempo libre. A este respecto, Davis (ob.cit) considera que la comunicación “facilita el desenvolvimiento y participación de las personas en las diferentes actividades que programa y organiza la comunidad a través de la vocería de actividad física y recreación que estructura el Consejo Comunal por medio de su vocero o vocera” (p.28), lo que indica que la información que poseen los jóvenes sobre la actividad recreativa y el uso del tiempo libre promueve y estimula la participación del joven en las diferentes acciones recreativas que organiza la comunidad

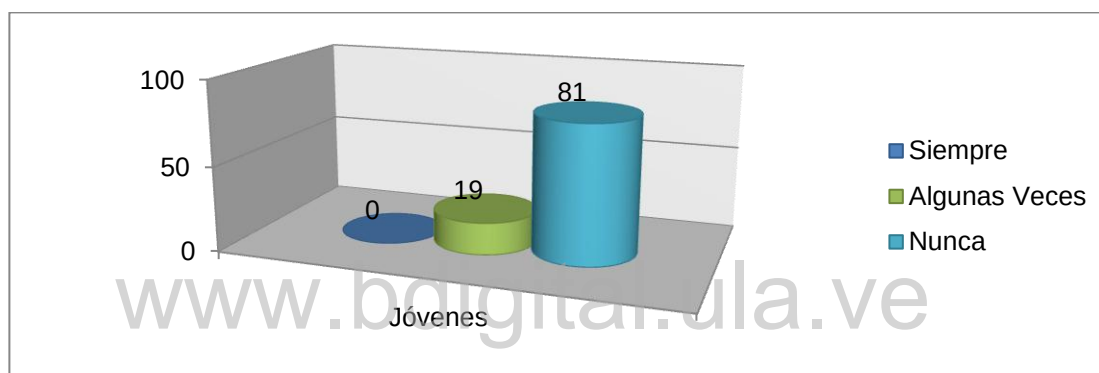


#### Cuadro 4

#### Distribución de frecuencias y porcentajes para el indicador: Planificación

| Nº                         | Descripción del ítem                                                                                                    | S        |   | AV        |    | N         |    |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|-----------|----|-----------|----|
|                            |                                                                                                                         | F        | % | F         | %  | F         | %  |
| 3                          | ¿Se planifican las actividades recreativas por parte del Consejo Comunal para beneficiar a los jóvenes de su comunidad? | 0        | 0 | 10        | 28 | 26        | 72 |
| 4                          | ¿En la planificación de la actividad recreativa incorpora a los jóvenes de la comunidad?                                | 0        | 0 | 4         | 11 | 32        | 89 |
| <b>Promedio Porcentual</b> |                                                                                                                         | <b>0</b> |   | <b>19</b> |    | <b>81</b> |    |

**Nota.** Datos aportados de los cuestionarios dirigidos a jóvenes (2016)



**Gráfico 2. Distribución de los promedios porcentuales del indicador Planificación.** Elaborado con datos tomados del cuestionario aplicado a jóvenes (2016)

En relación con el indicador planificación en el cuadro 3 y gráfico 2 se muestran los resultados, en que un promedio porcentual del 81% de los jóvenes sostuvo que nunca se planifican las actividades recreativas con la incorporación de los jóvenes por parte del Consejo Comunal para beneficiar a los jóvenes de su comunidad y el 19% restante cree que se da algunas veces.

Del análisis de los resultados, se concluye que se carece de una planificación efectiva en el que se incluyen los jóvenes de la comunidad en actividades recreativas, lo que contradice lo expuesto por Pascual (ob.cit), quien considera que “toda planificación conlleva la disposición de una

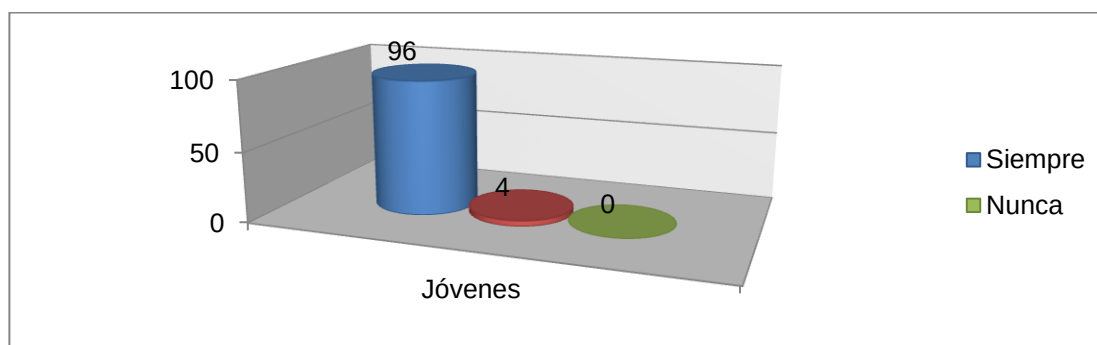
cooperación entre los estamentos de la organización, los que se sustentan en una estructura funcional unificada por estrategias, en atención a unos fines, que procuran una forma coordinada y dinámica, para conseguir el pleno rendimiento en las personas” (p. 38), es decir, la planificación, en la actividad recreativa de los jóvenes debe responder a las necesidades y expectativas de cada uno de ellos.

## Cuadro 5

### Distribución de frecuencias y porcentajes para el indicador: Organización

| Nº                         | Descripción del ítem                                                                                                 | S         |    | AV       |   | N        |   |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----|----------|---|----------|---|
|                            |                                                                                                                      | F         | %  | F        | % | F        | % |
| 7                          | ¿Considera necesario contar con una gerencia que trabaje en función de ofrecer actividades recreativas para jóvenes? | 34        | 94 | 2        | 6 | 0        | 0 |
| 8                          | ¿Le gustaría participar en la organización de actividades recreativas para el uso del tiempo libre?                  | 35        | 97 | 1        | 3 | 0        | 0 |
| <b>Promedio Porcentual</b> |                                                                                                                      | <b>96</b> |    | <b>4</b> |   | <b>0</b> |   |

**Nota.** Datos aportados de los cuestionarios dirigidos a jóvenes (2016)



**Gráfico 3. Distribución de los promedios porcentuales del indicador Organización.** Elaborado con datos tomados del cuestionario aplicado a jóvenes (2016)

En lo que respecta al indicador organización, el cuadro 4 y gráfico 3 muestran los resultados que dan cuenta que un promedio porcentual del 96%

de los jóvenes opinó que siempre considera necesario contar con una gerencia que trabaje en función de ofrecer actividades recreativas para jóvenes, así como participar en las mismas para ocupar el tiempo libre y el otro 4% restante señaló que algunas veces.

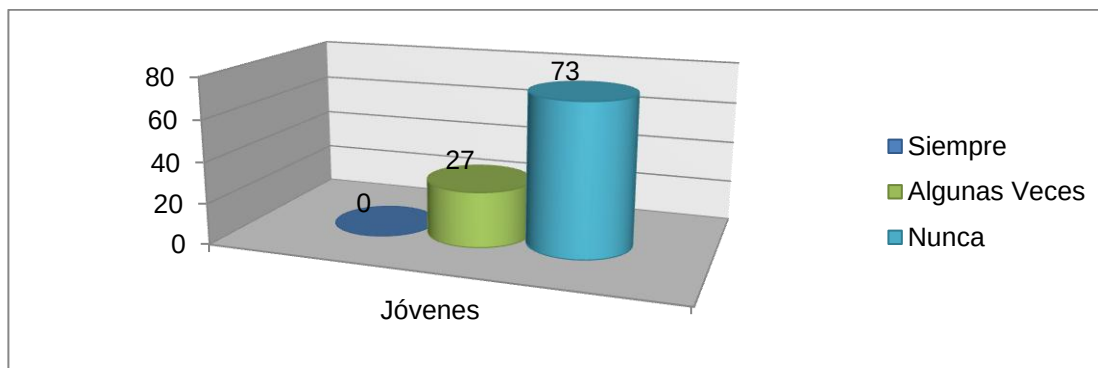
Lo que indica que casi la totalidad de los jóvenes consideran de importancia de una gerencia que promueva la práctica de las actividades recreativas. En este sentido, Barrera (ob.cit), afirma que actividad recreativa “debe estar constituida sobre el propósito de simplificar procesos, eliminar trabas, facilitar la fluidez y potenciar el manejo honesto con un mínimo de estructura y un máximo de eficiencia” (p. 18), en tal sentido, es importante señalar que la organización de la actividad recreativa es importante para que los jóvenes asuman responsabilidades en la organización de cada actividad recreativa.

#### Cuadro 6

#### Distribución de frecuencias y porcentajes para el indicador: Tipo de Actividades

| Nº                         | Descripción del ítem                                                                                | S        |   | AV        |    | N         |    |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|-----------|----|-----------|----|
|                            |                                                                                                     | F        | % | F         | %  | F         | %  |
| 9                          | ¿Participa dentro de la comunidad con el desarrollo de diferentes tipos de actividades recreativas? | 0        | 0 | 8         | 22 | 28        | 78 |
| 10                         | ¿Las diferentes tipos de actividades recreativas le permiten el uso del tiempo libre                | 0        | 0 | 11        | 31 | 25        | 69 |
| <b>Promedio Porcentual</b> |                                                                                                     | <b>0</b> |   | <b>27</b> |    | <b>73</b> |    |

**Nota.** Datos aportados de los cuestionarios dirigidos a jóvenes (2016)



**Gráfico 4. Distribución de los promedios porcentuales del indicador Tipo de Actividades.** Elaborado con datos tomados del cuestionario aplicado a jóvenes (2016)

En relación con el indicador tipo de actividades, se tiene que un promedio porcentual del 73% de los jóvenes que conformaron la muestra seleccionada para el estudio manifestaron que nunca participan dentro de la comunidad con el desarrollo de diferentes tipos de actividades recreativas que le permiten el mejor uso del tiempo libre y el 27% consideraron que lo hace algunas veces.

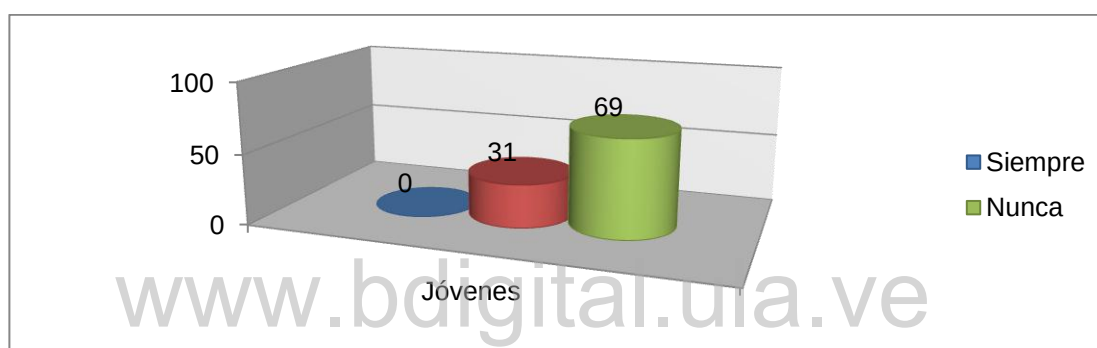
De tal información se infiere que la mayoría de los jóvenes no participan en actividades recreativas para el uso del tiempo libre. En tal sentido, Davis (ob.cit) sostiene que “las actividades recreativas se realizan al aire libre implican un ejercicio mental y la recreación corporal pone en práctica las capacidades físicas, entre otras” (p.72). En tal sentido, se quiere mencionar que los tipos de actividades recreativas están relacionadas con aquellas que cumplen una función importante en el estado emocional del joven, mediante una interacción directa que permite disfrutar de manera sana, satisfaciendo sus necesidades, intereses y expectativas. Por otra parte, es necesario considerar que la variedad de actividades recreativas permite al joven seleccionar y practicar la que más le llame su atención y responda a sus motivaciones y expectativas.

## Cuadro 7

### Distribución de frecuencias y porcentajes para el indicador: Motivación

| N°                         | Descripción del ítem                                                                                                                | S        |   | AV        |    | N         |    |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|-----------|----|-----------|----|
|                            |                                                                                                                                     | F        | % | F         | %  | F         | %  |
| 5                          | ¿Existe un grupo organizado dentro del Sector que motive el desarrollo de actividades recreativas para los jóvenes de la comunidad? | 0        | 0 | 10        | 28 | 26        | 72 |
| 6                          | ¿Las actividades recreativas que realizan permiten motivar a los jóvenes para el uso del tiempo libre?                              |          |   | 12        | 33 | 24        | 67 |
| <b>Promedio Porcentual</b> |                                                                                                                                     | <b>0</b> |   | <b>31</b> |    | <b>69</b> |    |

**Nota.** Datos aportados de los cuestionarios dirigidos a jóvenes (2016)



**Gráfico 5. Distribución de los promedios porcentuales del indicador Motivación.** Elaborado con datos tomados del cuestionario aplicado a jóvenes (2016)

En el cuadro 6 y gráfico 5, se muestran los datos aportados por los jóvenes con respecto al indicador motivación en donde un promedio porcentual del 69% de los jóvenes coincidió en afirmar que nunca existe un grupo organizado dentro del Sector que motive el desarrollo de actividades recreativas para que los jóvenes de la comunidad hagan el mejor uso de su tiempo libre y otro 31% de más, cree que sólo algunas veces.

De los resultados analizados se dedujo que los jóvenes no están recibiendo la motivación adecuada que estimule la realización de actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre. A este respecto, Díaz (ob.cit) menciona que, “es un elemento clave, en la actuación y expresión del joven ante las experiencias y relaciones que éste tiene con su entorno y representa

las repuestas ante las necesidades e impulsos recibidos” (p.82), en otras palabras, la motivación se refiere a la fuerza que llena de energía, dirige y sostiene los esfuerzos de la persona para el logro de un fin determinado.

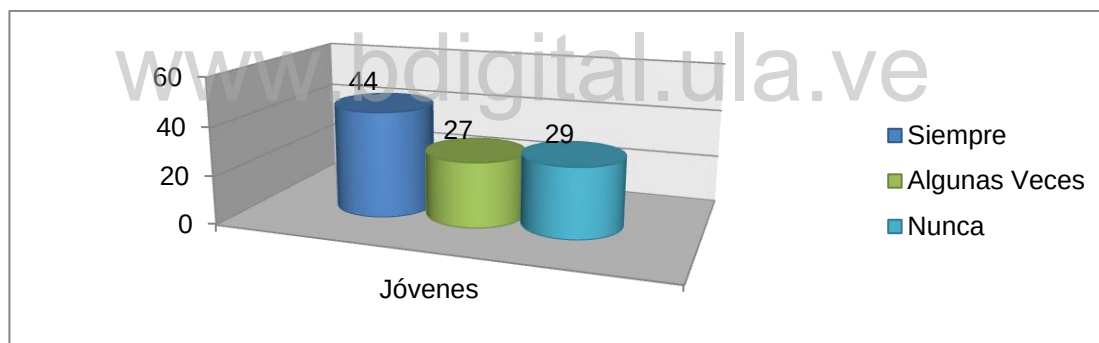
#### Dimensión: Frecuencia

#### Cuadro 8

#### Distribución de frecuencias y porcentajes para el indicador: Prácticas de vida

| Nº                         | Descripción del ítem                                                                                                     | S         |    | AV        |    | N         |    |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----|-----------|----|-----------|----|
|                            |                                                                                                                          | F         | %  | F         | %  | F         | %  |
| 11                         | ¿Participa con frecuencia en las actividades recreativas que se realizan en tu Sector para el buen uso del tiempo libre? | 0         | 0  | 15        | 42 | 21        | 58 |
| 12                         | ¿Considera que una de las prácticas de vida sería el desarrollo de actividades recreativas?                              | 32        | 89 | 4         | 11 | 0         | 0  |
| <b>Promedio Porcentual</b> |                                                                                                                          | <b>44</b> |    | <b>27</b> |    | <b>29</b> |    |

**Nota.** Datos aportados de los cuestionarios dirigidos a jóvenes (2016)



**Gráfico 6. Distribución de los promedios porcentuales del indicador Prácticas de vida.** Elaborado con datos tomados del cuestionario aplicado a jóvenes (2016)

Los datos aportados por la muestra en estudio indican que un 58% de los jóvenes manifestó que nunca participa con frecuencia en las actividades recreativas que se realizan en la comunidad y el otro 42% lo hace algunas veces. Sin embargo, un 89% de dichos encuestados mencionaron que siempre consideran que una práctica de vida es la realización de dichas actividades. De allí que, los promedios porcentuales se concentraron en mayor porcentaje en la alternativa siempre seguido de nunca y algunas

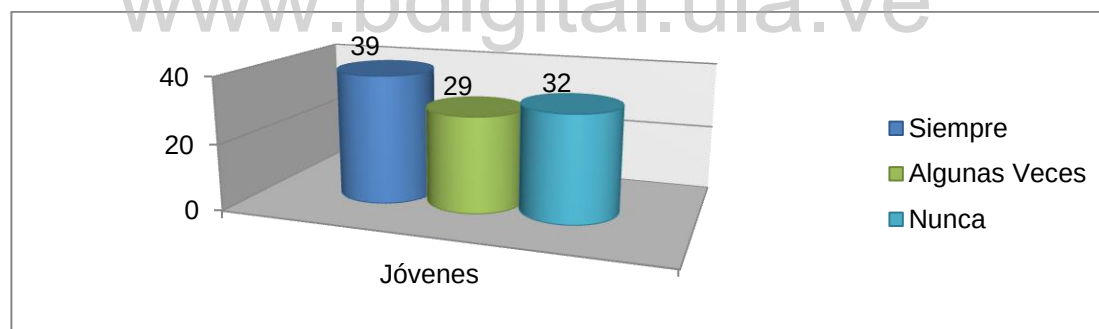
veces. A tal efecto, Ayerdi (ob.cit) sostuvo “la recreación ha sido utilizada de manera fundamental como una práctica de vida diaria por tal motivo requiere de una mayor atención y organización” (p.83). En otras palabras, la recreación ha de ser empleada de manera abierta y motivada por cuanto el tiempo libre en los jóvenes debe ser aprovechado en actividades que benefician la calidad de vida.

## Cuadro 9

### Distribución de frecuencias y porcentajes para el indicador: Horario

| Nº                         | Descripción del ítem                                                                                   | S         |    | AV        |    | N         |    |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----|-----------|----|-----------|----|
|                            |                                                                                                        | F         | %  | F         | %  | F         | %  |
| 13                         | ¿Las actividades recreativas las realiza de acuerdo a un horario para hacer uso de su tiempo libre?    | 0         | 0  | 13        | 36 | 23        | 64 |
| 14                         | ¿Sería importante tomar en cuenta el horario para desarrollar actividades recreativas en su comunidad? | 28        | 78 | 8         | 22 | 0         | 0  |
| <b>Promedio Porcentual</b> |                                                                                                        | <b>39</b> |    | <b>29</b> |    | <b>32</b> |    |

**Nota.** Datos aportados de los cuestionarios dirigidos a jóvenes (2016)



**Gráfico 7. Distribución de los promedios porcentuales del indicador Horario.** Elaborado con datos tomados del cuestionario aplicado a jóvenes (2016)

En lo que respecta a la calidad de vida, los datos dan cuenta que un 39% de los jóvenes señaló que siempre las actividades recreativas las realiza de acuerdo a un horario para hacer el mejor uso de su tiempo libre, por lo que además es importante tomar en cuenta el horario para desarrollar las mismas en su comunidad, otro 32% consideró la alternativa nunca y el 29% algunas veces.

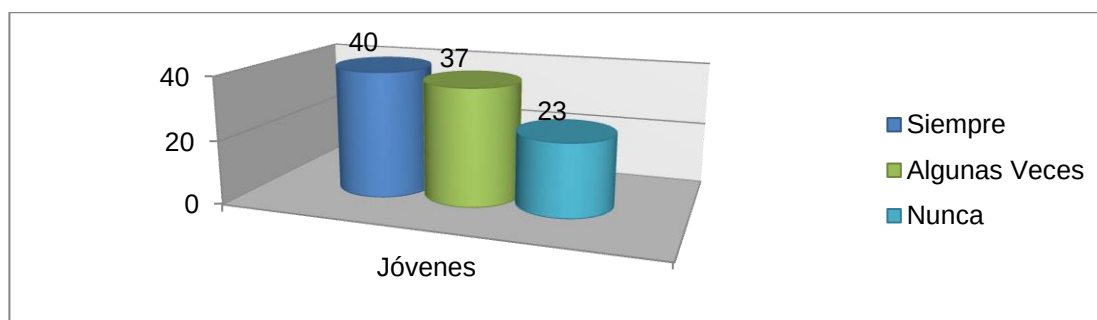
Del análisis de los resultados se tiene que las escasas actividades recreativas que realizan los jóvenes del sector las Colinas de Bodoque no son de acuerdo al tiempo libre, dado que no responde a un horario determinado. A este respecto, Ruíz, y García, (ob.cit), consideran que el horario es “un espacio en que la persona se dedica tiempo a la realización de actividades recreativas, con el fin de lograr el máximo aprovechamiento en beneficio de la salud biopsicosocial” (p.17), en otras palabras, el horario para la actividad recreativa debe ser elaborado por cada persona o grupo libre de presiones y de acuerdo con sus necesidades y motivaciones.

### Cuadro 10

#### Distribución de frecuencias y porcentajes para el indicador: Aprovechamiento de espacios

| Nº                         | Descripción del ítem                                                                                                              | S         |    | AV        |    | N         |    |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----|-----------|----|-----------|----|
|                            |                                                                                                                                   | F         | %  | F         | %  | F         | %  |
| 15                         | ¿Utiliza los diversos espacios o ambientes que posee el Sector para realizar actividades recreativas?                             | 8         | 22 | 12        | 33 | 16        | 45 |
| 16                         | ¿Es posible aprovechar los espacios de la comunidad para desarrollar actividades recreativas y así hacer el uso del tiempo libre? | 21        | 58 | 15        | 42 | 0         | 0  |
| <b>Promedio Porcentual</b> |                                                                                                                                   | <b>40</b> |    | <b>37</b> |    | <b>23</b> |    |

**Nota.** Datos aportados de los cuestionarios dirigidos a jóvenes (2016)



**Gráfico 8. Distribución de los promedios porcentuales del indicador Aprovechamiento de espacios.** Elaborado con datos tomados del cuestionario aplicado a jóvenes (2016)



Con relación al indicador aprovechamiento de espacios, los datos presentados en el cuadro 9 y representados en el gráfico 8, indican que un 45% de los jóvenes manifestara que siempre utiliza los diversos espacios o ambientes que posee el Sector cuando realiza actividades recreativas, otro 33% mencionó que algunas veces y el 22% nunca. A este respecto, un 58% opinó que siempre es posible aprovechar los espacios de la comunidad para desarrollar actividades recreativas para el mejor uso del tiempo libre y el 42% restante sólo algunas veces.

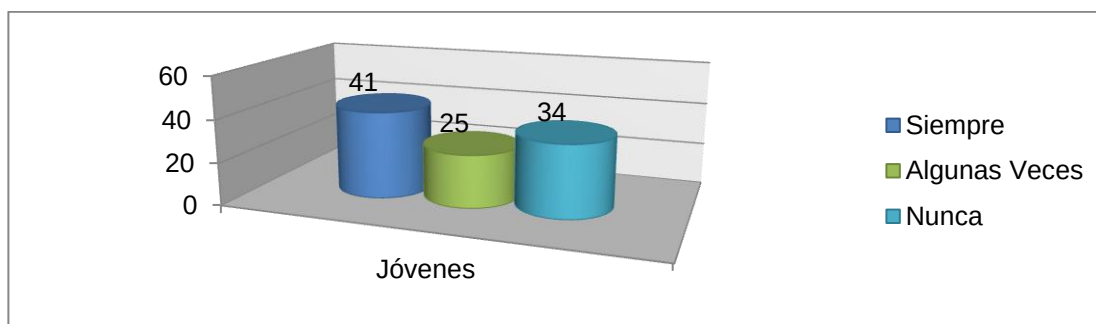
Al analizar los resultados se obtuvo que aunque una mayoría no utiliza los diferentes espacios para actividades recreativas, otro porcentaje afirma que si es importante su máximo aprovechamiento. En correspondencia con lo señalado, Acosta (ob.cit) afirma que los espacios “son todos sitios o ambientes naturales que existen en la comunidad para el disfrute de las actividades recreativas (canchas, gimnasios, estadios, campos deportivos, parques, playas, montañas, entre otros” (p.74). Es decir, que los diferentes espacios o los lugares de la comunidad pueden ser utilizados para la realización de las actividades recreativas tanto en forma individual como grupal.

## Cuadro 11

### Distribución de frecuencias y porcentajes para el indicador: Estimación

| Nº                         | Descripción del ítem                                                                    | S         |    | AV        |    | N         |    |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----|-----------|----|-----------|----|
|                            |                                                                                         | F         | %  | F         | %  | F         | %  |
| 17                         | ¿Valora el tiempo libre que dedica a las actividades recreativas?                       | 0         | 0  | 12        | 33 | 24        | 67 |
| 18                         | ¿Considera que las actividades recreativas permiten estimular las buenas obras humanas? | 30        | 83 | 6         | 17 | 0         | 0  |
| <b>Promedio Porcentual</b> |                                                                                         | <b>41</b> |    | <b>25</b> |    | <b>34</b> |    |

**Nota.** Datos aportados de los cuestionarios dirigidos a jóvenes (2016)



**Gráfico 9. Distribución de los promedios porcentuales del indicador Estimación.** Elaborado con datos tomados del cuestionario aplicado a jóvenes (2016)

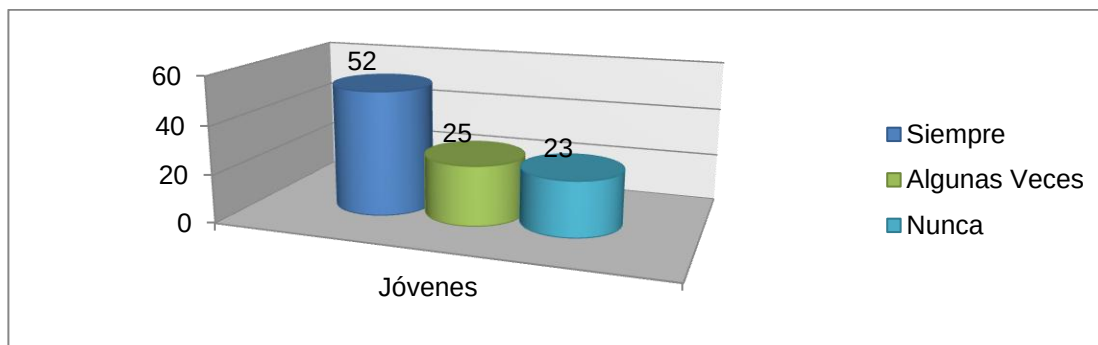
Para el indicador estimación se obtuvo como resultados que un promedio porcentual del 67% manifestara que nunca valora el tiempo libre que dedica a las actividades recreativas y el 33% cree que sólo lo hace algunas veces. Asimismo, un 83% opinó que las mismas permiten estimular las buenas obras humanas y el 17% algunas veces. De lo expresado, se concluye que aunque la mayoría de jóvenes no dedican el tiempo libre a la actividad recreativa, otro porcentaje significativo considera que las actividades recreativas estimulan las buenas obras humanas. Al respecto, García (ob.cit), sostiene, que: “en la medida que el joven disfrute cada actividad recreativa, logra mayor satisfacción y valora la importancia del tiempo que dedica a la misma” (p.94), en otras palabras, reconoce que su dedicación a la actividad recreativa le beneficia no solo su estado físico, sino social y emocional.

## Cuadro 12

### Distribución de frecuencias y porcentajes para el indicador: Bienestar

| Nº                         | Descripción del ítem                                                                  | S         |    | AV        |    | N         |    |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----|-----------|----|-----------|----|
|                            |                                                                                       | F         | %  | F         | %  | F         | %  |
| 19                         | ¿Se siente satisfecho con las actividades recreativas que realiza en su tiempo libre? | 6         | 17 | 13        | 36 | 17        | 47 |
| 20                         | ¿Considera que las actividades recreativas le ofrecen bienestar para su vida?         | 31        | 86 | 5         | 14 | 0         | 0  |
| <b>Promedio Porcentual</b> |                                                                                       | <b>52</b> |    | <b>25</b> |    | <b>23</b> |    |

**Nota.** Datos aportados de los cuestionarios dirigidos a jóvenes (2016)



**Gráfico 10. Distribución de los promedios porcentuales del indicador Bienestar.** Elaborado con datos tomados del cuestionario aplicado a jóvenes (2016)

Para concluir con el análisis de la información aportada por los jóvenes, se presenta el indicador bienestar en los cuales un promedio del 47% sostuvo que nunca se siente satisfecho con las actividades recreativas que realiza en su tiempo libre, otro 36% algunas veces y el 17% siempre. Por su parte, un 86% admitió que siempre considera que las actividades recreativas le ofrecen bienestar para su vida y el otro 14% restante solo algunas veces.

De los resultados se dedujo, que la mayoría de los jóvenes no manifiestan satisfacción por las actividades que realizan en el tiempo libre, sin embargo están de acuerdo con que las mismas si ofrecen bienestar para la salud y la vida personal. A este respecto, Casimiro (ob.cit) refiere que la actividad recreativa “tiene unos efectos positivos fundamentales sobre el organismo tanto en la prevención de enfermedades como en el tratamiento, a nivel cardiorrespiratorio disminuyendo la ansiedad y aumentando de la sensación de bienestar con las actividades recreativas” (p.45), es decir que la recreación contribuye en el mejoramiento de la calidad de vida del joven, mediante la adquisición de habilidades motrices, fortalecimiento de la apariencia física y el fomento de una mayor autoestima, disposición e independencia.

## Conclusiones del Diagnóstico

Una vez presentados y analizados los resultados aportados por los jóvenes encuestados que conformó la muestra en estudio, se formularon las siguientes conclusiones: Para la variable actividades recreativas, los jóvenes en porcentajes significativos sostuvieron poseen muy poca información con respecto a los eventos recreativos, así como tampoco existen espacios divulgativos en la comunidad informen sobre las actividades recreativas que permitan el mejor uso del tiempo libre. De igual manera, se carece de una planificación que estimule la práctica recreativa sin embargo, señalan que es importante mantener una adecuada planificación de actividades recreativas para los jóvenes de la comunidad

En este orden de ideas, también se menciona la falta de motivación y organización de los jóvenes de la comunidad para el desarrollo de actividades recreativas que favorezcan la ocupación del tiempo libre mediante un trabajo colectivo y cooperativo, que permitió la interacción y convivencia sana.

Para la variable, uso del tiempo libre, se confirma, la poca frecuencia en las actividades recreativas como práctica de vida saludable, además no poseen un horario específico, pero si consideran importante tomarlo en cuenta para la utilización de los diversos espacios o ambientes, no obstante manifiestan poca valoración por el tiempo libre que dedica a las actividades recreativas. Por otro lado, la mayoría de los jóvenes consideran que las actividades recreativas permiten estimular las buenas obras humanas y le ofrecen bienestar para su vida.

## **CAPÍTULO V**

### **EL PROGRAMA**

#### **Programa de Actividades Recreativas para el Uso del Tiempo Libre en los Jóvenes del Sector Colinas Bodoque Municipio Rivas Dávila Estado Mérida**

##### **Presentación del Programa**

La interacción social comunitaria se fundamenta en la orientación al individuo para el uso del tiempo libre considerado como ocio, de manera tal que pueda desarrollar actividades recreativas que además de fortalecer el estado físico, social y emocional estimule la comunicación y la socialización entre las personas. Al respecto Vignau (ob.cit), señala que "el tiempo libre se divide en tiempo de ocio, de recreación y dedicado al desarrollo personal" (p.25). Entonces se puede decir que, el tiempo libre debe ser ocupado en actividades que proporcionen bienestar y desarrollo integral.

Para aclarar lo anteriormente expresado, se hace necesario citar a Alfaro (ob.cit), quien considera al tiempo libre como "aquel modo de darse el tiempo personal, el cual es sentido como libre, para dedicarlo a actividades condicionadas de descanso, recreación y creación, para compensar y por último término afirmar su condición social de seres humanos" (p.71). Desde otro punto de vista, la propuesta de un programa de actividades recreativas permite el mejor uso del tiempo libre en los jóvenes de la comunidad Colinas de Bodoque.

En correspondencia con lo expresado, es importante destacar que la actividad recreativa en el tiempo libre, es siempre una actividad voluntaria y nunca obligatoria, la cual resulta ser gratificante para el individuo, ya que él, por sí mismo, puede compensar y reforzar el mejoramiento de la vida

individual y social. Todo ello, bajo un estado de libertad para alcanzar una mejor calidad de vida, dentro de un proceso social, cada vez más mecanizado y automatizado que le impone al individuo la necesidad de poder gozar o disfrutar de una actividad de distracción de lo cotidiano

Sin embargo, como fundamento de todos los procesos sociales la educación recibida en el seno del hogar en los padres para sus hijos es crucial para su formación como ser pensante que ha de tomar la decisión adecuada en el momento que se le presente algún tipo de inconveniente en su tiempo libre. En este sentido, el gerente recreativo imparte no solo conocimiento y orientación académica sino también como planificar y desarrollar la actividad recreativa para el mejor uso del tiempo libre. De igual modo, debe existir la preocupación de enseñar todo lo referente a cómo utilizar el tiempo libre y cómo comportarse en sociedad para evitar cualquier tipo de problema por lo tanto adquiere gran importancia considerar la formación recreativa comunitaria como pilar fundamental en la formación de valores y la cultura hacia la práctica de diversas actividades recreativas.

Una vez verificado el hecho de que, las personas albergan compromisos en la en la comunidad para la participación activa y protagónica, es que se requiere sin lugar a dudas de un programa que permita la participación, en el trabajo cooperativo, experiencias y vivencias valoradas en aprendizaje desde una práctica creativa; de allí la importancia de tomar acciones que promuevan nuevos paradigmas con el fin de contribuir con una buena organización y planificación de ese preciado tiempo libre que poseen los habitantes después de realizar sus actividades diarias con el cual ayudara al desarrollo físico y mental proporcionando el crecimiento en los aspectos de socialización compañerismo, humildad y respeto que servirán para un mejor desarrollo integral, y así cumpliendo a la vez el papel fundamental en el proceso de aprendizaje, relacionado con el ser, hacer y convivir de una manera amena y divertida contribuyendo a una mejor calidad de vida

## **Objetivos del Programa**

### **General**

Aplicar un programa de actividades recreativas para el uso del tiempo libre en los jóvenes del Sector “Colinas Bodoque” municipio Rivas Dávila estado Mérida

### **Específicos**

Sensibilizar a los jóvenes del Sector Colinas de Bodoque sobre la importancia de las actividades recreativas en el uso del tiempo libre

Facilitar la práctica de juegos tradicionales (pelota de goma, trompo y perinola como forma de hacer el mejor uso del tiempo libre en los jóvenes de la comunidad.

Mejorar la convivencia humana a través de la realización de juegos de mesa (Dominó, Ajedrez y Dama China) como actividad recreativa para el mejor uso del tiempo libre

Incentivar la práctica de la caminata como actividad recreativa

Desarrollar la práctica de la bailoterapia en jóvenes y adultos de la comunidad objeto de estudio como actividad recreativa para un mejor uso del tiempo libre.

### **Justificación**

La actividad recreativa constituye uno de los medios más importantes para construir las relaciones efectivas entre escuela, familia y comunidad, de allí es donde se lleva a la sociedad a niveles de formación de ciudadanos y ciudadanas cuyo proceso consolida conocimientos considerados como experiencias que conllevan las habilidades y destrezas en el mayor desempeño de la comunicación. Desde el punto de vista comunitario el programa de actividades recreativas para el uso del tiempo libre contribuirá a

la innovación y originalidad del joven por cuanto, tendrá un nuevo conocimiento a través de la recreación que le permitirá estimular los esquemas de integración y genera acciones para alcanzar una participación afectiva.

Actualmente se vive en una sociedad donde los jóvenes tienden con facilidad a los hábitos insanos como el fumar, beber alcohol, drogas, entre otros. La recreación es una herramienta social, pues, cumple con varias necesidades que son necesarias para el crecimiento de una persona, ya que permite la adaptación a un grupo humano distinto de su familia en un nuevo grupo social con intereses similares, en un ambiente alejado de vicios y malos hábitos.

Por otra parte, el desarrollo de un programa de actividades recreativas tiene una gran significación en el uso del tiempo libre de los jóvenes, pues da la oportunidad de tomar decisiones consensuadas y el compromiso como el trabajar en equipo y hacer uso efectivo de su tiempo libre aprendiendo a relacionarse dentro de grupos. Desde este punto de vista se resolverá un problema que está afectando a algunos jóvenes, es así que, el desarrollo de las actividades recreativas es uno de los elementos más importantes para fortalecer la convivencia humana en comunidad.

Por último, y no el menos importante de un programa de actividades recreativas, es mejorar la salud física y socioemocional de los jóvenes, mediante la práctica de juegos recreativos que contribuyan a instaurar estilos de vida más saludables y a reducir o eliminar factores de riesgos asociados al sedentarismo.



## **Factibilidad**

Desde el punto de vista legal-humanístico la posibilidad de aplicación de la programa es cercana a la realidad, en primer lugar porque la constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999) ,la Ley Orgánica del Deporte (2011) establece el derecho a la formación integral y recreativa de la persona a nivel comunitario, se considera desde el punto de vista social es factible el programa ya que los jóvenes presenta múltiples carencias en cuanto a planificación organización distribución y desarrollo de actividades que permitan dar un mejor uso al tiempo libre.

El programa es factible también porque se obtiene un mejor uso del tiempo libre e través de actividades recreativas como lo son: juegos tradicionales, juegos de mesa, caminata recreativa y bailoterapia, se lograra la interacción permitiendo a los participantes trabajar en equipo para lograr los objetivos comunes y esto atraerá la formación de nuevas amistades, seres más sociales respeto sobre la convivencia comunitaria y por tanto una mejor calidad de vida para la comunidad en general.

### Cuadro 13

#### Cronograma de Actividades

| Nº | Actividad                     | Semana | Día                          | Responsable  |
|----|-------------------------------|--------|------------------------------|--------------|
| 1  | Sensibilización a los Jóvenes | 1      | 13-11-2016                   | Investigador |
| 2  | Juegos Tradicionales          | 2      | 3 y 4 y 5 del-<br>12-2016    | Investigador |
| 3  | Juegos de Mesa                | 3      | 10 ,11 y 12 del<br>12 - 2016 | Investigador |
| 4  | Caminata Recreativa           | 4      | 11-17 y 18 del<br>12 de 2106 | Investigador |
| 5  | Bailoterapia Recreativa       | 5      | 11-12 y 13 del<br>01-2017    | Investigador |

### Acción 1 Sensibilización a los Jóvenes

| Objetivo Especifico                                                                                                                            | Estrategias                                   | Actividades                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Tiempo                                                   | Recursos                                                                                                              | Evaluación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sensibilizar a los jóvenes del Sector Colinas de Bodoque sobre la importancia de las actividades recreativas en la ocupación del tiempo libre. | Exposición<br>Conversatorio<br>Trabajo Grupal | <p>Invitación formal a los y las jóvenes de la comunidad para compartir inquietudes en una reunión a realizarse en fecha asignada.</p> <p>Colocación de avisos en diferentes sitios de la comunidad (escuela, capilla, dispensario, bodegas, otros), acerca de las jornada de trabajo</p> <p>Bienvenida mediante conversación socializada a todos los presentes y agradecimientos por la asistencia a la reunión.</p> <p>Conversatorio sobre Importancia de la actividad recreativa y el tiempo libre.</p> <p>Explicación sobre los beneficios de la recreación y la valoración del tiempo libre en el ser humano.</p> <p>Ciclo de preguntas y respuestas sobre inquietudes y expectativas., relacionadas con la actividad recreativa a realizar en la comunidad</p> | Una jornada de dos horas (6 pm y 8 pm) el día 13-11-2016 | <p><b>Humanos</b><br/>Investigador Jóvenes</p> <p><b>Materiales</b><br/>Láminas, marcadores, material referencial</p> | <p><b>Técnica.</b><br/>Encuesta</p> <p><b>Instrumento</b><br/>Cuestionario</p> <p><b>Preguntas.</b><br/>¿Cómo le pareció la actividad?<br/>¿Qué fue lo que más le gusto de la explicación?<br/>¿Por qué cree importante la recreación en los jóvenes?<br/>¿Le queda a usted tiempo libre para dedicarlo a la actividad recreativa?</p> |

### Acción 2 Juegos Tradicionales

| Objetivo Especifico                                                                                                                             | Estrategias           | Actividades                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Tiempo                                                                                | Recursos                                                                                                                                                         | Evaluación                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ejecutar juegos tradicionales (pelota de goma, trompo y perinola como forma de aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes de la comunidad. | <b>Trabajo Grupal</b> | <p>Saludo y agradecimiento a los jóvenes por sus asistencia.</p> <p>Conversación socializada sobre la importancia de los juegos tradicionales (pelota de goma, trompo y perinola) como actividad recreativa.</p> <p>Realización práctica de juegos de pelota de goma con los jóvenes atendiendo a normas establecidas.</p> <p>Realización práctica de juegos de trompo en espacios de la comunidad con los jóvenes</p> <p>Realización práctica de la perinola con los jóvenes</p> | Tres jornadas de dos horas (6 a 8 pm) cada una, los días 3-4 y 5 de diciembre de 2016 | <p><b>Humanos:</b> Investigador y jóvenes de la comunidad de ambos sexos</p> <p><b>Materiales</b> Cancha de la comunidad Pelotas de goma, trompos y perinola</p> | <p><b>Técnica:</b> Observación directa.</p> <p><b>Instrumento:</b> Escala de Estimación</p> <p><b>Indicadores:</b> Participación activa Disposición Dominio del juego Respeto de normas.</p> |

### Acción 3 Juegos de Mesa

| Objetivo Especifico                                                                                                                                                    | Estrategias    | Actividades                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Tiempo                                                                    | Recursos                                                                                                                                                                                  | Evaluación                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mejorar la convivencia humana a través de la realización de juegos de mesa (Dominó, Ajedrez y Dama China) como actividad recreativa para la ocupación del tiempo libre | Trabajo grupal | <p>Saludo y estímulo a los jóvenes por su asistencia y disposición para la realización de actividades recreativas.</p> <p>Orientación mediante conversación socializada sobre los juegos de mesa a realizar.</p> <p>Realizar actividades prácticas de Dominó entre parejas de dos y en forma individual con jóvenes de la comunidad.</p> <p>Realizar actividades prácticas de Ajedrez en forma individual con jóvenes de la comunidad.</p> <p>Realizar actividades prácticas de Dama china en forma individual con jóvenes de la comunidad.</p> <p>Organización de una caminata recreativa ( Fijación de la fecha, hora, recorrido, indumentaria, otros)</p> | Tres jornadas de dos horas, los días 10-11 y 12 de diciembre del año 2016 | <p><b>Humanos:</b></p> <p>Investigador y jóvenes de la comunidad de ambos sexos</p> <p><b>Materiales</b></p> <p>Cancha de la comunidad</p> <p>Juegos de dominó, ajedrez y dama china.</p> | <p><b>Técnica:</b></p> <p>Observación directa.</p> <p><b>Instrumento:</b></p> <p>Escala de Estimación</p> <p><b>Indicadores:</b></p> <p>Participación activa</p> <p>Disposición</p> <p>Dominio del juego</p> <p>Respeto de normas.</p> |

### Acción 4 Caminata Recreativa

| Objetivo Especifico                                                                          | Estrategias    | Actividades                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Tiempo                                                                    | Recursos                                                                                                                                                                            | Evaluación                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Incentivar la práctica de la caminata como actividad recreativa para el uso del tiempo libre | Trabajo grupal | <p>Orientación y motivación mediante conversación socializada a los jóvenes del sector Colinas de Bodoque sobre la realización de la caminata recreativa.</p> <p>Invitación a los jóvenes a través de avisos y radio sobre la realización de la caminata.</p> <p>Realización de la caminata recreativa con un recorrido de tres kilómetros por carretera de la comunidad. Salida y llegada en la Cancha de la Comunidad.</p> <p>Realización de la caminata durante tres jornadas: martes y jueves de 6 a 8 pm y el domingo de 2 a 4 pm.</p> | Tres jornadas de dos horas cada una. Días 11-17 y 18 de diciembre de 2016 | <p><b>Humanos:</b><br/>Investigador y jóvenes de la comunidad de ambos sexos</p> <p><b>Materiales</b><br/>Cancha de la comunidad, papel bond, marcadores, agua potable, frutas.</p> | <p><b>Técnica:</b><br/>Observación directa.</p> <p><b>Instrumento:</b><br/>Escala de Estimación</p> <p><b>Indicadores:</b><br/>Participación activa<br/>Disposición<br/>Cumplimiento de instrucciones<br/>Respeto a los compañeros y compañeras</p> |

### Acción 5 Bailoterapia

| Objetivo Especifico                                                                                                                                            | Estrategias    | Actividades                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Tiempo                                                                | Recursos                                                                                                                                                                     | Evaluación                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desarrollar la práctica de la bailoterapia en jóvenes y adultos de la comunidad objeto de estudio como actividad recreativa para un mejor uso del tiempo libre | Trabajo grupal | <p>Motivación acerca de la realización de la bailoterapia</p> <p>Ubicación de los y las jóvenes en el espacio o ambiente</p> <p>Demostración práctica de los ejercicios y movimientos siguiendo el ritmo de la música</p> <p>Realización práctica de la bailoterapia</p> <p>Agradecimientos y estímulo por la participación de los y las jóvenes</p> | Tres jornadas de una de 6 a 8 pm los días 11-12 y 13 de enero de 2017 | <p><b>Humanos:</b></p> <p>Investigador</p> <p>jóvenes de ambos sexos de la comunidad</p> <p><b>Materiales</b></p> <p>Cancha de la comunidad, equipo de sonido, cd, otros</p> | <p><b>Técnica:</b></p> <p>Observación directa.</p> <p><b>Instrumento:</b></p> <p>Escala de Estimación</p> <p><b>Indicadores:</b></p> <p>Participación activa</p> <p>Disposición</p> <p>Dominio de ejercicios o movimientos</p> <p>Compañerismo</p> |

## **CAPÍTULO VI**

### **APLICACIÓN DE LA PROPUESTA**

Fases del desarrollo del desarrollo del programa

#### **Primera Fase**

- Selección del Sector de la Comunidad y entrevista con el Vocero de Deporte y recreación del Consejo Comunal
- Selección el Instrumento para la recolección de datos
- Realización de la prueba piloto para afinar el Instrumento
- Familiarización del investigador con los jóvenes de la comunidad en estudio

#### **Segunda Fase**

- Administración del cuestionario a los informantes seleccionados para el estudio
- Recolección e Interpretación y análisis de los datos

En esta etapa del estudio, se describe la ejecución de la propuesta, la cual estuvo conformada por ocho actividades, como son: la sensibilización a los jóvenes de la importancia del programa de actividades recreativas, los juegos tradicionales, los juegos de mesa, la caminata recreativa y la bailoterapia. A continuación se describe cada una de ellas.

#### **Acción N° 1 Sensibilización a los Jóvenes**

Para la ejecución de la actividad número 1, se utilizó la estrategia del conversatorio y el trabajo grupal, para tal fin se realizó una invitación formal a los y las jóvenes de la comunidad para compartir inquietudes sobre las actividades recreativas, mediante la colocación de avisos en diferentes sitios de la comunidad (escuela, capilla, dispensario, bodegas y otros acerca de la jornada a realizar.



El encuentro se llevó a cabo con la participación de un grupo de jóvenes de ambos sexos, a quienes se les dio la bienvenida y los agradecimientos por la asistencia a la actividad. Seguidamente se realizó un conversatorio sobre la importancia de la actividad recreativa en los jóvenes destacando los beneficios en la ocupación del tiempo libre, la salud física, emocional, social. (Anexo E). De igual modo, el investigador informó sobre el programa de actividades recreativas, por lo que surgieron una serie de preguntas e inquietudes por los presentes, las cuales fueron respondidas por el investigador, en relación al cronograma, lugar y tipos de actividades recreativas a realizar.

Para la evaluación de las actividades realizadas, se entregó un cuestionario a cada uno de los jóvenes asistentes con cuatro preguntas, las cuales respondieron de la manera siguiente: Para la pregunta 1 ¿Cómo le pareció la actividad? La totalidad de los jóvenes dieron respuestas como: interesante, bonita y calidad.

La pregunta 2 ¿Qué fue lo que más le gustó de la explicación? un 75% fue la presentación del programa y la importancia de las actividades recreativas a nivel físico, social y emocional y el 25% señalaron que se puede aprovechar el tiempo libre. Asimismo para la pregunta 3 ¿Por qué cree que es importante la recreación? la totalidad de los jóvenes coincidieron en afirmar, para aprovechar el tiempo, es una actividad bonita y uno se divierte sanamente. Para la pregunta 4. ¿Le queda a usted tiempo para dedicarlo a las actividades recreativas? las respuestas del 38% fue que les queda poco tiempo pero el otro 62% dispone de tiempo suficiente.

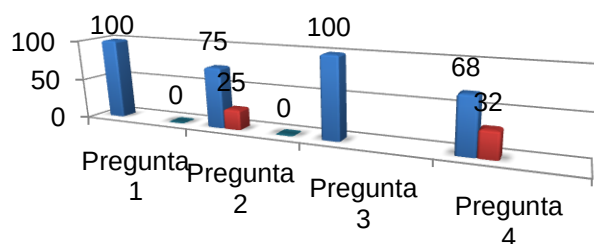


Gráfico 11. Representación porcentual de los resultados de la evaluación de

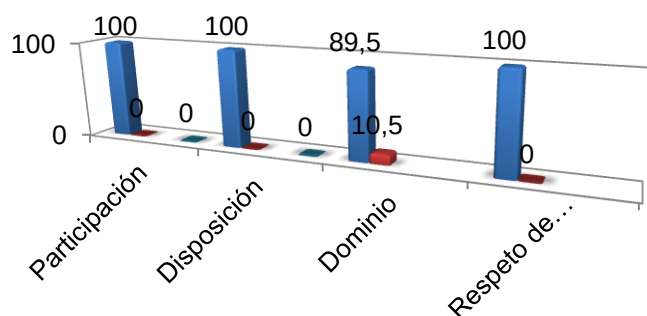
la Acción 1.

## **Acción Recreativa N° 2. Juegos Tradicionales**

Esta acción se inició con el saludo a los jóvenes presentes y su reconocimiento por la participación activa en los encuentros anteriores. Luego se realizó una conversación socializada sobre la importancia de practicar los juegos tradicionales, su identidad y valoración en el sentido de pertenencia, pero sobre todo en el aprovechamiento del tiempo libre. Acto seguido se invitó a los jóvenes presentes a que presentaran su juego, de los cuales, seis trajeron pelotas de goma, ocho trajeron perinolas y siete trajeron trompos, a la vez se señaló los espacios para la práctica de los mismos.

Es necesario mencionar que esta actividad recreativa despertó mucho interés en los jóvenes, por cuanto lo hicieron tanto del sexo masculino como femenino, así como algunos y algunas manifestaron que solo cuando pequeños habían practicado estos juegos pero que no los habían vuelto hacer. De allí que, se realizaron prácticas de los mismos, en dos sesiones para que todos tuvieran la oportunidad de realizar dichos juegos. Para una mayor comprensión se presentan evidencias. (Ver Anexo F)

El proceso de evaluación se llevó a cabo, mediante la técnica de la observación y como instrumento se utilizó la escala de estimación, para lo cual se tomaron en cuenta cuatro indicadores cuyos resultados fueron que la totalidad de los jóvenes que asistieron (34), manifestaron disposición y participación en las actividades recreativas, asimismo un 89,5% demostró dominio en las prácticas de los juegos y la totalidad respeto por las normas establecidas para los mismos. Seguidamente se representan los resultados obtenidos.



**Gráfico 13.** Representación porcentual de los resultados de la evaluación de la Acción 2

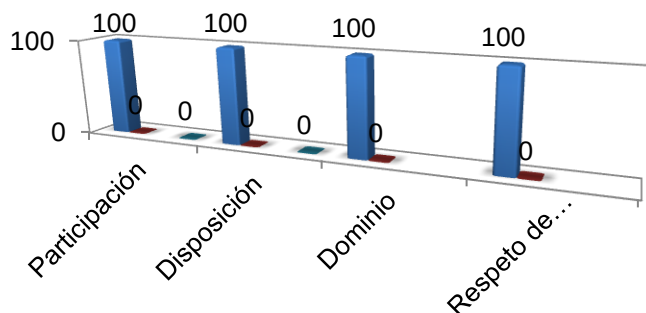
### **Acción Recreativa N° 3 Juego de Mesa**

La Ejecución de las actividades planificadas, se iniciaron con el saludo a los y las jóvenes presentes y los agradecimientos por la disposición e interés en la realización de las mismas. Luego el investigador, orientó y motivó a los presentes sobre los juegos de mesa, destacando que su práctica puede hacerse en el hogar con la familia, en ambientes abiertos o cerrados, con los amigos, vecinos, en forma individual y no exigen de indumentaria (uniformes) u otros materiales que dificulten su práctica.

Luego el investigador, para facilitar la comprensión y práctica de los juegos realizó una demostración de cómo realizar cada uno (ajedrez, dama china y dominó), lo que facilitó el aprendizaje en algunos pocos que no poseían el dominio en los mismos, sobre todo en el ajedrez. Seguidamente de acuerdo con los materiales disponibles se ubicaron en la cancha en parejas para realizar los juegos. Esta actividad se desarrolló en dos sesiones para favorecer la participación de todos los y las jóvenes. Cabe resaltar que a esta actividad se incorporaron algunos adolescentes que manifestaron su deseo de participar, además de colaborar con algunos materiales que poseían y que trajeron para facilitar la práctica. En este sentido, para mayor información se presentan evidencias (Ver Anexo G)

Durante la realización de las actividades se realizó la evaluación correspondiente mediante el uso de la técnica de observación y el

instrumento una escala de estimación con cuatro indicadores (participación activa, disposición, dominio del juego y respeto de normas. Los resultados fueron muy satisfactorios, pues la totalidad de los jóvenes y adolescentes asistentes participaron de manera activa en cada juego, demostraron disposición y dominio en los mismos, así como también el respeto a las normas establecidas.



**Gráfico 14.** Representación porcentual de los resultados de la evaluación de la Acción 3

#### **Acción Recreativa 4 Caminata Recreativa**

El propósito de esta actividad, fue incentivar la práctica de la caminata como actividad recreativa para el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes de la comunidad, de allí que las actividades se iniciaron con la orientación y motivación sobre la importancia de la caminata recreativa, sus ventajas en beneficio de la salud integral, para tal fin se elaboraron y publicaron avisos de invitación en papel bond y a través de la radio local para promocionar la realización de la misma.

La organización se realizó conjuntamente con los jóvenes lo que permitió una participación masiva con un recorrido de tres kilómetros por la carretera de la comunidad con salida y llegada en la cancha. Esta actividad se realizó en tres jornadas por petición de los y las jóvenes, para dar oportunidad a todos y todas las jóvenes que manifestaron su participación. Asimismo, se presentan evidencias del desarrollo de las actividades. (Ver Anexo H)

La evaluación de las actividades se produjo durante su desarrollo mediante la técnica de la observación y como instrumento de registro de resultados la escala de estimación. Los resultados obtenidos fueron satisfactorios por cuanto se logró la participación activa de un 92,1% del total de jóvenes, el 100% demostró disposición en cada una de las actividades, otro 92,1% cumplió las instrucciones dadas para la caminata y el 100% respetó a los compañeros y compañeras durante la realización de la caminata. A continuación se representa gráficamente los resultados de la evaluación.

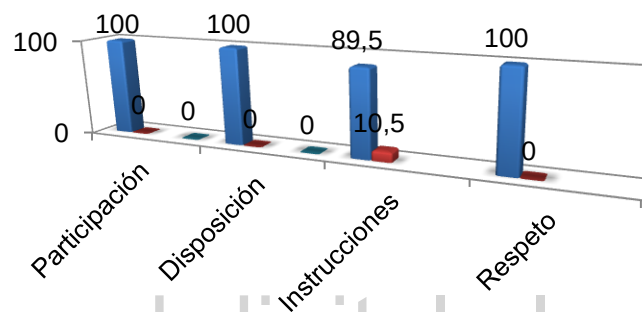


Gráfico 15. Representación porcentual de los resultados de la evaluación de la Acción 4

### **Acción Recreativa 5 Bailoterapia**

El propósito de esta actividad recreativa fue incentivar la práctica de la bailoterapia en jóvenes de la comunidad objeto de estudio, con la finalidad de ocupar el tiempo libre en beneficio de la salud física, social y emocional. De igual modo, para dar inicio a las actividades se realizó una motivación previa a través de una conversación en los cuales se conversó sobre la importancia y beneficios a la salud integral.

Las actividades de bailoterapia se realizaron en tres momentos o jornadas en igual número de horas, lo que facilitó la participación del mayor número de jóvenes en dichas actividades, en la que la música y los movimientos corporales fueron los elementos motivantes de la misma. Para facilitar la realización de las actividades con el apoyo de una joven con

experiencia se realizaron una serie de orientaciones y demostraciones práctica de ejercicios, los cuales fueron seguidos y practicados por las jóvenes presentes, dado a que a la misma no asistieron jóvenes del sexo masculino sino el investigador. (Ver Anexo I)

El proceso de evaluación se realizó aplicando la técnica de la observación y como instrumento una escala de estimación con la orientación de cuatro indicadores como fueron participación activa, disposición, dominio de los movimientos y compañerismo. En este sentido, se logró la participación de un 78,9% del total de la población de jóvenes de ambos sexos, el 89,5% demostró disposición para la realización de la bailoterapia. Asimismo el 84,2% mostró dominio en los movimientos de acuerdo con el ritmo de la música y el 100% demostró compañerismo y mucha motivación para compartir con los demás jóvenes. Seguidamente, se representa gráficamente los resultados de la evaluación.

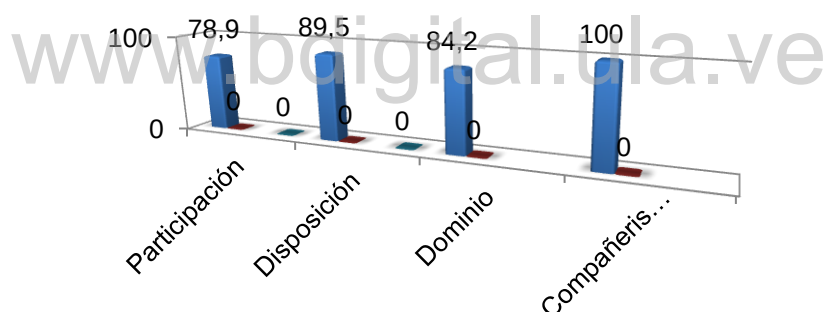


Gráfico 16. Representación porcentual de los resultados de la evaluación de la Acción 5

## **CAPÍTULO VII**

### **EVALUACIÓN DEL PROCESO**

En el transcurso de este trabajo investigativo se accedió al logro y alcance de los objetivos formulados, mediante un proceso de trabajo colectivo y cooperativo más allá de lo delimitado en la investigación; de forma que, los y las jóvenes manifestaron disposición y satisfacción por su participación en las diferentes actividades recreativas.

Ante este escenario y tomando en cuenta las evaluaciones aplicadas durante y al final de cada actividad, se tomó como fin el desarrollo de habilidades y destrezas a partir de cada una de las acciones recreativas ejecutadas para estimular la ocupación del tiempo libre en los jóvenes del Sector Colinas Bodoque municipio Rivas Dávila estado Mérida. Bajo ese punto de vista se analizó y reflexionó la actitud asumida por los jóvenes con respecto a las actividades realizadas durante el proceso.

Dentro de esta perspectiva antes expuesta, se consideró señalar a continuación una breve explicación en donde se acota las siguientes consideraciones acerca del trabajo realizado en los espacios y ambientes de la comunidad (cancha pública, carretera, otros).

a. El programa de actividades recreativas para el uso del tiempo libre en los jóvenes del Sector Colinas Bodoque municipio Rivas Dávila estado Mérida, se realizó de forma grupal sin presentarse ninguna circunstancia durante su ejecución que afectase el cumplimiento de las actividades planificadas.

b. Cabe destacar que las actividades planificadas se desarrollaron en su totalidad, aun así con los imprevistos de otras actividades que se realizan en la cancha de la comunidad, ya que esta actividad sirvió como insumo al investigador por lo tanto no fue necesario modificar la planificación porque

de igual forma se aplicaba a partir de los días martes a sábado en horas de 6 a 8 pm y los domingos en horario de 2 a 4 pm cuando los jóvenes salían del trabajo, estudio y otras responsabilidades, lo que sí se puede denotar es que hubo inconveniente alguno para la realización de las actividades.

c. La comunidad se encuentra ubicada en la zona rural pero posee una cancha publica de fácil acceso para la ejecución de actividades deportivas y recreativas la misma presenta el espacio suficiente, lo que facilitó la puesta en práctica del programa de manera satisfactoria.

d. La cancha pública de la comunidad de Colinas de Bodoque por su ubicación presenta fácil acceso para los y las jóvenes, por lo que no se presentó inconveniente alguno para ejecutar las acciones.

e. Es innegable que el horario establecido conjuntamente con los y las jóvenes de la comunidad estimuló la participación en todas las actividades recreativas, así como la motivación y reconocimiento que se hacía diariamente después de cada jornada.

f. De igual manera, es conveniente destacar que las participaciones grupales en los juegos se organizaron de acuerdo a la estimación de cada uno o una, delegando funciones con responsabilidad en las acciones en donde se observó que hubo interacción afectiva, entre los y las jóvenes, conciencia de pertenecer al grupo, interrelación entre ellos y el propósito común del trabajo para ejecutar las diferentes actividades recreativas.

g. Por otra parte, se observó también que durante el trabajo en la cancha y otros ambientes cada joven consiguió sus objetivos puesto que ellos mismos seleccionaron su equipo para los juegos, su disposición e interacción facilitó el fomento de valores de solidaridad, responsabilidad, trabajo cooperativo, comunicación afectiva y respeto.

h. Asimismo, se destaca que las actividades contenidas en el programa tuvo mucha aceptación en los y las jóvenes de la comunidad, pues consideraron que las mismas son elemento esencial en el aprovechamiento del tiempo libre y el fortalecimiento de la salud física, social y emocional



i. Los resultados obtenidos mediante la aplicación de los instrumentos diseñados y aplicados para tal fin indicaron los logros alcanzados, en donde se destaca la participación, disposición y motivación de los y las jóvenes en la realización de las actividades recreativas, pero además, el dominio de habilidades, el cumplimiento de normas y la formación de valores de convivencia.

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

## **CAPÍTULO VIII**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES Y APORTES**

#### **Conclusiones**

Tomando en cuenta la información obtenida en forma general a través del desarrollo de la presente investigación y en función de los objetivos propuestos se concluye que la aplicación del programa de actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre en el Sector Colinas de Bodoque del Municipio Rivas Dávila del estado Bolivariano de Mérida, fue positivo por cuanto se logró un trabajo masivo y cooperativo.

En cuanto al objetivo, diagnosticar las actividades recreativas que realizan los jóvenes para el uso del tiempo libre en el del Sector Colinas de Bodoque Municipio Rivas Dávila del Estado Mérida; los resultados indican que la totalidad manifestó poseer muy poca información con respecto a los eventos recreativos, así como tampoco existen espacios divulgativos en la comunidad informen y promociónen sobre las actividades recreativas que permitan ocupar el tiempo libre. De igual manera, se carece de una planificación que estimule la práctica recreativa sin embargo, señalan que es importante mantener una adecuada planificación de actividades recreativas para los jóvenes de la comunidad

Con respecto al objetivo, diseñar el programa de actividades recreativas para el uso del tiempo libre, el mismo se orientó y fundamentó en los resultados y conclusiones del diagnóstico, y comprendió las actividades recreativas de sensibilización para los jóvenes, juegos tradicionales, juegos de mesa, la caminata y la bailoterapia.

En cuanto al objetivo aplicar el programa de actividades recreativas para el uso de tiempo libre, los resultados obtenidos indican fueron satisfactorios

ya que los y las jóvenes demostraron disposición e interés en la realización de cada actividad contenida en el programa destacando una participación activa en las ocho jornadas de trabajo con su respectiva evaluación.

Por último, en relación con el objetivo evaluar los resultados que se obtienen luego de ejecutar el programa las actividades recreativas, los resultados de dicha evaluación señalan que la totalidad de los y las jóvenes participaron activamente en el encuentro de sensibilización, juegos tradicionales, juegos de mesa, caminata recreativa y bailoterapia. De igual modo, de acuerdo a las actividades ejecutadas se precisa que los y las jóvenes mejoraron y desarrollaron conductas comunicativas e interactivas que permitieron una mejor convivencia fortaleciendo valores de compañerismo, respeto, solidaridad y una mayor valoración en el aprovechamiento del tiempo libre demostrando la eficiencia y eficacia del programa.

## **Recomendaciones**

Tomando en cuenta los resultados del estudio y en la búsqueda del mayor aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes del Sector Las Colina de Bodoque, se formulan las siguientes recomendaciones:

A futuros Investigadores:

Toda planificación debe comenzar con el diagnóstico, fundamento que sirve para ajustar las actividades a las necesidades e intereses de los participantes.

Planificar actividades pedagógicas interactivas en los cuales se aprovechen los espacios y ambientes naturales de la comunidad para que además de desarrollar habilidades motrices, se fomenten valores de convivencia en sus habitantes.

Fortalecer el rol mediador y motivador que identifica al gerente recreativo mediante la capacitación y autoformación permanente.

Participar en los colectivos de formación que se organizan en las comunidades con el fin de compartir experiencias y conocimientos con otros colegas en relación a la enseñanza de programas recreativos a nivel comunitario.

### **Aportes**

La realización de la presente investigación aportó a la comunidad:

1. Participación activa de los jóvenes en la planificación, ejecución y evaluación del programa de actividades recreativas.
2. Concientización a los jóvenes de que la importancia de la actividad recreativa en la ocupación del tiempo libre
3. Inclusión a todas y todos los jóvenes en el desarrollo de las diferentes actividades recreativas.
4. Promoción de la actividad recreativa y su influencia en la calidad de vida.
5. Rescate de los juegos tradicionales como medio para el fomento de la identidad y sentido de pertenencia en los jóvenes.

## REFERENCIAS

- Acosta, M. (2002) *La Recreación y el Tiempo Libre*. Revista Deportes. Bogotá Colombia.
- Alfaro, B. (2002) *Grado de libertad que siente al realizar algunas actividades recreativas*. *Tiempo Libre*. Publicaciones Oficina del centro tiempo libre. (CETIL)
- Altuve, E. (2006) *Globalización e integración en juego, educación física, deporte y recreación*. [Documento en línea]. Disponible: <http://www.produccioncientifica.luz.edu.ve/index.php/cuadernos/article/view/15875> [Consulta: 2016, Noviembre 26].
- Alvarado, C. (2009) *Las Funciones Gerenciales*. Madrid España: Editorial Mendal.
- Álvarez, G. (2004) *Metodología de la Investigación Aplicada*. Ediciones de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL).
- Amaya, M. (2007). *Gestión Tecnológica*. *Revista Científica Universitaria*. Volumen XIV. No. 26. Abril, Junio, 64, 96. Bogotá. Universidad Nacional de Colombia.
- Andara, E. (2006). *El Liderazgo administrativo y la capacitación del directivo de la Escuela*. Revista Candidus. Nº12 -Año 5. Valencia.
- Arredondo, A. (2006) *La Gerencia Educativa en la Escuela Nueva*. Madrid. Editorial. Bruquera
- Arias, F. (2012) *El Proyecto de Investigación*. 6ta Edición. Editorial Episteme. Caracas – Venezuela.
- Ayerdi, E. (2004) *Estratificación social y estilos de vida*. En Kaiero Uría, A. (Ed.). *Valores y Estilos de Vida*. Bilbao: Universidad de Deusto
- Barrera, K. (2009) *La Organización como elemento del proceso Administrativo*. Barcelona España: Editorial La Muralla
- Casimiro, M. (2002) *Efectos de la Actividad Recreativa*. Revista Candidus. Año 26 Nº 8. Valencia. Venezuela.
- Cerda, H. (2005) *Elementos de la Investigación*. Lima Perú. 7ª Edición. Editorial Ayala.
- Colmenares, H. (2002) *Educación en Salud, en por y para la Vida*. Revista del Instituto Universitario de Educación Física. Vol. 23 Nº 1. Medellín,

- Colombia, Universidad de Antioquia.
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999) *Gaceta Oficial*. N° 5.453 Extraordinario. Diciembre 10.
- Chiavenato, I. (2006). *Administración. Proceso Administrativo*. México. Editorial Mc Graw Hill.
- Davis, R. (2012) *Gestión de la Actividad Recreativa*. Revista Candidus. Edita Cindae Año 13-N° 68.
- Devis, J y Díaz, A. (2000) *Deporte, educación y sociedad: hacia un deporte comunitario*. En Revista de Educación, N° 306, 455-472. Barcelona España
- Díaz, A (2010) *La Motivación en los Jóvenes*. México Editorial Trilla
- Fuentes, C. (2001) *El Tiempo Libre y la Actividad Recreativa*. Barcelona. España. Editorial Marcella.
- García, J. (2002) *La Actividad Recreativa y su Aceptación*. Revista Candidus. Valencia Venezuela.
- Guillen, J. (2010) *Actividad Física, Deporte y Recreación y sus Beneficios*. File://A:/ Actividad Física, Deporte y Recreación, quincena 1, marzo del 2001. Htm.
- Devonish, D. (2005) Grupo de Investigación para el Desarrollo de la Innovación Pedagógica y Didáctica (GINPD) La Recreación y la Salud.
- Gutiérrez, M. (2005) *La Comunicación en la Organización*. Madrid. España: Editorial Salamanca.
- Hernández, A. y Morales, V. (2005) *Ocio, tiempo libre y animación sociocultural*. *Ciencia, Deporte y Cultura Física*. 1(1), 4-36
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México. Editorial Me. Graw-Hill.
- Jarret, L. (2010) *La Recreación en el Adulto*. Revista Salud al Día. Año 12 N°7 Bogotá Colombia
- Krans, W. (2006) *Psicosociología del Tiempo Libre*. Madrid. España: Editorial Sanmica.
- Ley Orgánica de Protección del Niño, Niña y Adolescente (2007) *Gaceta Oficial de la República de Venezuela N° 5.859 (Extraordinario)*. Caracas,

10 de diciembre de 2007.

Ley Orgánica del Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011) *Gaceta Oficial* Numero 39.741. 23 de Agosto. Caracas. Venezuela.

Ley Orgánica de *Recreación*. (Gaceta Oficial Nº 6.207 Extraordinario del 28 de diciembre de 2015). República Bolivariana de Venezuela

Lopera. M. (2007) *La organización administrativa del deporte y la recreación en 20 instituciones que atienden a población de y en situación de calle del municipio de Medellín* (INDER).[Documento en línea].Disponible: <http://www.monografias.com/trabajos105/gestion-estrategica-organizacion-actividades-deportivas-recreativas-comunitarias/gestion-estrategica-organizacion-actividades-deportivas-recreativas-comunitarias.shtml#ixzz4XilaKGQI>. [Consulta: 2016, Diciembre 29 ]

López, M. (2012) *Actividades físicas recreativas para ocupar el tiempo libre de los jóvenes de la Comunidad "San Mateo". Municipio Junín, estado Táchira*. Trabajo de Grado no publicado. Universidad Nacional Experimental Libertador. San Cristóbal. Venezuela.

Maecha, H. (2000) *El Tiempo Libre en los Jóvenes*. Madrid España: Editorial Santus

Méndez, E. (2000) *Gerencia de las Organizaciones Educativas*. [Documento en línea] Disponible <http://ojs.revistanegotium.org.ve/index.php/negotium/article/view/282>. [Consulta: 2016, Diciembre 12]

Mosti, P. (2010) *Programa Recreativo. La Utilización del Tiempo libre*. [Documento en línea] Disponible: [https://www.google.co.ve/search?q=gerencia.+m%C3%A9ndez&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b&qfe\\_rd=cr&ei=L\\_KUWNeYA-iw8wfAqbnQBq#q=mosti+programa+recreativo](https://www.google.co.ve/search?q=gerencia.+m%C3%A9ndez&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b&qfe_rd=cr&ei=L_KUWNeYA-iw8wfAqbnQBq#q=mosti+programa+recreativo). [Consulta: 2016, Diciembre 22].

Oballos, A. (2004) *El Municipio Rivas Dávila y sus pueblos*. Revista Cultura. Bailadores.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación y la Cultura UNESCO. (2006) *XIX Congreso de Recreación Comunitaria*. México.

Osorio, E. (2005) *La Recreación y su aporte al Desarrollo Humano. I Congreso Departamental de Recreación*. [Documento en línea] Disponible. <http://www.redcreacion.org/documentos/cmeta1/EOsorio.html>. [Consulta: 2016, Octubre 12]

Pascual, O. (2005) *La Planificación de la Educación Física*. Buenos Aires Argentina: Editorial Paraninfo

- Pérez, G. (2006) *Análisis de la Información*. Madrid: Editorial Graó.
- Pernía, J. (2012) *La recreación como medio para el buen uso del tiempo libre en la comunidad Zamora, municipio Cabimas, estado Zulia*. Trabajo de Grado no publicado. Universidad del Zulia. Maracaibo. Venezuela.
- Posner, G. (2007) *Los Procesos Administrativos*. México. Distrito Federal. Editorial Trillas.
- Revollo, P. (2012) *Uso del tiempo libre en adolescentes y jóvenes* [Documento en línea] Disponible: <http://www.monografias.com/trabajos89/uso-del-tiempo-libre-adolescencia/uso-deltiempolibreadolescencia.shtml#ixzz34uLD57i9>. [Fecha de Consulta 29-11-16]
- Reyes, (2011) *Programa de Actividades de Deporte para Todos, dirigido a los docentes de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL), del Instituto Pedagógico de Barquisimeto*. Estado Lara. Venezuela
- Rondón, E. (2012) *Programa de Recreación y Deporte para Todos” dirigido a los estudiantes del Instituto Universitario de Tecnología de Ejido*. Trabajo de Grado no publicado. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Mérida.
- Ruiz y García, (2003) *El Tiempo Libre. Como Organizarlo en la Actividad Recreativa*. Revista Vida y Salud. Bogotá. Colombia. Edita Barranca.
- Sánchez, N y Nube, S (2008) *Metodología de la Investigación*. México. Edimex
- Sánchez, N. (2002) *La Cultura de mi Pueblo*. Revista Mocotíes. Tovar. Mérida.
- Stier, R. (2006) *La gerencia en las Organizaciones Educativas*, México, Editorial Trillas S.A.
- Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2012). *Manual de Trabajo de Grado de Especialización y Maestría y Tesis Doctorales* (4ª Ed.). Caracas.
- Vignau, A. (2007) *Tiempo libre: La cultura del ocio. (Vol. 3). Tiempo libre*. Publicación oficina del centro de estudio del tiempo libre Inc. (CETIL)
- Viotto, P. (2005) *Pedagogía del Tiempo Libre*. Medellín Colombia. Editorial Alborada
- Zabaleta A. (2006) *La Función como arte representativa en la sociedad actual*. Vols. II, Espasa Calpe, Madrid.



**ANEXOS**

[www.bdigital.ula.ve](http://www.bdigital.ula.ve)

## ANEXO A



**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES  
ESCUELA DE EDUCACIÓN  
CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO  
ESTUDIOS DE POSTGRADO EN EDUCACIÓN FÍSICA  
ESPECIALIDAD EN GERENCIA DEL DEPORTE**

**CUESTIONARIO DIRIGIDO A LOS JÓVENES DEL SECTOR COLINAS  
DE BODOQUE, MUNICIPIO RIVAS DÁVILA ESTADO MÉRIDA**

**Estimado Ciudadano (a)**

El presente estudio tiene como finalidad obtener información sobre las actividades recreativas que realizan los jóvenes del Sector Colinas Bodoque municipio Rivas Dávila estado Mérida. Solicito de su valiosa colaboración al presentarle el siguiente cuestionario contentivo de veinte (20) ítems que pueden responder de manera anónima las alternativas que considere de acuerdo a su criterio o consideración. Las respuestas serán tabuladas y procesadas confidencialmente, de allí que se agradece dar respuesta a la totalidad.

Cuento con su espíritu de colaboración al dedicar a este instrumento un poco de su valioso tiempo, pues de ello depende el éxito de esta investigación.

Gracias por su aporte.

Lcdo. Miguel A Vivas

**Instrucciones**

- 1.- El instrumento es de carácter anónimo, no requiere de identificación
- 2.- El modelo utilizado es la encuesta bajo la modalidad de cuestionario escrito.
- 3.- Está conformado por un total de veinte (20) ítems, distribuidos en igual número de indicadores:
- 4.- Cada ítem contiene tres (3) alternativas (siempre, algunas veces y nunca, selecciona una y marca con una (X) la que se ajuste a su propia opinión o consideración.

5.- Las alternativas corresponden a la siguiente escala: Siempre (S); A Veces (AV) y Nunca (N).

Muchas gracias por su colaboración y receptividad

### CUESTIONARIO DIRIGIDO A LOS JÓVENES

| Descripción de los ítems               |                                                                                                                                           | S | AV | N |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|---|
| <b>Indicador: Información</b>          |                                                                                                                                           |   |    |   |
| 1                                      | ¿La comunidad le participa cuando hay eventos recreativos?                                                                                |   |    |   |
| 2                                      | ¿Existe espacios divulgativos en la comunidad para informar sobre las actividades recreativas que permitan el mejor uso del tiempo libre? |   |    |   |
| <b>Indicador: Planificación</b>        |                                                                                                                                           |   |    |   |
| 3                                      | ¿Se planifican las actividades recreativas por parte del Consejo Comunal para beneficiar a los jóvenes de su comunidad?                   |   |    |   |
| 4                                      | ¿Considera importante mantener una adecuada planificación de actividades recreativas para los jóvenes de la comunidad?                    |   |    |   |
| <b>Indicador: Motivación</b>           |                                                                                                                                           |   |    |   |
| 5                                      | ¿Existe un grupo organizado dentro del Sector que motive el desarrollo de actividades recreativas para los jóvenes de la comunidad?       |   |    |   |
| 6                                      | ¿Las actividades recreativas permiten motivar a los jóvenes a ocupar adecuadamente su tiempo libre?                                       |   |    |   |
| <b>Indicador: Organización</b>         |                                                                                                                                           |   |    |   |
| 7                                      | ¿Considera necesario contar con una gerencia que trabaje en función de ofrecer actividades recreativas para jóvenes                       |   |    |   |
| 8                                      | ¿Le gustaría participar en la organización de actividades recreativas para el mejor uso del tiempo libre?                                 |   |    |   |
| <b>Indicador: Tipos de Actividades</b> |                                                                                                                                           |   |    |   |
| 9                                      | ¿Participa dentro de la comunidad con el desarrollo de diferentes tipos de actividades recreativas?                                       |   |    |   |

| Descripción de los ítems                      |                                                                                                                                          | S | AV | N |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|---|
| 10                                            | ¿Considera importante conocer los diferentes tipos de actividades recreativas para el mejor del tiempo libre?                            |   |    |   |
| <b>Variable: Mejor uso del Tiempo Libre</b>   |                                                                                                                                          |   |    |   |
| <b>Dimensión: Frecuencia</b>                  |                                                                                                                                          |   |    |   |
| <b>Indicador: Prácticas de vida</b>           |                                                                                                                                          |   |    |   |
| 11                                            | ¿Participa con frecuencia en las actividades recreativas que se realizan en tu Sector para el mejor uso del tiempo libre?                |   |    |   |
| 12                                            | ¿Considera que una de las prácticas de vida sería el desarrollo de actividades recreativas?                                              |   |    |   |
| <b>Indicador: Horario</b>                     |                                                                                                                                          |   |    |   |
| 13                                            | ¿Las actividades recreativas las realiza de acuerdo a un horario para el mejor uso de su tiempo libre?                                   |   |    |   |
| 14                                            | ¿Sería importante tomar en cuenta el horario para desarrollar actividades recreativas en su comunidad?                                   |   |    |   |
| <b>Indicador: Aprovechamiento de espacios</b> |                                                                                                                                          |   |    |   |
| 15                                            | ¿Utiliza los diversos espacios o ambientes que posee el Sector para realizar actividades recreativas?                                    |   |    |   |
| 16                                            | ¿Es posible aprovechar los espacios de la comunidad para desarrollar actividades recreativas y así ocupar adecuadamente el tiempo libre? |   |    |   |
| <b>Indicador: Estimación</b>                  |                                                                                                                                          |   |    |   |
| 17                                            | ¿Valora el tiempo libre que dedica a las actividades recreativas?                                                                        |   |    |   |
| 18                                            | ¿Considera que las actividades recreativas permiten estimular las buenas obras humanas?                                                  |   |    |   |
| <b>Indicador: Bienestar</b>                   |                                                                                                                                          |   |    |   |
| 19                                            | ¿Se siente satisfecho con las actividades recreativas que realiza en su tiempo libre?                                                    |   |    |   |
| 20                                            | ¿Considera que las actividades recreativas le ofrecen bienestar para su vida?                                                            |   |    |   |

## **ANEXO B**



**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES  
ESCUELA DE EDUCACIÓN  
CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO  
ESTUDIOS DE POSTGRADO EN EDUCACIÓN FÍSICA  
ESPECIALIDAD EN GERENCIA DEL DEPORTE**

**FORMATO DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO  
(Cuestionario dirigido a los Jóvenes)**

Ciudadana (o)

---

Me dirijo a usted con la finalidad de solicitar su valiosa colaboración, dada su experiencia en la gerencia del deporte, para que sea juez y valide el instrumento que se le presenta. El mismo tiene como propósito buscar información de interés con respecto a las actividades recreativas que realizan los jóvenes para el mejor uso del tiempo libre en el Sector Las Colinas de Bodoque, parroquia Bailadores municipio Rivas Dávila estado Mérida. La misma es requisito para optar al título de Especialista en Gerencia del Deporte.

Agradeciendo de antemano su colaboración.

Atentamente

Lcdo. Miguel Vivas

### **Datos del Experto (a)**

Apellidos y Nombres:

Cédula de Identidad:

Título de pregrado:

Cargo que Desempeña:

Institución donde labora:

### **Instrucciones**

Por favor, lea detenidamente cada uno de los enunciados y categorías de respuesta de cada ítem.

Utilice este formato para indicar su grado de acuerdo o desacuerdo con cada enunciado que se presenta, marcando con una equis (X) en el espacio correspondiente según la siguiente escala:

Excelente (4)

Bueno (3)

Regular (2)

Deficiente (1)

Si desea hacer alguna sugerencia para enriquecer el instrumento, utilice el espacio correspondiente a observaciones, ubicado al margen derecho del formato.

### **Título de la Investigación**

Programa de Actividades Recreativas para el mejor uso del Tiempo Libre en los Jóvenes del Sector Colinas Bodoque Municipio Rivas Dávila Estado Mérida

## Operacionalización de las Variables

Desarrollar un Programa de Actividades recreativas para el mejor uso del tiempo libre de los jóvenes del Sector Colinas de Bodoque Municipio Rivas Dávila del Estado Mérida.

| Objetivo específico                                                                                                                                                          | Variable                   | Dimension              | Indicadores                 | items |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------------------|-------|
| Diagnosticar las actividades recreativas que realizan los jóvenes para el uso del tiempo libre en el del Sector Colinas de Bodoque Municipio Rivas Dávila del Estado Mérida. | Programa                   | Elementos del Programa | Información                 | 1-2   |
|                                                                                                                                                                              | de                         |                        | Planificación               | 3-4   |
|                                                                                                                                                                              | Actividades                |                        | Motivación                  | 5-6   |
|                                                                                                                                                                              | recreativas                |                        | Organización                | 7-8   |
|                                                                                                                                                                              |                            |                        | Actividades                 | 9-10  |
| Estudiar la factibilidad técnica, operativa y financiera para la implementación del programa de actividades recreativas.                                                     | Ocupación del Tiempo libre | Frecuencia             |                             |       |
|                                                                                                                                                                              |                            |                        | Prácticas de vida           | 11-12 |
|                                                                                                                                                                              |                            |                        | Horario                     | 13-14 |
|                                                                                                                                                                              |                            |                        | Aprovechamiento de espacios | 15-16 |
|                                                                                                                                                                              |                            |                        | Estimación                  | 17-18 |
| Formular el programa de actividades recreativas para los jóvenes del Sector Colinas de Bodoque.                                                                              |                            |                        | Bienestar                   | 19-20 |
| Aplicar el programa de actividades recreativas con los jóvenes para el uso del tiempo libre                                                                                  |                            |                        |                             |       |
| Evaluar los resultados que se obtienen luego de ejecutar el programa las actividades recreativas.                                                                            |                            |                        |                             |       |

Fuente: Vivas (2016)

### Validación del cuestionario dirigido a los jóvenes

Leyenda: 4 (Excelente), 3 (Bueno), 2 (Regular), 1 (Deficiente)

| Ítem | Apreciación Cuantitativa |   |   |   | Descripción cualitativa de la apreciación del ítem |
|------|--------------------------|---|---|---|----------------------------------------------------|
|      | 4                        | 3 | 2 | 1 |                                                    |
| 1    |                          |   |   |   |                                                    |
| 2    |                          |   |   |   |                                                    |
| 3    |                          |   |   |   |                                                    |
| 4    |                          |   |   |   |                                                    |
| 5    |                          |   |   |   |                                                    |
| 6    |                          |   |   |   |                                                    |
| 7    |                          |   |   |   |                                                    |
| 8    |                          |   |   |   |                                                    |
| 9    |                          |   |   |   |                                                    |
| 10   |                          |   |   |   |                                                    |
| 11   |                          |   |   |   |                                                    |
| 12   |                          |   |   |   |                                                    |
| 13   |                          |   |   |   |                                                    |
| 14   |                          |   |   |   |                                                    |
| 15   |                          |   |   |   |                                                    |
| 16   |                          |   |   |   |                                                    |
| 17   |                          |   |   |   |                                                    |
| 18   |                          |   |   |   |                                                    |
| 19   |                          |   |   |   |                                                    |
| 20   |                          |   |   |   |                                                    |

Apreciación Cualitativa: \_\_\_\_\_

Observaciones \_\_\_\_\_ V

Validado por \_\_\_\_\_ C.I. N° \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## ANEXO C

### Coeficiente de Proporción de Rangos

#### Instrumento de Validez del Cuestionario de los Jóvenes

| N°<br>Ítem | Juez<br>1    | Juez<br>2 | Juez<br>3 | $\Sigma r_i$ | PR <sub>i</sub> | PPRT |
|------------|--------------|-----------|-----------|--------------|-----------------|------|
| 1          | 3            | 3         | 2         | 8            | 2.67            | 0.89 |
| 2          | 3            | 3         | 2         | 8            | 2.67            | 0.89 |
| 3          | 3            | 3         | 3         | 9            | 3.00            | 1.00 |
| 4          | 3            | 2         | 2         | 7            | 2.33            | 0.78 |
| 5          | 2            | 3         | 3         | 8            | 2.67            | 0.89 |
| 6          | 3            | 3         | 2         | 8            | 2.67            | 0.89 |
| 7          | 3            | 3         | 3         | 9            | 3.00            | 1.00 |
| 8          | 2            | 3         | 3         | 8            | 2.67            | 0.89 |
| 9          | 3            | 3         | 3         | 9            | 3.00            | 1.00 |
| 10         | 3            | 3         | 3         | 9            | 3.00            | 1.00 |
| 11         | 3            | 3         | 2         | 8            | 2.67            | 0.89 |
| 12         | 3            | 2         | 2         | 7            | 2.33            | 0.78 |
| 13         | 3            | 3         | 3         | 9            | 3.00            | 1.00 |
| 14         | 3            | 3         | 3         | 9            | 3.00            | 1.00 |
| 15         | 2            | 3         | 3         | 8            | 2.67            | 0.89 |
| 16         | 3            | 3         | 2         | 8            | 2.67            | 0.89 |
| 17         | 3            | 3         | 2         | 8            | 2.67            | 0.89 |
| 18         | 2            | 3         | 3         | 8            | 2.67            | 0.89 |
| 19         | 2            | 3         | 3         | 8            | 2.67            | 0.89 |
| 20         | 3            | 3         | 3         | 9            | 3.00            | 1.00 |
| Totales    | <b>18.35</b> |           |           |              |                 |      |

CPR= 18.35/ 20    CPR=0,92

#### LEYENDA:

$\Sigma r_i$ : Sumatoria de rangos (puntaje de jueces)

**CPR**: Coeficiente de proporción de rangos

**PRI**: Prorango medio

**PPRT**: Prorango total

## ANEXO D

**Determinación de Confiabilidad del cuestionario de los Jóvenes**  
**(Coeficiente  $\alpha$  de Cronbach)**

| Item<br>Sujeto | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   | 11   | 12   | 13   | 14   | 15   | 16   | 17   | 18   | 19   | 20   | Total |
|----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|
| 1              | 3    | 3    | 3    | 2    | 2    | 3    | 3    | 2    | 3    | 2    | 2    | 3    | 3    | 3    | 2    | 2    | 3    | 3    | 2    | 2    | 51    |
| 2              | 3    | 2    | 3    | 2    | 4    | 2    | 3    | 2    | 3    | 2    | 2    | 3    | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    | 2    | 3    | 52    |
| 3              | 2    | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 1    | 2    | 3    | 3    | 4    | 3    | 3    | 2    | 2    | 2    | 3    | 2    | 3    | 2    | 50    |
| 4              | 3    | 1    | 3    | 2    | 3    | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 2    | 2    | 51    |
| 5              | 2    | 3    | 2    | 2    | 2    | 2    | 3    | 3    | 2    | 2    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 2    | 2    | 2    | 49    |
| $\Sigma$       | 13   | 12   | 13   | 11   | 13   | 13   | 12   | 12   | 13   | 12   | 14   | 15   | 14   | 12   | 13   | 12   | 14   | 13   | 11   | 11   | 253   |
| <b>X</b>       | 2,6  | 2,4  | 2,6  | 2,2  | 2,6  | 2,6  | 2,6  | 2,4  | 2,6  | 2,4  | 2,8  | 3,0  | 2,8  | 2,4  | 2,6  | 2,4  | 2,8  | 2,6  | 2,2  | 2,2  | 50,6  |
| <b>s</b>       | 1,55 | 1,43 | 1,45 | 1,65 | 1,44 | 1,36 | 1,41 | 1,35 | 1,28 | 0,36 | 1,54 | 0,34 | 1,27 | 1,42 | 1,47 | 0,45 | 1,43 | 1,35 | 0,53 | 1,54 | 11,49 |
| <b>S</b>       | 0,14 | 0,15 | 0,17 | 0,10 | 0,16 | 0,10 | 0,14 | 0,09 | 0,12 | 0,10 | 0,13 | 0,08 | 0,11 | 0,14 | 0,08 | 0,16 | 0,15 | 0,29 | 0,12 | 0,13 | 2,16  |

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left( 1 - \frac{\sum S^1}{ST^2} \right) \quad \alpha = \frac{20}{20-1} \left( 1 - \frac{2,16}{11,49} \right) \quad \alpha = 0,85$$

**Leyenda:**  $\Sigma$  Sumatoria    **X** media.

## ANEXO E

### Sensibilización



## ANEXO F

### Juegos Tradicionales



**ANEXO G**  
**Juegos de Mesa**





## ANEXO H

### Caminata



## ANEXO I

### Bailoterapia

