

# **PROPUESTA DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVO PARA EL CONTRIBUIR CON LA RECREACIÓN EN EL TIEMPO LIBRE EN LA CIRCUNSCRIPCIÓN 47 DEL CONSEJO POPULAR NORTE DE JAGÜEY GRANDE.**

Lic. Madelaine Acosta Suárez

## ***FACULTAD DE CULTURA FISICA MATANZAS***

### **RESUMEN**

El objetivo general de la presente investigación fue elaborar un conjunto de ofertas de actividades físico-recreativas y deportivas para dar mejor uso al tiempo libre **en la circunscripción 47 del consejo popular norte** del municipio de Jagüey Grande. Se aplicaron diferentes herramientas de investigación. Todo fue procesado matemática y estadísticamente lo que permitió llegar al análisis de los resultados, el cual mostró que realmente existen dificultades en la comunidad con la práctica de actividad física y recreativa, no hay una motivación ni orientación hacia las mismas, no hay un personal calificado que contribuya al mejoramiento de esa situación, existen pocas áreas para estas actividades y las que hay se encuentran en mal estado, por lo que recomendamos, informar a la Dirección Municipal del INDER de la situación que presentan en estos momentos esta comunidad rural y extender en otro momento este análisis al resto de las comunidades rurales del Consejo Popular Australia.

***Palabras claves:*** actividades físico-recreativas y deportivas; tiempo libre

### **Introducción**

La recreación presenta en sí un conjunto de concepto etimológico: Recreativo (Latín) restablecimiento, recreati (francés) división, descanso, cambio de acción que excluye la actividad laboral y caracteriza el espacio relacionado con estas acciones. Por con siguiente al término Recreación, caracterizar, no sólo los tipos determinados de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre, sino también el espacio en que estas funciones.

Tomando en cuenta estos términos podemos definir la recreación como 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 ellos sea necesaria una compulsión externa y mediante las cuales se obtienen felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Considera así la Recreación es la disciplina cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre) en el cual el hombre puede aumentar su valor como ser humano y como miembro de la comunidad ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándola para que se enriquezcan en los dominios profesional, artístico, cultural, deportivo y social.

Así destaca Pedro Folleda y el colectivo de metodólogos de la dirección nacional de Recreación del INDER la importancia de la recreación como una necesidad para todos los seres humanos que posibilita calidad de vida y creación de un estilo de vida en la población que beneficia al hombre en su capacidad física, en la salud, en la economía, en los niveles de comunicación en el desarrollo humano.

Considerando el criterio de este colectivo de autores en cuanto a la importancia de la Recreación y al uso adecuado del tiempo libre en los niños y jóvenes, pues su utilización correcta incidirá en una u otra forma en la formación de la personalidad ya que puede constituir un elemento regulador en las prevenciones de conducta antisociales y delictivas. Eleva la calidad de vida en las personas mediante la realización de actividades recreativas – física fortalecen la salud y los prepara para el pleno disfrute de la vida y por otro lado, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre.

Estos conocimientos sobre Recreación y tiempo libre, despertó mi interés al observar que en la zona donde resido, zona 8 circunscripción 47 del consejo Norte de Jagüey Grande, el grupo poblacional que la forma, CDR 7, 8,9 no realizan ninguna actividad recreativa o lúdica en el barrio aun cuando disponen de tiempo libre, sobre todo, sábados y domingos. Las personas del barrio dedican su tiempo libre a conversar en los portales de sus casas, dormir, ver televisor, los niños a jugar de forma escandalosa, la mayoría de las veces, terminaban esos juegos en peleas y discusiones.

Revertir esta situación problemática, al cambiar estilo de vida demostrarles que era posible recrearse de forma sana y útil con la participación de todos, constituyó el núcleo del proyecto lúdico que hacía mucho tiempo en mi mente.

Las bases teóricas para llegar nuestro objetivo, la obtuvimos al revisar la documentación acerca de las ludotecas comunitarias o públicas ya que ellas significan, ante todo, un espacio donde se ofrece un servicio de las personas de todas las edades de forma libre y espontánea, brindándole actividades que satisfagan las disímiles alternativas de gusto e interés de los participantes, contribuyendo al desarrollo de los aspectos cognoscitivos y afectivos de la personalidad del individuo desde la infancia, facilitando su inserción en el medio socio-cultural en que debe vivir.

Al desarrollar esta forma de recreación ludotecaria en la comunidad estaría fortaleciendo los sentimientos de pertenencia desde un mayor conocimiento de las tradiciones, la gestión social estimulando los procesos de cooperación, solidaridad y acercamiento, de crecimiento y desarrollo, por tanto, lograr la participación social de este grupo de personas que habilitan esta zona en acciones lúdicas que respaldan a sus intereses, motivaciones, necesidades, de acuerdo a sus propias decisiones y donde ellos serán los propios ejecutores en el espacio y el tiempo por sí mismo propuesto constituyó el reto para ejecutar el proyecto mediante el método de la encuesta técnica como la conversación directa, la medición, el control puede llevar a feliz término este proyecto y la evaluación que de su puesta en práctica ofrecieron los propios participantes.

Considero que ante las limitadas actividades económicas que enfrenta nuestro país en recursos para adquirir medios e implementos deportivos para la recreación, la alternativa ludotecaria es indispensable como forma de revitalizar la recreación sana y útil del tiempo libre en la comunidad, partiendo del diagnóstico de las necesidades de las personas y su inserción como parte y ejecutor de las acciones lúdicas a realizar.

Será tarea de los técnicos de recreación crear otras acciones lúdicas complementarias que enriquezcan y den colorido al proyecto lúdico involucrando a delegados de circunscripciones, presidentes del CDR, es decir, movilizarlas en el barrio o zonas a todos en aras del disfrute y placer que toda actividad recreativa, bien planeada, organizada, programada y adecuadamente animada despierta en el ser humano desde cualquier edad.

## **DESARROLLO**

### **Marco teórico conceptual**

La animación infantil, sus principales características.

Para la elaboración de esta investigación se tuvo en cuenta las diferentes actividades que se realizan con los niños, jóvenes y adultos en la comunidad los cuales son de interés investigar es por eso que se le presta adecuada atención a los planes y programas de animación en ellos se encuentran definidas las actividades para cada sección del día.

Con respecto a los niños esto no ocurre así con ellos los régimen de trabajo varían, puesto que la labor con niños son más limitadas atendiendo al espacio y tiempo libre, también aquí existe grandes lagunas, las cuales deben ser erradicada , por lo que se le debe dar la atención que merecen los pequeños del mañana, a los que por otra parte no siempre se le brinda actividades recreativas en forma sistemática y en ocasiones estas no se cumplen los requisitos y objetivos propuestos, por lo que la calidad no es la mejor. Es un nombre de estos pequeños, jóvenes y adultos que se realiza una investigación que de respuesta y solución de forma práctica, mediante la confección de un grupo de actividades física recreativa, a garantizar una mejor calidad de vida a los niños y jóvenes y adultos que a la vez sirva de orientación para aquellos personas que se dedican a esta hermosa labor.

Por la importancia que tienen las actividades recreativas y a favor de elevar la calidad de las mismas es que se realiza un trabajo que reúne un conjunto de actividades físico-recreativas para los niños, jóvenes y adultos en función de brindar un buen servicio, comprendiendo que ellos buscan lo auténtico lo que aporta experiencia, calor humano y conocimientos por lo que se hace necesario que los niños, jóvenes y adultos disfruten con nuevas opciones de realización, donde encuentre la convivencia y comunicación necesaria, esto hace que la animación se convierta en una fuente de energía en constante transformación, capaz de darle una mejor calidad de vida.

Es cierto que los cambios necesarios y beneficios que aporta la animación no se puede lograr de la noche a la mañana, todo lleva su proceso de madurez, pero también es cierto que la base cultural de Cuba, parte de una evolución intelectual y de una revolución social que demuestra al mundo estar lo suficientemente preparada para cualquier proceso de cambio, teniendo en cuanta lo expuesto anteriormente, el animador tiene que sentar base y

trazar una estrategia en las diferentes técnicas que se utilizan en la recreación vinculada a los niños, jóvenes y adultos al entorno (cultural-sociedad-naturaleza) transformar su estructura y organizaciones internas constantemente y como una nueva animación otorgar

Una mejor calidad de vida mediante el juego y la actividad física un animador debe tener presente que un niño o un joven contento y satisfecho es un arma muy poderosa para cualquier establecimiento de recreación ya que ejerce enorme influencia sobre la familia y su satisfacción será un argumento muy fuerte a tener en cuenta para la próxima actividad.

Hoy en día los niños y jóvenes poseen una capacidad de juegos muy limitada , a desaparecido juegos populares y tradicionales todo esto dado por las condiciones de vida actuales, los avances de la ciencias que han permitido un perfeccionamiento de los juguetes (no es raro observar en la actividad a un niño y un joven realizar juego de Internet) , muchos de los juguetes y juegos actuales no estimulan la capacidad de recreación sino que estimula la violencia si a todo esto se le agrega la televisión será, que un niño y joven cuenta con muy poco tiempo para divertirse.

Por todo se plantea que los animadores deben de revivir cursos y asesoramiento del personal propicio en el trabajo con niños y jóvenes dentro de esas personas se encuentran en primer lugar los licenciados en cultura física los cuales durante su formación educacional aprende actividades y juegos con niños y jóvenes así como las características psicológicas de cada etapa por lo que se le hace necesario transformar los diferentes escenarios donde los mismos desarrollen sus actividades, por lo que el animador o instructor debe estar preparado para dicha tarea.

Conociendo que la recreación es parte del tiempo libre de reproducción en la que el cual el hombre después de cumplir con todas las necesidades vitales realiza actividades fundamentales que le produce un grado de satisfacción, además que como actividad humana libre y placentera que efectúa individual y colectivamente está destinada a perfeccionar al hombre y le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas y organizadas que le permite volver al mundo virtual de la naturaleza e incorporación al mundo, considerando las limitaciones y posibilidades económicas que enfrenta el país en recursos para adquirir medios e implementos deportivos para la recreación la alternativa ludotecaria es indispensable como forma de rehabilitar la recreación sana y útil del tiempo libre de la comunidad, partiendo del diagnóstico de necesidades de las personas y su inserción como parte y ejecución de las acciones lúdicas a realizar involucrando a delegados de la circunscripción, presidente del CDR, movilización en el barrio y área de disfrute para realizar las actividades recreativas, bien planificadas, organizadas, programadas, animadas para que despierten en el ser humano de cualquier edad sus niveles armónicos con gastos de recursos mínimos para la realización de los mismos.

*Ludoteca:* lugar techado donde se colocan varias opciones de juegos para niños de diferentes edades y que pueden escoger libremente el juego que quieren desarrollar ya sea de su edad o no es una modalidad de recreación.

La necesidad de esta investigación se corresponde con la exigencia de distinguir el trabajo que realiza el animador pero también permitirá darse cuenta, a los que tengan aún que convencerse, de la importancia y el valor que se le debe conceder a esta actividad para el desarrollo socio-cultural teniendo en cuenta lo antes expuesto es que se abordaron algunos elementos de carácter teóricos que se deben tener en cuenta en el desarrollo en el trabajo de esta magnitud.

El juego como actividad recreativa se muestra como actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora, de placer, se presenta generalmente con marco de carácter flexible, libremente acertado en donde el placer de jugar desplaza totalmente a objetivos tales como la victoria sobre otros.

Concepto de evaluación de los juegos infantiles según Yankelevich.

El juego y sus manifestaciones constituyen uno de los campos más interesantes de la ciencia educativa nos permite a la vez, estudiar las expresiones lúdicas y las manifestaciones anímicas que caracterizan el desenvolvimiento de los niños, de los jóvenes, prestando cierta tónica al hecho de la educación.

Ofrecer un concepto de juego de manera concreta es empeño difícil psicológicamente considerado el fenómeno del juego se caracteriza por una conciencia de actividades libres con un fin propio unida a una fuente anhelo de planes. Cualquier finalidad exterior le anularía. De manera más general aceptamos que el juego es una tendencia de carácter espontáneo familiarizado con los impulsos, resultando así una actividad tan antigua como el hombre.

Los niños lo transforman todo en juego hasta su propia existencia, contribuyendo el elemento principal de su felicidad presente, en su propio ambiente del cual vincula plena y gozosamente.

En realidad el juego es un estimulante maravilloso por medio del cual los quien los practican se hacen hábil, perspicaz, ligero, rápido, diestro y fuerte alcanzando todo ello alegremente aprender a crear, pero crear a los que ellos quieren, los que está de acuerdo a sus gustos y sus deseos.

En realidad el juego es una actividad con capacidad enorme para ser utilizada en materias de educación pero también es un excelente medio para la formación de valores morales, sociales, estéticos, ambientales, etc.

Clasificación de los juegos según Sánchez Pérez Aldo.

1. Juego de infancia (primer año de vida) tiene como característica los factores sensorial y motriz.
2. Juego de la niñez (hasta alrededor de 8 años) se caracterizan por ser individualista.
3. Juego de la segunda niñez (hasta alrededor de los 13 años) se caracterizan por ser sociales.

4. Juego de la adolescencia (hasta 18 años aproximadamente), se caracterizan por más sociales, juegos de competencia y aventura.

5. Juego de adultos que se caracterizan por más inteligentes y reformados, muy influido por la posición social y el ambiente.

Concepto sobre desarrollo: según Bécquer, Gladys.

Si la maduración consiste en la aparición de las capacidades que el individuo tiene en potencia cuando nace, la participación de los factores hereditarios del individuo juega un papel importante, que si no existe el germen de la capacidad, esta por mucho empuje del medio que existe no puede desarrollarse. En realidad los factores ambientales interactúan en el proceso madurativo dando calidad a los aportes del patrimonio genético del individuo.

El crecimiento se refiere al aumento de tamaño del organismo y de sus partes, si la maduración tiene una matriz cualitativa, el crecimiento lo tiene cuantitativo y sus mediciones fundamentales son el peso, la estatura, la fuerza, etc. Normalmente el crecimiento y la maduración discurren de forma paralela, pero no siempre es así, pueden darse fenómenos de crecimiento atrófico o hipertrófico.

El término de desarrollo se refiere a los cambios que el ser humano sufre a lo largo de su existencia, podemos entenderlo como un concepto global que influye en todo lo anterior expuesto que implica la maduración de la estatura y el crecimiento corporal, como resultado de la dotación hereditaria y sus interacciones de los factores ambientales. La recreación comunitaria se caracteriza por tener un ideal de desarrollo que se basa en el respeto y armonía de las personas y del medio comunitario, conforman una junta de acciones comunal que se convierte en el dinamizador del barrio a través de la cual participa toda la comunidad elaborando un plan de desarrollo en materia de recreación que se ejecuta a largo plazo, también adelantar acciones que involucran y benefician a todos los grupos sociales de barrio ejecutando todos los proyectos recreativos pensando en el impacto positivo que puede tener sobre la realidad social.

## IDISEÑO METODOLOGICO

### Selección de la muestra

Para la realización de esta investigación fueron empleados distintas formas metodológicas entre las que encontramos métodos Empíricos, teóricas y estadísticos.

Este diseño investigativo resulta especial interés para el desarrollo futuro de las actividades recreativas en la circunscripción 47 del consejo popular norte del poblado de jagüey grande, se halla enclavada en la calle 50 y 52, CDR número 8 donde constituye un número de (8) acción de casa, niños en edad escolar (10), niños de 1 a 5 años (6), jóvenes adolescentes (5), adultos mayores, (15) hombres y (21) mujeres, (36) personas para una muestra poblacional de 65. **Materiales que se emplearon en la investigación:**

- Planillas que se utilizaron para las encuestas, entrevistas. Computadora PENTIUM 4.

De las técnicas y procedimientos empleados para el análisis de los resultados, utilizamos el trabajo con medias y el procesamiento estadístico porcentual, determinando el grado de significación obtenido en las diferentes preguntas de las encuestas.

**Propuesta de actividades físicas recreativo confeccionado.**

**Área No 1 (Portal).**

<b>Tiempo</b>	<b>Participantes</b>	<b>Actividades</b>	<b>Ludotecarios</b>
2 horas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niños de 1 a 4 años.</li> <li>• Padres de los menores</li> </ul>	1.- ¿Cómo me llamo? 2.-Adivinanzas con carteles. 3.-Canciones y rondas infantiles. 4.-Premiación a los niños más destacados.	Anay Martínez Adriana Salcedo Caridad de Armas

Espacio de juego: Portal de la casa No 2 acera derecha de la calle vecina.

Recursos: Video – casetera (imágenes y músicas).

Fichas con figuras de animales para identificar.

**Áreas No 2, 3, 4.**

<b>Tiempo</b>	<b>Participantes</b>	<b>Actividades</b>	<b>Ludotecarios</b>
2 horas	Niños en edad escolar.	1.-Juego Almiquí y Jutía (área 4). 2.-Carrera de sacos (área 2) 3.-Patineta (área 4).	Madelaine Acosta Ericel Orozco Alejandro Lezcano

		4.-Bolos (área 3). 5.-Quimbumba (área 3)	Marisol Pérez Alejandro Lezcano Caridad de Armas
3:30 de la tarde	Adultos y niños	6.-Halar la sogá (área 4 la calle)	Madelaine , Gricel Alejandro María Elena Urquiola (animación)

### Área No5 y 6 Juegos de mesa.

Tiempo	Participantes	Actividades	Espacio de juego	Ludotecarios
2 horas	Adultos mayores y jóvenes  Niños en edad de 8 a 11 años  Adultos	Dominó  Dominó  Damas y Parchí	Portal de Aracelis Rodríguez (acera derecha área 5)  Portal de reina Valdés  Portal de lidia Cruz (acera derecha área 6)	Wilfredo Romero  Berta Reyes  Jorge L. Hernández  Osvaldo Ponce

### Área No7

Esta área cumple doble función: Espacio central para la apertura y cierre de la actividad así como para el desarrollo de la actividad recreativa.

<b>Tiempo</b>	<b>Participantes</b>	<b>Actividades</b>	<b>Espacio de juego</b>	<b>Ludotecario</b>
5 minuto	1.-Todos los vecinos y equipo del proyecto.	1.-Apertura de la actividad	Área 7	María Elena Urquiola  Animación central del proyecto
15 minuto	2.-Adultos	2.-Charlas de salud	Área 7	Gricel Orozco  Equipo de ETS municipal (Premios)
35 a 40 minutos	Adultos y niños	3.-Juego la Botella.  4.-Piñata gigante.	Área 7	Claritza Silverio  Regla Sánchez  Gladys Baró, Adriana, Anay, Wilfredo.
25 minutos	Todos los participantes	Premiaciones y conclusiones de la actividad.	Área 7  Ubicación de la música ( equipo)	María Elena Urquiola y Ludotecarios de las áreas    Raúl Fraga y Enrique del Sol

**Área No 8**

Esta área sirvió para guardar los implementos deportivos y los materiales de juego, prepararlas y revisarlas. Fue también el local donde se hicieron las propagandas y los carteles.

#### Análisis e interpretación de los resultados

Propuesta	Niños en edad escolar 6 – 11 años	
disfraces	100%	10 niños
Zancos	80%	8 niños
Bolos	100%	10 niños
Carreras de Sacos	60%	6 niños
Halar soga	100%	6 niños
Piñata	100%	10 niños

Se tomó como opciones todas las propuestas y se crearon esas áreas en los programa específicos.

Otras propuestas de actividades que se irán desarrollándose en otros meses

- 1- Juego del tejo (niños)

- 2- Policía y ladrones (niños)
- 3- La escoba
- 4- La silla
- 5- Canciones tradicionales (La pájara pinta, La señorita, Un día de paseo)
- 6- La gallinita ciega (niños y niñas)
- 7- Píntalo por goloso
- 8- El limbo
- 9- Carrusel del saber

***Análisis de la información***

Propuesta de adulto			
Actividades	hombres	mujeres	% de aceptación
Dominó	10	8	69%
Charla del saber	8	15	84%
Juego de la escoba	11	15	100%
Juego de la botella	6	17	84%

Damas	5	18	84%
Parché	10	10	76%
Soga	11	15	100%
Lectura de cuento	–	2	20%
Poema	–	2	20%

### *Encuesta Preferencia de juegos y Difrases*

1-2 Si tuviera que disfrazarte para una fiesta de disfraces ¿Qué disfraz escogería?

Princesa .Policía. Payaso. Soldado. Rumbera. Conejito. Reina. Gitana. Mambí. Zorro. Gatito

2 - ¿Cuándo te reúnes con tus amiguitos, a qué te gusta jugar?

Análisis de la información. Resultados de la Encuesta: Preferencias de juegos y disfraces.

1- Pregunta -1 Los resultados son muy variados.

De policía 5 niños

De princesa y reina 4 niñas

De zorro 1niño

De rumbera 3 niñas

De gitana 2 niñas

Las respuestas permitieron concluir que es una opción que todos los niños aceptaron con agrado.

2 - Pregunta \_ 2 Juegos

1- Zancos- 5niños y 2 niñas

2- Carreras y saltos (todos) 10 años

3- Al pegao (todos)

4- A los escondidos (todos)

5- Policías y ladrones 6 niños.

6- Bolos 7 niños

7- Al tejo 10 niños

8- La gallinita siega (todos)

Adulto

1-Encuesta: Preferencias de juegos o actividades recreativas que le gustaría realizaren el barrio.

Mujeres. Hombres

1-Cree usted que sería posible realizar actividades recreativas en el barrio donde todos participen en las que le gusten.

3- ¿En qué tiempo, hora y día le gustaría que se realizara?

Programa: Sábado especial

Apertura (guión)

Compañero y compañeras recavamos de todo su atención

Hoy, para todos resulta un día diferente, un sábado especial porque nos demostramos a nosotros mismo que todo proyecto es viable, posible cuando se cuenta con el apoyo y participación de todos en el barrio. Damos así, en la tarde, como ustedes han propuesto, aun proyecto recreativo, auspiciado por un equipo de profesores de Cultura Física de la sede universitaria de jagüey grande empeñado en demostrar que el tiempo libre es posible emplearlo en una recreación sana e inteligente en el horario y con actividades que ustedes mismos han propuesto y otra que el equipo ha incorporado y posponen a disposición de ustedes.

Están presente en la actividad el profesor asistente de la SUM Conrado Fierro Rector del proyecto los integrantes del equipo que estarán al frente de las distintas áreas y le explicarán como desarrollar las actividades, seleccionarán a los mejores en cada una de las áreas (Va presentado a cada ludotecario)

También se encuentran los compañeros de las ETC del municipio.

Todas las actividades se irán desarrollando de forma simultánea.

Nos reuniremos de nuevo todos al firme para las premiaciones y las conclusiones de nuestro sábado especial ahora ¡A jugar, a divertirse! ¡Qué gane la salud y veremos si se han divertido todos! Eso, expresamos. ¡Qué comience, este sábado diferente, Este sábado especial!

### **Conclusiones**

La autora después de haber terminado el análisis e interpretación de los resultados llega a la siguiente conclusión

Se le da respuesta al problema científico de la investigación. La propuesta de actividades físicas - recreativas de recreación en el tiempo libre confeccionado, incrementa el número de opciones de actividades a los participantes de la circunscripción, lo que permite enriquecer de recreación.

### **Bibliografía.**

Colectivo de autores. Recreación, fundamentos teóricos metodológicos. Departamento de recreación y turismo. Ciudad de la Habana 1993. p. 96.

\_\_\_\_\_ La recreación un fenómeno social cultural. Medios de propaganda deportivas INDER. Ciudad de la Habana. 1993. p.38.

\_\_\_\_\_ Tiempo Libre y personalidad. (Editora) Ciencias Sociales. Ciudad de la Habana 1994. p.126.

\_\_\_\_\_ Recreación en Pinar del Río. Filial de Cultura Física. Pinar del Río. 1996. p.121.

Guerrero Gutiérrez, Santos. Algunos aspectos de la historicidad de la creación en Cuba. Dirección Nacional de recreación INDER. La Habana. 1980. p. 58.

Hernández, Ángel. El Tiempo Libre en Cuba. Consideraciones teóricas y resultado de una encuesta. Ciudad de la Habana. 1979. p.123.

López Cano, JL. Métodos e Hipótesis Científicas. Serie Temas Básicos.1995.

Pérez Sánchez, Aldo. Recreación, fundamentos teóricos metodológicos. (Editora). Instituto politécnico nacional. México. 1978. p, 180.

Zamora Rolando y García Maritza. Sociología del Tiempo Libre en Cuba y consumo de la población. (Editora) Ciencias Sociales. Ciudad de la Habana. 1988. p.180.

Zamora Rolando. El tiempo libre de los jóvenes cubanos. (Editora) Ciencias Sociales. Ciudad de la Habana 1984. p.58.