

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD: PRESENCIAL**

**Proyecto de investigación previo a la**

**Obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,**

**Mención: Cultura Física**

**TEMA:**

---

**“LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y EL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES DE 14 A 17 AÑOS DEL CASERÍO SAN LUIS, CANTÓN TISALEO”**

---

**Autor:** Abigail Alexandra Razo Yugcha

**Tutor:** Lic. Mg. Santiago Garcés Durán

**AMBATO – ECUADOR**

**2017**

## APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

### CERTIFICA:

Yo, Lic. Mg. Santiago Ernesto Garcés Durán con cedula de identidad 1802943900, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“Las Actividades Recreativas y el Tiempo Libre de los Adolescentes de 14 a 17 Años del Caserío San Luis, Cantón Tisaleo”**, desarrollado por la egresada, Abigail Alexandra Razo Yugcha, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.



-----  
Lic. Mg. Santiago Ernesto Garcés Durán  
C.I 1802943900  
TUTOR

## AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quién basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.



Abigail Alexandra Razo Yugcha  
C.I. 1805137377

**Autor**

## CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en líneas patrimoniales del presente trabajo final de Grado o Titulación sobre el tema: **“Las Actividades Recreativas y el Tiempo Libre de Los Adolescentes de 14 a 17 Años del Caserío San Luis, Cantón Tisaleo”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



Abigail Alexandra Razo Yugcha

C.I. 1805137377

**AUTOR**

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS  
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN:**

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“Las Actividades Recreativas y el Tiempo Libre de Los Adolescentes de 14 A 17 Años del Caserío San Luis, Cantón Tisaleo”**, presentado por Abigail Alexandra Razo Yugcha egresada de la Carrera de Cultura Física Modalidad Presencial promoción: Octubre 2016– Marzo 2017, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

**LA COMISIÓN**



Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla  
MIEMBRO



Mg. Luis Alfredo Jiménez Ruiz  
MIEMBRO

## **DEDICATORIA**

**A;**

Dios, por darme la oportunidad de vivir y darme salud para lograr mis objetivos, por estar junto a mí en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo mi periodo de estudio.

A mis padres, por su amor, por sus consejos, sus valores, por ser mi apoyo incondicional, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, en todo momento demostrándome su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento de mi capacidad e inteligencia.

A mis hermanos, por todo su apoyo en el proceso de mi formación académica, siempre pendientes de mi bienestar dándome fortaleza para seguir adelante superándome, y enseñándome cada día el valor de la vida.

**Abigail Alexandra Razo Yugcha**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco profundamente a Dios, por haberme dado sabiduría y guiarme en el sendero correcto de la vida.

A mi familia por ser mi ejemplo para seguir, por apoyarme en cada decisión que tomo y por estar a mi lado en cada momento.

A la Universidad Técnica de Ambato por abrirme las puertas y permitirme ser una profesional en lo que me apasiona.

A todos mis maestros quienes depositaron su confianza en mí y supieron compartir sus sabios conocimientos y en el transcurso de mi formación profesional.

A mi director de tesis el Mg. Santiago Garcés por su paciencia y por guiarme en cada paso de este proyecto.

A mis amigos por todo el apoyo y las experiencias vividas en el transcurso de mi vida estudiantil.

**Abigail Alexandra Razo Yugcha**

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PÁGINAS PRELIMINARES	PÁG.
PORTADA.....	I
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	II
AUTORIA DE LA INVESTIGACION.....	III
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	IV
AL CONSEJO DIRECTIVO.....	V
DEDICATORIA.....	VI
AGRADECIMIENTO.....	VII
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	VIII
ÍNDICE DE TABLAS.....	XI
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	XII
RESUMEN EJECUTIVO.....	XIII
INTRODUCCIÓN.....	1

### CAPITULO I

EL PROBLEMA.....	2
1.1 TEMA.....	2
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN.....	2
1.2.1.1 ÁRBOL DE PROBLEMAS.....	4
1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO.....	5
1.2.3 PROGNOSIS.....	6
1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	6
1.2.5 INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	6
1.2.6 DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	6
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	7
1.4 OBJETIVOS.....	8
OBJETIVO GENERAL.....	8
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	8

### CAPITULO II

MARCO TEÓRICO.....	9
2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	9



2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	10
2.2.1 FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA .....	11
2.2.2 FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA.....	11
2.2.2 FUNDAMENTACIÓN ONTOLÓGICA.....	12
2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	12
2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	14
2.4.1 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE. ....	15
2.4.2 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE .....	16
2.4.3. FUNDAMENTACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE: .....	17
CULTURA FÍSICA .....	17
RECREACION .....	18
MODALIDADES DE LA RECREACIÓN .....	19
TIPOS DE RECREACIÓN.....	20
VALORES DE LA RECREACIÓN .....	21
ACTIVIDADES RECREATIVAS .....	23
IMPORTANCIA .....	24
CARACTERÍSTICAS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS .....	25
ACTIVIDADES RECREATIVAS COMUNITARIAS.....	26
BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA .....	26
CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS .....	28
2.4.4. FUNDAMENTACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE:.....	35
CALIDAD DE VIDA .....	35
BIENESTAR SOCIAL .....	37
AUTOCONDICIONAMIENTO.....	37
AUTOCONDICINAMIENTO PSICOLÓGICO .....	38
AUTOCONDICINAMIENTO SOCIAL .....	38
AUTOCONDICIONAMIENTO EN EL TIEMPO LIBRE .....	38
TIEMPO LIBRE .....	39
DIFERENCIA ENTRE OCIO Y TIEMPO LIBRE.....	42
IMPORTANCIA DEL TIEMPO LIBRE.....	43
USO Y MAL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LA ADOLESCENCIA .....	44
CLASIFICACIÓN DEL TIEMPO LIBRE .....	44
ACTIVIDADES PARA EL TIEMPO LIBRE.....	45
ENTRETENIMIENTO .....	46

PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO LIBRE .....	47
OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE .....	48
2.5. HIPÓTESIS .....	49
2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES .....	49

### **CAPITULO III**

METODOLOGÍA .....	50
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN .....	50
3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	50
3.3 NIVELES O TIPOS DE INVESTIGACIÓN.....	50
3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	51
3.4 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	52
3.5. PLAN PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN. ....	54
3.6 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN .....	54

### **CAPITULO IV**

4.1 RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS ADOLESCENTES DE 14- 17 AÑOS DEL CASERÍO SAN LUIS, CANTÓN TISALEO. ....	55
4.1.2 RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A PADRES DE FAMILIA Y COLABORADORES .....	65
4.2. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS .....	75
4.2.1PLANTEAMIENTO DE LA HIPÓTESIS .....	75
4.2.2 DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN.....	75
4.2.3 RECOLECCIÓN DE DATOS Y CÁLCULO DEL CHI CUADRADO. 76	
4.2.4 CÁLCULO DEL JI-CUADRADO .....	79
4.2.5 ZONA DE ACEPTACIÓN Y RECHAZO .....	79
4.2.6 DECISIÓN FINAL .....	79

### **CAPITULO V**

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	80
CONCLUSIONES .....	80
RECOMENDACIONES .....	81
BIBLIOGRAFÍA .....	82
ANEXOS .....	84
PAPER.....	89

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. POBLACIÓN.....	51
TABLA 2. OPERACIONALIZACIÓN DEL ACTIVIDADES RECREATIVAS .....	52
TABLA 3. OPERACIONALIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE.....	53
TABLA 4. RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	54
TABLA 5. CAMINATAS Y EXCURSIONES .....	55
TABLA 6. LOS JUEGOS COMO UNA ESTRATEGIA RECREATIVA .....	56
TABLA 7.-LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA LA IMAGINACIÓN.....	57
TABLA 8. PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES CREATIVAS .....	58
TABLA 9. HORARIO DEDICADO A LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS .....	59
TABLA 10. LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y LA MOTIVACIÓN.....	60
TABLA 11. APROVECHAR EL TIEMPO DISPONIBLE.....	61
TABLA 12. ACTIVIDADES CULTURALES PARTICIPATIVAS .....	62
TABLA 13. PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS .....	63
TABLA 14. LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS AL AIRE LIBRE. ....	64
TABLA 15. LAS CAMINATAS Y EXCURSIONES .....	65
TABLA 16. LOS JUEGOS COMO UNA ESTRATEGIA RECREATIVA.....	66
TABLA 17. LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y LA IMAGINACIÓN .....	67
TABLA 18. ACTIVIDADES CREATIVAS DE SANO ENTRETENIMIENTO.....	68
TABLA 19. HORARIO DEDICADO A LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS .....	69
TABLA 20. LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y LA MOTIVACIÓN.....	70
TABLA 21. APROVECHAR EL TIEMPO DISPONIBLE.....	71
TABLA 22, LOS ADOLESCENTES EN SU TIEMPO LIBRE .....	72
TABLA 23. ELABORAR UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.....	73
TABLA 24. ACTIVIDADES RECREATIVAS AL AIRE LIBRE MANTIENE LA RELAJACIÓN	74
TABLA 25. DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN .....	75
TABLA 26. ENCUESTA APLICADA A LOS ADOLESCENTES DEL CASERÍO SAN LUIS..	76
TABLA 27. ENCUESTA APLICADA A PADRES DE FAMILIA Y COLABORADORES.....	77
TABLA 28. FRECUENCIAS OBSERVADAS .....	77
TABLA 29. FRECUENCIAS OBSERVADAS .....	78
TABLA 30. PROBABILIDAD DE UN VALOR SUPERIOR.....	78
TABLA 31. CALCULO DEL JI-CUADRADO .....	79

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRAFICO 1. ÁRBOL DE PROBLEMAS .....	4
GRAFICO 2. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES .....	14
GRAFICO 3. CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE.....	15
GRAFICO 4. CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.....	16
GRAFICO 5. CAMINATAS Y EXCURSIONES.....	55
GRAFICO 6. LOS JUEGOS COMO UNA ESTRATEGIA RECREATIVA .....	56
GRAFICO 7. LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA LA IMAGINACIÓN.....	57
GRAFICO 8. PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES CREATIVAS .....	58
GRAFICO 9. HORARIO DEDICADO A LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS.....	59
GRAFICO 10. LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y LA MOTIVACIÓN .....	60
GRAFICO 11. APROVECHAR EL TIEMPO DISPONIBLE .....	61
GRAFICO 12. ACTIVIDADES CULTURALES PARTICIPATIVAS.....	62
GRAFICO 13. PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.....	63
GRAFICO 14. LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS AL AIRE LIBRE.....	64
GRAFICO 15. LAS CAMINATAS Y EXCURSIONES.....	65
GRAFICO 16. LOS JUEGOS COMO UNA ESTRATEGIA RECREATIVA. ....	66
GRAFICO 17. LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y LA IMAGINACIÓN.....	67
GRAFICO 18. ACTIVIDADES CREATIVAS DE SANO ENTRETENIMIENTO. ....	68
GRAFICO 19. HORARIO DEDICADO A LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS.....	69
GRAFICO 20. LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y LA MOTIVACIÓN .....	70
GRAFICO 21. APROVECHAR EL TIEMPO DISPONIBLE .....	71
GRAFICO 22. LOS ADOLESCENTES EN SU TIEMPO LIBRE.....	72
GRAFICO 23. ELABORAR UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS .....	73
GRAFICO 24. ACTIVIDADES RECREATIVAS AL AIRE LIBRE.....	74
GRAFICO 25 CAMPANA DE GAUSS .....	79

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**  
**MODALIDAD: PRESENCIAL**

**RESUMEN EJECUTIVO**

**TEMA: “Las Actividades Recreativas y el Tiempo Libre de Los Adolescentes de 14 A 17 Años del Caserío San Luis, Cantón Tisaleo”**

**Autor:** Abigail Alexandra Razo Yugcha

**Tutor:** Lic. Mg. Santiago Garcés Durán

**Resume:**

El presente trabajo de investigación titulado “Las Actividades Recreativas y el Tiempo Libre de Los Adolescentes de 14 A 17 Años del Caserío San Luis, Cantón Tisaleo”, se lo realizó con el objetivo de investigar como las actividades recreativas contribuyen en el uso del tiempo libre a través de un plan recreativo que permite mejorar la calidad de vida llevando a cabo un conjunto de actividades recreativas realizadas dentro del entorno comunitario, evidenciado en un enfoque cuali-cuantitativo que permitió describir, analizar e interpretar los resultados obtenidos. El estudio fue de campo pues se acudió al lugar del problema para llevar a cabo las diferentes encuestas, también fue bibliográfico documental, exploratorio, descriptivo y correlacional de variables. La población que formo parte del estudio fueron 40 adolescentes, 20 padres de familia y 10 colaboradores. Los resultados obtenidos demuestran que existe una relación directa entre las variables investigadas, y se concluye que: Las actividades recreativas realizadas correctamente por los adolescentes son un buen instrumento para alejarlos de los vicios sociales y brindarles una mejor calidad de vida.

Se espera que los resultados que se encuentren en esta investigación sean relevantes en futuros programas de recreación para los adolescentes.

**Palabras claves:** Recreación, actividades recreativas, tiempo libre, adolescentes calidad de vida.

## INTRODUCCIÓN

El Trabajo de Investigación consta de los siguientes capítulos y contenidos:

**CAPÍTULO I: EL PROBLEMA;** se contextualiza el problema a nivel macro, meso y micro, a continuación se expone el Árbol de problemas y el correspondiente Análisis crítico, la Prognosis, se plantea el Problema, los Interrogantes del problemas, las Delimitaciones, la Justificación y los Objetivos general y específicos.

**CAPÍTULO II, EL MARCO TEÓRICO;** se señalan los Antecedentes Investigativos, las Fundamentaciones correspondientes, la Red de Inclusiones, la Constelación de Ideas, el desarrollo de las Categorías de cada variable y finalmente se plantea la Hipótesis y el señalamiento de variables.

**CAPÍTULO III, LA METODOLOGIA;** se señala el Enfoque, las Modalidades de investigación, los Tipos de Investigación, la Población y Muestra, la Operacionalización de Variables y las técnicas e instrumentos para recolectar y procesar la información obtenida.

**CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.-** Se señala: el análisis e interpretación de resultados, interpretación de datos.

**CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.-** En esta parte se señalan las de conclusiones y recomendaciones de este proyecto de investigación.

Finalmente se detalla la bibliografía, los anexos correspondientes y el Artículo Académico.

## CAPÍTULO I

### EL PROBLEMA

#### 1.1 Tema

“Las actividades recreativas y el tiempo libre de los adolescentes de 14 a 17 años del Caserío San Luis, Cantón Tisaleo”

#### 1.2 Planteamiento del Problema

##### 1.2.1 Contextualización

A nivel **mundial** las actividades recreativas han ocupado un lugar excepcional para contribuir con el progreso de habilidades físico motoras, sociales y cognitivas del adolescente, el aspecto recreativo ha venido creciendo a medida que se presenta en los pueblos como un factor primordial en el desarrollo social e individual. Existe una gama programas deportivos y recreativos que permiten que la población se concentre en zonas urbanas y rurales que brindan espacios libres donde la realización de actividades recreativas es libre y espontánea. En Sudamérica, Países como: Argentina que cuenta con el Programa Adolescencia, Chile con el Programa Campamentos Recreativos Verano, Brasil con el programa de Inclusión Social a través de Centros Comunitarios de Recreación de la Comunidad, Perú por medio del programa Deporte para Todos, crearon un Ministerio especializado en la actividad deportiva con objetivo de contribuir con la calidad de vida de la población en su totalidad, ofreciendo opciones recreativas apropiadas con qué llenar el tiempo libre de manera sana y formativa, como una parte esencial de la Cultura Física en sus diversos mecanismos (Deporte, Educación y Recreación) para la prevenir malos hábitos y conductas que atenten contra la sociedad.

En el **Ecuador** existen diferentes entidades nacionales y seccionales, que promueven la actividad y gestión deportiva en el país, estos organismos se encarga

de impulsar e incentivar la participación de la sociedad en actividades recreativas de toda índole, por lo tanto, el ministerio del deporte busca promover actividades físicas, deportivas, recreativas por medio de un proyecto que lleva por nombre Ejercítate Ecuador.

Además las Federaciones Deportivas Provinciales, Ligas Deportivas Cantonales, clubes deportivos, etc..., buscan intereses no solo en los ámbitos deportivos netamente, sino también en lo recreativo y de salud; adquiere así su punto de partida cuando las sociedades tuvieron conciencia de la importancia de la buena condición física, la salud y el bienestar personal.

A nivel de la provincia de **Tungurahua** en el cantón Tisaleo, no existe interés por realizar dichas actividades, por esa razón este es el punto a donde se quiere llegar, con aspiraciones de fomentar la práctica de las actividades recreativas en el tiempo libre a fin de fortalecer los beneficios físicos, mentales y sociales. De este modo poder realizar en forma competitiva a nivel de inter-barrios y como juegos recreativos de la localidad. Es necesario que los adolescentes aprendan a convivir con el medio natural y por medio de estas actividades puedan vivir nuevas experiencias, practiquen valores, desarrollen habilidades, demuestren su creatividad y lo más importante se mantengan en un buen estado de salud.

En el barrio san Luis, lo que se pretende es rescatar un tiempo de descanso, un tiempo para nosotros mismos, para realizar actividades que nos gusta y apasiona, que permita sentirnos bien, donde podamos compartir de la creación de nuevas actividades recreativas de otras personas y de nuestra propia creatividad. Tomando en cuenta que la cultura, no se refiere sólo lo que el hombre conoce, sino también a todo lo que el hombre crea. Toda cultura se transforma en una suma de creencias, símbolos, costumbres, actividades y rituales que se comparte en una comunidad.



### 1.2.1.1 Árbol de Problemas

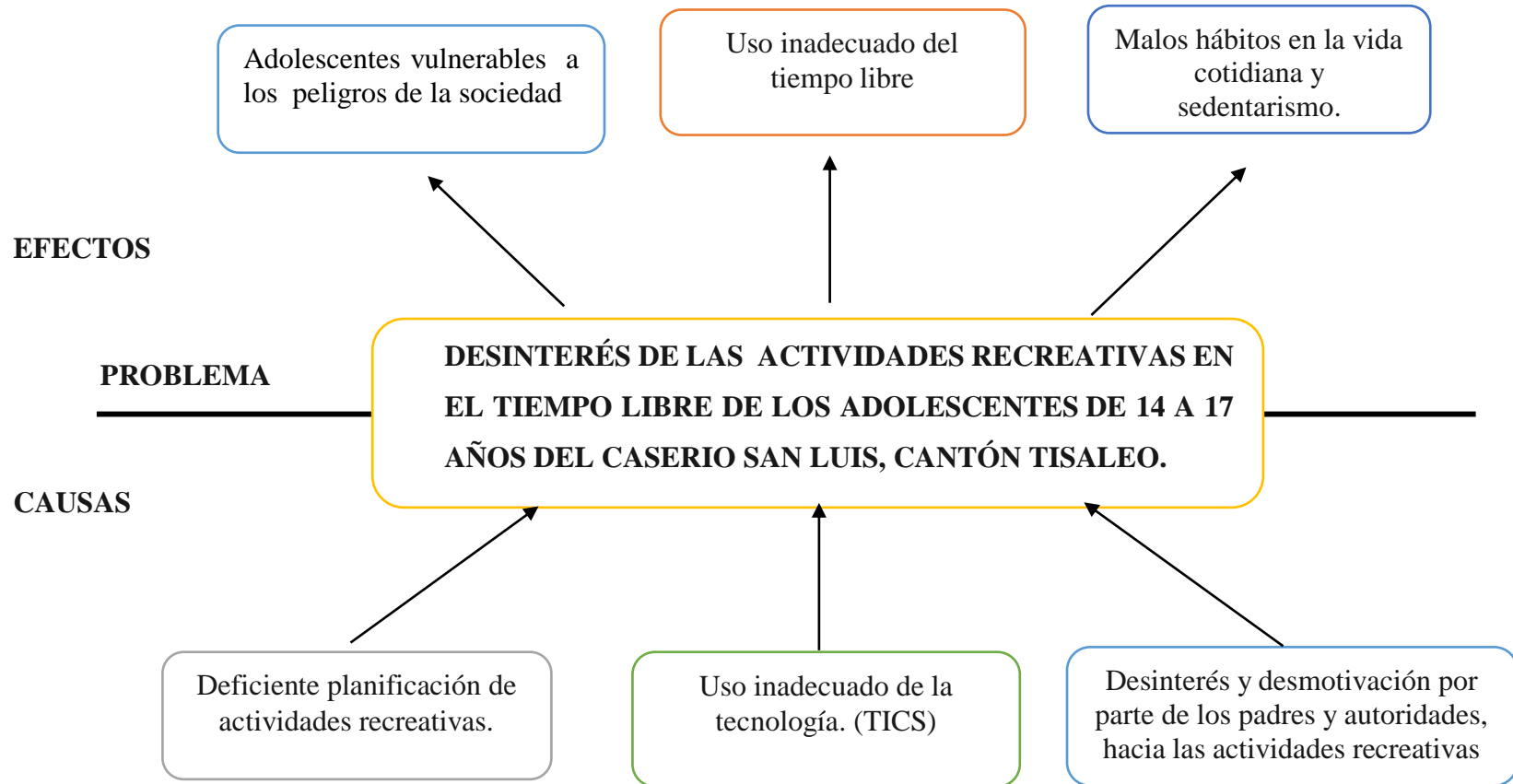


Grafico 1. Árbol de Problemas  
Elaborado por: Abigail Razo

### **1.2.2 Análisis Crítico**

La deficiente planificación de actividades recreativas es reconocida como un problema social en el cantón Tisaleo, el desconocimiento y la falta de información acerca de programas recreativos han sido una excusa para que los adolescentes dediquen sus horas libres a actividades no saludables, que les vuelven vulnerables a peligros de la sociedad y del entorno en donde se desarrollan, Por esta razón debemos incitar a los jóvenes a ocuparse en actividades de sana distracción o a su vez acudir algún lugar en el cual puedan emplear su tiempo libre en acciones de provecho como la pintura, teatro, actividades artísticas que mejoraran su calidad de vida.

Sin duda el problema más notorio para que los adolescentes se nieguen a realizar actividades recreativas es la mala utilización de la tecnología (TICS), la evolución de la tecnología es inevitable para las sociedades y ha provocado que los jóvenes hagan mal uso del tiempo libre. Por esta razón es necesario educar en su uso adecuado, el internet, el celular, los videojuegos, las redes sociales, se han convertido en factores indispensables en la vida de las personas provocando así un aislamiento social, por tal razón la utilización de estos es un claro problema de salud pública y debe ser atendido a la brevedad posible.

El desinterés y la desmotivación de los padres que les brindan a sus hijos por el desconocimiento de programas recreativos que permitan su mejor desarrollo, ha desembocado en el descuido del hogar y la toma de decisiones instantánea en la etapa adolescente, lo que ha coadyuvado para que se formen ciertos grupos con malos hábitos en su vida diaria y estén más propensos a sufrir ciertas adicciones. Esto no permite que los jóvenes se involucren en actividades plenamente recreativas. Por eso es importante que tanto los padres como las autoridades del Cantón tomen conciencia de lo que hacen sus hijos en sus ratos libres y busquen conjuntamente desarrollar programas donde la participación activa y el interés de los adolescentes sea el objetivo primordial.

### **1.2.3 Prognosis**

La problemática esta detectada y genera mucha controversia, viéndose así afectada a las actividades recreativas y el tiempo libre de a los adolescentes y la comunidad del Caserío san Luis Cantón Tisaleo, por esta razón, los adolescentes continuaran haciendo mal uso de su tiempo libre y no tendrán la oportunidad de experimentar en un mundo diferente y demostrar su creatividad, los jóvenes se verán envueltos en actos corrompidos que afectan a su desarrollo y formación integral, por tal motivo no serán útiles en la sociedad.

Por otro lado con la práctica de actividades recreativas disfrutaremos de otros beneficios a más de los que hemos mencionado anteriormente, entre ellos favorecer la vinculación juvenil, mejorar la unión familiar, y por sobretodo incentivar a practicar actividades recreativas, con una sola intención, de regocijarse de una adolescencia sana, sin vicios y con una excelente calidad de vida.

### **1.2.4 Formulación del Problema**

¿Cómo contribuyen las actividades recreativas en el tiempo libre de los adolescentes de 14 a 17 años del Caserío San Luis, Cantón Tisaleo?

### **1.2.5 Interrogantes de la Investigación**

¿Cuáles son los beneficios de las actividades recreativas para los adolescentes?

¿Qué factores que impiden un buen uso del tiempo libre de los adolescentes?

¿Cómo contribuir para la solución ante la problemática encontrada?

### **1.2.6 Delimitación de la Investigación**

#### **Contenidos**

CAMPO: Recreación

ÁREA: Cultura Física

ASPECTO: Actividades Recreativas y Tiempo libre

#### **Espacial**

La presente investigación se realizó con los Adolescentes de 14 a 17 años del Caserío San Luis, Cantón Tisaleo.

### **Temporal**

El presente trabajo de Investigación se desarrolló y se aplicó durante el período: Octubre 2016 – Marzo 2017.

### **Unidades de Observación**

- Comunidad
- Padres de familia
- Adolescentes de 14 a 17 años

### **1.3 Justificación**

Esta investigación busca el aprovechamiento de las potencialidades que brinda la naturaleza en el Cantón Tisaleo, lugar que posee bellezas turísticas que permitirán la realización de actividades como, caminatas, excursiones, carreras, ciclo paseos etc. que sin duda despertaran nuevas emoción y formas de entretenimiento. Por esta razón es **importante**, que mediante el desarrollo de actividades recreativas los adolescentes puedan mejorar sus habilidades tanto intelectual y emocional para evitar desmanes en su comportamiento personal y social.

Es **factible** por la accesibilidad y el apoyo que brindan las autoridades, los padres de familia y los adolescentes del Caserío San Luis. Se dispone del tiempo necesario, los recursos indispensables para la investigación, factores que son importantes y contribuyen con el afán de encontrar la solución del problema que presenta los adolescentes al manejar su tiempo libre.

Los **beneficiarios** directos de esta investigación son los adolescentes de 14-17 años del Caserío San Luis y de forma indirecta los padres de familia al igual que la comunidad en general se verán beneficiados por el interés que presentaran sus hijos en realizar actividades diferentes que contribuyan en su entorno académico y social.

La investigación tiene una **utilidad práctica** por cuanto se plantea una alternativa de solución al problema investigado que es ayudar a los adolescentes de 14-17 años

del Caserío San Luis, Cantón Tisaleo a ocupar su tiempo libre en actividades recreativas, además se va a incentivar a la toda la comunidad a ser partícipes de una óptima recreación.

Esta investigación es de gran **interés** puesto que al no existir proyectos de índole recreativo, las personas del cantón formaran parte de este programa de actividades recreativas, se buscaran los espacios verdes adecuados así como también las instalaciones deportivas de la zona rural se conviertan en centros de integración social, promoviendo la educación para la protección del medio ambiente y el sano esparcimiento en medio de la naturaleza.

El **impacto** que presenta esta investigación es positivo ya que con esto se busca incentivar a los adolescentes del Caserío San Luis a la práctica de las actividades recreativas, que esta sea una buena iniciativa para diferentes sectores rurales de nuestra provincia y de nuestro país, que por la falta de planificación se está perdiendo el contacto con la naturaleza y se valora más lo tecnológico, de modo que esto impide que los adolescentes pongan en práctica su creatividad y puedan experimentarla con todo su entorno.

## **1.4 Objetivos**

### Objetivo General

- Investigar cómo las actividades recreativas contribuyen en el uso del tiempo libre de los adolescentes de 14 a 17 años del Caserío San Luis, Cantón Tisaleo.

### Objetivos Específicos.

- ✚ Analizar cuáles son los beneficios de realizar actividades recreativas con los adolescentes.
- ✚ Determinar los factores que impiden un buen uso del tiempo libre de los adolescentes.
- ✚ Demostrar los resultados obtenidos en la investigación del tema planteado, las actividades recreativas y el tiempo libre de los adolescentes

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Antecedentes Investigativos

Realizadas indagaciones previas en el GAD del Cantón Tisaleo se ha determinado que no existen proyectos ni programas de actividades recreativas para mejorar la calidad de vida de sus pobladores; pero si podemos señalar trabajos en donde nuestras variables de estudio ya han sido consideradas por otros actores.

Según (Zapata Calvopiña, 2016), con su tema “Actividades Recreativas en el Aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Unidad Educativa 14 de julio del Cantón Latacunga” previo a la obtención del título de licenciada en Ciencias Humanas y de la Educación Mención Cultura Física, durante su investigación ha podido llegar a la siguiente conclusión que: se debe fomentar la práctica de actividades recreativas con la finalidad de aprovechar el tiempo libre de los estudiantes y mejorar su calidad de vida.

(Murillo Quiñones, 2015), en su trabajo de grado como requisito parcial para optar al título de Magister en Educación en la Universidad de Tolima, plantea su tema “Utilización del tiempo libre en la población juvenil de 15- 18 años del corregimiento de Santiago Pérez en el municipio de ataco. Puede concluir que: Se ha evidenciado la gran influencia que ejerce la familia en la realización de actividades de tiempo libre; resumiendo así que la presencia de los padres de familia se hace necesaria en la estructuración de una propuesta de tiempo libre, pues permitiría un mayor compromiso por parte de todos los actores.

Según (Salazar Arango, E. H., & Sarabia Molina, M. Y., 2011), que presenta su Tesis de grado previo a la obtención del título de Magíster en recreación y Tiempo libre, con la investigación sobre la “Incidencia del manejo del tiempo libre de niños

y jóvenes entre 7 y 14 años, en situación de riesgo por trabajo infantil del cantón Latacunga y la reinserción familiar. Propuesta alternativa”. Procede a concluir que: Si los niños, niñas, adolescentes y jóvenes en situación de riesgo por trabajo infantil participara más de actividades de uso y manejo de tiempo libre, éste podría emplear menos tiempo en el trabajo y esto minimizaría los riesgos sociales a los que están sujetos. Por consiguiente a más actividades de uso y manejo de tiempo libre, menos riesgos sociales presentes en la vida cotidiana de los niños y jóvenes del presente estudio.

## **2.2 Fundamentación Filosófica**

Las actividades recreativas vistas desde un ámbito lúdico, permitirán al ser humano ser más proactivo, social, comunicativo y permitirá su desarrollo motriz, lo que le facilitara insertarse como ente productivo en la sociedad. La recreación como tal permite desarrollar valores, obtener nuevos conocimientos, desarrollar la creatividad y vivir en un ambiente de paz y disfrute con la naturaleza como lo manifiesta:

(Morales, 2002), “La recreación y su significado están ligados a la historia, a las escuelas del pensamiento, en modelos y teorías pero con gran interés en las ciencias sociales a partir de los movimientos humanistas de finales de siglo XIX, aunque el fenómeno solo empezó a ser objeto de estudio después de los años cincuenta”.

“Hay una distinción entre recreación y diversión. La recreación, cuando responde a su nombre, re-creación, tiende a fortalecer y reparar. Apartándonos de nuestros cuidados y ocupaciones comunes, provee refrigerio para la mente y el cuerpo y de ese modo nos permite volver con nuevo vigor al trabajo serio de la vida. Por otra parte se busca la diversión para experimentar placer y con frecuencia se la lleva al exceso; absorbe las energías requeridas para el trabajo útil y resulta de ese modo un obstáculo para el verdadero éxito de la vida”. (White, 2015)

### **2.2.1 Fundamentación Epistemológica**

Integrar el enfoque epistemológico en el accionar de los adolescentes, implica proyectarse al desarrollo del conocimiento de los jóvenes desde su propia experiencia, en función de la práctica, posibilitando el mejoramiento de las diversas capacidades que poseen los adolescentes.

El análisis de la relación entre las actividades recreativas y el tiempo libre en el presente trabajo investigativo, está considerado dentro de un contexto cambiante y dinámico, en donde los adolescentes participaran como un agente activo en la construcción de la realidad y sus dimensiones como disciplina y como política de estado, enfrentando consecutivamente en varias instancias la presunción de que siendo sus beneficios principalmente alcanzados por los individuos, estos deban encontrar y pagar por su propia recreación, y en consecuencia los organismos de gobierno no la equiparan con los otros servicios públicos que proveen.

### **2.2.2 Fundamentación Axiológica**

Incorporar en la recreación los lineamientos axiológicos, implica que los monitores integren en sus planificaciones una propuesta de formación en valores, dado que el proceso de aprendizaje es un espacio favorable para la puesta en práctica de determinados valores que los jóvenes necesitan interiorizarlos y aplicarlos en su vida cotidiana social, escolar y familiar. Esto implica impulsar acuerdos, dentro del ámbito recreativo, de cuáles son los valores quienes han de mantener un marco social que fomente el desarrollo humano por medio del potencial humano creativo, de las capacidades que intervienen positivamente sobre los individuos y los grupos.

La relación de la recreación con el desarrollo humano, por si misma conlleva consideraciones de tipo ético. Examinando el tipo de sociedad que se desea construir, desde que valores y con qué fines son las preguntas frecuentes que se hacen desde la recreación por su valioso poder de transformación social e individual.

Cabe mencionar que en la práctica de la Cultura Física, las actividades recreativas en relación con el buen vivir, exige efectuar valores importantes como la



responsabilidad, el compañerismo, lealtad, el respeto, la cooperación, entre otros, la distribución, organización , y manejo adecuado del tiempo de los estudiantes en especial del tiempo libre.

### **2.2.2 Fundamentación Ontológica**

El ser humano como deportista debe centrarse en el respeto del propio cuerpo, el sentido de solidaridad, así como la alegría y la satisfacción conectadas con la actividad recreativa, como una vía de auténtica maduración humana, que abarca tenacidad, renuncias, paciencia, y sobre todo la humildad que aunque carezca de aplausos, es el secreto de la victoria.

Partiendo del enfoque ontológico, la recreación es el medio por el cual los adolescentes desarrollan gran parte de su formación. De ahí la importancia de apreciar que el proceso de socialización presenta un papel fundamental. Este proceso presenta características correctamente definidas en cada período por donde el individuo transita, de modo que el proceso instructivo-educativo, por lo cual, toda planificación que el Profesor de Educación Física y/o Entrenador Deportivo desarrolle no puede dejar un lado las características físicas, sociales y psíquicas y de la etapa en que se encuentran deportistas.

### **2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

El presente trabajo de investigación se fundamenta en: (del Deporte, L. Educación Física y Recreación. Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, 2015), donde se menciona algunos artículos referentes a la educación física:

#### **CAPITULO I**

#### **LAS Y LOS CIUDADANOS**

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

## TITULO VI

### DE LA RECREACION

Art. 89.- De la recreación.- La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural.

Art. 92.- Regulación de actividades deportivas.- El Estado garantizará:

b) Impulsar programas para actividades recreativas deportivas para un sano esparcimiento, convivencia familiar, integración social, así como para recuperar valores culturales deportivos, ancestrales, interculturales y tradicionales;

c) Fomentar programas con actividades de deporte, educación física y recreación desde edades tempranas hasta el adulto mayor y grupos vulnerables en general para fortalecer el nivel de salud, mejorar y elevar su rendimiento físico y sensorial;

e) Garantizar y promover el uso de parques, plazas y demás espacios públicos para la práctica de las actividades deportivas, físicas y recreativas.

Art. 94.- Actividades deportivas recreativas.- Los Gobiernos Autónomos Descentralizados ejecutarán actividades deportivas, recreativas, con un espíritu participativo y de relación social, para la adecuada utilización del tiempo libre para toda la población.

## 2.4 Categorías Fundamentales

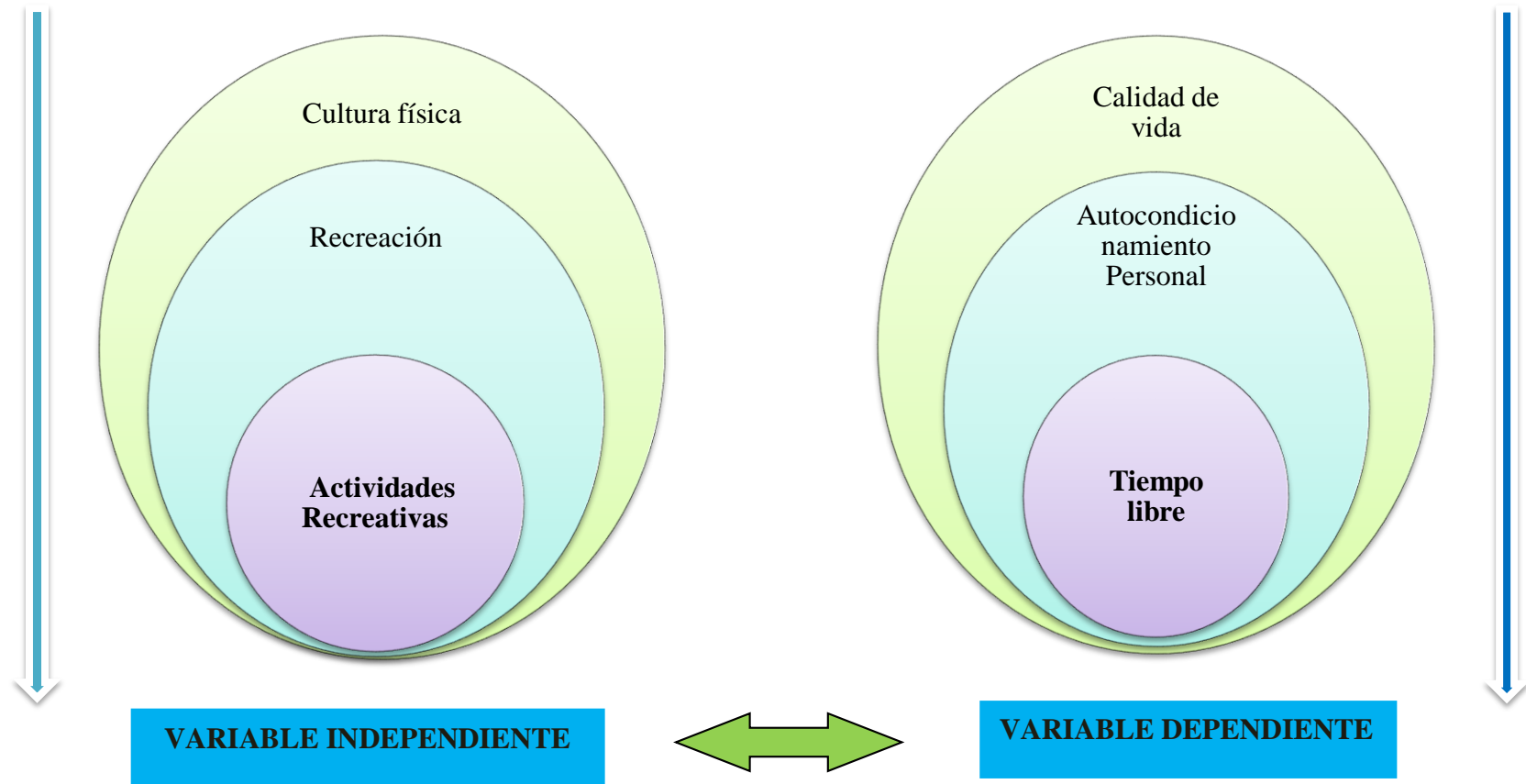


Grafico 2. Categorías fundamentales  
Elaborado por: Abigail Razo

### 2.4.1 Categorías fundamentales de la variable independiente.

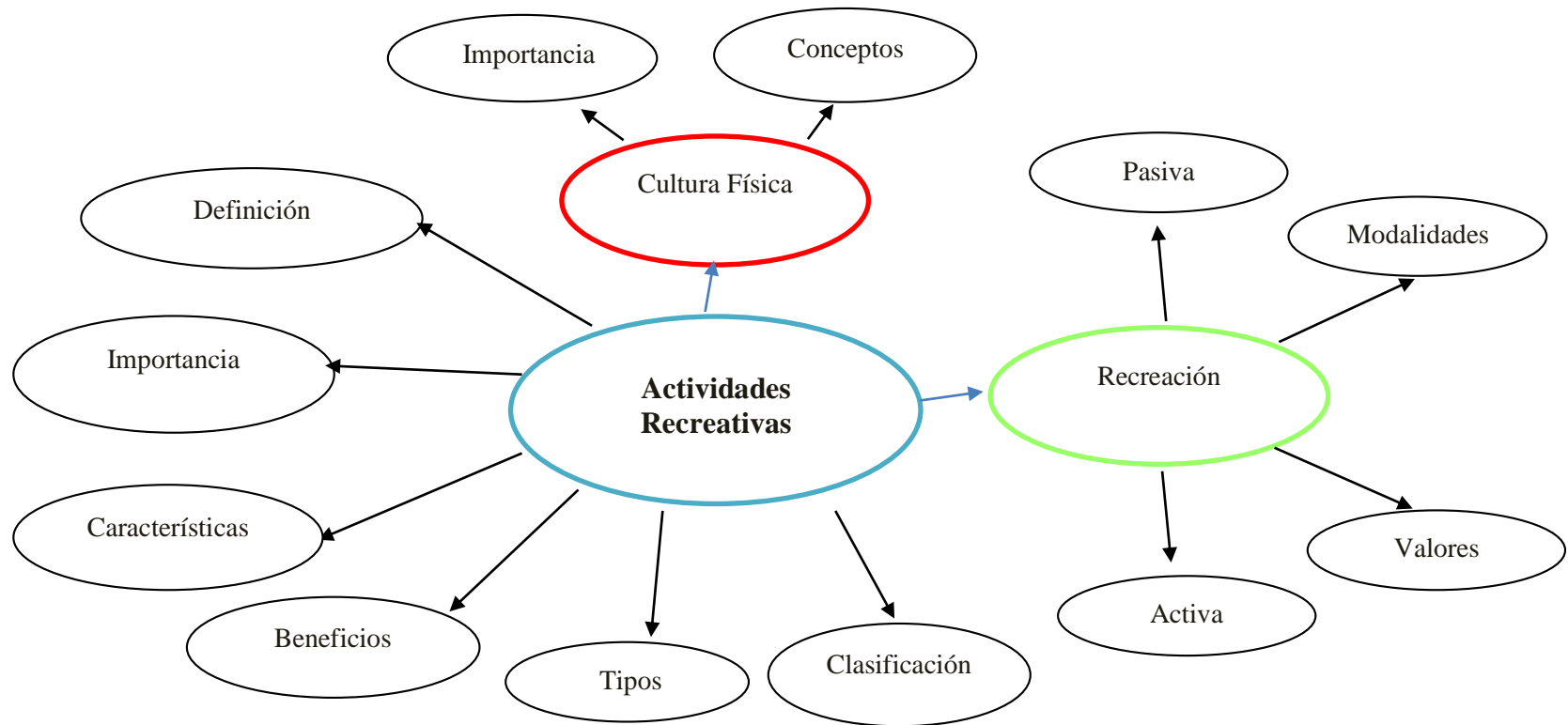


Grafico 3. Constelación de Ideas de la Variable Independiente  
Elaborado por: Razo Abigail

### 2.4.2 Categorías fundamentales de la variable independiente

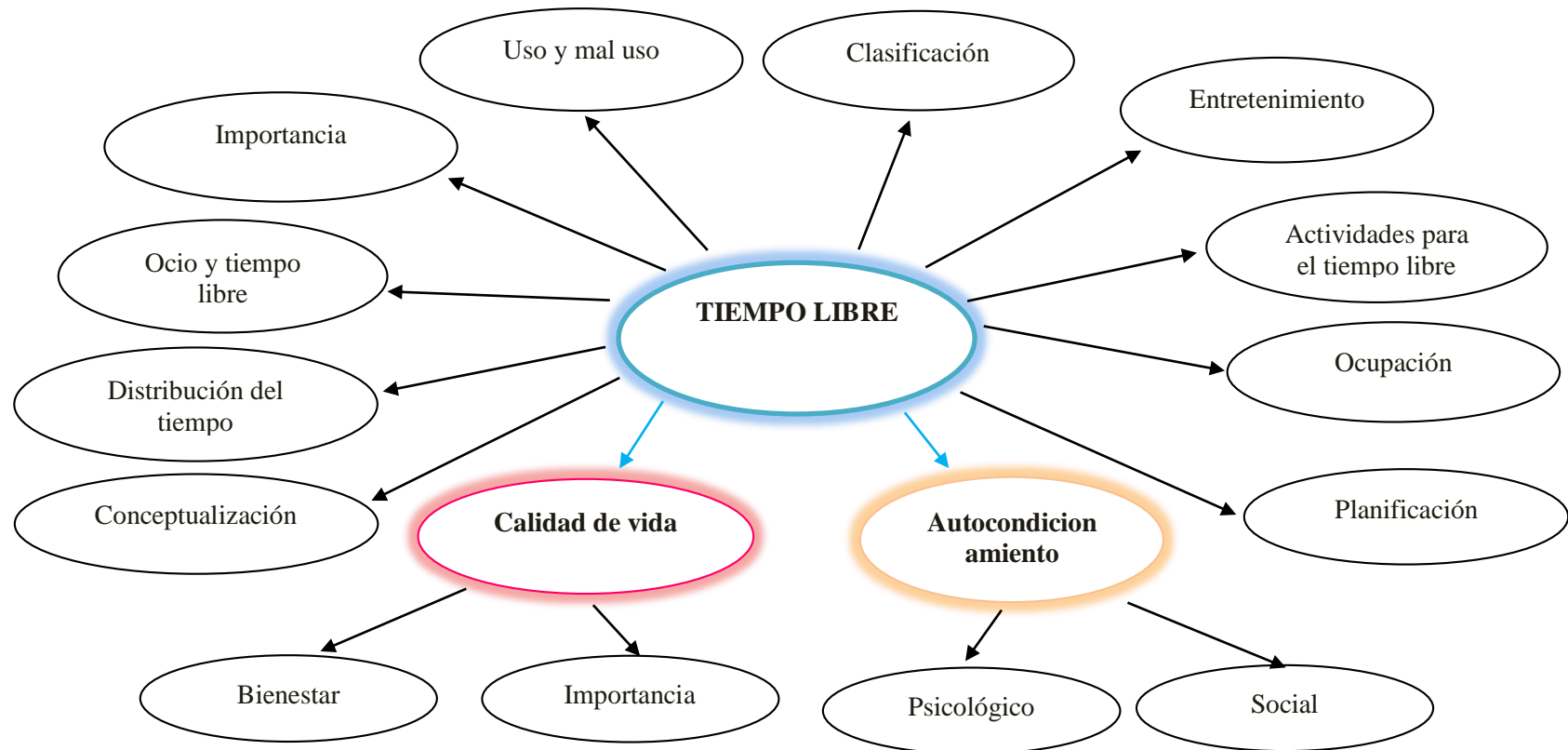


Grafico 4. Constelación de Ideas de la Variable Dependiente  
Elaborado por: Razo Abigail

### **2.4.3. Fundamentación de la variable independiente:**

#### **CULTURA FÍSICA**

El concepto de Cultura Física no solo está relacionado con la realización de Actividades Físicas, sino a todas aquellas actividades que llevemos a cabo para mantener un óptimo cuidado de Nuestro Cuerpo, asimismo debemos considerar que estas actividades no deber ser realizada por obligación sino que debe hacer por gusto, de modo que en muchos casos no se presenta como una rutina sino como una Actividad Recreativa.

La educación física es la educación de la salud, del cuerpo-mente. Se deben enseñar los valores para que el alumno futuro, tenga los conocimientos mínimos que le permitan cuidar su cuerpo y mantener su salud. Como segunda concepto añadido "la educación física tiene que dar las bases motoras comunes a todos los deportes, a fin de que los alumnos, si deciden ser deportistas de competición, lleguen con unos conocimientos motores básicos a todos los deportes" (Salas, 2006)

O'Farril: 2001 citado por (Julián Batero, 2012) Desde las posturas de autores cubanos entre ellos la cultura física es entendida como: "una ciencia que rige las leyes generales y la dirección del desarrollo y perfeccionamiento físico del ser humano por medio de los ejercicios físicos". De acuerdo a lo expresado por la autora se deduce que mediante el ejercicio físico y su desarrollo se busca tener en cuenta la necesidad de la salud corporal del ser humano.

Calero y Fernández: 2007 citado por (Julián Batero, 2012) "La cultura física está sometida en la actualidad a influencias externas relacionadas con la variabilidad de las necesidades individuales, grupales y sociales". Es decir la cultura física forma parte del contexto sociocultural de la población la misma que se verá beneficiada mayormente debido a los distintos factores que intervienen en cada individuo o grupo social en el cual está inmerso en el momento de buscar el medio por el cual satisfacer sus necesidades físicas y lúdicas.

Analizando todas las definiciones podemos deducir que la cultura física es parte de la cultura y representa un conjunto de costumbres, valores y logros derivados de la creación y utilización de principios, fundamentos, condiciones, métodos orientados a la ejercitación del individuo, expresiones y ejecuciones humanas en forma de actividad física orientada a la educación, la competición, el ocio, la aptitud física y la salud.

## **RECREACION**

El término recreación refiere a aquel tiempo que las personas dedican para relajarse de las horas laborales, que para muchas personas proporciona una cadena de presiones y agotamiento y cansancio. En estas horas libres y de recreación es en donde las personas las utilizan para descansar y hacer aquellas actividades que les generen satisfacción, entretenimiento y placer.

(Acuña, Mauriello, 2013) Mencionan que “la recreación son esas acciones que mediante los movimientos previamente ya asimilados al realizar los juegos cumplen con los pasos continuos de desarrollo del aprendizaje en el sistema de educación desempeñando con el objetivo de ser voluntario y realizado con libertad provocando para el que lo realiza satisfacción y gozo de su salud física”.

Tomando en cuenta al autor se puede definir a la Recreación como un conjunto de prácticas de índole social y recreativo, realizadas por personas de todo tipo de edades en el tiempo libre de trabajo o de estudios, enmarcadas en un tiempo y en un espacio determinados, que genera un disfrute transitorio sostenido en el valor social y otorgando un alivio necesario al cuerpo para lograr sobrellevar una etapa de muchas responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas y se obtenga una sociedad correcta.

A la recreación también se la denomina como aquella actividad humana, realizada libre, placentera, y voluntariamente en el tiempo libre, se lo ejecuta de manera individual o colectivamente y está destinada a satisfacer la necesidad del hombre, teniendo en cuenta diferentes aspectos que favorecen la integración comunitaria, la autoestima y aumenta su valor como ser humano proporcionando así satisfacción

y felicidad inmediata. Brinda la oportunidad de aprovechar su tiempo libre en actividades espontáneas u organizadas, que le permiten involucrarse totalmente en el mundo vital de la naturaleza. Todo tipo de entretenimiento y libertad de las personas es recreación, estas actividades fortalecen las energías físicas y la plenitud espiritual siempre en búsqueda del bienestar y la diversión, es el tiempo de recuperación.

### **Modalidades de la recreación**

(Calzado & Cortina, 2010), Las modalidades de recreación que pueden ser instrumentadas, dejando siempre abierta la opción de libre elección, serían:

Recreación artística y cultural.- Posibilita la puesta en escena de varias expresiones artísticas y culturales con la finalidad de exponer algún talento artístico que genere beneficios, sea este físico, intelectual o estético. Entre las actividades artísticas podemos mencionar: entonar un instrumento musical, pintar, dibujar, etc. Mientras que en las actividades culturales tenemos: el baile, presentar una obra de teatro o visitar un museo.

Recreación deportiva.- Presenta aquellas actividades que se lo realiza con el fin de practicar algún deporte, preferentemente de manera no profesional. Por lo tanto, este tipo de recreación implica, Deportes individuales o colectivos, Actividades en la Naturaleza, Campamento y Caminatas, Deportes de Playa, Actividades en piscina,

Recreación pedagógica.- Esta recreación se incorpora en el proceso de enseñanza y constituye un conjunto de valores como una metodología de educación no formal que contribuye en la formación del ser humano al mismo tiempo que lo educa para el tiempo libre. Algunas actividades son: materiales externos creados social e históricamente desde el arte y la tecnología, técnicas gráfico-plásticas, juegos dramáticos, las narraciones y dramatizaciones, etc.

Recreación ambiental.- Este tipo de recreación promueve la relación del individuo con el medio ambiente de manera armónica y equilibrada, transmite ideas y acciones para conservar y proteger el medioambiente contra las acciones desfavorables como la contaminación y el deterioro, permite encontrar valores y



raíces para su vocación humana, promueve la cultura y la motivación para su conservación. Entre estas actividades tenemos: juegos ecológicos o cooperativos, ecoturismo o turismo ecológico, excursiones, visitas a parques, plazas, playas, convivencias socioculturales.

**Recreación comunitaria.**- propone una serie de actividades para el desarrollo del barrio con el afán de mantener en movimiento a todas las personas que conforman una comunidad, estas actividades están dirigidas a toda la población de manera especial en sectores poblacionales vulnerables. Dentro de estas actividades tenemos la bailoterapia, los juegos populares, limpieza de espacios públicos, fiestas,..etc.

**Recreación terapéutica.**- Son actividades que se realizan con el objetivo de rehabilitar a personas que sufren de problemas funcionales, físicos o psicológicos. Este tratamiento busca mejorar la salud emocional por medio de actividades divertidas como la danza, el arte y la artesanía, los juegos, entre otros, esta manera de sanar, mejora el razonamiento de los pacientes, fomenta la confianza y fortalece las habilidades motoras.

### **Tipos de recreación**

**Activa**, implica actividad motora, es decir ejercicio y acción. Se caracteriza principalmente por ser una actividad que se efectúa en movimiento, es decir es un tipo de recreación básicamente interactiva, porque incluye la interacción con otros individuos o de un mismo grupo social. Aquí se pueden incluir distintos juegos deportivos, como el fútbol, básquet, tenis, vóleibol, ecuavoley, balón mano, incluso jugar a las escondidas, correr y caminar a la intemperie. Estas actividades no necesariamente requieren de un espacio específico o delimitado para realizarlos. Tomando un ejemplo, se puede jugar al fútbol en una cancha, con medidas reglamentadas, pero también puede hacerlo en el jardín o patio de una casa, en un parque, en la calle o también en un baldío. Esto dependerá de quienes lo realicen, sin duda se obtendrá el mismo placer.

En general toda actividad que no requiere de instalaciones deportivas ni equipamiento especial para llevarse a cabo, ayuda al adolescente a desarrollar su

sistema psicomotriz además de a fortalecer los músculos y optimizar su empatía social.

Por otra parte, la pasiva son un conjunto de acciones y medidas dirigidas al ejercicio de actividades contemplativas, que tienen como finalidad disfrutar el arte escénico y mantener la salud física y mental.

La recreación **pasiva** implica actividades de diversión en un espacio cerrado y la misma se da cuando el individuo sin participar de ella recibe recreación como receptor mas no como un ente activo. Entre ellas tenemos, ir al cine, acudir a un concierto o simplemente ver televisión. Para que sea una buena recreación es necesario poner atención desde el inicio de la misma para disfrutar de su contenido. Por tal razón el término de pasivo hace referencia a que el sujeto no es quien ejecuta la actividad en cuestión pero utiliza la observación como un elemento esencial para apreciar el espectáculo.

Aunque también se pueden dar en espacios abiertos como el medio natural, para lo cual no es necesario equipamientos, y se puede disfrutar desde, senderos, miradores, parques, el teatro, la danza, reforestación, etc., accediendo así a la integración del individuo con la naturaleza, resguardando los recursos naturales y haciendo buen uso de su tiempo libre.

### **Valores de la recreación**

Los valores forman parte de vida, están ligados con la cultura, definen el comportamiento, las costumbres, la conducta y los principios del ser humano. Por esta razón se puede relacionar la recreación con la acción que genera valores dirigidos a la conservación y la optimización de la calidad de vida.

Según (Guerrero, 2006) los valores de la recreación se pueden clasificar en:

- Biogénéticos
- Sociales
- Físicos
- Psicológicos

- Educativos
- Económico
- Espiritual

Valores Biogénéticos: son los que se encargan de la conservación, el mantenimiento y el mejoramiento biológico del cuerpo, que permite el óptimo funcionamiento del sistema endógeno con agentes exógenos.

Valores Sociales: son aquellos que muestran el comportamiento, la aceptación, y la ambientación del hombre en el medio socio-cultural por medio de actividades que permiten la relación, interacción y comunicación.

Valores Físicos: Presenta el desarrollo armónico del cuerpo y todos sus sistemas, originando un incremento general y una compensación del esfuerzo habitual del trabajo y al stress social que afecta su salud. También contribuye en el fortalecimiento, crecimiento e inclinación a ciertas habilidades y destrezas que ayudaran al progreso del deporte profesional y la supervivencia social.

Valores Psicológicos: la recreación se presenta como una herramienta capaz de lograr una armonía psíquica del hombre. Propiciando alegría, entusiasmo, satisfacción, alegría, autorrealización y autoconfianza para optimizar la calidad de vida.

Valor económico: por medio de la recreación en espacios mantenemos una fuente de ingreso para la sociedad, tal es el caso del turismo que en la actualidad se ha convertido en la primera organización de mayor disponibilidad económica en el desarrollo de una nación; generando nuevas formas de empleo para la sociedad impulsando la creatividad.

Valor Educativo: las experiencias adquiridas durante la recreación se convierten en un laboratorio para el aprendizaje ya que resulta más fácil el hombre aprenda en la medida que se sienta satisfecho, por tal razón la participación en actividades la satisfacción obtenida perdura en el tiempo.

Valor espiritual: fortalece el espíritu y de la confianza de quien lo practica y permite la comunicación interior, manifestándose de la siguiente forma:

- Mantenimiento de la identidad social, espiritual y moral.
- Fomento de la Fe, Creencia en su ser supremo.
- Incremento de armonía y tranquilidad.
- Veracidad de pensamiento sincero y honesto.
- Respeto por sí mismo y por los demás.
- Gusto por la naturaleza y por la importancia de conservarla.

### **ACTIVIDADES RECREATIVAS**

Las actividades recreativas están relacionadas con el tiempo libre, por eso se puede decir que son un conjunto de actividades que brindan placer y entretenimiento en los ratos libres con el propósito de divertir, alegrar o entretenerse, su realización es una exploración hacia una distracción en medio del trabajo y de las obligaciones diarias. Hoy en día las posibilidades de recreación son infinitas principalmente porque le permite a cada persona descubrir y desarrollar intereses por diferentes formas de recreación y esparcimiento.

En relación a la definición de estos autores podemos decir que la recreación son todas aquellas acciones voluntarias que realiza el individuo en su tiempo libre, actividades que permiten desarrollar la creatividad y expresión corporal promoviendo la participación activa individual o colectiva. Son técnicas con facilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la constante incorporación y aceptación de quienes lo practican, no buscan competencia y no están orientadas hacia una meta específica y ejercen su efecto de un modo indefinido e indirecto.

En el proceso educativo las actividades recreativas son aquellas que son planificadas por el docente de Educación Física con el fin de colaborar en el progreso de conocimientos, habilidades, conducta, actitudes, valores personales y sociales de los educandos. Dichas actividades resultan atractivas para el aprendizaje de los adolescentes, es ahí en donde el docente se transforma en líder y

promueve la comunicación entre estudiantes, facilita las relaciones entre los compañeros y fomenta un estado emocional.

En la zona rural las actividades recreativas son muy satisfactoria cuando las experiencias o actividades se planifican como parte de un proyecto para la comunidad por medio de entidades gubernamentales o voluntarias. Dicho proyecto debe estar planteado hacia el logro un objetivo constructivo que favorezcan al individuo o al grupo en su magnitud. Implica todas aquellas actividades que realizan la sociedad a través de diversos organismos tales como el centro recreativo municipal, la escuela, la iglesia, la fundación y el hogar.

Para el adolescente las actividades recreativas son acciones que contribuyen al desarrollo físico intelectual, bienestar emocional, creatividad, autoestima y sociabilidad que le permite vivir una aventura e independencia para poder expresar sus cambios corporales.

### **Importancia**

En los últimos años, las actividades recreativas, han alcanzado mucha importancia para la sociedad, partiendo de sus necesidades para el desarrollo y mejoramiento de la vida humana, mejorando la calidad de vida de la comunidad en general, en este sentido, aparte de establecer una actividad satisfactoria, sirve como medio para desarrollar conocimientos, habilidades, destrezas, hábitos y cualidades generando emociones. También poseen con una gama de información guardada mediante la experiencia que adquieren en su vida cotidiana tomando en cuenta las emociones y sentimientos que posee el ser humano al socializarse con las personas que lo rodean para tomar las decisiones positivas con el afán de perfeccionar la calidad de vida de los humanos, por lo que la formación de la personalidad se transforma en felicidad.

Existen diferentes y variadas actividades recreativas que al ejecutarlas en forma organizada evitaremos el ocio y le daremos un buen uso al tiempo libre. De allí la importancia de desarrollar diferentes y variadas actividades recreativas que permitan estrechar los vínculos comunales, desarrollar habilidades y mejorar las destrezas, la comunicación, optimizar la socialización y las relaciones

interpersonales; fomentar el arte y la cultura, favoreciendo el desarrollo y el crecimiento personal, social, cultural y psicológico, de todos los practicantes.

La adolescencia se muestra como una etapa donde el individuo se encuentran en pleno desarrollo y formación, es considerable e importante tomar en cuenta los beneficios que las actividades recreativas le brinda para contribuir en la prevención de enfermedades, fortalecer el estado físico, mantener una buena calidad vida y establece un estilo de vida donde el hombre construya su propia personalidad, alejado de todo interés social, libre de tenciones y preocupaciones donde se manifieste tal cual es, sin ningún margen competitivo que pueda influir sobre él. Durante la adolescencia resulta fundamental ya que esto permite que el adolescente se forme en un ambiente que le genere esparcimiento y sana diversión donde sus satisfacciones personales ayudaran a obtener destrezas de esas actividades. Las actividades recreativas para adolescentes

### **Características de las actividades recreativas**

- Fomenta la disciplina.
- Es voluntaria y espontanea
- Facilita el proceso educativo
- Proporciona gozo y felicidad
- Contribuye a la calidad humana
- No espera retribución o ventaja alguna
- Produce distensión y descanso integral.
- Contribuye al desarrollo y bienestar físico
- Previene malos hábitos en la adolescencia
- Educa a la sociedad en el buen uso del tiempo libre.
- Contribuye en la formación y desarrollo del hombre.
- Regenera las energías pérdidas en el trabajo y el estudio
- Fomenta valores como la cooperación, lealtad, respeto y compañerismo
- Posibilita la expresión creadora del ser humano por medio de las artes, las ciencias, los deportes, la música y la naturaleza

## **Actividades recreativas comunitarias**

- Satisfacen las necesidades de la comunidad
- Se puede realizar con los recursos que cuenta el barrio
- Involucran y benefician a todos los grupos sociales del Barrio
- Fortalecen los lazos de amistad y permiten vivir en paz y armonía
- Alimentan y fortalecen la Espiritualidad, ofreciendo a las personas nuevos motivos para vivir alegremente.
- Permite tener un ideal para el desarrollo basado en el respeto y armonía de los adolescentes y del medio comunitario.
- Impulsa a crear un eje dinamizador del Barrio, que realice un plan de actividades recreativas a largo plazo y sea ejecutado por la comunidad.

## **Beneficios de la práctica**

El ejercicio y la práctica de algún deporte o actividad pueden incidir de manera positiva en la salud física y psicológica del adolescente.

La serie de beneficios que producen estas actividades en la salud de manera general, tanto en aspectos físicos, funcionales y psicológicos, propicia un aumento de la calidad de vida y una mejor expectativa de vida de toda la población. El aumento de la capacidad pulmonar, debido a que un sujeto en actividad desarrolla el sistema respiratorio en forma general; fortalece el funcionamiento intelectual, pues el individuo aprende con cada experiencia vivida y libera las tensiones; al participante frecuente de esta actividad le desarrolla la resistencia cardiovascular y con ella mejora el bombeo sanguíneo del corazón, lo que trae como consecuencia un aumento de la capacidad de circulación e irrigación cerebral.

Los principales beneficios según UNICEF señalan que las actividades recreativas aportan positivamente en la salud mental y física. Dichas acciones enseñan el valor de la cooperación, respeto por las ideas diferentes y la capacidad de liderazgo.

Los beneficios en los adolescentes se muestran en el interés de cambiar su conducta social haciendo prevalecer sus ideas en una forma pasiva y comunicativa, permitiendo un desarrollo óptimo de sus habilidades corporales, mismas que se

convertirán en una forma de expresión y liberación de energías, estas actividades son método eficaz que ayuda al instructor para transmitir y construir el conocimiento.

De manera individual las actividades recreativas crean nuevas oportunidades para la vida brindándole varias opciones para experimentar placer, diversión y bienestar promoviendo la inclusión, creatividad y la autoconfianza para formar un individuo seguro de sí mismo y con un alto nivel de aventura.

Para la comunidad las actividades recreativas brindan la oportunidad de interactuar con la sociedad, la familia, los amigos, compañeros de trabajo, para llevar una vida en armonía y que permitan llevar a cabo acciones en mejoras al desarrollo de vecindarios por medio del apoyo de sus integrantes para combatir ciertos vicios y malos hábitos fortaleciendo así los vínculos de amistad.

(Lezama, 2000), detalla los beneficios que generan las actividades recreativas en aspectos saludables, físicos, académicos, sociales y psicológicos. También según la (FUNLIBRE, 2004), los beneficios individuales, comunitarios, ambientales y económicos.

### **Saludables**

- Mejora la calidad de vida.
- Fomenta buenos hábitos de vida saludables.
- Conserva y recobrar la salud.
- Previene enfermedades.
- Óptimo desarrollo del sistema cardio-respiratorio
- Produce sensación de bienestar
- Protección ante posibles adicciones
- Esqueleto robustecido

### **Físicos**

- Fortalece el tono muscular
- Desarrolla las capacidades físicas.
- Mayor capacidad de trabajo.



- Excelente aspecto físico
- Mayor productividad en actividades diarias
- Mayor posibilidad de descanso y de rejuvenecimiento

### **Psicológicos**

- Eleva la autoestima, la autoconfianza y la seguridad.
- Reduce los niveles de estrés y agresividad.
- Ayuda a la superación
- Mantiene la concentración
- Impide comportamientos violentos
- Estado de ánimo optimo

### **Social**

- Evita la violencia y actos delictivos.
- Fomenta la integración comunitaria.
- Fortalece las relaciones personales y comunitarias.
- Promueve las manifestaciones culturales propias.
- Impulsa la cultura ambiental.
- Fomenta a la socialización

### **Académicos**

- Educa sobre el uso del tiempo libre, entre otros
- Impulsa la práctica de valores morales
- Desarrolla la capacidad cognoscitiva
- Mejora el rendimiento académico

### **Clasificación de las actividades recreativas**

(Sánchez J. L., 2014) “A partir del análisis realizado, atendiendo a la diversidad de criterios y lo limitado de las propuestas, se considera proponer, atendiendo al contenido de las actividades, la siguiente clasificación de las actividades recreativas”

1. Actividades deportivas-recreativas
2. Actividades al aire libre
3. Actividades lúdicas
4. Actividades de creación artística y manual
5. Actividades culturales participativas
6. Asistencia a espectáculos
7. Visitas
8. Actividades socio-familiares
9. Actividades audio-visuales
10. Actividades de lectura
11. Actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies
12. Actividades de relajación

**Actividades deportivas-recreativas.-** son actividades encaminadas a un determinado deporte, no están atados a un reglamento más bien las reglas son puestas por los adolescentes generando así un accionar placentero. La ejecución es estos juegos despertara en el adolescente el interés de practicar un deporte y poder entrenarlo en forma competitiva.

Entre las actividades que prefieren los jóvenes tenemos:

-Baloncesto

A más de un deporte al baloncesto se lo puede tomar como un simple juego que se lo ejecuta por simple diversión y tiene una gama de variantes, aquí se puede formar grupos mixtos de juego. Esto ayudara a fomentar el valor de la igualdad.

-Festivales deportivos recreativos

Son una serie de juegos que se lo realiza por lo general en las festividades de pueblo, se puede hacer grupos y participar de todos ellos. En esta activad se fortalecerá el compañerismo.

-Fútbol

Es el deporte preferido por los chicos de esta edad debido a que el futbol es considerado el mejor deporte del mundo, por la misma razón nadie se niega en patear un balón, a este deporte se le puede quitar las reglas y disfrutarlo como simple juego; incluso con una pelota de trapo, sin arcos, sin arbitro etc..., cosas que en realidad generaran alegría y diversión en sus participantes.

### Voleibol

Para la práctica de los juegos del voleibol no se establece un número determinado de participantes, mientras haya suficiente espacio libre se lo puede realizar de una forma muy placentera.

### Balonmano

También es uno de los preferidos por los jóvenes ya que es una variante del futbol pero con la diferencia que se lo realiza con las manos, esto permite que se lleve a cabo con mayor facilidad. Se puede formar varios equipos mixtos y ejecutarlo con diferentes implementos en caso de no tener el balón adecuado.

### Deportes extremos

Esta variante resulta muy interesante porque se puede realizar deportes como: canopying, descenso de cascada, rafting, escalada, de manera muy recreativa con un grupo de amigos, con la familia etc. Que no necesitas más que una buena predisposición para vivir una inigualable aventura.

### Juegos de mesa

Los juegos de mesa también hacen referencia al deporte muy reconocido como el tenis, ping-pong o el mismo tenis de mesa, el ajedrez, las barajas, estos juegos servirán para que en adolescentes mejoren la coordinación y la recepción se los puede realizar con raquetas, tablas, ya sea en mesa o simplemente en el piso.

**Actividades al aire libre.-** son aquellas actividades que las podemos realizar en un espacio amplio, libre, que tenga relación con la naturaleza sin impedimento alguno.

Estas actividades pueden realizarse en parques, montañas, valles, terrenos baldíos etc. Entre estas están:

#### Las Cometas

Esta actividad resulta una maravillosa forma de entretenimiento en el aire libre para los adolescentes que al realizar buscan expresar su libertad. Lo realizan en parques sin demasiados cables de alta tensión ni árboles que puedan impedir que se lleve a cabo es preferible elegir un día ventoso.

#### Discos voladores

Esta actividad es muy divertida y te mantendrá en constante movimiento. Resultará un buen ejercicio cardiovascular, de flexibilidad y fortalecimiento. Es un excelente desestresante por su facilidad de ejecución y la alegría que este propaga. Para empezar lo haremos en el patio donde no haya presencia de árboles.

#### Ciclopaseo

Este ejercicio a más de proporcionar placer beneficia la salud cardiovascular, el nivel de flexibilidad y de fuerza. Se puede empezar por rutas cortas con un grupo de amigos para después llevarlas a cabo en distancias más extensas.

#### Caminatas por el campo y parques

Resulta la mejor actividad al aire libre debido a que no necesitas mayor esfuerzo y resulta una eficaz actividad aeróbica para los adolescentes. Al caminar sentirás montones de estímulos sensoriales: el paisaje, la naturaleza, los olores y los sonidos del campo mantendrá entretenidos a todos los caminantes.

#### Senderismo

Actividad recreativa o turística que invita a recorrer a pie rutas o senderos por la montaña o el campo. De igual manera se puede planificar con un grupo de amigos en distancias cortas o largas.

#### Playa

También resulta una actividad placentera ir a la playa y disfrutar de la brisa del mar en compañía de los amigos o familia esta actividad servirá para alejarnos un poco de lo que nos rodea a diario y relajarse en un ambiente formidable.

#### Paseo a caballo

Para quienes son amantes de los animales, de modo que esta actividad se puede planificar con anterioridad y recorres lugares en compañía de estos hermosos animalitos.

#### Pesca deportiva

Ir de pesca también resulta muy divertido ya que se lo puede realizar en diferentes lugares donde el ascenso a esta actividad se libre.

**Actividades lúdicas.-** La palabra lúdico es un adjetivo que califica todo lo que se relaciona con el juego, el juego es un ejercicio que proporciona satisfacción, gozo, alegría, placer. Para el desarrollo del ser humano tiene una nueva noción porque no solo se debe incluir en el tiempo libre, tampoco ser interpretada únicamente como juego.

#### Juegos recreativos

El juego permite a los adolescentes a adquirir nuevas destrezas y conocimientos, de modo que se convierte en un medio excelente para su desarrollo. Dentro de estas actividades al aire libre también se encuentran los Juegos Recreativos y las dinámicas. Entre los que prefieren los adolescentes tenemos:

- Juegos de Ida y Vuelta
- Juegos de Persecución.
- Juegos Con Pelota,
- Juegos Tradicionales
- Juegos populares
- Rondas
- Juegos de ordenador
- Video juegos

- Juegos de salón

**Actividades de creación artística y manual.-** son actividades individuales o de grupo que están relacionadas con la creación artística o manual. Algunos ejemplos mostramos a continuación:

- Obras Literarias o Teatrales
- Artes plásticas
- Danza y baile
- Musicales
- Exposición de Artesanías
- Exhibición de Esculturas en barro, metal, madera y piedra

**Actividades culturales participativas.-** son aquellas que lo protagonizan los participantes, es decir actividades culturales y de la cultura física. Estas actividades pueden ser:

- Coloquios
- Conferencias
- Talleres
- Charlas
- Tertulias
- Conversatorios
- Bailables
- Peñas culturales
- Actividades de animación y participación, etc.

**Asistencia a espectáculos.-** también uno puede recrearse sin ser parte de las actividades solo asistiendo a dichos espectáculos y siendo parte de ellos de manera indirecta. Estas pueden ser:

- Festivales
- Teatro
- Conciertos
- Cine

- Circo
- Exhibiciones
- Exposiciones (casa abierta)
- Fiestas populares
- Campeonatos deportivos
- Ligas barriales
- Torneos Escolares
- Copas
- Cuadrangulares
- Juegos Internos Universitarios

**Visitas.-** Son lugares a donde acudimos y recibimos placer solo por medio de la observación. Estas visitas pueden ser de interés:

- Artístico-cultural. (bibliotecas, parques, plazas, casas de la cultura, quintas)
- Turístico-natural. (parques naturales, zonas arqueológicas, ruinas)
- Histórica. (museos, monumentos,)
- Social. (instituciones educativas, publicas, culturales y de salud)
- Físico-deportivas. (estadios, complejos, federaciones, centros de alto rendimiento,)

**Actividades socio-familiares.-** Son aquellas reuniones familiares o de amigos que no se dan con mucha frecuencia. Entre ellas están:

- Fiestas (Quince años, bodas, bautizos, cumpleaños, aniversarios, grados, matrimonios)
- Reuniones y conversatorios con familiares, amigos y personas del barrio.
- Compartir en actividades de la comunidad, (navidad, año nuevo, día de la madre etc.)

**Actividades audio-visuales.-** Actividades que lo hacemos en ratos libres y con frecuencia.

Algunos ejemplos son:

- Escuchar música, sintonizar radio,
- Ver televisión, videos, películas, documentales

**Actividades de lectura.-** Actividades que se lo realiza en la escuela, en la casa y en el autobús por su facilidad de transportación.

- Leer libros, revistas, periódicos, series, cuentos, etc.

**Actividades de pasatiempo, aficiones o hobbies.-** son actividades individuales que se lo realiza con frecuencia y que son el agrado del practicante.

- Colecciones, Libros, Fotografía y jardinería doméstica, etc.

**Actividades de relajación.-** Acciones que manifiestan auto relajación.

- Meditación
- Auto relajación.
- Masaje.
- Yoga

#### **2.4.4. Fundamentación de la variable dependiente:**

##### **CALIDAD DE VIDA**

Según la OMS (Calidad de vida, 2005), define a la Calidad de Vida como:

"la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto que está influido por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con su entorno".

En Los años 60 nace el concepto de calidad de vida para hacer referencia al medio ambiente, una década posterior se define con un objetivo integrador,



multidimensional, incluyendo elementos objetivos y subjetivos, extendiéndose a la salud, educación, economía, política y servicios.

La calidad de vida quiere decir bienestar, felicidad, satisfacción personal que hace referencia al estado del ser humano ante su situación de vida. Es un concepto subjetivo, propio de cada persona, este bienestar depende factores como: la sociedad, la cultura, los valores, etc. El término calidad de vida se utiliza en contextos generales como: la sociología, las ciencias políticas y la medicina.

La calidad de vida no debe ser confundida con el concepto de estándar o nivel de vida, debido a que se basa especialmente en el nivel de ingresos.

Al hablar de calidad de vida se puede dar varios puntos de vista, económicos, ambientales tecnológicos, sociológicos, biomédicos y psicológicos por esta razón resulta difícil de definir qué se entiende por calidad de vida pero desde relacionando la calidad de vida con la salud podemos decir que la calidad de vida representa una mayor esperanza de vida y, sobre todo vivir en mejores condiciones físicas y mentales.

En la población, la calidad de vida y la creación presentan una relación lógica entre el uso adecuado del tiempo libre, la salud mental y física del ser humano, por una parte las actividades recreativas-físicas mejoran la salud y hacen más significativo el disfrute de la vida, y por otro, posibilita una buena salud con mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en las esferas de la Recreación.

La calidad de vida y la creación de un estilo de vida en la población, presentan una relación muy dialéctica entre la utilización apropiada del tiempo libre, la salud mental y física de cada individuo, por una parte la correcta ejecución de adecuadas actividades recreativas mejoran la salud y lo predispone para para el disfrute de la vida, y por otro lado, una salud óptima posibilita un mejor aprovechamiento del tiempo libre en las diversas dimensiones de la Recreación.

## **Bienestar social**

El término bienestar se presenta como un sinónimo de utilidad o satisfacción. El bienestar social hace referencia al valor ético o a la calidad de los diferentes asuntos de la sociedad por lo tanto simplemente es una representación de la buena bondad y la calidad de un estado social.

Al bienestar social se le denomina como un conjunto de factores que intervienen en la calidad de vida de los seres humanos en la sociedad, de tal manera que, sentirse bien implica poseer todos aquellos elementos que permiten una satisfacción humana y social.

## **AUTOCONDICIONAMIENTO**

(Ortega, C & Bayon, F, 2014, pág. 50), Denominan al autocondicionamiento como:

“Un proceso que está orientado por la dirección que le da cada persona, la cual depende en parte de sus proyectos de vida”. Tomando en cuenta este criterio, el autocondicionamiento establece condiciones para controlar nuestra conducta”.

El autocondicionamiento es hacer las cosas sin necesidad u obligación alguna y en completa libertad posibilitando así el disfrute de la vida, por lo tanto, el autocondicionamiento es elemental para el ejercicio de la libertad y el gozo del individuo.

Autocondicionamiento es tener la capacidad de crear el éxito, autodisciplina y fuerza de voluntad por sí mismo en actividades complejas y creativas. La idea es ser capaz de llevar a cabo tus propios proyectos (autoaprendizaje) sin que estos sean interrumpidos por la desmotivación y el desánimo.

(SÁNCHEZ, 2002), Señala por qué la posibilidad de disfrute resulta difícil debido a las posiciones de autocondicionamiento:

### **Autocondicionamiento Psicológico**

Es psicológico porque es el ser humano quien por medio de su voluntad tome decisiones efectivas, otorgando así un carácter auto o heterocondicionamiento a la persona que lo realiza.

El sujeto tiene sus actividades pautadas a una ocupación y no le permite plantearse un tiempo para sí, la mayoría de las veces también presenta actividades pautadas y rutinarias para su tiempo libre, permitiendo así negar sentimientos como: la angustia y soledad que son generados por ciertos conflictos personales.

### **Autocondicionamiento Social**

Es social porque hace referencia a los hechos donde se facilitan o se obstaculizan diferentes hechos.

El hombre es fijo a una actitud pasiva, es decir se convierte en simple espectador y no participa creativa y críticamente con su realidad.

El tiempo no laboral junto con el de descanso se llena por una gama de actividades obligatorias que no le permiten el reencuentro consigo mismo y con los demás.

### **Autocondicionamiento en el tiempo libre**

En el concepto de tiempo libre se hace referencia al autocondicionamiento como un ejercicio de la libertad donde la persona se condiciona por sí misma y constituye el elemento primordial de libertad.

El tiempo libre está conformado por un aspecto en el tiempo social, donde el hombre se autocondiciona con mayor o menor claridad la conducta individual y social. Por lo tanto, lo que le define debidamente al tiempo como tal, es el tiempo ocupado por todas las actividades donde se denomina el autocondicionamiento, en sí, donde predomina la libertad y no la necesidad.

Para concluir, tiempo libre es darse tiempo social donde el hombre pueda afirmarse de manera individual y social.

## **TIEMPO LIBRE**

Se muestra evidente que el a partir de la historia de la humanidad, se constituyen las concepciones de ocio y tiempo libre, siendo este el avance tecnológico y el progreso de producción, medios por los cuales se da origen una gran cantidad de tiempo libre disponible para optimizar el bienestar personal, obteniendo un tiempo libre de compromisos en donde se dedicar al ocio.

Es conveniente presentar un esquema donde se muestra la forma de distribuir el tiempo del ser humano, de la siguiente manera

### **Tiempo de trabajo**

- Tiempo destinado a lo laboral que presenta a cambio una remuneración económica.
- Tiempo obligado para las tareas profesionales derivadas del estudio

### **Tiempo de no – trabajo**

- Tiempo para el descanso y dedicado a satisfacer necesidades personales
- Tiempo para dar solución a compromisos como: actividades domésticas, compromisos sociales-familiares y obligaciones religiosas.

### **Tiempo Libre**

- Tiempo libre de toda obligación, destinado al relax, descanso pasivo y esparcimiento personal.
- Tiempo lleno de actividades activas que proporcionen diversión y entretenimiento.

Entonces al tiempo lo podemos plantear como el tiempo que se direcciona directamente con las actividades que el ser humano las realiza a diario, es decir, el tiempo de trabajo y el tiempo libre está relacionados a un tiempo social.

En sentido general el tiempo libre también es considerado como:

Un conjunto de periodos de tiempo en la vida del ser humano, donde la persona se considera libre de determinaciones extrínsecas, sintiéndose así libre para utilizar con un beneficio personal tales instantes, de manera que resulte posible sobrellevar una vida propiamente humana .

Diversas fuentes también conforman el tiempo de la siguiente manera:

- Tiempo desocupado, involuntario
- Tiempo de trabajo o productivo que también incluye el tiempo de transporte y el tiempo de trabajo voluntario.
- Tiempo fisiológico, indispensable para comer, dormir, bañarse, hacer deporte, etc.
- Tiempo cultural, dedicado a la formación, enseñanza, educación, turismo, vacaciones.
- Tiempo libre destinado a la recreación de nosotros mismos.

A partir de estas aproximaciones podemos ver como el tiempo se compone de diferentes actividades, por tal razón el tiempo libre se constituye por una serie de particularidades que lo convierten en un momento de excitación del individuo, obligatorio para el desarrollo de una sociedad crítica y social capaz de responder a las necesidades de ética y moral, educando y formando sobre su uso, tomando en cuenta la importancia que genera para la realización humana, también puede ser un ocio mal gastado con varios desequilibrios sociales que afectan directamente a la población, principalmente a la infancia y la juventud.

Tiempo Libre para el autor (Maestre, 2010) es considerado como:

“Momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades. Comúnmente se le identifica con el ocio, cuando en realidad puede transcurrir tanto dentro como fuera del tiempo de ocio. Es, por definición, un momento de recreación, de crecimiento y desarrollo personal. En la utilización de tiempo libre cada ser decide según sus gustos, necesidades, preferencias

posibilidades, y condiciones socio económico, nivel cultural y aptitudes, las actividades que realizará”.

(Ponze, 2011) “El tiempo libre es aquel tiempo dedicado a un conjunto de actividades recreativas en los que el individuo se siente libre y exento de obligaciones, en virtud de tener satisfecha las necesidades humanas. Este periodo está dedicado a la diversión o descanso de la persona para un desarrollo óptimo de la salud, y distender las tensiones y emprender relaciones sociales”.

El tiempo libre es aquel periodo de tiempo no sujeto a necesidades, de un parte, ni obligaciones de otra. Resulta de la diferencia de restar al tiempo total, e tiempo dedicado a nuestras obligaciones familiares, laborales o escolares.

En el nivel de vida actual entendemos al tiempo libre como el tiempo que no produce economía; de modo que, quien puede tenerlo cuenta con todos los recursos necesarios para acceder a él, se puede considerar al tiempo libre como un indicador importante de la calidad de vida.

(Espinosa, I. M., & Gómez, P. S., 2006) En 1970 fue aprobada en Ginebra la Carta de Derechos Humanos al Tiempo Libre, en el contexto de la Conferencia Mundial de Recreación y Tiempo Libre. Se destacan los siguientes artículos:

Art. 2: “Disfrutar del tiempo de descanso libremente es un derecho absoluto”. Los requisitos previos para ejercer la voluntad individual durante el tiempo libre deben ser vigilados con el mismo afán que se dedica a aquellos pertenecientes a la colectividad

Art.3: “Todo hombre debe tener fácil acceso a medios recreativos abiertos al público, a reservas naturales, tales como playas, bosques, montañas y lugares al aire libre en general”

Art.4:”Todo hombre tiene derecho a conocer y participar en todo tipo de recreación durante su tiempo libre, tales como deporte, juegos al aire libre,

viajes, teatro, arte visual, musical, ciencias y manualidades, sin distinción de edad, sexo o nivel de educación”.

Art.7: “Toda persona tiene derecho a aprender cómo disfrutar de su tiempo libre. La familia, el colegio y la comunidad deben instruirla en el arte de usar su tiempo libre, de la mejor manera posible. En los colegios, clases y cursos de instrucción se debe brindar a los niños, adolescentes y adultos, la oportunidad de desarrollar los talentos, actividades y comprensión esencial en el conocimiento del uso del tiempo libre.

Organizaciones como la OMS y la UNESCO consideran al tiempo libre como un derecho de los seres humanos y también como un factor promotor para el desarrollo de los grupos y pueblos. Donde se tomaran en cuenta sus condiciones materiales y sociales, del lugar donde viven; la cultura, los valores, las oportunidades de exploración, creatividad y participación.

### **Diferencia entre ocio y tiempo libre**

Para no confundir entre tiempo libre y tiempo de ocio es necesario conceptualizar cada uno de ellos.

(Gil, 2010) Tiempo libre, “Es el tiempo en general que no tenemos que dedicar a nuestras ocupaciones sean estas las que sean”

(Gil, 2010) Ocio, “Es el espacio de tiempo que nos queda después de haber realizado todas las tareas obligatorias que nos imponen nuestro estado, y que, en el caso de las personas adultas muchas veces es un tiempo muy exiguo por desgracia”.

Al hablar de “tiempo libre” nos referimos al espacio de tiempo que le sobra a la persona, después de ejecutar actividades obligatorias sociales, educativas, familiares o profesionales, es decir, en este tiempo se pueden realizar una variedad de tareas que no son exclusivamente de trabajo pero también pueden resultar obligatorias, tomando por ejemplo; quehaceres domésticos en el día, jornadas de limpieza, salir por las compras de primera necesidades, etcétera.

En conclusión, el tiempo libre podemos utilizarlo a nuestra propia voluntad, en este tiempo el individuo se siente “libre de” y “libre para”.

Por otra parte el ocio proviene del latín “otium” que significa “reposo”. Por lo tanto, El ocio presenta descanso, entretenimiento. Principalmente hace referencia a las actividades que el ser humano lo efectúa de manera voluntaria o por hobby después de terminar sus obligaciones familiares o sociales, estas actividades tendrán un fin recreativo, divertido y placentero muy importante para el desarrollo personal.

Tomando en cuenta las dos definiciones se puede decir que el ocio es un tiempo recreativo que no está destinado a obligaciones y está considerado como la madre de todos los vicios, es posible que en este tiempo se lo tome para realizar actividades recreativas que beneficien al desarrollo humano. Por otro lado el tiempo libre son las horas que disponemos después de nuestras obligaciones para realizar una serie de actividades que no resulten netamente recreativas pero que nosotros las hemos elegido realizar.

Finalmente, está claro que el ocio es recreativo y divertido, y el tiempo libre está ligado a otras obligaciones.

### **Importancia del Tiempo Libre**

Al utilizar el tiempo libre de una manera creativa, estamos desarrollando capacidades, que aportan en el equilibrio personal, enriqueciendo nuestra creatividad, llenando de experiencias nuestra vida, por lo tanto, ese tiempo que no dedicamos a nuestras obligaciones personales, laborales y escolares se presenta así como el tiempo libre que utilizaremos para hacer lo que nos gusta, nos divierta.

La recreación en la vida del ser humano constituye un derecho esencial, según la organización de las naciones unidas, el derecho al tiempo libre ocupa el sexto lugar dentro de las necesidades básicas posterior a la nutrición, educación, vivienda, trabajo y seguridad social, este derecho considera un medio integrador que ayuda al desarrollo intelectual, emocional, físico y psicológico. Tomando en cuenta esta referencia se puede manifestar que el tiempo libre debe ser altamente valorado debido a la importancia de los beneficios que aportan para el bienestar integral de



todos los seres humanos. Disponer de tiempo libre resulta indispensable ya que en algunas ocasiones resulta terapéutico ayudando así a mantener o mejorar nuestra salud, aliviar tensiones de las labores obligatorias, por otro lado, fortalece las relaciones sociales en especial las familiares.

### **Uso y mal uso del tiempo libre en la adolescencia**

Por medio de un uso culto del tiempo libre es posible lograr que los modelos de la sociedad en la actualidad se relacionen permanentemente con la conducta y el pensamiento de los hombres contemporáneos. No todas las personas tienen el concepto claro del buen uso del tiempo libre, por ello es necesario educar y crear una cultura para el uso del tiempo libre en la población.

El uso productivo del tiempo libre en la adolescencia es considerado como un espacio de descanso, relajación donde los adolescentes realizan las actividades más placenteras que lo enriquece y beneficia en forma individual o colectiva. Este uso varían de acuerdo a las actividades que realicen los jóvenes pueden ser positivas como: deporte, lectura, música o en forma de arte.

EL problema del mal uso del tiempo libre de los adolescentes ocurre, cuando no tienen ninguna ocupación y se insertan fácilmente en el ámbito tecnológico y el consumismo de la sociedad. Cuando no hay un control en casa los adolescentes serán más vulnerables a encontrar estas malicias en la calle y pueden utilizar el tiempo libre en actividades negativas como: las drogas, las pandillas, la delincuencia o algún otro tipo de actividades que causen desadaptación con su entorno social.

### **Clasificación del Tiempo libre**

Existen diferentes momentos en los que podemos disfrutar de un sano entretenimiento y diversión, este tiempo puede ser en familia, vacacional.

#### **Tiempo libre en la familia**

Este tiempo es el que no se debe dejar de lado, por lo general este periodo se presenta en los fines de semana, el tiempo en familia presenta importancia a la hora

de elegir las actividades entre padres e hijos, después de varios días de trabajo y de repetir la misma rutina. Las actividades que se realice en su tiempo libre serán las más convenientes para ellos, actividades que le permitan permanecer en contacto fortaleciendo así los lasos familiares y su desarrollo social y emocional.

Opciones como ir al parque, ir de campamento resultaran placenteras debido a que los padres y madres no comparten el tiempo de vacaciones con sus hijos, este tiempo debe ser tratado con delicadeza más aun cuando éstos no presentan interés hacia los mismos. En estos casos, se debe respetar las decisiones, En si el objetivo final es que disfruten juntos todos los miembros de la familia. Para ello, debe existir una serie de intereses en común, que se adapten a los niveles de desarrollo de cada uno. Los valores familiares, la formación y el desarrollo de la personalidad de hijos deben ser reforzados en estos espacios temporales que comparten. Esta tarea deben iniciar los padres desde la niñez de sus hijos para que cuando lleguen a la adolescencia la relación sea exitosa.

#### Tiempo libre vacacional

Las vacaciones escolares de los adolescentes presentan un dilema, por un lado, se busca ocupar el tiempo libre mientras que los padres están trabajando, por el otro lado, se trata de lidiar con los interese y gustos de los jóvenes. Las vacaciones es un tiempo en el que se debe buscar alternativas donde el adolescente mantenga activa su creatividad, las actividades recreativas brindan una serie de actividades que deben ser tomada en cuenta en este espacio de tiempo libre.

#### **Actividades para el tiempo libre**

Las actividades que se puede realizar en base a las necesidades de las personas se destacan en tres áreas muy importantes y son:

- Sociocultural.- promueve el desarrollo en los campos; social, cultural, afectivo, educativo e integrativo. Fomenta la dependencia grupal e individual.
- De aire libre.- se busca sensibilizar directamente con el entorno y se basan actividades propiamente educativas y recreativas.

- Deportes.- aquí se desarrolla las aptitudes físicas y motrices en el deporte educativo al igual que el de competición.

## **Entretenimiento**

Al concepto de entretenimiento se lo denomina como aquel tiempo que se utiliza para destinar distintas actividades relacionadas con el ocio, el tiempo libre y la diversión de una o más personas. El entretenimiento está relacionado con la palabra entretener, es decir entretenerse uno mismo o también entretener al otro. De este modo, muy aparte de cómo se dé a cabo el entretenimiento, siempre se hará referencia al acto de fijar la atención de alguien que está fijada a algo por medio de juegos, maneras de participación que de algún modo llaman la atención y proporcionan diversión, gozo y placer.

Normalmente, al hablar de entretenimiento se utiliza dicho término para ocupar en actividades que se relacionan con el mundo del espectáculo, podemos hacer referencia algunos ejemplos: programas de televisión, shows en vivo, deportes, cine, farándula, etc. Varias de estas actividades son consideradas como un sano entretenimiento debido a que permiten que las personas se mantengan ocupadas en situaciones en donde su participación es voluntaria y principalmente tiene que ver con la necesidad de, divertirse, disfrutar y acceder al ocio. Dependiendo del caso el entretenimiento puede ser público y privado.

A lo largo de la historia la palabra entretenimiento ha tenido diferentes definiciones que varían en cada sociedad de acuerdo a las preferencias e intereses de cada una así como también del período histórico. De modo que, lo que en otros tiempos pudo ser considerado como entretenimiento posiblemente no lo fue, mientras que hoy en la actualidad debido a una gran variedad de actividades y por sobre todo gracias al avance de la ciencia poseemos fenómenos importantes tales como la tecnología y la comunicación, que han logrado que la información llegue con una rapidez impresionante a todas partes del mundo.

Entretenerse, en la actualidad podría detallarse desde un punto de vista mediático y no en el ambiente doméstico donde antes solía desarrollarse. Por otra parte, varios

espacios tradicionales públicos que antes servían para entretenerse han perdido su valor y se han ido implementando nuevos espacios relacionados con la tecnología, por ejemplo, shows y espectáculos artificiales.

Para concluir, cada persona debe elegir su manera de entretenerse acorde a sus intereses, necesidades y según su orientación en actividades como: recreativas, deportivas, físicas, motrices, sociales, culturales, etc.

### **Planificación del tiempo libre**

Para (Molina, Morales y Bonilla , 2006), la planificación es un proceso para la toma de decisiones que nos lleva a prever el futuro de cualquier organización, usando los recursos necesarios tanto humanos como materiales para el logro de los objetivos que se desean alcanzar de una manera más eficiente y económicamente posible.

Tomando en cuenta que la planificación es un conjunto de procedimientos para organizar diferentes acciones o actividades previstas anteriormente. Planificar es un arte que optimiza la relación entre los medios y objetivos para la tomar decisiones coherentes, que conducen a ejecutar una acción organizada sistemáticamente y coordinadamente.

Al hablar de la Planificación del tiempo libre, diremos que es la preparación u organización del horario de eventos, actividades, festivales, etc.; por medio de estrategias que permitan distribuir el tiempo para todo lo que necesitamos realizar. Una buena planificación permite que nos destaquemos en todas nuestras tareas, también anticipa que es lo que tenemos que preparado hacer y cómo distribuir nuestro preciado tiempo para alcanzar los objetivos y metas propuestas. Cada programa realizado muestra un conjunto, único, de prioridades y responsabilidades del individuo. Al final lo importante es comprobar ver si la relación con el tiempo es óptima, entonces, si tu tiempo te deja responder a todas tus obligaciones profesionales, escolares y recreativas podemos decir que tu planificación ha sido la correcta.

Hay que tomar en cuenta que no sólo basta con crear una excelente planificación o programa, sino que también debes tener la capacidad de llevarlo a cabo.

## Ocupación del tiempo libre

Considerando al tiempo libre como una ocupación, este puede implicar un conjunto de actuaciones, significados e ideologías; construidos socialmente, que presentan una ubicación cultural y extensión económica y política.

Según la Ciencia Ocupacional, una ocupación se entiende como el hacer habitual en el cual están involucradas las personas, tiene forma, función y significado determinados y visibles en un contexto cultural.

Forma; se refiere a las características que son “visibles” en una ocupación; las actividades de tiempo libre se pueden clasificar en diferentes tipos y pueden ser: sedentarias, físicas, sociales e intelectuales. Las personas elegirán estas actividades según sus intereses debido que su realización no producirá los mismos efectos.

Función, se refiere al fin para el que decide hacer una determinada actividad u ocupación de tiempo libre. La función corresponde a la clasificación de las actividades que se puede realizar en el tiempo libre siendo estas; de recreación, ocio, y esparcimiento cada uno un su determinado objetivo.

El significado, corresponde al afecto interno que provoca el haber participado en ciertas actividades u ocupaciones que de cierto modo es difícil observarlo; las experiencias vividas hacen que se tomen ciertos tipos de vida con el fin de divertirse, disfrutar y entretenerse.

A una persona lo que le impulsa a ocuparse en ciertas actividades de tiempo libre es la relación que existe entre lo que la persona requiere y lo que la persona realiza, La orientación de una persona a ocuparse en actividades de tiempo libre de uno u otro tipo puede relacionarse con los requerimientos que la actividad impone a quien la realiza, de este modo la persona busca el desarrollo de sus destrezas y su autorrealización acorde a sus propias necesidades.

Por tanto, es importante que los adolescentes aprendan a dar el mejor uso a su tiempo libre, dándoles a conocer diferentes planificaciones de actividades recreativas que existen para aprovechar su tiempo libre de una manera adecuada,

saludable y creativa, apta para contribuir con su calidad de vida. El campo de actividades recreativas de tiempo libre comprende prácticamente todas las realidades humanas, siempre que se la tome como una actividad voluntaria y no obligatoria que genere placer y distracción en actividades como: la pintura, la música, el baile, actividades deportivas, la lectura, el teatro, actividades acuáticas.

## **2.5. Hipótesis**

HL: Las actividades recreativas contribuyen positivamente en el uso del tiempo libre de los adolescentes de 14 a 17 años del Caserío San Luis, Cantón Tisaleo.

## **2.6. Señalamiento de Variables**

**Variable Independiente:** Actividades Recreativas

**Variable Dependiente:** Tiempo Libre

## CAPITULO III

### METODOLOGÍA

#### **3.1 Enfoque de la investigación**

En este estudio cabe mencionar que el enfoque es cuali – cuantitativo puesto que se investigó la influencia que existe entre las actividades recreativas y el tiempo libre en la calidad de vida de los jóvenes adolescentes de 14 a 17 años del Caserío San Luis, Cantón Tisaleo y cuantitativo debido que a través de análisis estadísticos esta investigación nos permitió describir, analizar e interpretar la problemática que se presenta en relación a las variables.

#### **3.2 Modalidad básica de la investigación**

**Bibliográfica:** El trabajo bibliográfico permitió detectar, analizar, ampliar y profundizar enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre determinadas cuestiones que se basa en libros, revistas, artículos, periódicos, páginas web.

**De campo:** Porque nuestra intervención se lo realizó en el lugar en donde surge la problemática, es decir en el Caserío San Luis, Cantón Tisaleo, para lo cual se aplicó cuestionarios en base a la observación obteniendo así información muy verídica y efectiva.

#### **3.3 Niveles o Tipos de Investigación**

##### **Exploratorio**

Se pudo estudiar la problemática de manera general, siendo necesario continuar con la investigación y conocer a profundidad como contribuyen las actividades recreativas en el tiempo libre de los adolescentes de 14-17 años del caserío San Luis, Cantón Tisaleo.

##### **Descriptivo**

Permitió detallar a fondo las características del problema encontrado y se determinó aspectos causales para la ocupación del tiempo libre a través de actividades recreativas presentando nuestra posible solución.

### **Correlacional:**

Es correlacional porque después de hacer esta investigación se ha podido notar que las dos variables tienen dependencia y que si podemos relacionar las actividades recreativas con el tiempo libre de los adolescentes.

### **3.3 Población y Muestra**

La población que formó parte de esta investigación fue un total de 70 personas entre 40 adolescentes de 14 a 17 años, 20 padres de familia, 10 colaboradores entre directivos y docentes que residen en el Caserío San Luis, Cantón Tisaleo.

<b>Población</b>	<b>Muestra</b>	<b>Porcentaje</b>
Adolescentes 14-17 años	40	57,14%
Padres de Familia	20	28,57%
Docente, Directivos del Área Deportiva y colaboradores	10	14,29%
Total	70	100 %

Tabla 1. Población

Elaborado por: Razo Abigail

### **Muestra**

Siendo una población menor a 100, resulta innecesario calcular la muestra y se trabajará con la población en su totalidad.



### 3.4 Operacionalización de las Variables.

Variable Independiente. Actividades Recreativas

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems Básicos	Téc e Instr
Las actividades recreativas son las <b>acciones</b> que se realizan de manera libre y <b>voluntaria</b> , no se orientan hacia una meta específica y busca es la <b>participación creativa</b> individual o de grupo con un objetivo principal que es la <b>recreación</b> .	Acciones voluntarias  Participación creativa  Recreación	Caminatas Juegos  Imaginación Entretenimiento  Esparcimiento Satisfacción	¿Realiza usted caminatas y excursiones como actividades recreativas con el fin de socializarse con los demás? ¿Considera usted necesario realizar juegos como una estrategia recreativa? ¿Ha participado usted voluntariamente en actividades de sano entretenimiento? ¿Sabía usted que las actividades recreativas permiten desarrollar una amplia imaginación? ¿Considera usted que es indispensable establecer un horario dedicado a la práctica de actividades recreativas que permitan el esparcimiento y satisfacción de los adolescentes?	<b>Técnica:</b> Encuesta Test POMS  <b>Instrumento:</b> Cuestionario Estructurado

Tabla 2. Operacionalización del Actividades Recreativas

Elaborado por: Abigail Razo

**Variable Dependiente: Tiempo Libre**

Conceptualización	Categoría	Indicadores	Items	Téc / Inst
Tiempo libre es el periodo de tiempo disponible de las personas para realizar actividades de carácter voluntario, cuya realización reportan una satisfacción personal y que no están relacionadas con obligaciones laborales y/o formativas.	Disponibilidad  Actividades  Satisfacción	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relajación</li> <li>• Disfrute</li> <li>• Lúdicas</li> <li>• Culturales</li> <li>• Creatividad</li> <li>• Recreación</li> </ul>	<p>¿Cree usted que las actividades recreativas contribuyen en la motivación de los adolescentes?</p> <p>¿Considera usted que es necesario aprovechar el tiempo disponible con actividades que generen disfrute?</p> <p>¿En su tiempo libre realiza actividades lúdicas y culturales participativas de manera voluntaria?</p> <p>¿Piensa usted que es necesario elaborar un programa de actividades recreativas para desarrollar la creatividad de los adolescentes?</p> <p>¿Cree usted que la práctica de actividades recreativas al aire libre mantiene la relajación personal de los adolescentes?</p>	<p><b>Técnica:</b> Encuesta Test POMS</p> <p><b>Instrumento:</b> Cuestionario Estructurado</p>

Tabla 3. Operacionalización del Tiempo Libre  
Elaborado por: Abigail Razo

### 3.5. Plan para la Recolección de la Información.

Se aplicó una encuesta como una técnica para obtener datos reales, por medio de un cuestionario de preguntas escritas que fueron entregadas a la población que está siendo objeto de nuestro estudio con el fin de recolectar información verídica para su posterior análisis estadístico.

Para esto conviene detallar a las siguientes preguntas:

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la Investigación.
2.- ¿De qué personas u objetos?	Adolescentes de 14-17 años
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Actividades Recreativas y Tiempo libre
4.- ¿Quién?	Investigador: Abigail Razo
5.- ¿A quiénes?	A la comunidad adolescente
6.- ¿Cuándo?	Desde Octubre 2016 hasta Marzo 2017.
7.- ¿Dónde?	Caserío San Luis, Cantón Tisaleo
8.- ¿Cuántas veces?	Una
9.- ¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta.
10.- ¿Con qué?	Cuestionario.

Tabla 4. Recolección de Información

Elaborado por: Abigail Razo

### 3.6 Plan de Procesamiento de la Información

Los datos fueron procesados, analizados e interpretados estadísticamente utilizando la hoja de cálculo del programa Excel; se colocó la pregunta, a continuación la tabla, los porcentajes, gráficos en forma de pasteles, posteriormente el análisis e interpretación de los datos en lo posible contrastándolo con ciertos autores.

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS DE DATOS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 Resultados de la encuesta aplicada a los Adolescentes de 14- 17 años.

**Pregunta # 1** ¿Realiza usted caminatas y excursiones como actividades recreativas con el fin de socializarse con los demás?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	18	45%
No	22	55%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Tabla 5. Caminatas y excursiones  
Elaborado por: Abigail Razo



Gráfico 5. Caminatas y excursiones  
Elaborado por: Abigail Razo

#### ANÁLISIS DE DATOS

En la presente gráfico muestra que el 55% de los encuestados NO realizan caminatas y excursiones como actividades recreativas con el fin de socializarse con los demás, el 45% restante manifiestan que SI participan en dichas actividades.

#### INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los resultados obtenidos se concluye que es necesario incentivar a los jóvenes a que realicen actividades recreativas como las caminatas y excursiones.

**Pregunta # 2** ¿Considera usted necesario realizar juegos como una estrategia recreativa?

<b>OPCIONES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	33	82%
NO	7	18%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Tabla 6. Los juegos como una estrategia recreativa  
Elaborado por: Abigail Razo

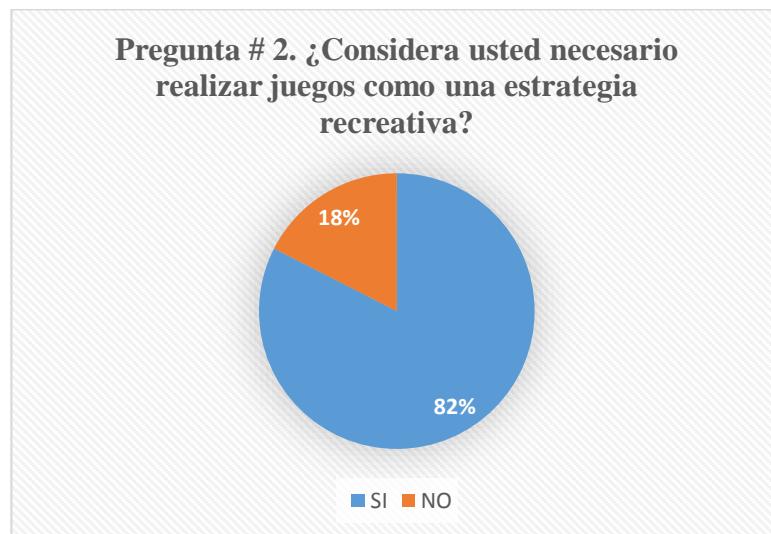


Gráfico 6. Los juegos como una estrategia recreativa  
Elaborado por: Abigail Razo

## ANÁLISIS DE DATOS

El presente gráfico muestra que el 82% de los adolescentes encuestados acuerdan que los juegos son una buena estrategia recreativa, mientras que el 18% no está de acuerdo.

## INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los resultados obtenidos se concluye que el ochenta y dos por ciento de los encuestados está de acuerdo en que se debe realizar juegos como estrategia recreativa.

**Pregunta # 3** ¿Sabía usted que las actividades recreativas permiten desarrollar una amplia imaginación?

<b>OPCIONES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	26	65%
NO	14	35%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Tabla 7.-Las actividades recreativas para la imaginación  
Elaborado por: Abigail Razo

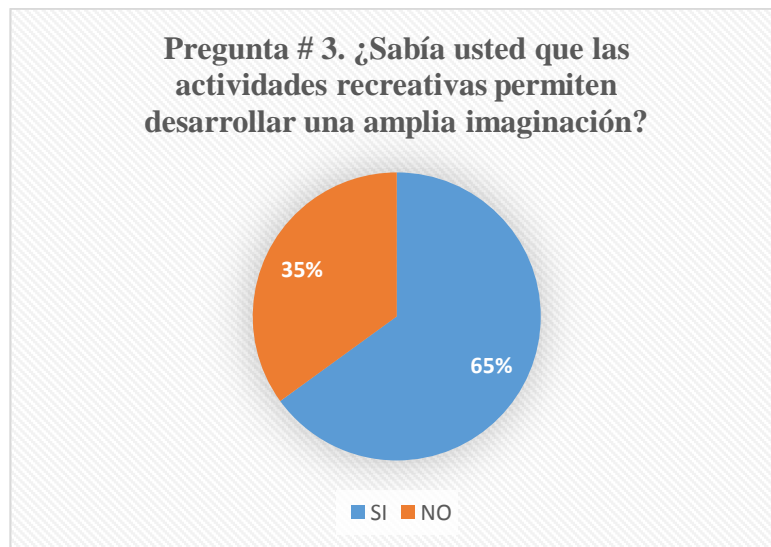


Gráfico 7. Las actividades recreativas para la imaginación  
Elaborado por: Abigail Razo

#### ANÁLISIS DE DATOS

El presente gráfico muestra que el 65% de los encuestados tienen conocimiento de que actividades recreativas permiten desarrollar una amplia imaginación en los adolescentes, mientras que el 35% desconoce los beneficios que presenta la actividad recreativa.

#### INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Gran parte de los encuestados conocen los beneficios que brindan las actividades recreativas en el desarrollo integral del adolescente.

**Pregunta #4** ¿Ha participado usted en actividades creativas de sano entretenimiento?

<b>OPCIONES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	13	32%
NO	27	68%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Tabla 8. Participación en actividades creativas  
Elaborado por: Abigail Razo

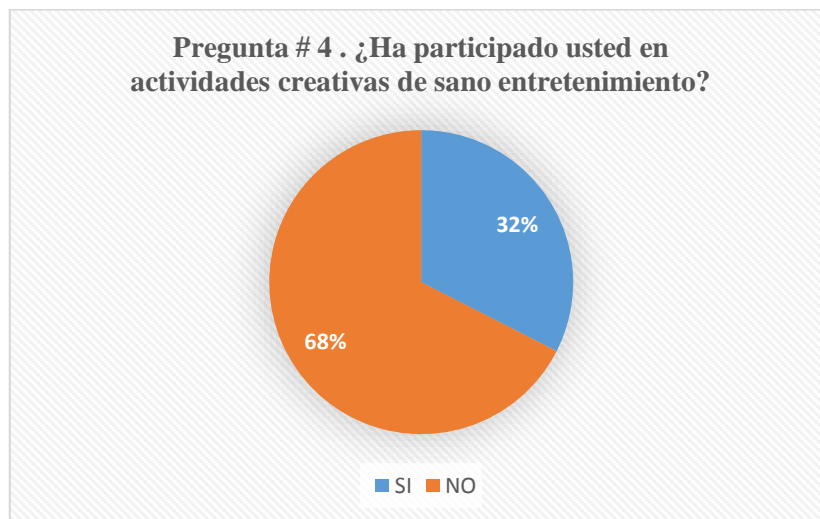


Gráfico 8. Participación en actividades creativas  
Elaborado por: Abigail Razo

#### ANÁLISIS DE DATOS

El presente gráfico muestra que el 68% de los adolescentes encuestados no han participado en actividades de sano entretenimiento, mientras que el 32% si participa en actividades de entretenimiento.

#### INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Más del cincuenta por ciento de los adolescentes encuestados no participa en actividades de sano entretenimiento y desconocen la sana diversión y los beneficios que presenta recreación para su estilo de vida.

**Pregunta # 5** ¿Considera usted que es indispensable establecer un horario dedicado a la práctica de actividades recreativas que permitan el esparcimiento y satisfacción de los adolescentes?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	32	80%
NO	8	20%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Tabla 9. Horario dedicado a las actividades recreativas  
Elaborado por: Abigail Razo



Gráfico 9. Horario dedicado a las actividades recreativas  
Elaborado por: Abigail Razo

#### ANÁLISIS DE DATOS

El presente gráfico muestra que el 80% de los encuestados consideran necesario establecer un horario para la diversión de los adolescentes, mientras que el 20% no lo consideran indispensable.

#### INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Se concluye que la mayoría de los encuestados están de acuerdo que se establezca un horario para la recreación que fomente los valores y mejore su calidad de vida.



**Pregunta # 6** ¿Cree usted que las actividades recreativas contribuyen en la motivación de los adolescentes?

<b>OPCIONES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	28	70%
NO	12	30%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Tabla 10. Las actividades recreativas y la motivación  
Elaborado por: Abigail Razo

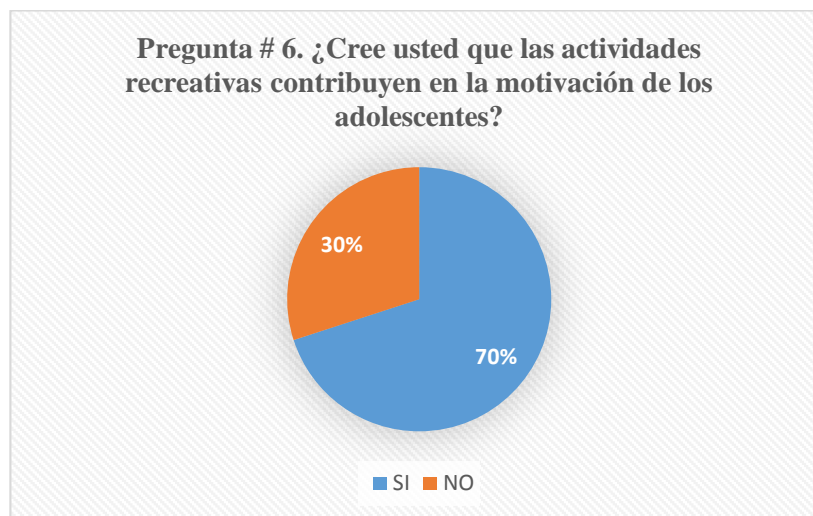


Gráfico 10. Las actividades recreativas y la motivación  
Elaborado por: Abigail Razo

#### ANÁLISIS DE DATOS

En el presente gráfico se puede apreciar que un 70% de los encuestados acuerdan que las actividades recreativas contribuyen en la motivación los adolescentes, mientras que el 30% piensa que no es necesario realizar actividades recreativas para mantener la motivación.

#### INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los resultados la mayoría de los encuestados aseguran que las actividades recreativas contribuyen en la motivación y en el buen estado de ánimo de los adolescentes.

**Pregunta # 7** ¿Considera usted que es necesario aprovechar el tiempo disponible con actividades que generen disfrute?

<b>OPCIONES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	27	67%
NO	13	33%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Tabla 11. Aprovechar el tiempo disponible  
Elaborado por: Abigail Razo

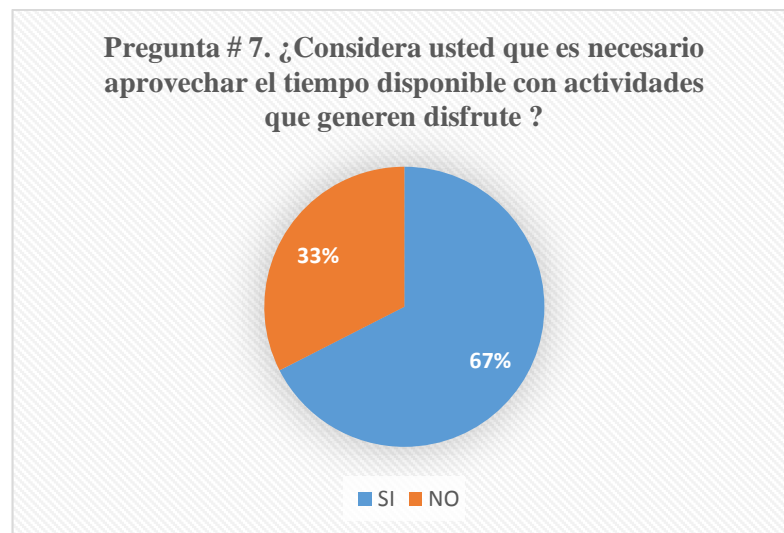


Gráfico 11. Aprovechar el tiempo disponible  
Elaborado por: Abigail Razo

#### ANÁLISIS DE DATOS

El presente gráfico muestra que el 67% de los encuestados consideran necesario aprovechar el tiempo libre con actividades recreativas, mientras que el 33% manifiesta lo contrario.

#### INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La mayoría de los encuestados concuerdan que es indispensable aprovechar el tiempo libre con actividades que generen a las personas un disfrute total.

**Pregunta # 8** ¿En su tiempo libre realiza actividades lúdicas y culturales participativas de manera voluntaria?

<b>OPCIONES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	12	30%
NO	28	70%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Tabla 12. Actividades culturales participativas  
Elaborado por: Abigail Razo

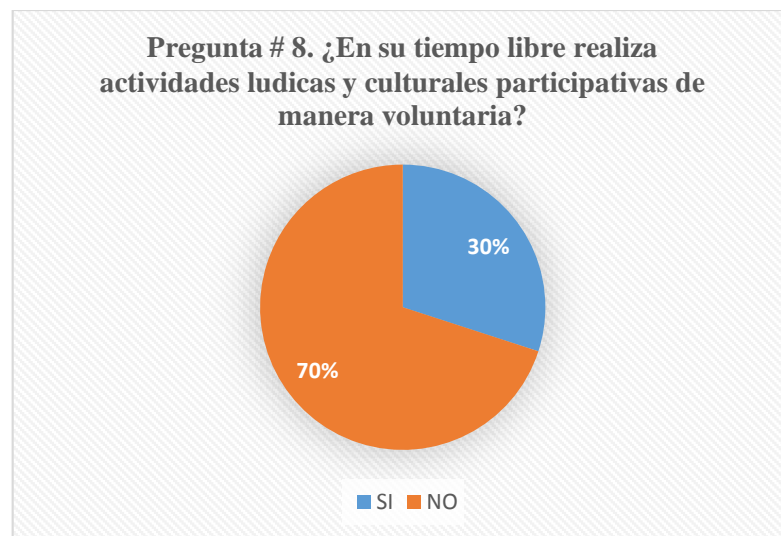


Gráfico 12. Actividades culturales participativas  
Elaborado por: Abigail Razo

#### ANÁLISIS DE DATOS

El presente gráfico muestra que el 70% de los adolescentes encuestados no participan en actividades lúdicas y culturales de manera voluntaria, mientras que el 30% sí participan en actividades culturales.

#### INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La mayoría de los adolescentes encuestados no participan en actividades lúdicas y culturales, por lo que se considera realizar charlas con el fin de no perder nuestra cultura.

**Pregunta # 9** ¿Piensa usted que es necesario elaborar un programa de actividades recreativas para desarrollar la creatividad de los adolescentes?

<b>OPCIONES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	30	75%
NO	10	25%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Tabla 13. Programa de actividades recreativas  
Elaborado por: Abigail Razo

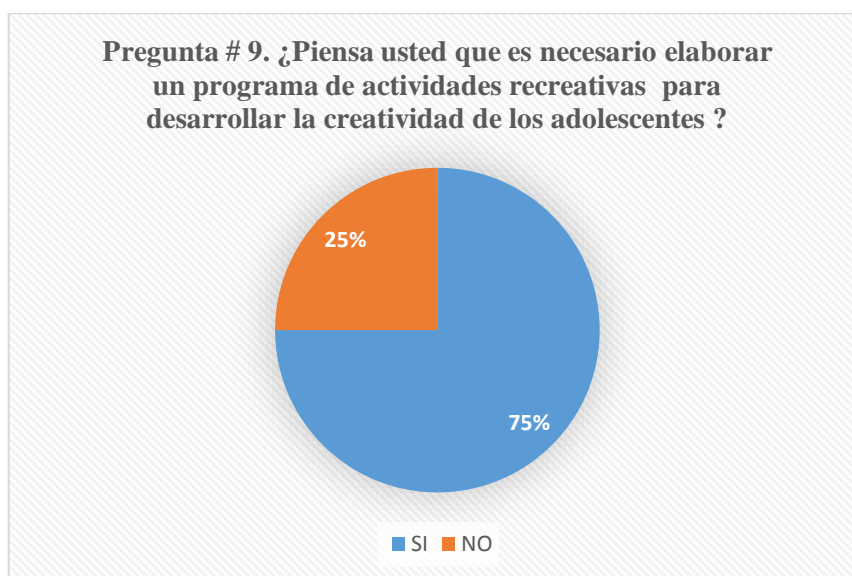


Gráfico 13. Programa de actividades recreativas  
Elaborado por: Abigail Razo

#### ANÁLISIS DE DATOS

El presente gráfico muestra que el 75% de los encuestados consideran necesario elaborar un plan de actividades recreativas, mientras que el 25% no consideran necesario realizar un plan recreativo.

#### INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La mayoría de los encuestados están de acuerdo en que se implemente un plan recreativo que ayude a los adolescentes a desarrollar al máximo su creatividad e imaginación.

**Pregunta # 10** ¿Cree usted que la práctica de actividades recreativas al aire libre mantiene la relajación personal de los adolescentes?

<b>OPCIONES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	26	65%
NO	14	35%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Tabla 14. La práctica de actividades recreativas al aire libre.  
Elaborado por: Abigail Razo

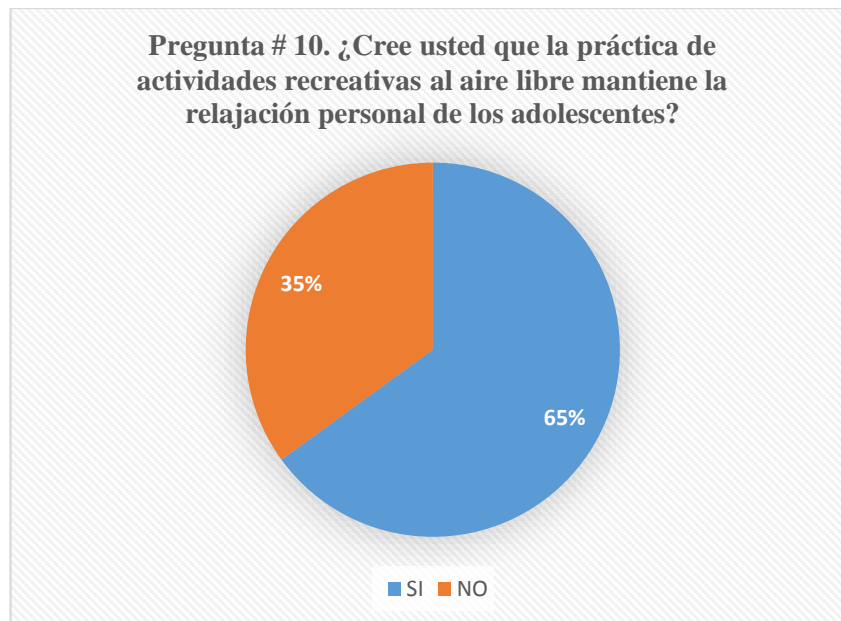


Gráfico 14. La práctica de actividades recreativas al aire libre.  
Elaborado por: Abigail Razo

#### ANÁLISIS DE DATOS

El presente gráfico muestra que el 65% de los encuestados consideran efectivo realizar actividades al aire libre para mantenerse relajado, mientras que el 35% no considera importante las actividades al aire libre.

#### INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La mayoría de los encuestados responden que toda actividad que se realice al aire libre provocara grandes efectos que ayudan a los jóvenes a relajar el cuerpo y la mente.

#### 4.1.2 Resultados de la Encuesta aplicada a Padres de Familia y Colaboradores

**Pregunta # 1** ¿Piensa usted que caminatas y excursiones son actividades recreativas que ayudan a los adolescentes a socializarse con los demás?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	18	60,%
No	12	40,%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Tabla 15. Las caminatas y excursiones  
Elaborado por: Abigail Razo

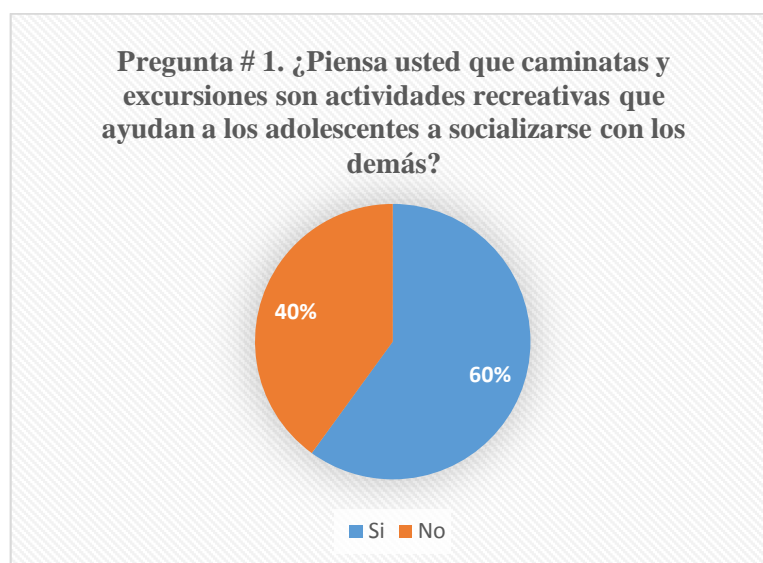


Gráfico 15. Las caminatas y excursiones  
Elaborado por: Abigail Razo

#### ANÁLISIS DE DATOS

El presente gráfico muestra que el 60% de los encuestados consideran que SI, las caminatas y excursiones ayudan a los adolescentes a socializarse con los demás, mientras que el 40% restante manifiestan que estas actividades no ayudan en la sociabilidad de los adolescentes.

#### INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los resultados obtenidos se concluye que la mayoría de los encuestados están de acuerdo en que, las caminatas y excursiones son actividades recreativas que permitan mejorar las relaciones sociales.

**Pregunta # 2** ¿Considera usted necesario realizar juegos como una estrategia recreativa?

<b>OPCIONES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Si	26	87%
No	4	13%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Tabla 16. Los juegos como una estrategia recreativa.  
Elaborado por: Abigail Razo

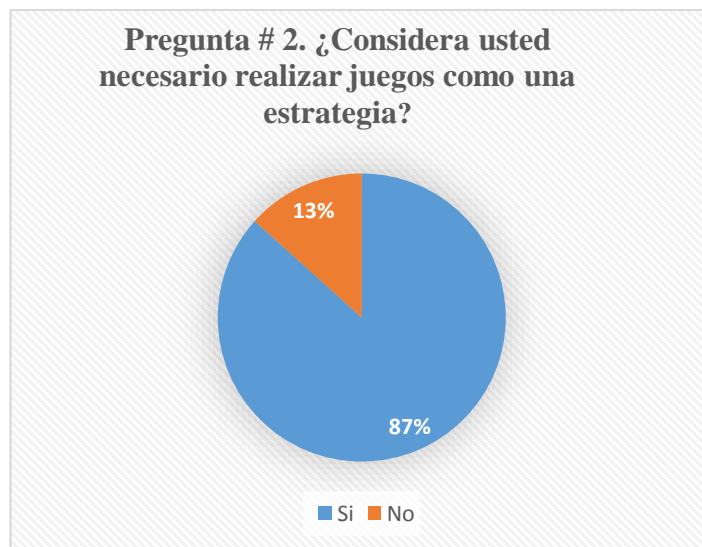


Gráfico 16. Los juegos como una estrategia recreativa.  
Elaborado por: Abigail Razo

#### ANÁLISIS DE DATOS

El presente gráfico muestra que el 87% de los encuestados consideran necesario realizar juegos como estrategia recreativa, mientras que el 13% no lo considera necesario.

#### INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La mayoría de los encuestados acuerdan que los adolescentes deben participar en juegos como estrategia recreativa que impulse la práctica diaria de valores.

**Pregunta # 3** ¿Sabía usted que las actividades recreativas permiten desarrollar una amplia imaginación en los adolescentes?

<b>OPCIONES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Si	22	73%
No	8	27%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Tabla 17. Las actividades recreativas y la imaginación  
Elaborado por: Abigail Razo

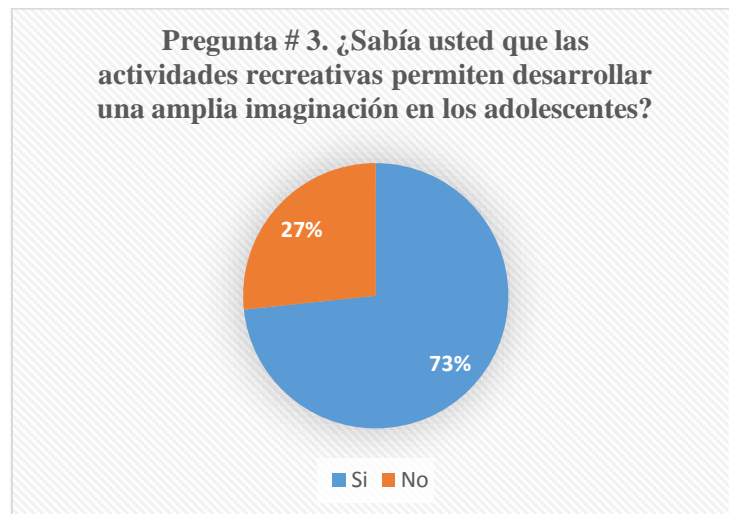


Gráfico 17. Las actividades recreativas y la imaginación  
Elaborado por: Abigail Razo

### ANÁLISIS DE DATOS

El presente gráfico muestra que el 73% de los encuestados tienen conocimiento de que actividades recreativas permiten desarrollar una amplia imaginación en los adolescentes, mientras que el 27% desconoce los beneficios que presenta la actividad recreativa.

### INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Gran parte de los encuestados conocen los beneficios que brindan las actividades recreativas en el desarrollo integral del adolescente.



**Pregunta # 4** ¿Conoce usted si los adolescentes participan en actividades creativas de sano entretenimiento?

<b>OPCIONES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Si	22	73%
No	8	27%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Tabla 18. Actividades creativas de sano entretenimiento  
Elaborado por: Abigail Razo

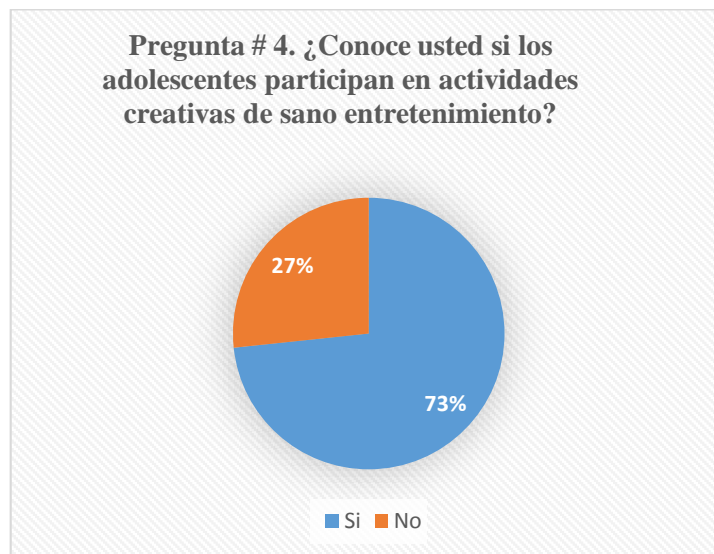


Gráfico 18. Actividades creativas de sano entretenimiento.  
Elaborado por: Abigail Razo

#### ANÁLISIS DE DATOS

El presente gráfico muestra que el 73% de los encuestados conocen acerca de la participación de los adolescentes en actividades de sano entretenimiento, mientras que el 27% desconoce el tema.

#### INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La mayoría de los encuestados saben de la baja participación de los adolescentes en actividades de sano entretenimiento.

**Pregunta # 5** ¿Considera usted que es indispensable establecer un horario dedicado a la práctica de actividades recreativas que permitan el esparcimiento y satisfacción de los adolescentes?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	26	87%
No	4	13%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Tabla 19. Horario dedicado a las actividades recreativas  
Elaborado por: Abigail Razo

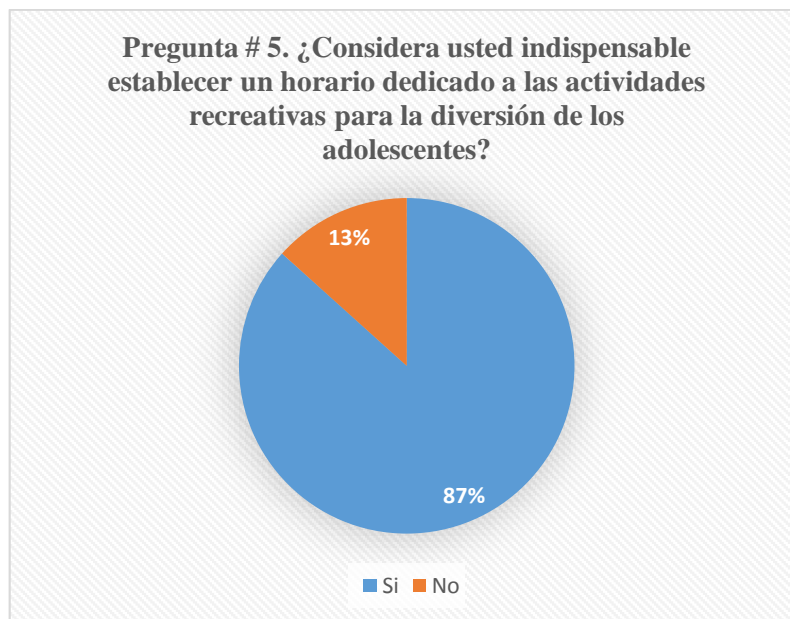


Gráfico 19. Horario dedicado a las actividades recreativas  
Elaborado por: Abigail Razo

## ANÁLISIS DE DATOS

En el presente gráfico se puede apreciar que el 87% de los encuestados consideran necesario establecer un horario para la diversión de los adolescentes, mientras que el 13% no está de acuerdo.

## INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La mayoría de los encuestados están de acuerdo que se establezca un horario para la recreación de sus hijos que ayuden a mejorar su calidad de vida.

**Pregunta # 6** ¿Cree usted que las actividades recreativas contribuyen en la motivación de los adolescentes?

<b>OPCIONES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Si	25	83%
No	5	17%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Tabla 20. Las actividades recreativas y la motivación  
Elaborado por: Abigail Razo

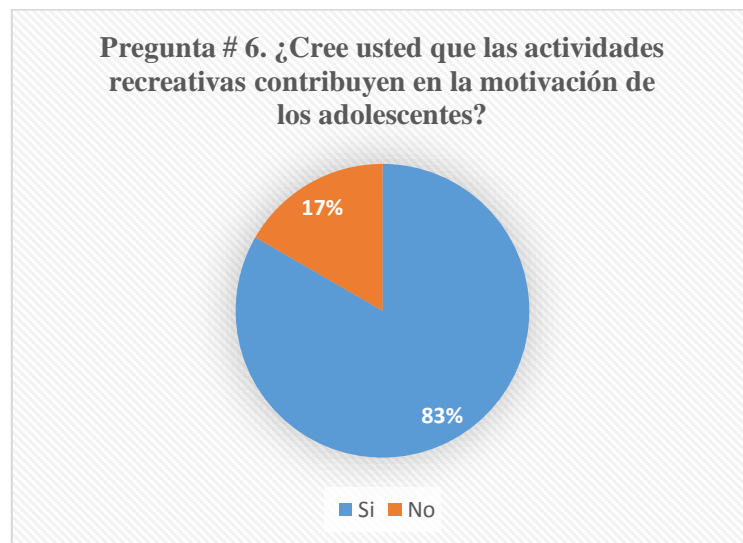


Gráfico 20. Las actividades recreativas y la motivación  
Elaborado por: Abigail Razo

#### ANÁLISIS DE DATOS

El presente gráfico muestra que el 83% de los encuestados saben que las actividades recreativas contribuyen en la motivación los adolescentes, mientras que el 17% desconocen los beneficios de la recreación.

#### INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los resultados la mayoría de los encuestados aseguran que las actividades recreativas contribuyen en la motivación y el buen estado de ánimo de los adolescentes.

**Pregunta # 7** ¿Considera usted que es necesario aprovechar el tiempo disponible de los adolescentes con actividades que generen disfrute personal?

<b>OPCIONES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Si	24	80%
No	6	20%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Tabla 21. Aprovechar el tiempo disponible  
Elaborado por: Abigail Razo

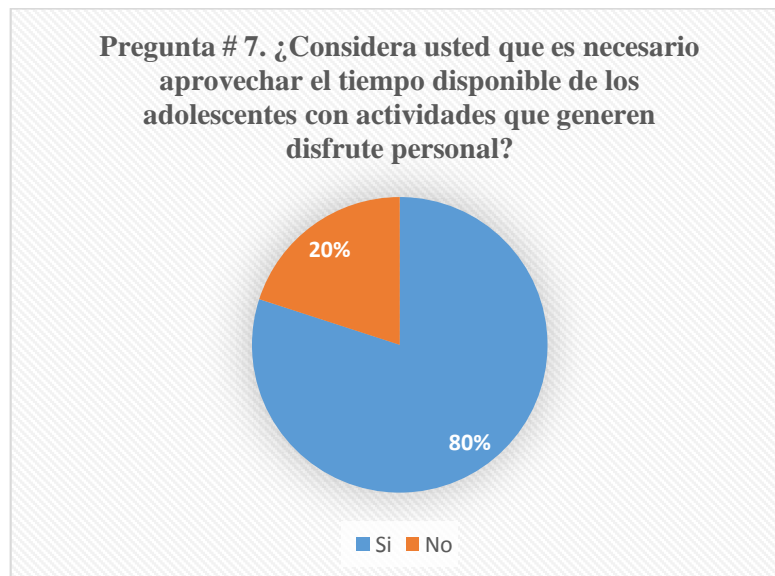


Gráfico 21. Aprovechar el tiempo disponible  
Elaborado por: Abigail Razo

#### ANÁLISIS DE DATOS

El presente gráfico muestra que el 80% de los encuestados consideran necesario aprovechar el tiempo libre de los adolescentes con actividades recreativas, mientras que el 20% no comparte la idea y opina lo contrario.

#### INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La mayoría de los encuestados concuerdan que es indispensable aprovechar el tiempo libre con actividades que generen a las personas un disfrute total.

**Pregunta # 8** ¿En su tiempo libre realiza actividades lúdicas y culturales participativas de manera voluntaria?

<b>OPCIONES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Si	11	37%
No	19	63%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Tabla 22, Los adolescentes en su tiempo libre  
Elaborado por: Abigail Razo

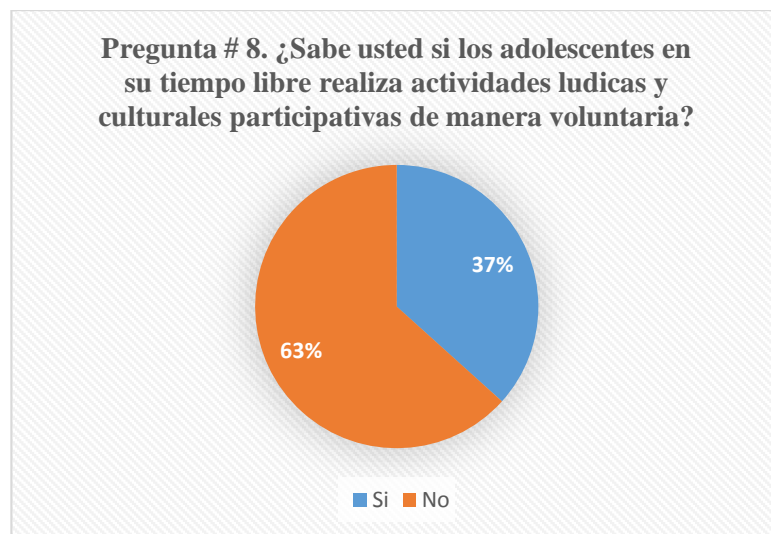


Gráfico 22. Los adolescentes en su tiempo libre  
Elaborado por: Abigail Razo

#### ANÁLISIS DE DATOS

El presente gráfico muestra que el 63% de los encuestados desconocen si los adolescentes del caserío participan en actividades culturales de manera voluntaria, mientras que el 37% si están al tanto de la baja participación de los jóvenes en actividades culturales.

#### INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La mayoría de los encuestados no saben en qué actividades se ocupan los adolescentes de su comunidad, por lo que se considera realizar charlas con el fin de conocer que hacen sus hijos en los ratos libres.

**Pregunta # 9** ¿Piensa usted que es necesario elaborar un programa de actividades recreativas para desarrollar la creatividad de los adolescentes?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	27	90%
No	3	10%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Tabla 23. Elaborar un programa de actividades recreativas  
Elaborado por: Abigail Razo



Gráfico 23. Elaborar un programa de actividades recreativas  
Elaborado por: Abigail Razo

### ANÁLISIS DE DATOS

El presente gráfico muestra que el 90% de los encuestados consideran necesario elaborar un plan de actividades recreativas, mientras que el 10% no lo considera necesario.

### INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La mayoría de los encuestados están de acuerdo en que se implemente un plan recreativo que ayude a los adolescentes a desarrollar al máximo su creatividad e imaginación.

**Pregunta # 10** ¿Cree usted que la práctica de actividades recreativas al aire libre mantiene la relajación personal de los adolescentes?

<b>OPCIONES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Si	26	87%
No	4	13%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Tabla 24. Actividades recreativas al aire libre mantiene la relajación  
Elaborado por: Abigail Razo

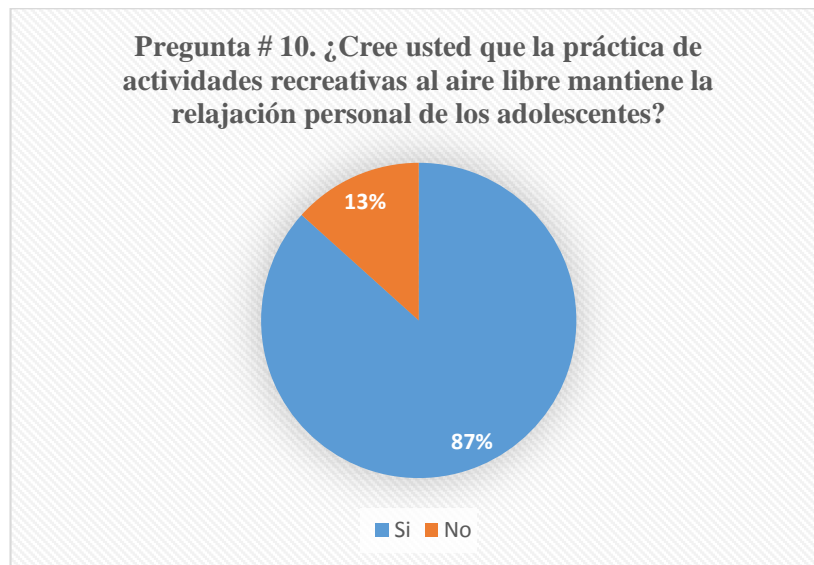


Gráfico 24. Actividades recreativas al aire libre  
Elaborado por: Abigail Razo

## ANÁLISIS DE DATOS

El presente gráfico muestra que el 87% de los encuestados consideran efectivo realizar actividades al aire libre, mientras que el 13% opina lo contrario.

## INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La mayoría de los encuestados responden que toda actividad que se realice al aire libre provocara grandes efectos que ayudan a los jóvenes a relajar el cuerpo y la mente.

## 4.2. Verificación de la Hipótesis

### 4.2.1 Planteamiento de la Hipótesis

#### Modelo Lógico

**HO:** Las actividades recreativas no contribuyen en la ocupacion del tiempo libre de los adolescentes de 14 a 17 años del Caserío San Luis, Cantón Tisaleo.

**H1:** Las actividades recreativas si contribuyen en la ocupacion del tiempo libre de los adolescentes de 14 a 17 años del Caserío San Luis, Cantón Tisaleo.

Para la realización del Chi-cuadrado se tomó en cuenta el total de las preguntas, 10 de la variable independiente, y 10 de la variable dependiente para la comprobación respectiva.

### 4.2.2 Descripción de la Población.

Para el cálculo de CHI-cuadrado, se tomó la población establecida anteriormente en el capítulo tercero, en relación al problema de investigación, así tenemos:

Población	Muestra	Porcentaje
Adolescentes 14-17 años	40	57,14%
Padres de Familia	20	28,57%
Docente, Directivos del Área Deportiva y Colaboradores	10	14,29%
Total	70	100 %

Tabla 25. Descripción de la Población  
Elaborado por: Abigail Razo

#### Nivel de significación

Se utilizó el nivel  $\alpha = 0,05$  de confianza.

Entonces con 3 gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla el valor de 7,81.

#### Modelo Matemático

$$H_0 = O = E$$

$$H_1 = O \neq E$$



## Modelo Estadístico

$$\text{Fórmula: } X^2 = \sum \left[ \frac{(O - E)^2}{E} \right]$$

**Donde:**

$X^2$  = Ji cuadrado

$\sum$  = Sumatoria.

O = Frecuencias Observadas.

E = Frecuencias Esperadas

## Grados De Libertad

$$GL = (F-1).(C-1)$$

$$GL = (4-1).(2-1)$$

$$GL = 3 \times 1 = 3$$

$$GL = 3$$

### 4.2.3 Recolección de Datos y cálculo del Chi cuadrado.

Para el cálculo se tomó en cuenta todas las preguntas, con los siguientes datos:

#### Encuesta aplicada a los Adolescentes del Caserío San Luis.

Preguntas	Adolescentes de 14- 17 años del Caserío San Luis		Total
	SI	NO	
1	18	22	40
2	33	7	40
3	26	14	40
4	13	27	40
5	32	8	40
6	28	12	40
7	27	13	40
8	12	28	40
9	30	10	40
10	26	14	40
<b>Total</b>	250	150	400

Tabla 26. Encuesta aplicada a los Adolescentes del Caserío San Luis  
Elaborado por: Abigail Razo

Encuesta aplicada a padres de familia y colaboradores del Caserío San Luis

Preguntas	PADRES DE FAMILIA Y COLABORADORES DEL CASERIO SAN LUIS		Total
	SI	NO	
1	12	18	30
2	26	4	30
3	22	8	30
4	22	8	30
5	26	4	30
6	25	5	30
7	24	6	30
8	11	19	30
9	27	3	30
10	26	4	30
<b>Total</b>	229	71	300

Tabla 27. Encuesta aplicada a padres de familia y colaboradores  
Elaborado por: Abigail Razo

### FRECUENCIAS OBSERVADAS

PREGUNTAS	CATEGORÍAS		TOTAL
	SI	NO	
Ha participado usted en actividades creativas de sano entretenimiento	13	27	40
¿Considera usted que es necesario aprovechar el tiempo disponible con actividades que generen disfrute personal?	27	13	40
Piensa usted que caminatas y excursiones son actividades recreativas que ayudan a los adolescentes a socializarse con los demás	18	12	30
Sabe usted si los adolescentes en su tiempo libre realiza actividades lúdicas y culturales participativas de manera voluntaria	11	19	30
<b>TOTAL</b>	69	71	140

Tabla 28. Frecuencias Observadas  
Elaborado por: Abigail Razo

FRECUENCIAS ESPERADAS

PREGUNTAS	CATEGORÍAS		TOTAL
	SI	NO	
Ha participado usted en actividades creativas de sano entretenimiento	19,71	20,29	40,00
¿Considera usted que es necesario aprovechar el tiempo disponible con actividades que generen disfrute personal?	19,71	20,29	40,00
Piensa usted que caminatas y excursiones son actividades recreativas que ayudan a los adolescentes a socializarse con los demás	14,79	15,21	30,00
Sabe usted si los adolescentes en su tiempo libre realiza actividades lúdicas y culturales participativas de manera voluntaria	14,79	15,21	30,00
<b>TOTAL</b>	<b>69,00</b>	<b>71,00</b>	<b>140,00</b>

Tabla 29. Frecuencias Observadas  
Elaborado por: Abigail Razo

**Probabilidad de un valor superior - Alfa ( $\alpha$ )**

	Probabilidad de un valor superior - Alfa ( $\alpha$ )				
<b>Grados libertad</b>	<b>0,1</b>	<b>0,05</b>	<b>0,025</b>	<b>0,01</b>	<b>0,005</b>
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,60
3	6,25	<b>7,81</b>	9,35	11,34	12,84
4	7,78	9,49	11,14	13,28	14,86

Tabla 30. Probabilidad de un valor superior  
Elaborado por: Abigail Razo

#### 4.2.4 Cálculo del Ji-Cuadrado

O	E	O-E	(O-E) <sup>2</sup>	(O-E) <sup>2</sup> /E
13	19,71	-6,71	-87,29	-4,43
27	19,71	7,29	196,71	9,98
18	14,79	3,21	57,86	3,91
11	14,79	-3,79	-41,64	-2,82
27	20,3	6,71	181,29	8,94
13	20,3	-7,29	-94,71	-4,67
12	15,2	-3,21	-38,57	-2,54
19	15,2	3,79	71,93	4,73
<b>71</b>	<b>71</b>			<b>13,11</b>

Tabla 31. Calculo del Ji-Cuadrado  
Elaborado por: Abigail Razo

#### 4.2.5 Zona de aceptación y rechazo

Se acepta  $H_1$  si:  $X_t^2 \geq 13,11$ .

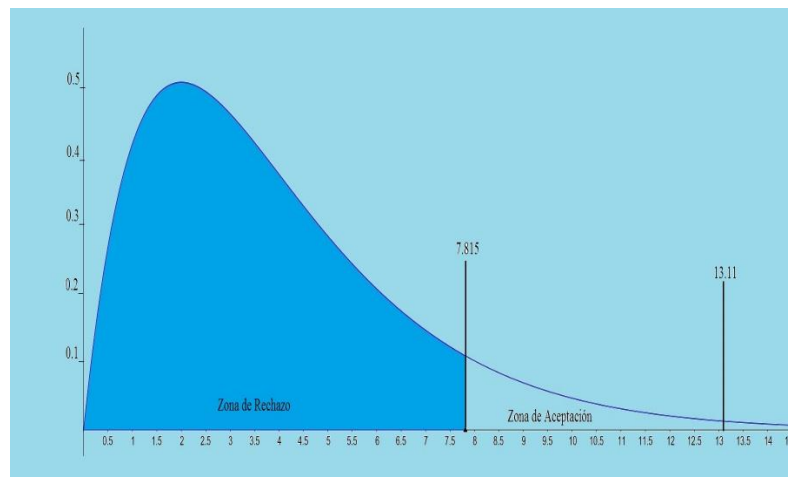


Gráfico 25 Campana de Gauss  
Elaborado por: Abigail Razo

#### 4.2.6 Decisión Final

Para 3 grados de libertad a un nivel de 0,05 se obtuvo en la tabla **7,81** y como el valor del ji-cuadrado calculado es **13,11** se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa que dice: “Las actividades recreativas si contribuyen en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 14 a 17 años del Caserío San Luis, Cantón Tisaleo.”.

**Por tanto se comprueba la Hipótesis como verdadera.**

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **Conclusiones**

Una vez finalizado el análisis e interpretación de los resultados de las encuestas se puede concluir que:

- En el caserío San Luis del Cantón Tisaleo, los adolescentes no le dan el uso apropiado a su tiempo libre, la participación en actividades recreativas, lúdicas, sociales, culturales de sano entretenimiento es muy exigua.
- La carencia de programas de actividades recreativas en el Caserío San Luis del Cantón Tisaleo es muy notoria debido a que los adolescentes están cada vez más inmersos en otros vicios sociales que no aportan en su desarrollo personal.
- En el Caserío San Luis del Cantón Tisaleo, gran parte de los habitantes desconocen los beneficios significativos que ofrece la recreación, beneficios como: mantener la motivación, optimizar las destrezas motoras, fomentar el valor de la mistad ayudaran a mejorar la calidad de vida de la población en general.
- Continuar con la línea de investigación en beneficio de los niños, niñas, jóvenes, adultos y personas mayores de la población.

## **Recomendaciones**

- Se recomienda realizar un plan de actividades recreativas acorde a los horarios disponibles después de la jornada escolar de los adolescentes y contar con un instructor especialista en el área de recreación con la finalidad de motivar cada cesión recreativa.
- Se recomienda mayor interés por parte de las autoridades del Caserío San Luis y del Gobierno Descentralizado del Cantón Tisaleo con programas recreativos en beneficio de sus habitantes.
- Realizar charlas tanto con los padres de familia como con los adolescentes del Caserío San Luis del Cantón Tisaleo sobre la importancia y los beneficios de la práctica recreativa en el tiempo libre.
- Difundir la investigación sobre la incidencia de las actividades recreativas en el tiempo libre en los adolescentes de 14 a 17 años del Caserío San Luis del Cantón tisaleo, a través de un artículo indexado, para dar a conocer la importancia de dicho proyecto a la sociedad en general.

## **BIBLIOGRAFÍA**

*Acuña, Mauriello. (2013).*

*Calidad de vida. (5 de Diciembre de 2005). Obtenido de <http://vidacalida.blogspot.com/2010/12/oms-calidad-de-vida-2005.html>*

*Calzado, E., & Cortina, E. (2010). Actividades recreativas para la socialización del adulto mayor en el círculo de abuelos. EFDeportes, 1.*

*del Deporte, L. Educación Física y Recreación. Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. (20 de Febrero de 2015). Obtenido de <http://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>*

*Espinosa, I. M., & Gómez, P. S. (2006). Ocupaciones de tiempo libre: Una aproximación desde la perspectiva de los ciclos vitales, desarrollo y necesidades humanas. Revista Chilena de Terapia Ocupacional, 39.*

*Espinosa, I. M., & Gómez, P. S. (2006). Ocupaciones de tiempo libre: Una aproximación desde la perspectiva de los ciclos vitales, desarrollo y necesidades humanas. . Revista Chilena de Terapia Ocupacional, Pág-39.*

*FUNLIBRE. (2004). La Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación (FUNLIBRE) considera los: beneficios individuales, beneficios comunitarios, beneficios ambientales y beneficios económicos. Obtenido de <https://www.funlibre.org/documentos/idrd/fundamentos.html>*

*Gil, P. G. (2010). Educar en el Ocio y en el Tiempo Libre . Madrid (España): Palabra S.A.*

*Guerrero, G. (2006). La recreación alternativa del desarrollo comunitario. EFDeportes.*

*Hurtado, O., & Ochoa, D. (2016). Análisis del uso del tiempo libre en estudiantes de grado 9, de dos instituciones educativas una pública y una privada de Cali y sus repercusiones en su entorno social y cultural (Doctoral dissertation), UNIVERSIDAD DEL VALLE, CALI.*

*Julián Batero, A. C. (2012). Cultura física y necesidades de formación. EFDeportes, 1.*

*Lezama, C. (2000). Papel del recreador en la sociedad contemporánea. Obtenido de <http://redcreacion.org/documentos.htm>*

*Maestre, D. (2010).*

*Molina, Morales y Bonilla . (2006).*

- Morales, R. A. (Junio de 2002). *Hacia una Filosofía General de la Recreación*. Obtenido de <http://www.ambiente-ecologico.com/ediciones/072-07-2000/072-antoniomoralesrojas.html>
- Murillo Quiñones, L. C. (2015). *Utilización del tiempo libre en la población juvenil de 15-18 años del corregimiento de Santiago Pérez en el municipio de Ataco*.
- Ortega, C & Bayon, F. (2014). *El papel del ocio en la construcción social del joven*. España: 50.
- Ponze, A. (2011). *Tiempo Libre y Rendimiento Académico* . Argentina .
- Salas, J. (2006). *Aproximación a la paraliteratura*.
- Salazar Arango, E. H., & Sarabia Molina, M. Y. (2011). *Incidencia del manejo del tiempo libre de niños y jóvenes entre 7 y 14 años, en situación de riesgo por trabajo infantil del Cantón Latacunga y la reinserción familiar* (Bachelor's thesis, SANGOLQUÍ/ESPE/2011).
- SÁNCHEZ, A. (28 de 06 de 2002). *FUNLIBRE.TIEMPO, TIEMPO LIBRE Y RECREACIÓN Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE VIDA Y EL DESARROLLO INDIVIDUAL* . Obtenido de [http://www.redrecreacion.org/documentos/congreso7/APerez.html#Uso\\_apropiado\\_del\\_documento](http://www.redrecreacion.org/documentos/congreso7/APerez.html#Uso_apropiado_del_documento)
- Sánchez, J. L. (2014). *Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios*. EFDeportes.
- Sánchez, L., González, U., Alerm, A., & Bacallao, J. (2014). *Calidad de vida psíquica y estado de salud física en el adulto mayor*. revista Habanera de Ciencias Médicas R 13(2),, 337-349.
- White, G. E. (2015). *Mensajes Para los Jóvenes*. Ellen G. White Writings. Obtenido de <https://text.egwwritings.org/publication.php?pubtype=Book&bookCode=MJ67&pagenumber=360&paragraphReferences=0>
- Zapata Calvopiña, A. B. (2016). *Actividades recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Unidad Educativa 14 de julio del cantón Latacunga* (Bachelor's thesis, Universidad Tècnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educaciòn. Carrera de Cultura Física.



## ANEXOS

### Anexo #1 Encuesta Dirigida a los Adolescentes



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE CULTURA FISICA



#### ENCUESTA PARA ADOLESCENTES DE 14-17 AÑOS DEL CASERIO SAN LUIS

**Objetivo.-** Recoger información sobre la importancia de realizar actividades recreativas en el tiempo libre de los adolescentes.

#### INSTRUCCIONES

- ✓ Por favor lea cuidadosamente todas las preguntas de este cuestionario antes de contestarlas.
- ✓ Esta encuesta es anónima y personal, se espera que responda con absoluta libertad y sinceridad; pues sus respuestas ayudarán al Investigador a plantear una alternativa de solución al problema.
- ✓ Elija una sola respuesta de cada pregunta y marque con una (X) de acuerdo a su criterio.

1.- ¿Realiza usted caminatas y excursiones como actividades recreativas con el fin de socializarse con los demás?

Si ( ) No ( )

2. ¿Considera usted necesario realizar juegos como una estrategia recreativa?

Si ( ) No ( )

3. ¿Sabía usted que las actividades recreativas permiten desarrollar una amplia imaginación?

Si ( ) No ( )

4. ¿Ha participado usted en actividades creativas de sano entretenimiento?

Si ( ) No ( )

5. ¿Considera usted indispensable establecer un horario dedicado a las actividades recreativas para la diversión de los adolescentes?

Si ( ) No ( )

6. ¿Cree usted que las actividades recreativas contribuyen en la motivación de los adolescentes?

Si ( ) No ( )

7. ¿Considera usted que es necesario aprovechar el tiempo disponible con actividades que generen disfrute personal?

Si ( ) No ( )

8. ¿En su tiempo libre realiza actividades lúdicas y culturales participativas de manera voluntaria??

Si ( ) No ( )

9. ¿Piensa usted que es necesario elaborar un programa de actividades recreativas para desarrollar la creatividad de los adolescentes?

Si ( ) No ( )

10. ¿Cree usted que la práctica de actividades recreativas al aire libre mantiene la relajación personal?

Si ( ) No ( )

## Anexo #2 Encuesta Dirigida a los Adolescentes



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE CULTURA FISICA



ENCUESTA PARA PADRES DE FAMILIA Y COLABORADORES DEL CASERIO SAN LUIS

**Objetivo.-** Recoger información sobre la importancia de realizar actividades recreativas en el tiempo libre de los adolescentes.

### INSTRUCCIONES

- ✓ Por favor lea cuidadosamente todas las preguntas de este cuestionario antes de contestarlas.
- ✓ Esta encuesta es anónima y personal, se espera que responda con absoluta libertad y sinceridad; pues sus respuestas ayudarán al Investigador a plantear una alternativa de solución al problema.
- ✓ Elija una sola respuesta de cada pregunta y marque con una (X) de acuerdo a su criterio.

1.- ¿Piensa usted que caminatas y excursiones son actividades recreativas que ayudan a los adolescentes a socializarse con los demás?

Si ( ) No ( )

2. ¿Considera usted necesario realizar juegos como una estrategia recreativa?

Si ( ) No ( )

3. ¿Sabía usted que las actividades recreativas permiten desarrollar una amplia imaginación en los adolescentes?

Si ( ) No ( )

4. ¿Conoce usted si los adolescentes participado en actividades creativas de sano entretenimiento?

Si ( ) No ( )

5. ¿Considera usted indispensable establecer un horario dedicado a las actividades recreativas para la diversión de los adolescentes?

Si ( ) No ( )

6. ¿Cree usted que las actividades recreativas contribuyen en la motivación de los adolescentes?

Si ( ) No ( )

7. ¿Considera usted que es necesario aprovechar el tiempo disponible de los adolescentes con actividades que generen disfrute personal?

Si ( ) No ( )

8. ¿Sabe usted si los adolescentes en su tiempo libre realiza actividades culturales participativas de manera voluntaria?

Si ( ) No ( )

9. ¿Piensa usted que es necesario elaborar un programa de actividades recreativas para desarrollar la creatividad de los adolescentes?

Si ( ) No ( )

10. ¿Cree usted que la práctica de actividades recreativas al aire libre mantiene la relajación personal de los adolescentes?

Si ( ) No ( )

### Anexo #3 Actividades recreativas







# E EFECTO DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL ESTADO DE ÁNIMO DE LOS ADOLESCENTES

Abigail Alexandra Razo  
Universidad Técnica de Ambato  
Carrera de Cultura Física  
abilex991@gmail.com

## Resumen:

El presente trabajo de investigación se lo realizó con el fin de determinar la incidencia que presentan las actividades recreativas en los estados de ánimo de los adolescentes por medio de un plan recreativo que permite mejorar la calidad de vida a través de un conjunto de actividades recreativas realizadas dentro del entorno comunitario. Se tomó una muestra de 40 adolescentes entre las edades de 14 a 17 años del Cantón Tisaleo, quienes fueron evaluados a través del test de Perfiles del Estado de Animo (POMS) en su versión original reducida en 1992 por McNair, compuesto por 29 items y validado al español en el año 1995. Por medio de un plan recreativo se evidencia la alteración en tres de las cinco escalas del POMS, representando estas escalas a tensión, cólera y depresión. Por medio de este resultado se puede consumir acerca de la importancia de las actividades recreativas para mejorar el estado de ánimo de los adolescentes.

## Palabras clave:

Recreación, Actividades Recreativas, Estado de Ánimo, POMS, Adolescentes

## Abstract:

The present research was carried out in order to determine the incidence of recreational activities in the moods of adolescents through a recreational plan that improves the quality of life through a set of recreational activities Within the community environment. A sample of 40 adolescents between the ages of 14 and

g17 years old from the San Luis Canton Tisaleo Farm was sampled, and they were evaluated through the Animo State Profile (POMS) test in their original reduced version (McNair, Lorr and Droppleman, 1992 ), Composed of 29 items and validated in Spanish by Fuentes, Balaguer, Meliá and García-Mérita (1995). Through a recreational plan the alteration in three of the five scales of the POMS is shown, representing these scales to tension, cholera and depression. Through this result can be consummated about the importance of recreational activities to improve the mood of adolescents.

Keywords:

Recreation, Recreational Activities, State of Play, Poms, Teens

INTRODUCCION:

Recreación es aquel conjunto de prácticas de índole social, realizadas colectiva o individualmente en el tiempo libre de trabajo, enmarcadas en un tiempo y en un espacio determinados, que otorgan un disfrute transitorio sustentado en el valor social otorgado y reconocido a alguno de sus componentes (psicológico, simbólico, material) al que adhieren como satisfactor del placer buscado los miembros de una sociedad concreta. (Gerlero, 2016) Este término hace referencia a aquel tiempo que las personas disponen para relajarse de las horas laborales, que en muchos casos proporciona una cadena de presiones, agotamiento y cansancio. La recreación es una manera de elevar la calidad de vida, impulsar el autodesarrollo, y presentar un verdadero florecimiento de las capacidades físicas, morales y sociales durante la vida. El proceso de la Recreación Física en la comunidad, en su conjunto, forma cualidades y modos de actuación del hombre en concordancia con los principios éticos de la sociedad (Barrientos, N. E. G., & Gómez, R. F., 2012). Los momentos libres y de recreación resultan óptimos para descansar y hacer aquellas actividades que les generen satisfacción, entretenimiento y placer personal.

Según (Reyes, 2014), La recreación representa el estado del ser que se basa en el bienestar que vivencia cada individuo como un resultado o producto personal tras haber participado en cierta actividad o simplemente sin hacer nada. (Reyes, 2014)

Ese estado del ser al que se hace referencia en estas líneas es transitorio más no permanente, puede ser único, íntimo e irrepetible puesto que con gran facilidad se puede cambiar de estado de ánimo de un momento a otro, este cambio se da debido a que sucedió algún acontecimiento que produjo impacto con tan solo ver, escuchar, tocar, estos factores influyen mucho en las situaciones de estado de ánimo de las personas. El momento de recreación presenta un rol muy importante en la vida de las personas, los efectos que produce su realización contribuye significativamente en las situaciones del estado de ánimo de los practicantes. Estas situaciones pueden variar de acuerdo a las acciones que se presentan al diario vivir por medio de una serie de factores que se puede apreciar de una u otra manera en la vida diaria.

“La recreación es un comportamiento que se aprende en lugares y momentos determinados” (Kelly, 1999).

Expresa (Barquero C. E., 2014), Varios estudios donde se ha podido plantear programas de actividades recreativas con personas jóvenes y adolescentes se han desarrollado con actividades deportivas, físicas, culturales, sociales, artísticas al aire libre, de aventura, de fin de semana, juegos y programas de clases (Green, Kleiber y Tarrant, 2000; Hurtes, Allen, Stevens y Lee, 2000; King, 2000; Lopera, 2007; Safvenbom, 1998; Valverde, 1994). Según (Salazar Salas, 2007), la forma de organizar y planear las actividades recreativas se los denomina programas recreativos. Es importante que el plan recreativo bien diseñado de tal manera que sea fácil conseguir los objetivos planteados.

Las Actividades Recreativas según (Tamay, 2013) se presenta como uno de los caminos que contribuye en la formación integral, el desarrollo social del ser humano por medio de la utilización del tiempo libre. A medida que pasa el tiempo las actividades recreativas, han adquirido mucha importancia para la sociedad, partiendo de sus necesidades para el bienestar humano y la calidad de vida de la comunidad en general, en este sentido, aparte de establecer una actividad satisfactoria, sirve como un medio para desarrollar, habilidades, destrezas, conocimientos, cualidades y hábitos que generan emociones positivas, la participación y selección de dichas actividades es voluntaria al mismo tiempo que su ejecución presenta beneficios tanto personales; físicos, socio-psicológicos,



cognoscitivos y espirituales y beneficios para la sociedad; siendo estos y familiares, ambientales, económicos y comunitarios como lo manifiesta. (Barquero C. , 2015)

En las actividades recreativas se puede modificar las reglas y diversas formas de ejecución estas tendrán una variación acorde a la necesidad de los participantes, el estímulo de cambiarlas constantemente será con el fin de generar más diversión según manifiesta (Garcia, A., & Llull, J., 2012). La actividad recreativa tiene un fin personal debido a que son más importantes los métodos que los fines, es decir se valorara más la participación puesto que el objetivo principal de la recreación es disfrutar de la actividad quedando así en segundo plano las metas.

Según (Salas, 2010) La estrecha relación que existe entre la recreación y la amistad se fundamenta en el reconocimiento de la recreación social para desarrollar la amistad, al mismo tiempo que brinda apoyo social, algunos estudios se ha mostrado que las actividades sociales y la amistad que fomenta la recreación produce sentimientos de apoyo y disminuye la soledad y el aislamiento. Al compartir ideas y crear un ambiente de compañía con la recreación los efectos del estrés sobre la salud mental y sobre la salud física serán cada vez más ausentes. La recreación y el juego en niños y adolescentes incitaran el juego limpio la disciplina el liderazgo y el trabajo en equipo.

El estado de ánimo en la actividad física durante décadas ha sido investigado. Se ha encontrado comparaciones con los perfiles anímicos de deportistas, practicantes de ejercicio y con personas sedentarias, y se han encontrado diferencias. (Barrios Duarte, 2012), Los estudios han proporcionado consistentes mejoramientos después de haber realizado ejercicios físicos (Smith, 2000; Dishman, 1995; Biddle, 1991). Los practicantes de dichos estudios se caracterizan por tener bajos niveles de Ansiedad, Depresión, Hostilidad, Fatiga y Confusión, mientras el nivel de Vigor resulta muy alto. (Barrios Duarte, 2012). El estado de ánimo es varia contantemente e influye en los procesos cognoscitivos y la conducta de los practicantes, así lo manifiesta (Barrios Duarte, 2012).

El estado de ánimo y la recreación presenta un nivel general de la personalidad del adolescente, en el cual existen diferentes vivencias vinculadas con el medio y la

satisfacción de sus necesidades y aspiraciones. Existen estudios que han identificado factores demográficos, económicos, condiciones familiares de carencia afectiva o de ausencia de modelos adultos equilibrados, que pueden tener influencia en los estados de ánimo de los adolescentes (Biddle, S., & Mutrie, N, 1991). Los adolescentes pueden cambiar su conducta social haciendo prevalecer sus ideas en una forma pasiva y comunicativa, permitiendo un desarrollo óptimo de sus habilidades corporales, mismas que se convertirán en una forma de expresión y liberación de energías, por lo tanto las actividades recreativas son método eficaz que ayuda a mejorar la conducta y el estado de ánimo de los adolescentes.

(Goikoetxea, A. O., de Santos Gorostiaga, R. M., Arruabarrena, O. U., Otegi, J. E., & Liebaert, C. U., 2014) Manifiestan que, mientras aceptemos que las emociones de las personas dependen de las circunstancias vitales, que las situaciones en las que son participes se interiorizan y varían sus estados de ánimo, podemos plantear la siguiente hipótesis; la lógica interna de las circunstancias motrices modula el estado de ánimo y las emociones vivenciadas por los jugadores. En base a este criterio podemos manifestar que estos efectos también se pueden presentar en niños, adolescentes, adultos, personas mayores, embarazadas, deportistas profesionales y de alto rendimiento que en consecuencia presentaran resultados positivos.

Sin duda un instrumento que ha servido para valorar el estado de ánimo de las personas es el cuestionario Profile Of Mood States reconocido por sus siglas en inglés (POMS). Para este estudio se ha hecho referencia a una investigación, “Efectos de los juegos de cooperación-oposición en el ánimo de los universitarios, 2014” donde se emplea este cuestionario en estudiantes voluntarios entre las edades de 19 a 21 años de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Vasco. Los juegos de cooperación-oposición como parte de las actividades recreativas en el ámbito educativo universitario provocan efectos en el estado de ánimo general mientras que la vivencia de cada uno es distinta de acuerdo al género de los participantes. Conocer qué tipos de efectos provocan las tareas motrices en cada actividad de acción motriz ayudará a los educadores o monitores a elegir las mejores actividades de un plan recreativo y se muestre efectivamente el logro de las competencias establecidas (Lavega, P., Filella, G., Agulló, M. J.,

Soldevilla, A., & March, J., 2011). Este conocimiento es indispensable para poder cumplir con el objetivo del estudio realizado.

## MÉTODO

### Participantes

En este estudio se utilizó una muestra de 40 adolescentes del Cantón Tisaleo, siendo los participantes 21 hombres y 19 mujeres que comprenden las edades de 14 a 17 años, el 52,5% de hombres y el 47,5% de mujeres.

Sexo \ Edad	14	15	16	17	Total	%
Hombres	3	6	7	5	21	52,5
Mujeres	6	4	3	6	19	47,5
Total	9	10	10	11	40	100%

**Tabla 1 Descripción de la población**

## INSTRUMENTO

El cuestionario utilizado fue el Perfil de Estados de Ánimo o POMS (Profile of Mood State), desarrollado por (McNair, D. M., Droppleman, L. F., & Lorr, M., 1992), en su versión adaptada y validada al español (Balaguer, I., Fuentes, I., Meliá, J. L., García-Merita, M., & Pérez Recio, G., 1993) posteriormente fue abreviada (Fuentes, I., Balaguer, I., Meliá, J. L., & García-Merita, M. L., 1995). La versión abreviada y utilizada del POMS contaba con 29 ítems referidos a los cinco estados de ánimo más influyentes en el ámbito deportivo (Balaguer y col., 1993; Arruza, Balagué y Arrieta, 1998): Tensión-Ansiedad, Depresión-Abatimiento, Rabia-Hostilidad, Vigor-Actividad y Fatiga-Inmovilidad. Cada ítem fue valorado por medio de una escala tipo Likert, donde la respuesta era marcada por una puntuación que iba de 0, 1, 2, 3, 4, donde 0 significa nada y 4 muchísimo.

## Procedimiento

Inicialmente se reunió a todo el grupo que nunca había participado conjuntamente en un plan de actividades recreativas, posteriormente se socializó con todos los participantes los conceptos de cada uno de los estados de ánimo, con el fin de

familiarizarlos con el cuestionario. Inmediatamente se explicó el protocolo que debían seguir al entregar las hojas donde procederían a responder el test de los Perfiles de Estado de Animo. Después de haber realizado la primera muestra del POMS se ejecutó el plan de actividades recreativas que tendría una duración de 3 meses correspondientes 4 sesiones por mes (tabla 1) con una duración de 4 horas por sesión.

La recolección de los primeros datos se lo hizo en el mes de noviembre después de 3 meses que duro el plan de actividades recreativas se procedió a realizar el post test.

FASES	TEMA	OBJETIVOS	SEMANA	ACTIVIDADES	TIEMPO (horas)
<b>Noviembre</b>	Actividades deportivas-recreativas	Fomentar el compañerismo	1	Futbol, Básquet	1
			2	voleibol, tenis	1
			3	Ciclopaseo	1
			4	Discos voladores	1
<b>Diciembre</b>	Actividades al Aire libre, audio-visuales	Valorar nuestra cultura y tradición	1	Juegos populares	1
			2	Juegos de ida y vuelta	1
			3	Juegos Tradicionales	1
			4	Ver Películas	1
<b>Enero</b>	Actividades artísticas y culturales	Desarrollar la creatividad y Imaginación	1	Obra de teatro	1
			2	Danzas Y Bailes	1
			3	Taller pintura	1
			4	Conversatorio	1

### **Grafico 1 Plan recreativo**

#### **Análisis de los datos**

A continuación se presenta los resultados de la valoración del pre y post test aplicado antes y después del plan recreativo. La grafica 1 muestra el estado de ánimo actual de los adolescentes antes de participar en el plan recreativo.

En la tabla 3 se puede observar el nivel de estado de ánimo inicial de los adolescentes previo la practica recreativa, 28% de los encuestados presenta un nivel de Vigor-Actividad muy bajo considerando que en este ítem se debe avaluar desde el ítem de mayor puntuación hasta el de menor, de acuerdo a la tabla de los encuestados presentan un nivel de Depresión-Abatimiento muy alto, seguido por el nivel de Tensión-Ansiedad alto y representa el 27% , el nivel de Rabia-Hostilidad moderado y se encuentra en 24%, mientras que el nivel Fatiga-Inmovilidad está en

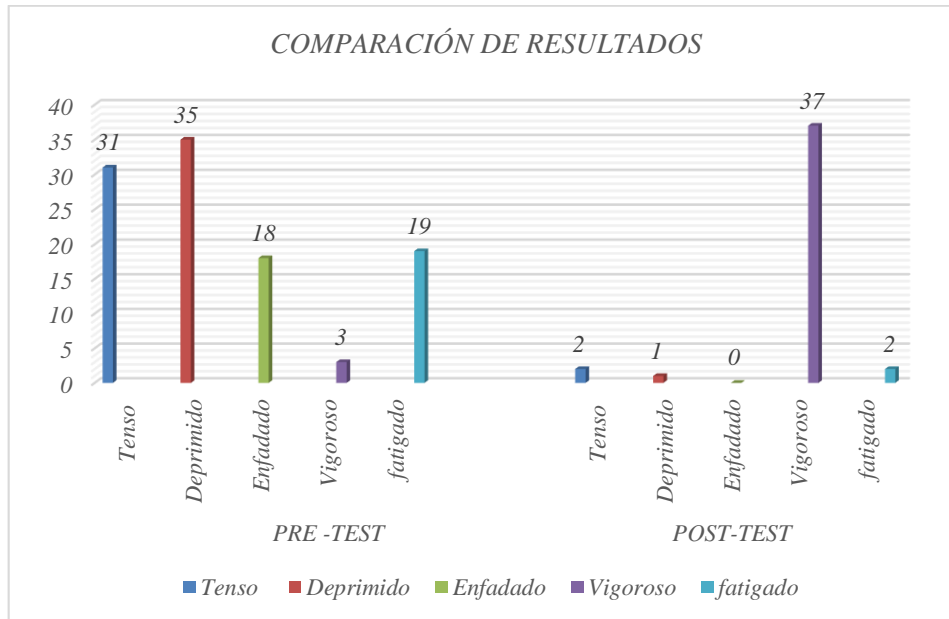
un nivel bajo y representa el 14% y para concluir tenemos el nivel de Fatiga-Inmovilidad que representa al 7% de los encuestados. La tabla 4 presenta los resultados que se obtuvo después de la participación de los adolescentes en el plan recreativo, posteriormente se detalló el cambio en cada una de las dimensiones.

*Tabla 2 Resultados Pre-test de perfiles de estado de humor*

<i>ITEMS</i>	<i>Nada</i>	<i>Un poco</i>	<i>Moderado</i>	<i>Bastante</i>	<i>Muchísimo</i>	<i>Total</i>
<i>Tensión-Ansiedad</i>	1	1	7	23	8	40
<i>Depresión-Abatimiento</i>	1	2	2	30	5	40
<i>Rabia-Hostilidad</i>	3	6	13	14	4	40
<i>Vigor-Actividad</i>	10	16	11	2	1	40
<i>Fatiga-Inmovilidad</i>	2	5	14	12	7	40

*Tabla 3 Post-test de perfiles de estado de humor*

<i>ITEMS</i>	<i>Nada</i>	<i>Un poco</i>	<i>Moderado</i>	<i>Bastante</i>	<i>Muchísimo</i>	<i>Total</i>
<i>Tensión-Ansiedad</i>	10	17	11	2	0	40
<i>Depresión-Abatimiento</i>	16	14	9	1	0	40
<i>Rabia-Hostilidad</i>	17	11	12	0	0	40
<i>Vigor-Actividad</i>	0	1	2	20	17	40
<i>Fatiga-Inmovilidad</i>	7	15	16	1	1	40



*Grafico 2 Comparación de resultados pres test y post test perfiles del estado del humor*

Los resultados obtenidos en el (gráfico 2) mostraron que el efecto de la práctica de recreativa a nivel general hombres y mujeres en un mismo grupo. Cabe destacar que todas las dimensiones variaron. Fue significativo el cambio en el estado de ánimo de los adolescentes en todas las dimensiones: mientras la Tensión-Ansiedad disminuyó de un (24% al 5%) del total de la población, el aumento en Vigor-Actividad es casi del (28% al 84%), en la Depresión-Abatimiento también disminuyó de (7% al 2%), la Rabia-Hostilidad varió de (14% al 0%) y la Fatiga-Inmovilidad sólo disminuye de (9% al 7%) del total de los encuetados. Las diferencias conducen a que el estado emocional general de los adolescentes se modifique significativamente.

### **Discusión**

Los resultados de este estudio revelan una alta variabilidad tanto en los estados de ánimo iniciales como posteriores. Al aplicar el pre-test antes de la recreación los resultados conciertan con otros estudios parecidos donde en primera instancia se aplica en personas que no participan en ninguna actividad, (Balas, A. R., Andrada, R. T., Camacho, G. J. O., Marín, D. M., Gil, M. C. R., & Mariño, M. M., 2012), este estudios realizados sobre el estado de ánimo en mujeres previo a un programa de actividad física aeróbica presentó diferencias porcentuales halladas en cada una

de las dimensiones examinadas mediante el test de POMS antes y después del entrenamiento aeróbico, (Goikoetxea, A. O., de Santos Gorostiaga, R. M., Arruabarrena, O. U., Otegi, J. E., & Liebaert, C. U., 2014) realiza un estudio sobre la práctica de juegos tradicionales de cooperación-oposición en la población universitaria en el ámbito educativo este estudio asume que los efectos que provoca en el estado de ánimo general y mantiene que cierta experiencia es distinta según el género de los practicantes. Sin embargo estos estudios sostienen que el ejercicio y la actividad física mejoraron el estado de ánimo obteniendo así una dimensión mas acentuada y es el nivel de Vigor-Actividad, teniendo en cuenta que el primero se desarrolló en adolescentes de 14 a 17 años donde presentan cambio de ánimo constantemente, el segundo en mujeres con obesidad quienes si necesitan un programa de impacto para mejorar su estado de ánimo y el tercero con universitarios quienes fueron evaluados según su género en donde no se presenta mucha diferencia.

Para valorar el estado de ánimo de los adolescentes después del plan recreativo se contó con cuatro factores que muestran un carácter negativo (Rabia, Fatiga, Tensión, y Depresión) y uno solo de carácter positivo (Vigor) (Fuentes, I., Balaguer, I., Meliá, J. L., & García-Merita, M. L., 1995). Gran parte de los estudios relacionan la actividad física y el deporte con la mejora del estado de ánimo ( León, J.A., Calvo, A., & Ramos, A.M., 2010); Yueng, 1996) mejorando el nivel de la depresión, rabia o tensión ( (Annesi, 2003); (Rodriguez, C., Mather, A. S., Guthrie, M. E., McHarg, A. M., Reid, I. C., & McMurdo, M. E., 2002); Salmon, 2001; citado en (Díaz, 2016). Por su parte el nivel de Fatiga presenta una mínima variación en los resultados, es decir, después del participar en programa de recreación. No se puede reducir el nivel de fatiga debido a que la Fatiga es un factor que se incrementa en procesos donde el sujeto esta fatigado, y a disminuir en periodos cercanos a la competición según lo menciona (Oiarbide, A., Martínez-Santos, R., Usabiaga, O., Etxebeste, J. y Urdangarín, C, 2014 ), en relación a este criterio de pude determinar que un sujeto que se encuentra activo no podrá disminuir su nivel de fatiga, puesto que la actividad hará que el individuo presente fatiga por el esfuerzo realizado.

En cuanto a las emociones positivas y las emociones confusas durante las sesiones de actividades recreativas se ponen de manifiesto que se relacionan acorde a las experiencias desencadenadas en los diferentes juegos así como lo presenta (Lavega, P. March, J. y Filella, G, 2013) en su estudio similar en donde la cooperación de todos activó el nivel de más alto en emociones positivas y confusas. Mientras que otro estudio menciona que (Lavega et al., 2013, p.357), confirma la enorme contribución de los juegos cooperativos para originar valores que sean elevados en emociones positivas y confusas y liberar los niveles bajos de emociones negativas.

Las actividades recreativas realizadas en el tiempo libre de los adolescentes por medio de métodos explicados, y los datos de los resultados del test POMS aplicado posteriormente a estos, manifestó un cambio significativo y rotundo en los sujetos investigados, se pudo apreciar jóvenes con más energía, libres de cansancio y confusión mental, más relajados y con un cambio de humor positivo.

Para finalizar, la hipótesis referida al efecto de un plan recreativo en el estado de ánimo de los adolescentes ha sido comprobada. Se ha creado un plan de actividades recreativas que resulta eficiente y responde a las necesidades de la comunidad. No obstante, estos aspectos que se avalúan en este estudio podrán ser, sin duda, objeto de investigaciones posteriores con dicho cuestionario, y permitirá una interpretación más clara del acerca de las puntuaciones de los factores evaluados.

### **Conclusiones**

La participación en un programa de actividades recreativas en el tiempo libre, mejora el estado de ánimo de los adolescentes. El uso del POMS resulta una herramienta muy útil para medir el estado de ánimo de los adolescentes a lo largo de un plan recreativo, es fácil de emplear y aporta acertada información en cuanto al efecto de la recreación. Los adolescentes respondieron de manera positiva a plan recreativo, por lo tanto, se debe continuar diseñando planes recreativos que contengan una gran variedad actividades fáciles de llevarlas a cabo en el medio natural y que despierten el interés de los sujetos.



## Bibliografía

- Annesi, J. J. (2003). *Sex differences in relations of cardiorespiratory and mood changes associated with self-selected amounts of cardiovascular exercise*. . *Psychological reports*, 93(3\_suppl), 1339-1346.
- Balaguer, I., Fuentes, I., Meliá, J. L., García-Merita, M., & Pérez Recio, G. . (1993). *El perfil de los estados de ánimo (POMS)*. . *Revista de Psicología del deporte*, 2(2), 0039-52.
- Balas, A. R., Andrada, R. T., Camacho, G. J. O., Marín, D. M., Gil, M. C. R., & Mariño, M. M. (2012). *Los efectos de un programa de actividad física aeróbica sobre el estado de ánimo en mujeres premenopáusicas*. *E-balonmano. com.*: *Revista de Ciencias del Deporte*, 8(2), 135-144.
- Barquero, C. (2015). *La recreación en el fomento de la resiliencia*. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 16(1).
- Barquero, C. E. (2014). *Relación entre resiliencia, práctica de actividades recreativas físicas y consumo de alcohol en colegiales*. *EmásF: revista digital de educación física*, (26), 59-72.
- Barrientos, N. E. G., & Gómez, R. F. (2012). *Programa de actividades recreativas físicas con adolescentes eximidos de Educación Física*. *Lecturas: Educación física y deportes*, (169), 1-7.
- Barrios Duarte, R. (2012). *Elaboración de un instrumento para evaluar estados de ánimo en deportistas de alto rendimiento (Doctoral dissertation. Universidad de Ciencias de la Cultura y el Deporte)*.
- Biddle, S., & Mutrie, N. (1991). *Psychology of physical activity and exercise*. . *Psychology of physical activity and exercise*.
- Díaz, R. M. (2016). *Los juegos cooperativos y su incidencia en los estados de ánimo y las emociones en escolares de 10-12 años*. *EmásF: revista digital de educación física*, (41), 108-132.
- Fuentes, I., Balaguer, I., Meliá, J. L., & García-Merita, M. L. (1995). *Forma abreviada del Perfil de los Estados de Ánimo (POMS)*. In *Actas del V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte* . 29-39.
- García, A., & Llull, J. (2012). *El juego infantil y su metodología*. Madrid: Editex.
- Gerlero, J. C. (2016). *Hacia un concepto de recreación?* n.
- Goikoetxea, A. O., de Santos Gorostiaga, R. M., Arruabarrena, O. U., Otegi, J. E., & Liebaert, C. U. (2014). *Efectos de los juegos de cooperación-oposición en el ánimo de los universitarios*. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*.

- Goikoetxea, A. O., de Santos Gorostiaga, R. M., Arruabarrena, O. U., Otegi, J. E., & Liebaert, C. U. (2014). Efectos de los juegos de cooperación-oposición en el ánimo de los universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (25), 58-62.
- Lavega, P. March, J. y Filella, G. (2013). Juegos deportivos y emociones. Propiedades psicométricas de la escala GES para ser aplicada en la educación física y el deporte. *Revista de Investigación Educativa, RIE*, 31 (1), 151-166.
- Lavega, P., Filella, G., Agulló, M. J., Soldevilla, A., & March, J. (2011). Conocer las emociones a través de juegos: Ayuda para los futuros docentes en la toma de decisiones. *Electronic journal of research in educational Psychology*, 9(2), 617-640.
- León, J.A., Calvo, A., & Ramos, A.M. (2010). Actividad física y perfil anímico en un sector de la población sevillana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12(46), 271-286.
- McNair, D. M., Droppleman, L. F., & Lorr, M. . (1992). *Edits manual for the profile of mood states: POMS. Edits.*
- Oiarbide, A., Martínez-Santos, R., Usabiaga, O., Etxebeste, J. y Urdangarín, C. (2014 ). Efectos de los juegos de cooperación-oposición en el ánimo de los universitarios. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, 58-62.
- Reyes, A. (2014). *Cultura de la recreación, democracia y conciencia política. . Educación*, 23(44), 88-111.
- Rodriguez, C., Mather, A. S., Guthrie, M. E., McHarg, A. M., Reid, I. C., & McMurdo, M. E. (2002). Effects of exercise on depressive symptoms in older adults with poorly responsive depressive disorder: randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 180(5), 411-415.
- Salas, C. G. (2010). Actividades recreativas y sus beneficios para personas nicaragüenses residentes en Costa Rica. *Revista Electrónica" Actualidades Investigativas en Educación"*, 10(1), 1-40.
- Salazar Salas, C. G. (2007). *Recreación. San José, Costa Rica: Editorial UCR.*
- Tamay, S. (2013). Obtenido de [repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/6594/1/AC-ROTL-ESPE038478.pdf](http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/6594/1/AC-ROTL-ESPE038478.pdf)

Anexos

POMS

Nombre:

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Fecha:

Instrucciones:

Más abajo hay una lista de palabras que describen sensaciones que tiene la gente. Por favor lee cada una cuidadosamente. Después rodea con un círculo uno de los números que hay al lado, el que mejor describa CÓMO TE HAS SENTIDO DURANTE LA PASADA SEMANA, INCLUYENDO EL DIA DE HOY.

Los números significan:

0= nada      1= un poco      2= moderadamente      3= bastante      4= muchísimo

1- Intranquilo	0	1	2	3	4	16- Fatigado	0	1	2	3	4
2- Activo	0	1	2	3	4	17- Furioso	0	1	2	3	4
3- Agitado	0	1	2	3	4	18- Infeliz	0	1	2	3	4
4- Agotado	0	1	2	3	4	19- Inquieto	0	1	2	3	4
5- Amargado	0	1	2	3	4	20- Irritado	0	1	2	3	4
6- Animado	0	1	2	3	4	21- Lleno de energía	0	1	2	3	4
7- Cansado	0	1	2	3	4	22- Luchador	0	1	2	3	4
8- De mal genio	0	1	2	3	4	23- Molesto	0	1	2	3	4
9- Deprimido	0	1	2	3	4	24- Nervioso	0	1	2	3	4
10- Desamparado	0	1	2	3	4	25- Relajado	0	1	2	3	4
11- Desdichado	0	1	2	3	4	26- Sin fuerzas	0	1	2	3	4
12- Enérgico	0	1	2	3	4	27-Tenso	0	1	2	3	4
13- Enfadado	0	1	2	3	4	28-Triste	0	1	2	3	4
14- Enojado	0	1	2	3	4	29-Vigoroso	0	1	2	3	4
15- Exhausto	0	1	2	3	4						