

**APROVECHAMIENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA Y
EL TIEMPO LIBRE PARA EDUCAR EL VALOR HONESTIDAD EN
LOS ADOLESCENTES.**

Lic. Yamilé Rodríguez Delgado¹

*1. Sede Pedagógica Universitaria "Manuel Ascunce Domenech", Calle séptima, #5, Los Arabos,
Matanzas, Cuba.*

Resumen

Considerar que aprovechar las potencialidades del tiempo libre y las actividades físicas recreativas son propicias para educar en valores a los adolescentes, es lo que pretendemos con este modesto trabajo. Para ello es preciso reflexionar e interpretar los principales conceptos relacionados con la recreación física en la comunidad y de comprender su importancia en el desarrollo humano, particularmente en los adolescentes. Precisamente este es el objetivo propuesto con la confección del trabajo. Se constata que cuando el profesor de recreación tiene pleno dominio al respecto, cuando manifiesta una preparación adecuada e integral y es ejemplo en su accionar, logra aprovechar el marco de las actividades que desarrolla para educar en los adolescentes valores y por tanto el valor honestidad. En ello también despliega gran influencia los conocimientos que posea sobre las características del grupo con que trabaja, sus gustos, intereses y motivaciones.

Palabras claves: Actividad Física; Tiempo Libre; Recreación; Valor Honestidad.

El nuevo siglo hace pensar en la necesidad de mantener fieles los valores universales para lograr la supervivencia en el mundo. En este siglo globalizado, peligran como nunca antes los valores relativos a lo humano. La Revolución cubana inmersa en este contexto internacional no está al margen de las consecuencias de la globalización neoliberal porque recibe la inevitable influencia internacional, es protagonista de la construcción del socialismo en condiciones económicas sumamente difíciles para un país subdesarrollado (esto conlleva la insoslayable aplicación de medidas y métodos inexplorados que propician la posibilidad de cometer errores). Está sometida además al genocida bloqueo de los Estados Unidos lo que interviene en el recrudecimiento del período especial.

Los elementos expuestos con anterioridad exigen de un trabajo más directo, organizado, planificado y orientado en lo que a la educación en valores se refiere. Las palabras del Comandante en Jefe (Castro y Ruz, 2004), precisan la urgencia de perfeccionar las armas para salvar la humanidad, cuando expresa: *“...Si todo el desenvolvimiento de la sociedad humana ha sido inevitablemente caótico, desordenado, imprevisible y sumamente cruel e injusto, la lucha por crear otro mundo diferente, verdaderamente racional, digno de la inteligencia de nuestra especie, constituye en este momento de su historia, que en nada se parece a cualquier otra etapa previa de la humanidad, algo que no era posible y ni siquiera imaginable en otras circunstancias: un intento de que los seres humanos por primera vez programen su propio destino...”*

En función de lo anterior, en el XIV Seminario Nacional para directores Municipales y Provinciales del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y recreación (INDER), celebrado del 25 al 27 de febrero del 2002 en Ciudad de la Habana, el deporte cubano empeñado en multiplicar sus resultados en todo los órdenes, se ha sumado con ímpetu a la Batalla de Ideas, orientados por nuestro Comandante en Jefe. Persigue forjar atletas más sólidos de cuerpo y mente, seres humanos integralmente preparados y genuinamente comprometidos con la obra de que son fruto, resulta propósito ineludible en medio del colosal esfuerzo de un país que disfruta y fragua sus victorias. A esta tarea se anexa las actividades físicas recreativas que pueda desarrollar los profesores de recreación en el tiempo destinado para ello. No solo es enseñar la técnica de la actividad, es sobre todo educar, establecer valores integrales en la formación de un ser humano.

El reto que presupone en este caso para el profesor de recreación cubano, el logro de la formación de las nuevas generaciones (específicamente los adolescentes) en estos ideales sociales, está en la elevación de la profesionalidad, comprendiendo la necesidad de profundizar en los métodos y acciones que contribuyan a formar valores. La ineludible necesidad del correcto aprovechamiento del tiempo libre que se utiliza para el desarrollo de cada actividad física recreativa. Tener presente que para lograr educar en valores, y específicamente el valor honestidad en los adolescentes, aprovechando el marco que brinda el tiempo libre y las actividades físicas recreativas conviene esclarecerse bien en lo que concierne a: ¿Qué es Actividad Física, Tiempo Libre y Recreación Física? ¿Qué beneficios proporciona en la práctica las actividades físicas de tiempo libre? ¿Cuál es el objetivo General de la Recreación Física en la Comunidad? ¿Cuáles son los principios de las Actividades Físicas Recreativas? ¿Cómo aprovechar las potencialidades que brindan estos elementos antes mencionados para educar el valor honestidad en los adolescentes?

Sobre Actividades Físicas Recreativas:

Para llegar al papel que desempeña la recreación física es necesario el análisis de algunos conceptos tales como actividad física, tiempo libre, ocio, recreación y recreación física.

La Actividad Física se ha entendido solamente como "el movimiento del cuerpo". Sin embargo, debemos superar tal idea para comprender que la Actividad Física es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado.

Consideramos que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa o agonística, tiene una gran importancia higiénica preventiva para el desarrollo armónico del sujeto (niño, adolescente y adulto) para el mantenimiento del estado de salud. La práctica de cualquier deporte (como entretenimiento) conserva siempre un carácter lúdico y pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica, ya que conlleva aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo.

Tiempo libre: El tema del ocio y el tiempo libre está entre los más analizados, debatidos y en ocasiones mal definidos; en la práctica social en ciertos momentos es arbitrariamente entendido. Para algunos, la variable central pasa por la objetividad o la subjetividad, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad; este enfoque viene desde la filosofía.

Ahora bien, para toda la sociedad, llegar a la esencia del tiempo libre tendría que ver las actividades de este tiempo, la obligatoriedad y la necesidad de ellas; en relación con la obligación, se presentan como de alta obligatoriedad el tiempo relacionado con el trabajo es decir la producción material o espiritual, sin embargo en el tiempo de reproducción – extralaboral esta obligatoriedad y necesidad desciende aunque mantiene niveles de obligación y ejecución, en este caso el hombre las puede realizar con cierta flexibilidad en relación con la oportunidad, duración y forma de ejecución, aquí se enmarcan las actividades utilitarias como (comer, asearse, dormir, cocinar, lavar, etc.); dentro de ese propio tiempo extralaboral de reproducción hay un grupo de actividades que por el grado bajo de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas, permite al sujeto optar por una u otra según sus preferencias, intereses, habilidades, capacidades, nivel de conocimiento. A estas actividades se les denomina recreativas y pueden seleccionarse libremente, expresándose individualmente.

(Pérez y Sánchez, 1997) se refiere a que la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opción de éstas y la disponibilidad de un tiempo para su realización dados como una unidad es lo que se denomina recreación.

En relación al concepto de tiempo libre hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus respectivas ciencias; no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento:

El tiempo libre es aquella parte del tiempo que no se trabaja y que quedan después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

Otro de los conceptos analizados en la literatura, plantea que el tiempo libre es “Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas.

El mal interpretado o llamado tiempo libre, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre hasta cuando se dan ciertas condiciones socio – económicas que permiten satisfacer en un nivel básico las necesidades humanas vitales que corresponden a una sociedad específica, sobre esta base se encuentra el principio de opcionabilidad de libre elección de las actividades del tiempo libre.

Debemos referirnos que aunque el concepto recoge que el grado de obligatoriedad de las actividades no son de necesidad no contradice lo que en todo momento haremos al enfatizar la importancia de las actividades recreativo físicas como una necesidad en la práctica social de la comunidad; en ese caso se refiere a la necesidad desde otro punto de vista al tener presente que la opción por una u otra actividad se expresan individualmente.

En la literatura especializada se recoge una definición de trabajo que en esencia plantea: El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades biofisiológicas y de obligación social.

Aquí se infiere en esta definición, que después de un tiempo de trabajo (alta obligatoriedad) y de la realización de otras que se incluyen en un día natural y las cuales poseen obligación (aseo, alimentación, transportación, etc.) el que resta al tiempo de un día determinado y permite la opción por una u otra actividad de interés y preferencia son las actividades de tiempo libre.

Por último nos referiremos a la definición teórica de los sociólogos (Zamora et al., 1988) ellos señalan: “Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que ésta necesita para su reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista individual se traduce en un tiempo de realización de actividades no obligatorias donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad, aunque en última instancia dichas actividades están socialmente condicionadas”.

En nuestro análisis se incluye el ocio, concepto igualmente de los más discutidos y arbitrariamente definidos, que permite afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ello, así planteamos lo señalado por (Hernández y Mendo, 2000), en su artículo acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural, en una aproximación al concepto de ocio y desde una concepción economista señala, “...el ocio es considerado como un bien de consumo de primera necesidad, considerando al mismo como medida de tiempo y que equivale en realidad al tiempo libre”.

Se consideran tres elementos del ocio: El tiempo libre (ocio como tiempo), el tipo de actividad (ocio como actividad; se estudian los distintos tipos de actividades), la experiencia vivida (ocio como experiencia).

Desde este punto de vista, el ocio se conforma como una actitud, un comportamiento, algo que tiene lugar durante el tiempo libre y que no importa tanto lo que se haga sino el cómo se haga; el ocio, independientemente de la actividad concreta de que se trate, es una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada, cuyo mismo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo.

De lo analizado hasta aquí se observan dos acepciones generales del ocio: Como un fenómeno distinto al tiempo libre, en este caso, este último se refiere a la conjugación de la temporalidad y la libertad, El ocio como tiempo libre.

Carlos Marx citado por (Pérez y Sánchez, 1997), señala que desde el siglo XIX se determinó certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar: "... el tiempo libre representa en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transforma naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción..."

Las dos funciones en sí recogen los siguientes elementos:

EL ocio- que complementa en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo, compuesto por descansos activos y pasivos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas y que a tenor con las actuales interpretaciones denominaremos reproducción.

La reproducción de las energías físicas y psíquicas consumidas en el proceso de reproducción es la función primera que desempeña la recreación, pero al hablar de esta función no podemos referirnos sólo a la reproducción física del hombre , sino también a su reproducción técnica , acorde con el grado de desarrollo de las fuerzas productivas.

La actividad más elevada- esta relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad de estudio, participación en la creación y en el consumo de los valores espirituales.

Es sumamente importante la observación de Marx con relación al hecho de que el tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual y esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción, no ya como su apéndice, como su agente, sino como su organizador y director.

A esta función superior que cumple la recreación a través del tiempo libre se le denomina auto desarrollo, dado que es la posibilidad personal que tiene cada individuo de crearse condiciones para la participación consciente, la formación de hábitos responsables de participación en la vida social, a la vez, de la formación de habilidades para la creación y el enfrentamiento de cualquier situación social.

En las posibilidades de desarrollo espiritual y físico que encuentra el individuo en el tiempo libre, al presentarse la recreación como una actividad integral de desarrollo multifacético, como un fenómeno de formación general, constituida por formas recreativas específicas, las cuales representan los más diversos sectores de las actividades del hombre y por consecuencia cumplen un papel coadyuvante en la formación de la personalidad, aquí radica la verdadera dimensión que para la sociedad socialista posee la utilización positiva y creativa del tiempo libre.

Cualquier miembro de nuestra sociedad es capaz de hablar de recreación y lo que entiende por este vocablo, la amplia variedad de su contenido permite que cada cual la identifique de diferentes formas, partiendo de la libre opción hacia estas formas de actividad y sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses que en el mundo moderno pueden constituir formas de recreación. Es por ello que encontramos que lo que para unos constituye recreación para otros no lo es, por ejemplo la lectura de un libro o el ejemplo que plantea en su libro (Pérez y Sánchez, 1997) en relación con el cuidado de los jardines; lo cual resulta para algunos, recreación y para otros trabajo.

En la valoración del concepto de Recreación, se enuncian algunos elementos esenciales a tener en cuenta en la elaboración de dicho concepto: se realiza en tiempo libre, a voluntad de los participantes, brinda satisfacción inmediata, restablecimiento, diversión, descanso, desarrollo de la personalidad, variedad de actividades por su contenido, actividades de entretenimiento, expresión, aventura y socialización, actividades que pueden efectuarse individual o colectivamente.

(Joffre y Dumazedier, 1964), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, señala, Recreación: "...es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo para descansar; para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada tras haberse liberado de sus obligaciones sociales, profesionales y familiares". Se plantea como una referencia esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como las tres "D" descanso, diversión y desarrollo.

Analizando otras definiciones, (Pérez y Sánchez, 1997), refiere la del profesor norteamericano Harry A. Overstrut quien plantea que: "la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". Como aspecto que sobresale en esta definición está el elemento de socialización de importancia en las funciones sociales de la recreación, sin embargo se plantea en un análisis crítico que en ella no queda preciso el desarrollo que propicia al individuo.

(Pérez y Sánchez, 1997), recoge en su libro una definición elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene plena vigencia, se considera aceptable y completa. "La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

Analizaremos ahora la valoración de recreación, tomando como referencia el contenido que abarca y por estar presente un número de estos elementos esenciales que llevan consigo este concepto.

(Pérez y Sánchez, 1997) refiere, “Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística – cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad”.

Se pudieran mencionar otros conceptos y valoraciones sobre el vocablo recreación e inclusive pudiéramos dar una valoración; pero lo más interesante es tener en cuenta que cuando hablamos de recreación, debemos considerar aquellos elementos esenciales que incluye, en relación a lo que ella misma encierra y lo que significa para el hombre y para el desarrollo de su personalidad.

En contraposición con la recreación como industria del ocio, la recreación cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), en el cual el hombre aumenta su valor como ser humano y como miembro de la comunidad ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca como profesional, en la cultura, lo artístico, lo deportivo y social.

¿Qué es la Recreación Física?

(Pérez y Sánchez, 1997) plantea que: “Es el conjunto de actividades de contenido físico – deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual”

Claro está, al plantear que es un conjunto de actividades con contenido físico – deportivo, recoge todas aquellas actividades que cumplen con los principios de las actividades en función recreativa y que éstas pueden ser de las más variadas, representadas en juegos, deportes, etc, pero también aquellas en función de las posturas que pueda asumir el hombre, entretenimiento, competencia, prácticas sistemáticas, entrenamientos etc.

Entonces puede plantearse que la recreación física “es toda la actividad de contenido físico, deportivo y turístico a las que se dedica el hombre en el tiempo libre con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde las realiza en función de su desarrollo personal.

A lo que llamamos recreación física, se conoce indistintamente en varios países como deporte de masas, deportes para todos, cultura física popular, deporte no calificado, etc., es decir que en la recreación física el hombre puede dedicarse desde distintos puntos de vista como:

- Participación en actividades físicas recreativas diversas, de forma sistemática o no, convocada en momentos determinados (juegos, competencias, entretenimientos, deportes, actividades físicas en la naturaleza etc.)

- La práctica sistemática de un deporte de preferencia, en interrelación con otros practicantes sin que medie un pedagogo o un profesor.
- Participación en actividades físicas de tiempo libre como un proceso pedagógico organizado y dirigido por profesores de la Recreación Física.

Estos puntos de vista sobre el carácter de las actividades de la recreación física, seleccionadas por los participantes llevan consigo el cumplimiento de ciertas normas que pueden ser convenidas entre los participantes, con relación al nivel de conocimientos y habilidades de los que participan, buscando que estén al alcance de todos los que seleccionen una u otra actividad o simplemente estar condicionadas a las exigencias o particularidades de un tipo de actividad.

¿Qué quiere decir esto?

La recreación física tradicionalmente se le ha querido mirar como una actividad destinada a llenar el tiempo libre del individuo, donde el hombre sienta diversión y satisfacción; pero como decíamos con anterioridad lo que puede resultar un actividad recreativa para una persona o grupo de participantes deja de serla para otros que no se inclinan o no la tienen en sus intereses. Ahora bien, cada vez que se selecciona una actividad de acuerdo a la preferencia individual y se opta por practicarla de acuerdo a los puntos de vistas anteriores, entonces hay que acatarlas de acuerdo a las exigencias de estos puntos de vista. ¿Deja de ser recreativa esta actividad para quien opta por ella de esa forma? De ninguna manera, esta actividad sigue cumpliendo dicha función para este individuo que durante su tiempo libre, seleccionó esta preferencia, la forma y el modo de realización.

Hasta aquí hemos hecho un análisis de términos y conceptos relacionados con la recreación física, a partir de aquí nos referimos a las direcciones de la cultura física y la interrelación con una de sus direcciones; la cultura física en el tiempo libre o recreación física.

Beneficios en la Práctica de las actividades físicas de tiempo libre.

En la Cumbre Mundial de Educación Física en el año 1999, se presentaron diferentes resultados de investigaciones que demuestran los beneficios de la actividad física.

- Una vida activa en la infancia influye directamente y de manera positiva a la salud en la edad adulta (C. Koop, 1999).
- Varios estudios científicos recientes demuestran que mantenerse en forma puede contribuir a una vida más larga y sana en mayor medida que cualquier otro factor. Una actividad mesurada, pero regular, reduce el riesgo de hipertensión coronaria, enfermedades del corazón, cáncer de colon y depresiones. (C. Koop, 1999)
- La reducción de la actividad física puede aumentar la aparición de enfermedades crónicas, ya sea indirectamente mediante el aumento excesivo de peso, o directamente por factor de riesgo independiente. (Bar, or, 1994).
- La fuerza de los músculos y los huesos, la flexibilidad de las articulaciones son muy importantes para la coordinación motriz, el equilibrio y la movilidad necesaria para desarrollar

las tareas cotidianas. Todos estos factores disminuyen al aumentar la edad, debido en parte a la gradual disminución de la actividad física. (Foro mundial, Québec, 1995)

- La actividad física de tiempo libre puede enriquecer considerablemente la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales.
- Está demostrado que la actividad tiene efectos positivos contra las depresiones, favoreciendo la autoestima y el desarrollo de algunas capacidades cognitivas.
- Regeneración del gasto de fuerza mediante una recreación activa.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinativas y de las habilidades físico – motoras.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo del contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Regulación y orientación de la conducta.

Objetivo General de la Recreación Física en la Comunidad.

- Satisfacer las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físico - motoras, capacidades físicas, rendimiento físico en la formación multilateral de su personalidad.

Para poder aprovechar las potencialidades que brinda las actividades físicas recreativas es necesario además dominar los principios que rigen las mismas, así como las funciones que ejercen. Conocer qué posibilita la recreación física en el ámbito la circunscripción y qué es recreación física en el Consejo Popular.

Principios de las Actividades Físicas Recreativas.

- Debe ser realizada en Tiempo libre.
- Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con la que lo enfrenta el individuo. (opcional, voluntaria sin compulsión externa.)
- El auto desarrollo y aporte de características positivas a la personalidad.
- Función educativa y auto educadora.

- Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.
- El producto final de la actividad no debe ser los resultados, sino la satisfacción de movimiento y el crecimiento personal.

Funciones de la Recreación Física en la Comunidad.

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la diversidad de actividades físicas.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico – motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rico en experiencias y que promueva la salud.
- Estabilización o recuperación de la salud.
- Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- Regulación y orientación de la conducta.

Recreación física en el ámbito de circunscripción.

La Recreación Física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativas físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativas físicas” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la Recreación Física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

Recreación física en el Consejo Popular.

El Consejo Popular es la estructura socio – política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones , centros de trabajo, empresas; la Cultura Física la representa en los Consejos Populares los combinados o centros deportivos los cuales deben proyectar el desarrollo de la Cultura Física, en relación a la Recreación Física debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades recreativo físicas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades físicas de tiempo libre en el Consejo Popular.

Corroboramos que con dominio de los aspectos tratado en el trabajo, se modifica el accionar de los profesores de recreación sobre el tratamiento que ofrecen a las actividades físicas recreativas en los adolescentes, por lo que en el proceso de aprendizaje de estas actividades se logran:

- Favorecer las relaciones interpersonales y de grupo.
- La unidad de lo cognitivo - instructivo y lo afectivo – educativo en la actividad del participante en el medio ambiente, educa la voluntad, solidaridad, autoestima, modestia, honestidad y otros sentimientos.
- El disfrute en los participantes por el descubrimiento de sus posibilidades a partir del aprendizaje que le facilita la actividad.
- El proceso de aprendizaje en el espacio natural influye en una disposición positiva hacia la naturaleza.
- Modificar comportamientos y actitudes a favor de la lealtad, firmeza y vergüenza para cumplir con lo acordado, actuar y expresarse sin fingimiento, con sencillez y veracidad.

Conclusiones

La monografía constituye un documento de gran utilidad para los profesores de recreación, organismos e instituciones encargadas de la gestión de las actividades físicas en la comunidad para el desarrollo local. La misma da la oportunidad de interpretar los principales conceptos relacionados con la recreación física en la comunidad y de comprender su importancia en el desarrollo humano, específicamente en los adolescentes, ya sean por las dimensiones físicas, sociales, económicas, ambientales y de salud que se desarrollan con la práctica de la diversidad de actividades que de acuerdo a los intereses y gustos de la población se llevan a cabo con la gestión del sistema de la recreación.

Bibliografía.

- Castro, F., 2004 .*Discurso pronunciado en ocasión del aniversario 45 del triunfo de la Revolución cubana*, en el teatro “Carlos Marx”, el 3 de enero de 2004. En: Periódico Granma, Ciudad de la Habana, lunes 5 de enero, p. 4.
- Dumazedier, J., 1964. *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona, Ed. Estela.
- García, F.1995. *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Madrid: Ministerio de asuntos sociales. Instituto de la juventud.
- Hernández, A., 2000. *Acerca del Ocio, del Tiempo Libre y de la animación socio-cultural*, Revista digital de educación Física y Deportes (Arg) 5 (23): 1-22, Julio. (Consulta: 6 de octubre, 2009).
- Hernández, A.; Anguera, M., 1999. *Evaluación de la temporalidad de los programas de actividad física*. Séptimo Congreso de Actividad Física y Deporte.
- Pérez, A., 1997. *Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos*. México. Talleres gráficos de la Dirección de Publicaciones y materiales educativos.
- Ramos, A., 2001. *Las necesidades recreativo físicas en los consejos Populares Norte y Sur del Municipio San José de las Lajas*. UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal. p.13.
- Zamora, R.; García, M., 1988. *Sociología del tiempo libre y consumo de la población*. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.