

**Universidad Nacional Experimental
de los Llanos Occidentales
"EZEQUIEL ZAMORA"**



**VICERRECTORADO
DE PRODUCCIÓN AGRÍCOLA
ESTADO PORTUGUESA**

**COORDINACIÓN
ÁREA DE POSTGRADO**

**EL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DEL LICEO
BOLIVARIANO CUATRICENTENARIO, UNA EXPERIENCIA VIVIDA CON
ACTIVIDADES RECREATIVAS.**

**Autor: EusbenSulbaran
Tutor: Frendy Ruiz**

GUANARE, NOVIEMBRE 2017

**Universidad Nacional Experimental
de los Llanos Occidentales
“EZEQUIEL ZAMORA”**



LA UNIVERSIDAD QUE SIEMBRA

**Vicerrectorado de Producción Agrícola
Coordinación Área de Postgrado
Maestría en Ciencias de la Educación
Mención: Pedagogía de la Educación**

**EL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DEL LICEO
BOLIVARIANO CUATRICENTENARIO, UNA EXPERIENCIA VIVIDA
CON ACTIVIDADES RECREATIVAS.**

Requisito Parcial para optar al Grado de

Magister Scientiarum

Autor: EusbenSulbaran

Tutor: Frendy Ruiz

Guanare, Noviembre 2017.



Universidad Nacional Experimental
de los Llanos Occidentales
"Ezequiel Zamora"

UNELLEZ

Vice-Rectorado de Producción Agrícola

LA UNIVERSIDAD QUE SIEMBRA



Vice-Rectorado de Producción Agrícola
COORDINACIÓN DE POSTGRADO

ACTA DE DEFENSA PÚBLICA DE TRABAJO DE GRADO

En la sede del Vicerrectorado de Producción Agrícola de la UNELLEZ-Guanare, a las 9:37 a.m., del día jueves 23 de noviembre de dos mil diecisiete, se reunieron los profesores: Freddy Estanglyn Ruíz Rivas (Docente invitado), Tutor, Chile Petit, (UNELLEZ-VPA), Miembro Principal Interno- Coordinadora, Carlos Tirado, (UNELLEZ-VPA), Miembro Principal Interno, integrantes del jurado designado por la Comisión Técnica de Estudios de Postgrado del Vicerrectorado de Producción Agrícola de la UNELLEZ, según Resolución N° CTEP 057/2017, de fecha 22-02-2017, Acta N° 002/2017, Ordinaria Punto N° 55, para proceder a emitir el veredicto sobre la defensa pública del Trabajo de Grado intitulado: **"EL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DEL LICEO BOLIVARIANO CUATRICENTENARIO, UNA EXPERIENCIA VIVIDA CON ACTIVIDADES RECREATIVAS"**, desarrollado por el Licenciado Eusben Enrique Sulbarán Montilla, titular de la cédula de identidad V-15.906.948, como requisito parcial para optar al grado académico de MAGÍSTER SCIENTIARUM EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN PEDAGOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

Cumplido el acto de presentación pública, el cual finalizó a las 10:15 a.m., los miembros del Jurado Evaluador resolvieron **APROBAR** el trabajo en su forma y contenido.

M.Sc. Chile Petit
C.I. V- 13.441.898
UNELLEZ-VPA
Miembro Principal Interno
Coordinadora



M.Sc. Carlos Tirado
C.I. V- 16.647.954
UNELLEZ-VPA
Miembro Principal Interno

Prof. Freddy Estanglyn Ruíz Rivas
C.I. V-13.330.544
Docente invitado
Tutor

APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo, **FRENDY RUIZ**, Cédula de Identidad N° V-13.330544 en mi carácter de Tutor del Trabajo Especial de Grado, titulado: **EL USO DEL TIEMPO LIBRE EN ESTUDIANTES DEL LICEO BOLIVARIANO CUATRICENTENARIO, UNA EXPERIENCIA VIVIDA CON ACTIVIDADES RECREATIVAS** presentado por el ciudadano: **EUSBEN SULBARAN**, Cédula de Identidad V-15.906.948, para optar al Título de Magister Scientiarum en Ciencias de la Educación, Mención: Pedagogía de la Educación Física. Por medio de la presente certifico que he leído el Trabajo y considero que reúne las condiciones necesarias para ser defendido y evaluado por el jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Guanare a los **17** días del mes de **Noviembre** del año 2017.



Frendy Ruiz
C.I.V 13.330.544

DEDICATORIA

Eternamente mi agradecimiento va primeramente y lo hago con todo mi corazón a quien dirige mis pasos y guía mi camino, por un sendero correcto, a mi Dios omnipotente y omnipresente, el que en todo momento está conmigo ayudándome a aprender de mis errores, el guía de mi vida, quien aparta toda las dificultades de mi sendero, quien conduce toda mis caídas y me ve salir victorioso de todas mis luchas. Gracias altísimo Te lo agradezco amantísimo padre celestial.

Segundo lugar a la Universidad de los Llanos Ezequiel Zamora, por haberme abierto sus puertas, guiarme y formarme como todo un profesional al servicio, así como también a los miembros del profesorado que brindaron sus conocimientos y apoyo para seguir adelante día a día.

Agradezco también a mi tutor, magister Frendy Ruiz por haberme dado su tiempo, y conocimiento en el recorrer de mi tesis y haberme tenido confianza y paciencia durante todo el desarrollo de la tesis.

A mis compañeros de clase en especial a. Catherine Gonzales, José Rivas, Sorelys Ceija, por su compañerismo, amistad y apoyo moral, aportando un alto porcentaje a mis ganas de seguir adelante en mi carrera profesional.

AGRADECIMIENTO

La tesis está dedicada primeramente a mis padres, Eustoquio Sulbarán y Marisol Montilla de Sulbarán, ya que son ejemplo a seguir, gracias a ellos puedo estar donde estoy con su patrón a seguir de humildad y perseverancia. A mi querida esposa Diana, Quien ha estado conmigo en las buenas y en las malas, horas de desvelo y con su apoyo incondicional, y aportando ideas a mis conocimientos, sentó en mi las bases de responsabilidad y deseos de superación, su gran corazón me llegan admirarla cada día más.

También les dedico a mis hijos Kerlins y Gabriel, ustedes me impulsan cada día a superarme y ofrecer siempre lo mejor de mí. De igual manera a mi tía Juana Yasmin quien fue la primera desde mis inicios a que me inspirara a mi trabajo de grado. Todos ustedes me han dado el apoyo, el amor y la calidez de la familia a la cual amo. Gracias a todo por su infinito amor e incondicional.

ÍNDICE GENERAL

LISTA DE CUADROS.....	vii
LISTA DE FIGURA.....	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT.....	X
INTRODUCCIÓN.....	1
MOMENTO	
I Contextualización del Objeto de Estudio.....	3
Propósitos de la Investigación.....	8
Propósito General.....	9
Propósito Especifico.....	10
Importancia de la investigación.....	10
Diagnóstico.....	13
Propósitos del Diagnóstico.....	14
Metodología del Diagnóstico.....	14
Presentación de los hallazgos	17
Categorización de la técnica del diagnóstico	17
Resultados del Diagnóstico.....	23
Conclusiones del Diagnóstico.....	23
Fundamentación metodológica.....	25
II Marco de Acción y Fundamentación.....	32
Antecedentes.....	32
Bases Teóricas.....	39

Bases Legales.....	55
III Propuesta y desarrollo de la intervención educativa.....	57
IV Evaluación y reflexiones.....	67
V Sistematización de los resultados.....	68
REFERENCIAS.....	72
ANEXOS.....	86

LISTADO DE CUADROS

		p.p
1	Motivos de Práctica Deportiva.....	19
2	Categorización de entrevista semi-estructurada. Motivos para no realizar actividad físico recreativa deportiva.....	19
3	Motivos de porque antes si y ahora no realizo actividad físico recreativa.....	19
4	Tipos de actividad física recreativa.....	20
5	Uso del tiempo libre.....	20
6	Matriz interpretativa diagnóstica. Modelo de Guía de Anotaciones. Entrevista Semiestructurada.....	21
7	Plan de Acción.....	57
8	Guía de Trabajo. Preguntas orientadoras (Género femenino)...	63
9	Guía de trabajo.-Preguntas orientadoras (Género masculino)...	63
10	Cronograma de actividades realizadas en el campamento.....	66
11	Satisfacción de los estudiantes de 4to año que participaron en el plan de actividades recreativas de la UEN Cuatricentenaria, municipio Guanare, estado Portuguesa.....	70

LISTA DE FIGURAS

Figura N°		Pp.
1	Conversatorio con los estudiantes sobre actividades recreativas para el uso del tiempo libre	58
2	Explicación sobre las reglas del juego.....	59
3	Fase II. Nuestras actividades preferidas.....	64
4	Fase III. Juegos deportivos recreativos en campamento.....	65

**UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES
“EZEQUIEL ZAMORA”**



**VICERRECTORADO DE PRODUCCIÓN AGRÍCOLA
GUANARE-ESTADO PORTUGUESA**

La Universidad que Siembra

**EL USO DEL TIEMPO LIBRE EN ESTUDIANTES DEL LICEO
BOLIVARIANO CUATRICENTENARIA, UNA EXPERIENCIA VIVIDA CON
ACTIVIDADES RECREATIVAS.**

Autor: EusbenSulbarán

Tutor: Frendy Ruiz

Fecha: Noviembre, 2017

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo propiciar espacios de reflexión para el uso del tiempo libre para estudiantes de 4º año del Liceo Bolivariano Cuatricentenario, Guanare Portuguesa. En cuanto al paradigma, esta investigación se basa en el paradigma socio crítico. Además, el estudio se basó en la investigación de campo porque busca reunir información sistemáticamente y desde el mismo lugar donde actúan los actores para este fin. En cuanto al diseño de la investigación es crítico reflexivo con el método de investigación acción participativa. La población o actores sociales de esta investigación se componían de treinta y dos estudiantes que forman parte de la etnia 4º año de la UEN Cuatricentenario, municipio Guanare Portuguesa. El análisis y la interpretación de la información recolectada de las partes interesadas se llevaron a cabo a través de análisis de contenido y triangulación. Entre las reflexiones del investigador está la idea de que el uso adecuado del tiempo de ocio como agente socializador aplicado en la educación garantiza un desarrollo armonioso de todas las dimensiones humanas de los individuos. Ya que es importante desarrollar el curso estético, cultural, social, recreativo bajo la etapa; ya que debe tener en cuenta los intereses, expectativas, y también cubrir la satisfacción de las necesidades personales y grupales de los estudiantes

Palabras claves: Recreación, Recreación, Educación Física.

**UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES
“EZEQUIEL ZAMORA”**



**VICERRECTORADO DE PRODUCCION AGRICOLA
GUANARE-ESTADO PORTUGUESA**

La Universidad que Siembra

**RECREATION FOR USE OF FREE TIME IN STUDENTS OF HIGH
SCHOOL UEN CUATRICENTENARIA, GUANARE, PORTUGUESA
ACTIVITIES**

Autor: EusbenSulbaran

Tutor: Frendy Ruiz

Fecha: Noviembre, 2017

ABSTRACT

The objective of this study was to promote reflection spaces for the use of free time for 4th year students of the Liceo Bolivariano Cuatricentenaria, Guanare Portuguesa. Regarding the paradigm, this research is based on the post-positivist research paradigm, interpretation and field, with a qualitative paradigmatic approach. Also, the study was based on field research because it seeks to gather information systematically and from the same place where actors are involved for this purpose. As for the research design it is reflective critical, so we worked under four phases: diagnosis, design, implementation and reflection. The population or social actors of this research was made up thirty-two students who are part of ethnic 4th year of high UEN Cuatricentenaria, municipality Guanare Portuguesa. The analysis and interpretation of information gathered from stakeholders was conducted through content analysis and triangulation. Among the reflections of the researcher it is on the idea that the proper uses of leisure time as a socializing agent applied in education ensure a harmonious development of all the human dimensions of individuals. Since it is important to develop the aesthetic, cultural, social, recreational course under the stage; for it must take into account the interests, expectations, and also cover the satisfaction of personal and group needs of students

Keyword: Recreation, Recreation, Physical Education

INTRODUCCIÓN

Actualmente, el tiempo libre se ha incrementado a raíz de los procesos de industrialización, el avance de la ciencia y la tecnología, a la par que la sociedad de consumo ofrece cada vez mayores posibilidades de diversión -y derroche. No obstante, abre nuevos cauces de desarrollo personal o nuevos focos de desequilibrio, lo que depende en gran medida de las posibilidades económicas que presente determinada sociedad. En el caso de carencia, la generalidad va a dedicar la mayor cantidad de tiempo posible a actividades laborales, con lo cual disminuye el tiempo de ocio y con ello la dedicación a la familia y a sí mismos.

De esta manera, es necesario comprender que el ocio es una realidad asequible pero el verdadero acceso no consiste en la posibilidad de hacer, se requiere una posibilidad de esparcimiento personal al que sólo se accede desde la formación. Así pues, el tema es objeto de continuas reflexiones por parte de los actores educativos como son los padres, docentes y estudiantes dado que, sólo a través de un plan compartido y coherente se hará factible una oferta plural, que viabilice el libre desenvolvimiento y la libre elección del tiempo libre más allá de las limitaciones culturales y los recursos.

En este orden de ideas, (Marrero, 2008). La actividad recreativa y el tiempo libre son considerados como una necesidad de todos los seres humanos. Se reconoce su importancia para la salud mental y física, por lo tanto, resulta esencial llevar acabo esfuerzos con el fin de verlos como un factor de salud y de esta forma poder garantizar un estilo de vida más saludable. (p.56)

En este contexto, el tiempo libre de los estudiantes puede verse permeado por diversas circunstancias, presentando así, diferentes posibilidades de utilización del mismo. De esta manera, algunos dedicarán la mayor parte de

su tiempo a un deporte específico, otros a escribir o a pintar, a leer, a ver televisión, a los video juegos, al internet, a bailar, a escuchar música, a estar con sus amigos, entre otros. Por consiguiente, cada una de las actividades que llevan a cabo tiene sus particularidades. Cada una puede representar un nivel de desarrollo en áreas diferentes, respondiendo a las necesidades propias del período de desarrollo y a las necesidades del adolescente en un momento específico.

Visto de esta manera, la presente investigación tiene como objetivo valorar un plan recreativo para el uso del tiempo libre para estudiantes de 4to año, sección "B" del Liceo BolivarianoCuatricentenaria, Guanare estado Portuguesa. La misma está estructurada de la siguiente manera:

Momento I: Establece la situación problemática, los objetivos y la justificación de la investigación.

Momento II, contiene el marco teórico referencial, cuyo contenido está conformado por las bases teóricas, antecedentes de la investigación y bases legales

Momento III, comprende el marco metodológico, detallándose aquí la modalidad de la investigación, población y muestra, técnica e instrumentos de recolección de datos.

Momento IV, presenta los resultados del diagnóstico diagnóstico el uso del tiempo libre en estudiantes de 4to año, sección "B" del Liceo BolivarianoCuatricentenaria, municipio Guanare, estado Portuguesa

Momento V, presenta la construcción reflexiva de la investigación a través de la triangulación. Finalmente se presentan las referencias bibliográficas y anexos

El tiempo es un niño que juega como un niño.
Yo soy uno pero contrapuesto a mí mismo
soy joven y viejo al mismo tiempo.
Carl Jung

MOMENTO I

CONTEXTUALIZACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO

La recreación como actividad siempre ha estado presente en la vida humana a lo largo de la historia, hace por sus características que el hombre se manifieste a través de ella. En la actualidad la recreación física es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora dentro del desarrollo social, es considerada como una necesidad de los seres humanos en todas las edades.

De este modo, se reconocen sus beneficios como factor de salud al garantizar una forma de vida activa, adecuadas condiciones físicas y deportivas. En consecuencia, la necesidad de asegurar una participación masiva en estas actividades y elevar el número de opciones recreativas requiere transformar las concepciones que actualmente existen en torno a la recreación y definir nuevas formas de trabajo en función de las comunidades educativas.

Evidentemente, la recreación como medio para satisfacer el tiempo libre, no es un factor ajeno ni relegado en el desarrollo cultural y educativo, es por el contrario una necesidad social que permite llegar al permanente enriquecimiento físico y espiritual del hombre. De este modo, la utilización del tiempo libre, es una condición importante en la formación integral del individuo, por lo que se hace necesario motivarlo y orientarlo adecuadamente hacia actividades que le sirvan de recreación placentera pero a la vez creativa y formadora. Al respecto, Pérez (2003), plantea:

Un elemento necesario que constituye la recreación es el tiempo libre, es por eso que la importancia de tener tiempo libre y ocuparlo en actividades que ayuden a formarnos como

personas, tiene un carácter preventivo de algunos de los males que aquejan a la sociedad... Las actividades de tiempo libre ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica que se basa en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población en sus gustos y preferencias y en los hábitos y tradiciones (p.23).

Se infiere entonces, que la recreación física juega un papel decisivo en la función de formación educativa de las nuevas generaciones. De esta manera toda intención dirigida a mejorar y hacer más objetivo el tratamiento didáctico o metodológico, posibilitando con ello el aumento de las capacidades cognoscitivas, motrices y afectivas de los estudiantes en la escuela, resulta necesario y útil.

En este contexto, la Carta Internacional de Educación Física, Recreación y Deporte de la UNESCO (1999), le dan a la actividad física y al deporte reconocimiento universal. En este sentido la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), recogen este principio y establecen el derecho al mismo, es obligación de la nación y de los municipios e instituciones de velar por el desarrollo de una comunidad permitiendo de alguna manera a la ciudadanía un descanso o refrescamiento del cuerpo y de la mente, contribuyendo así, de que el tiempo de ocio sea utilizada de manera positiva. Así pues, la CRBV (ob.cit.), en su artículo 111 plantea que:

Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos para su promoción. La educación física y el deporte cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y adolescencia... (p.22).

De allí, que las actividades físicas y deportivas se conciben como una práctica socio-cultural, ellos son el medio más efectivo en la educación integral del individuo durante su desarrollo, en tal sentido su proceso de iniciación refleja una socialización de los jóvenes para concebir el tiempo libre de manera divertida y sobre todo positiva en la vida personal,

comprendiendo la importancia del mismo para su proceso socializador en el mundo donde se desenvuelve.

De este modo, la razón por la cual la Educación Física se encuentre dentro de los programas escolares, es porque ésta representa una parte importante en la formación integral del individuo. Al respecto, Regio (2001), plantea que:

La educación física constituye el proceso pedagógico que se realizan en las escuelas, encaminado el desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo, sobre la base del perfeccionamiento morfológico y funcional del organismo, la formación y mejoramiento de sus habilidades motrices, la adquisición de sus convicciones de forma tal que esté en condiciones de cumplir las tareas que la sociedad le señale (p. 48).

En este orden de ideas, se debe destacar la importancia que tienen las actividades recreativas en los estudiantes, su aplicación les permite obtener herramientas necesarias para que ocupen su tiempo libre, de manera que se aproxime en forma consciente a un mejor nivel de vida tanto física como espiritual.

Cabe considerar por otra parte, que la recreación en el tiempo libre constituye un desafío de la presente época puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales. Dentro de este marco, toda modificación en los dominios de la sociedad y la cultura trae como consecuencia, entre otros, nuevos problemas pedagógicos, requiriéndose en los docentes la adecuada preparación y actualización de la recreación física, para ejercer de acuerdo a las nuevas necesidades imperantes.

Según Ramos (2004), las actividades físico-recreativas, la ocupación del tiempo libre de la población en actividades sanas, didácticas formadoras de valores y de la personalidad transmisora de conocimientos “deben y tienen que poseer el rigor y basamento científico-pedagógico que todo proceso enseñanza y aprendizaje lleva implícito en sí mismo” (p.31).

En este contexto, el docente juega un papel fundamental puesto que le proporciona al estudiante actividades a través de diferentes estrategias deportivas-recreativas que conllevan al desarrollo en toda su extensión de habilidades motoras, es decir, que le permite adaptarse más fácilmente a las exigencias planteadas. Estas estrategias son la base indispensable para que el alumno emprenda actividades diferentes en cualquier categoría deportiva que se le presente.

Por consiguiente, la puesta en práctica de actividades recreativas cumple una doble función en la sociedad pues se generan espacios de encuentro y propician además condiciones favorables para desarrollar el pensamiento creativo y contribuir así a la formación integral de los estudiantes, a su calidad de vida y la dinamización de la cultura. En este sentido, la función de las actividades recreativas, se expresa en la instrumentación de acciones sistemáticas capaces de promover condiciones favorables para la dinamización colectiva y la creatividad social en los estudiantes.

Así pues, el buen uso del tiempo libre es fundamentalmente un problema que debe ser abordado desde la perspectiva educativa, tanto desde el punto de vista individual como desde el colectivo, puesto que la escuela educa al hombre en el conocimiento de los principales problemas socioculturales y materiales de la humanidad.

Por otra parte, la influencia de la familia, el docente, los entrenadores y los demás integrantes de la comunidad es muy importante si saben compenetrarse con el ambiente social donde se encuentra ubicada la escuela (costumbres, hábitos, tradiciones, creencias, historias, juegos tradicionales, entre otros.) y pueden obtener resultados con una actividad dirigida conscientemente al desarrollo de convicciones y comportamientos valiosos, al aprovechar las potencialidades que brinda el medio natural para desarrollar la educación del uso del tiempo libre.

De allí, que las actividades recreativas en el área educativa, que se apliquen durante el tiempo libre, como disciplina social ejercen una relevante influencia en todos los aspectos o dimensiones que conforman al ser humano, tal como lo señala Campos (1999), cuando menciona que “Atender al cuerpo es atender al hombre, por ello sus funciones orgánicas, se constituyen en una búsqueda de grandes satisfacciones, de disfrute, así como una serie de estrategias que constituyen parte esencial en su centro de trabajo” (p. 89).

De esta manera, se deben realizar actividades recreativas porque todo aquello que ayude a las personas a satisfacer sus necesidades en función del bienestar en su vida personal es positivo para mejorar la calidad de vida. Por ello es necesario minimizar sus necesidades a través de la educación en los individuos, pues desde que nacen hasta que llegan a la plenitud de su vida, deben lograr una estabilidad no sólo física, sino también mental, porque las personas tienen necesidades básicas y de ellas depende su actitud ante la vida tanto en lo personal como en el ámbito laboral.

Lo referido en el párrafo anterior se refuerza con el planteamiento de Maslow (cit. por Chiavenato, 2000), cuando afirma que “...los seres humanos durante su vida tienen una serie de necesidades que cubrir y entre ellas se encuentra la de afiliación y afecto” (p.68), las cuales se satisfacen mediante las funciones de servicios que incluyen actividades deportivas, culturales y recreativas; en ellas las personas por su naturaleza social sienten la necesidad de relacionarse con personas afines.

Por otro lado, Almazan (2009, p. 78), considera que cuando se utiliza el tiempo libre, como un medio de recreación se le da sentido a lo que se hace, y sobre todo al desarrollo de las relaciones interpersonales, porque el individuo se enriquece de sus experiencias y vivencias, se siente mejor consigo mismo por un lado y, por el otro, establece relaciones productivas

con los que les rodean, esto le permite vivir mejor y convivir con los demás. Al respecto, Chevalier (2006), define el ocio como:

Un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares, y sociales, para descansar, para divertirse, y sentirse relajado para desarrollar su información o su formación desinteresada, o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad (p.14).

Así pues, la distinción entre las actividades de ocio y las obligatorias no es estricta, y depende de cada persona; así estudiar, cocinar o hacer música, puede ser ocio para unos y trabajo para otros, puesto que pueden realizarse por placer como por su utilidad a largo plazo y/o eventual ganancia económica. Igualmente, el ocio se puede emplear en actividades motivadoras y productivas.

Desde esta perspectiva se plantea la problemática observada en la UEN Cuatricentenaria, municipio Guanare estado Portuguesa. En conversación sostenida con los docentes éstos muestran su preocupación por la no participación de los estudiantes de 4to año, sección "B" en las actividades recreativas deportivas en el tiempo libre, lo que infiere en un alto índice de ocio es decir, no utilizan el tiempo libre de forma correcta en actividades que les permitan compartir y socializar dentro del entorno educativo, social y comunitario

Es importante destacar que la UEN Cuatricentenaria tiene once (11) años de fundado, actualmente tiene una matrícula de 635 estudiantes distribuidos en 15 aulas que atienden de 1er año a 5to año de bachillerato en ciencias. Se puede decir, que la institución educativa posee instalaciones deportivas adecuadas, población con ganas de activarse, posibilidades por la vía de los recursos materiales, financiero y sobre todo talentos humanos para llevar adelante un plan recreativo para el uso del tiempo libre.

Es el caso que los estudiantes su tiempo libre prefieren dedicarlo al uso del teléfono móvil para hacer uso de las redes sociales o participar en juegos virtuales bien sea solos o en grupos. Esto ha traído como consecuencia la poca participación en las actividades deportivas recreativas de la unidad objeto de estudio, con lo que a su vez se va perdiendo la integración y socialización, dando paso a grupos aislados que se comunican solo por las redes sociales.

Dentro de este marco, la utilización del tiempo libre de los estudiantes del Liceo BolivarianoCuatricentenaria, en actividades no favorables para su desarrollo integral, desencadena una serie de problemas, tanto de carácter cognoscitivo, intelectual, físico, psicológico y afectivo.

Basándose en la contextualización del estudio, se estima necesario realizar la siguiente interrogante:

¿Cómo se puede emprender la participación y reflexión de los actores sociales en el proceso de transformación en el uso provechoso del tiempo libre?

¿Cuál será el beneficio en el proceso de reflexión e intervención en el buen uso del tiempo libre de los estudiantes de 4to añossección “B” la UEN Cuatricentenaria, municipio Guanare estado Portuguesa?

Propósitos de la Investigación

Propósitos General

Propiciar escenarios de reflexión sobre el buen uso del tiempo libre en estudiantes de 4to año sección “B” del Liceo BolivarianoCuatricentenaria, Guanare estado Portuguesa.

Propósitos Específicos

-Diagnosticar el uso del tiempo libre académico que emplean los estudiantes de 4to año sección “B” del Liceo Bolivariano Cuatricentenaria, Municipio Guanare Estado Portuguesa

-Diseñar un plan recreativo que contribuya al uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de 4to año, sección “B” de la unidad objeto de estudio

-Ejecutar un plan recreativo que permita la participación adecuada del tiempo libre de los estudiantes de 4to año, sección “B” del Liceo Bolivariano Cuatricentenaria, municipio Guanare estado Portuguesa.

-Evaluar los resultados obtenidos de la aplicación de un plan recreativo para el uso del tiempo libre de los estudiantes de 4to año, sección “B” del Liceo Bolivariano Cuatricentenaria, municipio Guanare estado Portuguesa

Importancia de la Investigación

El tiempo libre como parte fundamental del proceso de socialización en el individuo, permite que las personas tengan derecho a este tiempo para que sea personalmente satisfactorio, siendo su esencia la libertad de escoger entre una variedad de opciones de actividades físicas, recreativas y deportivas; estas experiencias van a diferir entre los individuos, por ello se debe desarrollar acciones educativas en los diferentes ambientes que abarquen diferentes necesidades, intereses y habilidades, por cuanto las personas tienen el derecho a acceder a entornos de tiempo libre de calidad, logrando oportunidades que deben ofrecer de manera consciente a todos los participantes posibles, sin ningún tipo de discriminación, convirtiéndose en una experiencia humana que cuenta con sus propio beneficios; por tanto, es

fuerza importante para el desarrollo personal y social, además es aspecto clave para mejorar la calidad de vida.

Es de hacer notar que, el buen uso del tiempo libre como agente socializador, debe ser aplicado por los docentes en el área educativa procurando el desarrollo armónico de todas las dimensiones humanas del individuo: en lo estético, cultural, social y por supuesto en el aspecto recreativo; de allí que toma en cuenta los intereses, expectativas y necesidades de satisfacción personal y grupal del individuo, fortaleciendo sus valores, a través de acciones, de actividades elegidas consciente y responsablemente en un tiempo libre constructivo, con asimilación de normas de vida, convivencia, interrelación social y con conocimientos de la importancia sobre el proceso de socialización. Al respecto, Sánchez (2004), señala que “el desarrollo de las potencialidades del individuo y una formación integral sin limitaciones, ayudan en su autorrealización fortaleciendo el desarrollo integral” (p.29).

En este contexto, dentro del sistema educativo venezolano, la escuela es la base para la formación integral del individuo, la cual está concebida para producir cambios cualitativos en la educación y la formación de hombres cultos, cultural, técnica y científicamente desarrollados con sentido social y humanístico. En este orden de ideas, la contextualización implica un proceso de cambio, que exige al docente mantenerse informado continuamente, además de tener una actitud abierta y alerta ante las innovaciones.

En este orden de ideas, la implementación de un plan recreativo para el uso del tiempo libre dirigido a los estudiantes contribuye en la formación integral de los mismos. Al respecto, Guerrero (2006) asegura que “es la base para que el estudiante despierte su motricidad e inteligencia en la adquisición de experiencias para el desarrollo del conocimiento” (p.15). En consecuencia, a través de las actividades recreativas deportivas se logra mejorar las relaciones interpersonales y de grupo la capacidad motora básica

para el desarrollo de procesos de crecimiento físicos-conocimientos, personalidad e interacciones sociales.

De esta manera, es indispensable que el docente perciba la recreación como una necesidad en función de la aceleración en el cambio social, en la nueva dinámica económica del saber, en la socialización de la educación y de su propio crecimiento personal. La calidad de la educación requiere de docentes altamente comprometidos con el proceso educativo, es decir, docentes que sean eficaces y eficientes en lo que respecta al proceso de enseñanza y aprendizaje.

La presente investigación se justifica desde el punto de vista científico, pues permitirá culminar el trabajo de investigación bajo la modalidad de investigación cualitativa en un enfoque positivista, en una investigación de campo, que es de carácter crítico reflexivo que servirá de referencia a futuros investigadores. Por otra parte resulta relevante la realización del mismo, porque esto tiene un uso significativo de la investigación cualitativa como proceso sistematizado propio de las ciencias sociales, que en este caso permite la profundización de la problemática que afecta a los estudiantes en relación a la participación en las actividades recreativas deportivas para el uso del tiempo libre.

Desde el punto de vista teórico, permitirá la indagación de diferente material bibliográfico relacionado con el contexto teórico de actividades y estrategias recreativas para el uso del tiempo libre. Asimismo, se desarrollarán aportes teóricos para el abordaje socio-recreativo de los estudiantes y su entorno, por cuanto ofrece mayor estímulo que fortalecerá el diseño y aplicación del plan recreativo para que éstos se sientan mejor desde el contexto donde interactúan.

Desde el punto de vista social, beneficiará a los estudiantes de 4to año , sección "B" del Liceo BolivarianoCuatricentenaria, por cuanto les permitirá integrarse a las actividades extracurriculares planificadas por la institución

educativa causando un impacto social al hacer a estos estudiantes más sociables e integradores en la comunidad en general.

Por otra parte, siendo la práctica deportiva una modalidad en la que los individuos interactúan durante la ejecución de las actividades en el cual el verdadero propósito es recreativo en lugar que el competitivo, claro está respetando las reglas, se hace necesario considerar la importancia de este hecho y la posibilidad de generar una propuesta que responda a una demanda no satisfecha para el tiempo libre de los estudiantes.

De igual manera, la propuesta persigue el cambio de conducta no solo en el estudiante sino de la comunidad en general, donde la participación activa de los últimos va a generar cambios significativos a corto, mediano y largo plazo, en contribución de hacer a través de actividades recreativas deportivas un mejor uso del tiempo libre.

Finalmente, el estudio se enmarca en la línea de investigación de la actividad física y calidad de vida de la Maestría Ciencias de la Educación Mención Pedagogía de la Educación Física, Unellez Guanare. Esta línea de investigación comprende la realización sistemática de actividades físicas que actúan de forma significativa en la percepción de la calidad de vida, además de facilitar herramientas de actuación, funcionamiento o sensación positiva en la vida, generando bienestar y satisfacción al individuo.

Diagnóstico

En el diagnóstico del uso del tiempo libre, se aplicó una encuesta, así como la observación participante. La recolección de documentos y materiales, se enfocaron en buscar los hallazgos relacionados con la construcción teórica del ocio, tiempo libre y socialización en la acción educativa desde la voz de los actores sociales.

Para el análisis de resultados se consideró lo manifestado por los actores sociales tal como lo plantea Allegrat (2000), quien menciona que los seres humanos deben ser conocidos desde toda su complejidad en los términos

de: su temporalidad (tiempo en que sucedieron), de su espacio (lugar en el cual ocurrieron), de la corporalidad individual (presencia física de las personas que vivieron la experiencia), y el contexto relacional (los lazos que se generaron durante las experiencias).

Propósitos del diagnóstico

El diagnóstico juega un papel trascendental en el marco investigativo, tanto que es la base fundamental teórico-metodológica más importante, que acerca al conocimiento con la realidad objeto de estudio. La necesidad de realizar un diagnóstico, pasa por el principio; conocer para actuar, es lógico, manejar la información concreta de una situación que se desea intervenir, esto permitirá un alto grado de atención y resolución de la problemática, Murcia (2009) resalta “el diagnóstico debe servir para esclarecer el quehacer profesional en el manejo de los problemas específicos” (p.21).

Metodología del Diagnóstico

La metodología que se utilizó para obtener la información, se considera de manera holística con procedimientos que recauden universalmente ese híbrido de datos, ya que lo que es válido para un contexto y realidad, no lo es para otro. El diagnóstico que se hizo es motivado a las pautas de Piña (2011), quien recomienda “hacer diagnósticos diversos: comunitario, institucional y participativo, los cuales pretenden dar a conocer cómo está la comunidad, de qué forma está funcionando la institución, y cuál es el problema mayor que merece atenderse relacionado con la población de personas con responsabilidad cognitiva (p.12).

En cuanto a los métodos diagnósticos están los siguientes:

Diagnóstico institucional

Es una herramienta que permite conocer sobre cada uno de los aspectos y procesos académicos, administrativos, culturales y organizacionales de una institución educativa, permitiendo así visualizar la integración existente entre todos los actores de la institución. Para Beltrán (2009) El diagnóstico institucional “inicia con un aproximación preliminar a su realidad, permite establecer los problemas más demostrativos, así como sus carencias y las situaciones que afectan el desarrollo de los procesos educativos, institucionales, descifrando de forma integral el problema” (p.23).

La observación participativa

Son investigaciones, comprenden un proceso sistemático, donde se emplean una serie de procedimientos que deben tener características de ser reflexivos y sobre todo con una carga de criticidad, buscando dar cuenta de la realidad, en esta búsqueda es donde intervienen técnicas vinculantes con el estudio. Y la observación de la realidad, es una de estas, pues el investigador debe primeramente integrarse al grupo, comunidad o institución en estudio, una vez allí, ir realizando una doble tarea: desempeñar algunos roles dentro del conjunto, a la par que ir recogiendo los datos que procura conseguir. Las corrientes plantean que el hombre ha captado la realidad de su entorno, que luego organiza o procesa; de acuerdo a su capacidad intelectual.

Es decir, la observación constituye un proceso de atención, compilación, selección y registro de información, es la técnica clásica primaria y más usada por investigadores cualitativos para adquirir información. En contraste Rondón (2011), afirma “que para adquirir información el investigador visita frecuentemente la realidad a estudiar y vive lo más que puede con las personas o grupos que desea investigar, compartiendo sus usos, costumbres, estilos y modalidades de vida” (p.54).

Grupo nominal

Es la búsqueda de la reflexión individualmente sobre el problema y registrar sus pensamientos de forma independiente, y establecer priorización conjunta de ideas y temas.

El manual de trabajo de grado, maestría y tesis doctorales de la de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2010), explica que la técnica de grupo nominal (TGN), “facilita la toma de decisiones en equipo y no de manera individual, dado que en esta técnica no oye la opinión de unas personas para llegar a tomar decisiones al realizar elementos consensuados” (p. 45).

Lluvia de ideas

Es conocida en la praxis por gran parte de los profesionales que ejercen la docencia, muchos la han adaptado a sus necesidades y posibilidades. A los efectos del presente estudio se consideró como una técnica potencial, aludiendo ese nuevo estilo pedagogo activo y participativo, donde el discente se hace parte de los escenarios educativos, literalmente el Manual de Trabajo de Grado, Maestría y Tesis Doctorales de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2010), considera que la lluvia de ideas son “opiniones de diferentes actores que se sientan a estudiar sobre uno o varios tópicos de importancia, se recomienda que de estas variadas posiciones se tomen conclusiones que favorezcan hechos en la toma de decisiones” (p. 78).

Entrevistas semi-estructurada

Para Martínez (2009) La entrevista “adopta un dialogo coloquial, que se complementan con algunas otras técnicas...la relevancia, las posibilidades y la significación del dialogo como método de conocimiento de los seres humanos, estriba, sobre todo, de la naturaleza y calidad del proceso en que se apoye” (p.99).

Presentación de los Hallazgos

El proceso para la recolección de información en el marco de esta investigación, se llevó a cabo mediante la utilización de una entrevista estructurada como técnica, definida por Denzin y Lincoln (2005), como “una conversación, es el arte de realizar preguntas y escuchar respuestas” (p.643). Se hizo contacto con estudiantes de 4to año sección “B” de la UEN Cuatricentaria, con el fin de recaudar la información desde las propias fuentes.

Del mismo modo, una vez recabada las opiniones emitidas por los sujetos informantes se hizo la organización de las mismas, tomando en consideración el modelo de la triangulación, entendida esta desde la perspectiva de Martínez (2004), consiste en reunir la información y usarla para establecer los lazos que eventualmente crean un todo apoyado, por partes de evidencia que se validan unas a otras. (p. 136). Es decir se organizó la información brindada por los estudiantes para hacer contrastada con el enfoque teórico que sirve de apoyo y luego llegar a una interpretación expuesta por el investigador de acuerdo a sus experiencias, con el propósito de establecer un valor de la información recabada. Así se presenta, el proceso de triangulación requerido dentro de la investigación.

Categorización de las técnicas del diagnóstico

Esta etapa es también conocida como clasificación, necesariamente para su ejercicio, amerita del esfuerzo profundo a la realidad percibida, es decir de cada encuentro, diálogos, sean vistos o revisados de manera tal, que permita captar aspectos o realidades nuevas. A juicio del estudio, se utilizó con instrumento un cuadro descriptivo, con diversas columnas que permitieron las anotaciones y apuntes, de los acontecimientos, testimonios, observaciones, opiniones, resaltando mediante el uso de colores de letras y

en oportunidades subrayados las ideas centrales de los participantes, ante esta perspectiva Martínez (ob.cit), deja claro que:

En la práctica cada revisión del material disponible, es útil ir haciendo anotaciones marginales, subrayando los nombres, verbos, adjetivos o expresiones más significativas y que tienen mayor poder descriptivo, poniendo símbolos pictográfico o numéricos, elaborando esquemas de interpretación posibles, diseñando y rediseñando conceptos de manera constante. (p.101)

En el mismo contexto el en cuestión, continúa explicando “categorizar es clarificar conceptualizar mediante un término o expresión breve (claros e inequívocos), el contenido e idea central de cada unidad temática” (p.101).

Al categorizar, estamos abriendo la posibilidad de encontrar o visualizar información que revelan un significado, son ideas y temas que emergen de hecho Rodríguez y otros (1996) expresa que las categorías “revelan situaciones y contextos, actividades y acontecimientos, relaciones entre personas, comportamientos, opiniones, sentimientos, perspectivas sobre un problema, métodos y estrategias, procesos” (p.208).

Aunque muchos investigadores tratan de separar la codificación como un acto diferente de la categorización, es necesario resaltar que esta corresponde a un mecanismo necesario, que bajo ningún concepto a de separarse, en consecuencia Gonzales y Hernández (2011), puntualizan:

La codificación y la categorización están vinculadas, la primera es un tarea concreta, que nos lleva a demarcar el espacio físico del texto (una línea o un bloque) con varios colores, para indicar ubicación de una o varias categorías o subcategorías. Esto desde el aspecto gramatical nos conduce a demarcar una palabra, oración o un párrafo. La segunda, es una tarea abstracta y subjetiva que ejecutamos a través de nuestros conocimientos, desde los cuales emitimos apreciaciones y designaciones de códigos que identificaran las distintas categorías y sub categorías.(p.33;34).

En razón de lo planteado, la categorización es un paso complejo y por su carácter heurístico podría considerarse como creativa, ya que el investigador pone en práctica desde la intuición, hasta la acción analítica, para ello implica conocer con exactitud los contenidos, de allí, que fue necesario, revisar, releer, verificar repetitivamente cada una de las técnicas utilizadas para levantar el diagnóstico, continuamente se presenta la categorización las técnicas utilizadas.

A continuación se presenta el Análisis e interpretación de la información recolectada de los actores sociales o informantes.

Cuadro N°01. Categorización de lluvia de ideas. Motivos de Práctica Deportiva

N°	Preguntas	Informantes (motivos de práctica deportiva)
1	Fuera del horario escolar: ¿prácticas algún deporte o actividad físico recreativa deportiva con carácter voluntario en tu tiempo libre?	No práctico ningún deporte o actividad físico recreativa
2		Antes sí practicaba, pero ahora no
3		Práctico una actividad física recreativa
4		Práctico varias actividades físicas recreativas

Fuente: Sulbarán (2017).

Cuadro 2.- Motivos para no realizar actividad físico recreativa deportiva

PARTE I: No practico ningún deporte o actividad físico recreativa deportiva	
N° de Informantes	Respuestas
1	Porque no me gusta
3	Por pereza
6	Porque no tengo tiempo

Fuente: Sulbarán(2017).

Cuadro 3.- Motivos: ¿por qué antes si y ahora no realizo actividad físico recreativa?

PARTE II: Antes sí practicaba, pero ahora no	
N° de Informantes	Respuestas
4	Porque prefiero hacer otras actividades en mi tiempo libre
2	Por pereza y desgano
1	Porque no se han cumplido mis expectativas
1	Por lesiones

Fuente: Sulbaran (2017).

Cuadro 4.- Tipos de actividad física recreativa

PARTE III Practico actividad física recreativa	
N° de Informantes	Respuestas
3	Gimnasia rítmica, baile aerobico
6	Fútbol

Fuente: Sulbaran (2017).

PARTE IV Practico varios deportes	
N° de Informantes	Respuestas
5	Gimnasia rítmica, baile aerobico- Voleibol Ciclismo, bicicleta de montaña- Baloncesto

Fuente: Sulbaran (2017).

Cuadro 5.- Uso del tiempo libre

¿Qué haces en tu tiempo libre?	
N° de Informantes	Respuestas
3	Estar con los amigos/as
2	Salir por la noche
5	Hacer deporte
3	Oír música
3	Ver televisión
1	Leer
15	Chatear con el móvil/computadora

Fuente: Sulbaran (2017).

Cuadro 6.- Matriz interpretativa diagnóstica. Modelo de Guía de Anotaciones Entrevista Semiestructurada

N°	Línea	Respuesta escrita del entrevistado	Anotaciones del Investigador
1	<p>Perspectiva del Estudiante sobre el uso del tiempo libre</p>	<p>INVESTIGADOR; ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?</p> <p>RESPUESTA: _ Escuchar música y chatear con mis amigos _ Ver TV y jugar en mi teléfono o computadora. _ Salir con mis amigas a los centros comerciales _ Estudiar, salir con mis amigos, chatear... _ Ir al gimnasio, algunas veces caminar con mi mascota</p>	<p>Actualmente, las horas que se dedican al área de recreación en la institución es prácticamente cero, por lo que es una urgencia orientar al personal docente sobre la buena utilización del tiempo libre, sus beneficios y como se debe planificar actividades durante ese tiempo.</p> <p>Es por ello mi inquietud como investigador de generar actividades recreativas para ser utilizadas en el tiempo libre de los estudiantes en general, así como los tipos de actividades que se pueden realizar y los beneficios que estas aportan al mejoramiento de la calidad de vida.</p>
2	<p>Actividades deportivas y recreativas</p> <p>Actividades</p>	<p>INVESTIGADOR; ¿Qué tipo de actividades recreativas les son aplicadas por sus profesores para ser utilizadas en su tiempo libre?</p> <p>RESPUESTA: _ Ninguna, lo que hacemos son prácticas deportivas. _ Generalmente realizamos actividades deportivas como</p>	<p>Si bien es cierto que en la educación venezolana el uso del tiempo libre, es prácticamente nulo, apenas se trata a grandes rasgos de algunas actividades físicas, recreativas, deportivas y culturales que llenan los espacios de tiempo y sobre todo por la carencia de</p>

	deportivistas y recreativas	volibol, baloncesto y más nada... _Actividad recreativa? Ninguna-sólo deportes.	especialistas que laboran en función de este aspecto, que se encarguen de formar al individuo para que aprenda a utilizar de buena manera ese tiempo.
3	uso tiempo Libre	INVESTIGADOR; Te sientes motivado a practicar alguna actividad recreativa en tu tiempo libre?	De acuerdo a las respuestas, sería interesante brindar oportunidades para hacer buen uso del tiempo libre, lo que se transformaría en más y mejor salud física y mental para los individuos y menos ociosidad para una sociedad. Todo esto es posible a partir de la acción educativa, con docentes dispuestos a trabajar por una mejor sociedad.
		RESPUESTA: _Si, me gustaría realizar caminatas, correr en bicicletas, asistir a campamentos. _Ir al gimnasio con más frecuencia _Participar en talleres o clases de baile o danza. _Me gustaría aprender a jugar Futbol igual que los amigos del barrio. _ Aprender la técnica de las artes marciales por la inseguridad que vivimos actualmente.	

Fuente: Sulbaran (2017).

Hallazgos Emergentes

La acción analítica durante la categorización busca, entre otras cosas identificar temas, desarrollar conceptos y proposiciones, a través del trabajo de la evidencia. Gonzales y Hernández (2011), se sustentan de Taylor y Bobgan, quienes aconsejan “cuando se efectuó la lectura crítica y reflexiva, escribamos las ideas que surjan sobre los temas y significados, así podemos identificar los temas y hallazgos emergentes” (p.36).

Ahora bien, todos los datos no tienen la misma importancia, el valor y significado de un dato e información depende del contexto que se genere, por tanto es necesario integrar toda la información emergente en un esquema, diagrama, mapa o cualquier otro instrumento, Martínez (1998), sobre el tema aduce “ tratar de integrar toda la información en un esquema, un diagrama de flujo, una ramificación fluvial, de tal manera que se pueda indicar la relación, causas, influencias y sobre todo la información más importante y significativa” (p.148).

Este método, da la idea del investigador, de manera tal, que pudiese explicar de una forma visual, por lo que los diagramas tienen la capacidad de ser más visibles una realidad, de dar una visión de su conjunto y, además son un medio potente de comprensión, explicación y demostración dinámica y grata de los hechos.

Resultados del diagnóstico

Para el diagnóstico se involucró la participación directa de los estudiantes en estudio. Con el fin de verificar las situaciones, vivencias y acontecimientos de tales sectores de estudios, implica el razonamiento inductivo y analógico, para lograr que en situaciones similares una misma conducta o determinadas maneras de actuar; usen herramientas como vía para lograr un fin determinado. Las categorías que se consideraron en el diagnóstico son: perspectiva del estudiante sobre el uso del tiempo libre, actividades deportivas y recreativas y uso del tiempo libre, las interrogantes permitieron analizar a los estudiantes, para dar sus opiniones han puesto de manifiesto las posibilidades que presenta el campo de investigación de las estrategias deportivas. En cuanto las aportaciones que se centran casi exclusivamente en el área deportiva y recreativa en el tiempo libre.

Conclusión del Diagnóstico

En conclusión con la información recaudada a través de la triangulación, se pudo observar que los adolescentes, en su tiempo libre se inclinan de acuerdo a sus intereses personales hacia la práctica de actividades de carácter social, demuestran poca importancia a realizar actividades físico/deportivas que generan beneficios a nivel fisiológico, psicológico, social. La inactividad de los adolescentes está influenciada porque las actividades que realizan en su tiempo libre tienen mayor predilección por aquellas que tienen que ver con medios de entretenimiento (cine, música, tecnología). Es necesario hacer énfasis en la participación y el esfuerzo para generar hábitos de práctica de ejercicio físico, el sedentarismo apoya en desafecto que produce la práctica del ejercicio físico en los adolescentes, al percibirlo como una experiencia que requiere desgaste físico, y cansancio.

Por otro lado, demostraron que las actividades físico/deportivas los adolescentes realizan con mayor frecuencia: prácticas de fútbol, pelota de goma, correr y caminar. Se considera que los principales motivos de inicio en la práctica físico-deportiva en los adolescentes son iniciativa propia, influencia de sus padres y estar en convivencia con los amigos, los motivos que mueven a los alumnos a participar en actividades deportivas son principalmente por diversión, estar con los amigos y porque se refleja en los resultados lo que se hace. Así como también la influencia de los padres es de suma importancia en la iniciativa del adolescente hacia la realización de actividades /deportivas en su tiempo libre, dentro ámbito escolar, en su tiempo académico libre, pese a que las mismas repercuten y mejoran la calidad de vida así como en el desarrollo físico, psicológico, motor y social.

El tiempo se pierde o malgasta es
Francamente una ofensa a esta existencia
tan corta, a la felicidad verdadera, y a la auténtica y,
por eso mismo, eterna y duradera bienaventuranza.

Adolfo Kolping

MOMENTO II

Marco de Acción y Fundamentación

Antecedentes de la investigación.

Para el desarrollo de cualquier trabajo de investigación es muy importante la revisión literaria de diferentes medios como libros, revistas, trabajos de ascensos, trabajos especiales de grado, entre otros. Estos permiten al investigador profundizar los conocimientos del tema en estudio. En este apartado de la investigación se describen los antecedentes y bases teóricas relacionadas con las actividades recreativas deportivas para el uso del tiempo libre.

Según Arias (2006), el marco de acción y fundamentación está comprendido por el “conjunto de pasos, técnicas y procedimientos que se emplean para formular y resolver problemas” (p.16). A continuación se presentan antecedentes, los cuales están referidos al desarrollo de los conceptos y postulados que conforman el punto de vista o enfoque adaptado para sustentar y explicar la investigación propuesta.

Antecedentes Internacionales

Hermoso (2011), realizó una investigación titulada Estudio de la Ocupación del Tiempo Libre de la Población Escolar y su Participación en Actividades Extraescolares; tesis doctoral realizada en la Universidad de Málaga, España, cuyo objetivo principal fue conocer la ocupación del tiempo libre de la población escolar una vez adquiridas las competencias en materia

de enseñanza no universitaria de la comunidad autónoma de Extremadura de España. El estudio es una investigación no experimental de carácter descriptivo y correlacional, que utiliza un instrumento de medida basado en el cuestionario, el cual pasó por un proceso de construcción, pilotaje y validación del mismo a través del análisis estadístico de los ítems, sometido a valoración por un grupo de expertos y prueba por el grupo experimental.

Entre los puntos más significativos de la investigación, plantea la investigadora que existe una serie de aspectos íntimamente relacionados con el tiempo libre como es la oferta de actividades organizadas de tipo físico-deportiva, las actividades culturales y/o artísticas que se realizan en los diferentes centros educativos y que incorpora todos los estudiantes al tipo de Jornada escolar con actividades lectivas en horario de la mañana al igual que en el horario de la tarde.

Igualmente, considera que el tiempo fuera del horario no lectivo se ha convertido en un auténtico desafío para que padres y madres puedan conciliar horarios laborales y familiares. Esta creciente situación de necesidad de utilización de recursos extra familiares públicos ha llevado a la Junta de Extremadura (una vez asumidas las competencias en materia de educación no universitaria en el curso académico 2000-01) a la elección por parte de los centros que así lo deseen de la jornada escolar con Actividades Formativas Complementarias (AFC), que comprende actividades lectivas en horario de mañana y en horario de la tarde.

De este modo, la ocupación del tiempo libre en actividades extraescolares organizadas se presenta como una potencial fuente de beneficios, y por otra parte, los padres muestran gran preocupación por la educación que puedan recibir sus hijos e hijas para la vida, hecho que influye en las alternativas que escogen para dichas actividades.

Del mismo modo, la investigadora llega a la conclusión que la reflexión iniciada con la Jornada escolar continua, supone un incremento del tiempo libre de los escolares. La utilización adecuada del mismo, podría contribuir a paliar problemas graves que afectan a los escolares, como la obesidad asociada al descenso detectado en los niveles de actividad física y deportiva en adolescentes a edades cada vez más tempranas o la violencia en los centros educativos.

Por su parte Martínez (2010), en su tesis doctoral titulada Actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en la Educación Secundaria de la Universidad de México; su objetivo fundamental fue diseñar actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes de secundaria de un sector educativo de la Ciudad de México. Investigación de campo, de tipo descriptivo, correlacionar y explicativo, la cual buscó especificar las actividades recreativa que pueden tener lugar durante el tiempo libre, sometido a un análisis. Se estableció la relación existente entre los diferentes elementos a evaluar.

Entre las evidencias encontradas, el investigador señala que para enseñar sobre el tiempo libre es preciso destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social y por tanto su naturaleza económica y sociológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio del mismo sobre bases rigurosas, es por eso que enuncia que cualquier actividad puede cumplir una función recreativa, siempre que satisfaga el principio de que lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con la que la enfrenta el individuo.

De esta manera, el investigador plantea que en el buen uso del tiempo libre, su oportunidad y duración lo define el individuo, según sus intereses, habilidades, capacidades, experiencia y nivel de información, porque la opción habilidad es una característica propia de la actividad recreativa,

aunque esta elección se realiza sobre la base de intereses individuales, es condicionada socialmente, enfatiza que las características propias de la actividad a realizar son determinadas por el individuo y no desde fuera de él.

Igualmente, el investigador señala que, una misma actividad puede constituir una actividad recreativa o laboral a razón de cómo se enfrente, el investigador demuestra la existencia de dificultades para el aprovechamiento del tiempo libre entre los jóvenes de diversas edades porque tienen diferentes intereses; de allí que se deba explotar las instalaciones en función de la recreación y el tiempo libre, las cuales deben ser más activas y darles más participación a los jóvenes en las mismas, además de que las actividades Físico Recreativa realizadas por estas personas no satisfacen los intereses recreativos, por lo que requieren de actividades que fomenten los valores, el entretenimiento sano, la recreación y la socialización a partir del tiempo libre como un medio de aprendizaje social.

Antecedentes Nacionales

Sánchez, (2013) en su tesis El tiempo libre y su sana ocupación a través de la práctica de alternativas físicas recreativas organizadas. Es por ello que el objetivo del mismo se centra en proponer un plan actividades físicas recreativas en función de la ocupación del tiempo libre y la satisfacción recreativa de los estudiantes de la Universidad Nacional Experimental politécnica Antonio José de Sucre (UNEXPO).

El estudio se inició con la realización de un diagnóstico de la situación concreta del lugar, abarcando, entre otros aspectos: la infraestructura deportiva existente, existencia de personal especializado en culturafísica y personal de apoyo, así como las actividades físicas que realizan los estudiantes en su tiempo libre y la caracterización de la Universidad Nacional Experimental Politécnica Antonio José de Sucre, para lo cual se apoyó en diferentes métodos investigativos, teóricos, empíricos, estadísticos

matemáticos , a partir de lo cual se presenta una propuesta de actividad física recreativa a manera de programación que ha sido concebida teniendo en cuenta los requerimientos técnicos y prácticos más actuales, por lo que sirve de medidor del trabajo realizado por el personal que labora en la universidad, señalando direcciones para mejorar la calidad del mismo, lo que constituye su aporte práctico.

En este orden de ideas, Pérez (2012), realizó una propuesta de: Actividad física deportiva para la comunidad de Plaka en la ciudad de Valera, el objetivo de la investigación fue la de atender el tiempo libre de los adolescentes sobre todo los fines de semana, y las épocas de vacaciones, en donde no se percibió planes fijos que ayuden a superar la escasez de los mismos; su metodología se basó en una investigación acción participativa, los informantes claves lo conformaron 5 participantes, el instrumento aplicado fue la de una entrevista semi estructurada, y también se realizó una observación de los grupos objeto del estudio.

Con la aplicación del instrumento se permitió conocer las necesidades que se requerían para llevar adelante la ejecución del plan, en el mismo incluye aerobics, ejercicios dirigidos, caminatas, juegos de baloncesto, voleibol, que permita crear una atmósfera positiva. El autor concluye lograr mejores relaciones personales entre los jóvenes de la zona en estudio; para la cual recomienda realización de talleres que permitieran organizar la comunidad para eventos generales.

Los antecedentes presentados se relacionan con la presente investigación pues presenta similitud, al buscar mejorar la participación y el uso del tiempo libre de los jóvenes y estudiantes a través de la práctica de las actividades físicas y deportivas; lo que se plantea también en el estudio.

Teorías que sustentan la Investigación

Teoría del tiempo libre de Munné

El tiempo libre es un fenómeno característico de las sociedades modernas, donde la dinámica del trabajo ha ido restando tiempo a las actividades de producción para dar paso a espacios de tiempo utilizados de distintas manera. Munné (1992), en su teoría propone el análisis crítico del mismo al concebirlo como “Aquel modo de darse el tiempo personal que es sentido como libre al dedicarlo a actividades autocondicionadas de descanso, recreación y creación para compensarse. En último término, afirmarse la persona tanto a nivel individual como socialmente” (p. 135).

Es por ello que, los planteamientos de Munné (o.cit.) deducen que el tiempo libre tiene características fundamentales; en primer lugar, que es subjetivo porque se considera una expresión de libertad personal, al entenderse por libertad como una praxis, que no es otra cosa que la práctica de las obligaciones interiores, conscientes y comprometidas

Por tanto, la libertad es una construcción histórica en cada individuo, que se inicia en la toma de decisiones tendentes a su autonomía, que debe ser estimulada desde la educación y que se va ratificando en la medida en que las condiciones exteriores se van transformando en condiciones internas. A modo de ejemplo: ser solidario no consiste en mostrarse como tal cuando alguien nos está mirando; esserlo en cada momento de la existencia, dar razón del porqué de tal actitud. Se aprende a ser solidario, se asume y nos corresponde a los educadores, como representantes sociales, generar las condiciones para que ello ocurra.

Así pues, a partir del planteamiento de Munné, se han desarrollado diversas líneas de investigación de la Psicología del Tiempo Libre en el ámbito pedagógico y de la recreación, centradas en tres de los aspectos: a) las relaciones entre condicionamientos; b) los aspectos a tener en cuenta en

el análisis del tiempo libre; y, c) las implicaciones del tiempo libre en el conjunto del comportamiento.

Al respecto, Munné propone operar sobre las nociones de hetero y auto-condicionamiento entendidas como aquellas condiciones generadas por fuera del sujeto pero que influyen en su existencia y aquellas construidas por él mismo y por su grado de interrelación constante.

Es importante destacar, que Munné, plantea que cada ser humano nace y crece en un contexto social, familiar, cultural que va modelando su personalidad y caracterizando su manera de participar individual y grupal. Tales hetero-condicionamientos, aprendizajes no electivos, pueden ser superados para convertirse en prácticas de la libertad en tanto el sujeto auto-condicionado es responsable de su conducta y logra mayor interacción con las personas de su alrededor, aspecto fundamental para el proceso educativo de la sociabilidad en los individuos.

Por ello, es necesario que el docente en recreación vea el auto-condicionamiento como el predominio de las condiciones construidas por la persona en cada acción, más que condiciones exteriores que le permitan entender y desarrollar sus relaciones con los demás. Construir a partir del auto-condicionamiento supone aprendizajes y valoraciones positivas de los individuos.

Con este enfoque de la recreación y el tiempo libre en la acción educativa, se pretende considerar la construcción del individuo a través de actividades no obligatorias, organizadas, dirigidas, a su vez, por especialistas de la recreación, en el que prevalezca el carácter lúdico, las acciones artísticas, el trabajo manual, es decir, que sean orientadas al desarrollo del mayor grado de participación real con otros grupos de personas, que mejoren su interacción, la participación, la comunicación con los demás, de tal manera que le permita la participación real y la socialización entre todos.

Lo expuesto es posible de lograr cuando se le permita al individuo ser el protagonista de sus propias construcciones, de actividades en las que participa, en las que se le oriente el hacer buen uso del tiempo libre para lograr su desarrollo integral para obtener mejor calidad de vida.

Por ello es que, el propio grupo, debe ser capaz de coadyuvar en ese proceso de pasar de la heteronomía a una autonomía; por tanto, la educabilidad del tiempo libre en actividades recreativas, que supone se convierte en la construcción colectiva, de su puesta en la realidad de las acciones, sentimientos, pensamientos propios; lo que fortalece así el proceso de interacción, de socialización entre las personas.

Bases Teóricas

Las bases teóricas permiten orientar la búsqueda y ofrecen una conceptualización adecuada de los términos que se utilizarán en la investigación. Para Arias (2006), “Las bases teóricas implican un desarrollo amplio de los conceptos y proposiciones que conforman el punto de vista o enfoque adoptado, para sustentar o explicar el problema planteado” (p.107). De este modo, los enfoques descriptivos, experimentales, documentales, históricos entre otros apoyan la existencia de marcos referenciales son fundamentales y los cuales animan al estudioso a buscar conexión con las teorías precedentes o bien a la búsqueda de nuevas teorías como producto del nuevo conocimiento.

Actividad Física

La gran importancia que tiene la práctica de la actividad física en todo el ser humano es que esta permita mejorar la calidad de vida del mismo, según Marchan (2009), toda persona de cualquier edad que se somete a un programa de actividad física con movimientos o implementos, obtiene beneficios porque ocurren cambios en su aspecto físico, psíquico y social, los cuales ayudan a tener un buen nivel o calidad de vida.

Cabe destacar que dentro de los beneficios de la actividad física contribuye a: (a) aumenta la resistencia a la fatiga e incrementa la capacidad para el trabajo físico y mental. (b) Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión y el estrés mental. (c) Mejora la capacidad para conciliar el sueño. Provee una manera sencilla para compartir actividades con amigos y familiares contribuyendo a mejorar aspectos sociales. (d) Ofrece mayor energía para las actividades diarias. (e) Tonifica los músculos e incrementa su fuerza. (f) Mejora el funcionamiento de las articulaciones y (g) Contribuye a la pérdida de peso cuando esto es necesario.

Según Abbiel (2010), en los jóvenes adolescentes la actividad física es un factor clave que contribuye a mejorar su aptitud física, esto le aporta seguridad, elevación del autoestima, eleva su nivel creativo, es más productivo, y por lo general tiene un mejor estado de salud. Ahora bien, se debe reconocer que el ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora así como sus beneficios sociales, afectivos y económicos.

Por otra parte, Zambrano (2010), refleja que dentro de la atención a las comunidades con actividades físicas y deportivas, se logra una mayor integración social además de beneficios físicos, psíquicos y afectivos, también es posible abrir el compás con los deportes tradicionales, por lo que se requiere incluir otras acciones que están tomando gran popularidad en los diferentes espacios sociales.

Siguiendo la misma línea del autor entre las disciplinas más conocidas : Voleibol, Baloncesto, Beisbol, y sobre todo uno de los más practicados el Fútbol Sala, se amplían otros : la Bailoterapia, el aerobics, el Tae Box, y combinaciones de ejercitaciones con circuitos en donde se activan físicamente a los jóvenes realizando, cargas, flexiones y extensiones, saltos, boxeo, bailes y relax, por lo tanto se recomienda que se hagan

planificaciones variadas que favorezcan los gustos de las personas a las cuales van dirigidas las diferentes planificaciones.

Del mismo modo, señala el autor que es importante desarrollar actividades combinadas que ayuden a proteger al ambiente, mantener la unión comunitaria en la resolución de problemas que se perciban, y que sea la actividad física el motor que une a los miembros de una comunidad deportiva.

Actividades Recreativas-Deportivas

Al hablar de las actividades recreativas deportivas se hace referencia a las posturas de autores, como Vera Guardia (2010), “el cual señala que pueden influir mucho en la vida de las personas jóvenes y en la que deben afrontar numerosos cambios que son consecuencia del proceso de resocialización que experimentan” (p.58). Desde esta perspectiva, la participación en actividades recreativas-deportivas, permite analizar las fortalezas, debilidades y el impacto de la comunidad en la población.

La realización regular y sistemática de la misma con miras a hacer deporte y recrear, según Vera Guardia (ob.cit.), “ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención de la salud tanto física como mental; así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas” (p.79), beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana.

Hoy en día esta visión ha sido aceptada por muchos, sin embargo, a lo largo del tiempo ha tenido su período de auge y regresión. Dichas actividades no solo producen una mejoría en las funciones orgánicas, sino también una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática.

Al respecto, al desarrollar un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento en las tareas cotidianas, se ha

determinado que quienes practican en forma regular cualquier actividad deportiva, ocupa su tiempo libre en algo productivo, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones, fortaleciéndose ante el aburrimiento diario y el cansancio; el fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal que fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar, ofreciéndole a la persona sensaciones de realización.

De esta manera, el deporte es una forma de aprender a vivir, al enfrentarse a su parte negativa en forma cívica, en la lucha no solamente con los demás, sino consigo mismo, las apetencias, defectos y virtudes. El hacer actividades deportivas, recreativas, permite que las personas como entes individuales tengan vitalidad, el vigor, la fuerza, para tener una energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelve.

Al expresarse sobre las actividades deportivas a desarrollar en las comunidades Guedez (2010), expresa que la mayoría de las instalaciones que existen en las comunidades son las canchas múltiples, en estas es fácil realizar actividades deportivas como: Voleibol, Baloncesto y Fútbol, además de actividades recreativas, apunta el autor citado, que dentro de los efectos que se logra con la realización de actividades deportivas están:

- ✓ Mejora la aptitud física, la motricidad gruesa de los participantes.
- ✓ Promueve la creatividad y la toma de decisiones además de estimular la disciplina, y el trabajo en equipos.
- ✓ Facilita la integración social de los participantes.

Se puede deducir que en el presente estudio, es importante planificar y ejecutar actividades deportivas, puesto que con esto se promueve la formación de un individuo integral, con posibilidades de desarrollar sus áreas física, psíquica y social, lo que se traduce en un desarrollo holístico.

La socialización en la actividad física recreativa

La socialización es vista por los sociólogos como el proceso mediante el cual se inculca la cultura a los miembros de la sociedad. A través de este proceso, la cultura se va transmitiendo de generación en generación, los individuos aprenden conocimientos específicos, desarrollan sus potencialidades y habilidades necesarias para la participación adecuada en la vida social y se adaptan a las formas de comportamiento organizado característico de su sociedad.

Al respecto Craig (2006) define la socialización como “el proceso a lo largo de la vida por el cual el individuo adquiere las actitudes, creencias, costumbres, valores, roles y expectativas de una cultura o grupo social” (p45). Se infiere de la cita anterior, que el proceso de socialización es la manera con que los miembros de una colectividad aprenden los modelos culturales de su sociedad, los asimilan y los convierten en sus propias reglas personales de vida.

Para Torres (2002), la persona, como ser social y cultural desde el nacimiento “es receptora de las habilidades, conocimientos, creencias y costumbres del medio social en el que se desarrolla y, a través del cual, toma contacto y se acomoda a las normas de la sociedad” (p23). Este proceso se denomina socialización y, cuando se analiza desde la perspectiva de los hábitos recreativos-deportivos, nos estamos refiriendo entonces al proceso de socialización deportiva, el cual está estrechamente influenciado por una serie de factores sociales y personales tales como: autoestima física, actitudes, motivaciones, entre otros.

De este modo, los estudiantes a muy temprana edad desarrollan la actividad física a través de los procesos de socialización, al igual que sus estilos de vida y sus hábitos de salud, observando a todas aquellas personas cercanas como son los padres, los hermanos, las hermanas, los amigos y los

docentes, que de alguna manera van a condicionar sus estilos de vida futuros.

Así pues, a través de la identificación con la conducta modelada, aprenden los roles asociados con los diferentes tipos de actividad física, deportes, vida al aire libre y actividades de juego. A través del proceso de socialización desarrollan las actitudes y la motivación para participar en estas actividades. Los factores relacionados con la familia, tales como la actividad física de los padres, son reforzados por factores relacionados con la escuela (Educación Física), con los iguales (compromisos de los iguales en la educación física), con otras organizaciones (clubs deportivos, entre otros) (Castillo, 1995: p.68).

De esta manera, los estudiantes que participan en actividades recreativas-deportivas reflejan el interés de sus padres para que realicen dichas actividades, fundamentalmente si éstos han practicado de forma placentera. Si son practicantes activos, sirven de modelo para sus hijos. En ambos casos, de acuerdo con García Ferrando (1993), los hijos cuyos padres están en esta situación son más activos. En el mismo sentido, el hermano o hermana mayor puede servir como modelo positivo o negativo dependiendo cómo sean sus hábitos.

Valores en la recreación y el tiempo libre

Actualmente, los efectos de la globalización unido a la crisis económica y social, ha condicionado una preocupación creciente por los valores como parte del contenido de la enseñanza de la recreación durante el tiempo libre en las instituciones educativas, basados en la participación, responsabilidad, justicia, solidaridad, igualdad, paz y cooperación entre otros, lo que se ha convertido en determinantes de la educación del ser humano.

En tal sentido, se reconoce la necesidad de la formación integral, la educación en valores, la adaptación a la era científica y técnica, pero sobre todo, el mantenimiento de la espiritualidad para evitar la autodestrucción de la vida. Para Giroux (2002:p.34), el tema de los valores es considerado

relativamente reciente en filosofía, aunque están presentes desde los inicios de la humanidad.

Para el ser humano siempre han existido cosas valiosas: el bien, la verdad, la belleza, la felicidad, la virtud, sin embargo, el criterio para darles valor ha variado a través de los tiempos. Se puede valorar de acuerdo con criterios estéticos, esquemas sociales, costumbres, principios éticos o, en otros términos, por el costo, la utilidad, el bienestar, el placer o el prestigio.

Por consiguiente, la importancia de construir una sociedad con valores sólidos y profundos es incuestionable, porque no sólo contribuirán a la armonía de las relaciones entre las personas, sino también, tendrán un efecto directo en la producción del país. Al respecto Grass (2005), considera que esto se debe a las virtudes cuyo ámbito de acción es amplio, permeado tantopor el criterio personal como por el social y el laboral; pero sobre todo en el espacio de socialización del ser humano. Al respecto Grass (ob.cit), plantea que:

Una sociedad donde los ciudadanos están formados con valores profundos será capaz de definir sus prioridades y orientar su comportamiento de un modo más elevado, aspectos estos que se pueden lograr a través de la socialización que desarrolla el docente en los procesos de enseñanza y de aprendizaje, que se logra en el uso efectivo de la recreación durante el tiempo libre (p.65).

Del planteamiento anterior se infiere que durante el proceso de enseñanza, se requiere que las organizaciones humanas como las educativas, donde convergen personas con intereses similares, que persiguen metas, objetivos, fines, misiones, visiones, ideas y propósitos comunes, requieren de objetivos estratégicos que orienten a la construcción de nuevos modelos de enseñanza de valores.

De esta manera, se verán fortalecidas las relaciones humanas entre los estudiantes, docentes, además de otros miembros de la comunidad educativa, que tomen en cuenta a la recreación y el tiempo libre como

herramientas de trabajo para fortalecer el aprendizaje valorativo en las acciones educativas, las cuales son importantes para el desarrollo integral del ser humano y su proceso de socialización.

Con respecto a lo planteado, el investigador de este estudio considera el valor teórico que tiene el espíritu educativo de la recreación a partir del uso del tiempo libre. Se concreta así la necesidad de asegurar una visión integral de los estudiantes en todos los niveles educativos y las propias expectativas de la sociedad, que coinciden en demandar un currículum que no se limite a la adquisición de conceptos y conocimientos académicos vinculados a la enseñanza más tradicional, sino que incluya aspectos como el buen uso del tiempo libre; que contribuyan a la socialización de las personas, a través del desarrollo de las habilidades prácticas, las actividades recreativas, el desarrollo de los valores morales y sociales.

Por consiguiente, la educación social y la educación moral constituyen el fundamento elemental del desenvolvimiento educativo que ha de permitir responsabilidades en la sociedad actual y la del futuro. Una sociedad en la que las propias creencias, valoraciones, opciones de convivir en el respeto, con las creencias y valores de los demás, se logran a partir de las actividades recreativas durante el tiempo libre como un medio de aprendizaje valorativo.

Tiempo libre

La mayoría de los autores no logran ponerse de acuerdo sobre una definición entre tiempo libre, ocio, recreación, esparcimiento, descanso, asueto y demás términos que el lenguaje común utiliza. Algunos estudiosos del tema los utilizan como sinónimos, otros tratan de diferenciarlos. De este modo, en la adolescencia, el tiempo libre es de suma importancia porque como bien sabemos, es una etapa de la vida en la cual el individuo está logrando formar su identidad y el manejo de estos tiempos suele ser crucial en el desarrollo personal y social de los jóvenes.

Así pues, en la adolescencia, el tiempo libre ocupa un lugar especial, debido a la influencia que el mismo tiene en la maduración de la personalidad e integración social del joven. Es un espacio valorado positivamente y abarca actividades productivas y provechosas, necesarias para desarrollar las propias cualidades y obtener beneficios indispensables.

Algunos estudiosos del tema los utilizan como sinónimos, otros tratan de diferenciarlos; mucho en sus matices (De Grazia 1996); (Dumazedier y Guinchard 1978); (Lanfant 1985). Igualmente, la consulta de algunos textos clásicos parten del ocio como el concepto fundador, del cual se ramifican las nociones de tiempo libre, asueto, recreación, descanso (De Grazia 1996).

Es importante acotar que, el término ocio etimológicamente proviene del latín *otium*, que significa reposo. Según el Diccionario de la Real Academia Española (2002), ocio es el tiempo libre, fuera de las obligaciones y ocupaciones habituales. En este contexto, los textos de Aristóteles, quien más escribió acerca del ocio en su tiempo, lo vinculan a la contemplación y a un estado de "verse libre de la necesidad de trabajar" (Fanger, p. 83).

En relación a los jóvenes, se destacan los condicionantes de la ocupación del tiempo libre que plantea Gil Morales (2003) y que tienen relación con el presente estudio puesto que uno de sus principales objetivos es la ocupación del tiempo libre de la población escolar. De esta manera, se presentan a continuación los condicionantes del tiempo libre y su relación con conceptos como la salud, bagaje cultural y educativo, disponibilidad económica, entre otros.

- ✓ Tiempo real de ocio: el que no dedicamos a las obligaciones laborales y no laborales, ni el descanso.
- ✓ Disponibilidad económica: condiciona el tipo de actividad a realizar.
- ✓ Bagaje cultural y educativo: tanto el nivel educativo alcanzado, como el contexto cultural determinan el tipo de actividad a realizar.

- ✓ Estado de salud: la salud tanto física como psíquica influye en la vida del individuo y en su elección de actividades.
- ✓ Factores de personalidad: influenciado por los estímulos que ha recibido condicionará ciertas tendencias de actuación.(p.12).

Por consiguiente, se entiende por tiempo libre el tiempo disponible, es decir, el que no utilizamos para trabajar, comer o dormir, es tiempo a nuestra disposición que podemos utilizar adecuadamente o malgastar. Cuando utilizamos el tiempo libre de forma creativa, desarrollando capacidades, favoreciendo el equilibrio personal y enriqueciendo nuestra experiencia, estamos llenando de contenido nuestra vida y dando al ocio una dimensión de enriquecimiento personal, por tanto, el ocio vendría a ser algo así como el tiempo libre que utilicemos para hacer lo que nos gusta y para el crecimiento personal.

La cultura del tiempo libre

Mediante un uso diversificado del tiempo libre es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población basada, ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este periodo histórico, entre estas funciones están:

- El despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la creación.

- Impulsar una cultura del tiempo libre que se oponga al modelo de consumismo en forma positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular y la riqueza incalculable de la creatividad popular.

-Apoyar una cultura del tiempo libre basada en la antítesis del consumismo.

Así, el tiempo libre no es un sector secundario, residual, de la sociedad. En realidad, es la primera frontera de la lucha ideológica, sobre todo respecto a la juventud: A la cultura del despilfarro, de la moda anual, de la música evasiva, del jeans como estilo de vida y como único interés, debemos saber oponer, ante nuestros jóvenes, una cultura del tiempo libre que se base en una estructura mucho más fuerte: La de la realización individual plena de cada persona, y la de la incorporación y asimilación sistemática, desde la niñez, de los modelos y los rasgos de la conducta, el pensamiento de lo mejor del hombre.

La formación de una cultura del tiempo libre es la creación en la población de la capacidad de disfrutar plena y diversificadamente de las alternativas que la sociedad ofrece. Es la formación de una personalidad creativa, culta y sana, que conozca lo que le rodea y su sociedad de la forma más amplia posible, y que encuentre vías de realización y de expresión en campos diversos de la sociedad.

Tiempo libre, Formación y Educación

La característica más importante de las actividades de tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, es que ejercen una acción formativa o deformativa indirecta y facilitada por la recreación. Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones.

Igualmente, transmite de manera emocional y recreativa informaciones de contenido más diverso que las transmitidas en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza. Es decir, ejercen una acción formativa de índole

psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece.

Por consiguiente, sus sistemas de valores y su ética específica opera basado en la voluntariedad, en la libertad de sus formas y sus contenidos, opuestos a las regulaciones, restricciones, reglamentos e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

Pero la formación no es exclusiva del tiempo libre. Opera como un sistema en el cual se incluyen la escuela y el sistema nacional de enseñanza, la familia, la educación ideológica-social, los modelos de relaciones sociales y de tipos humanos que se transmiten de forma espontánea en la conciencia social.

Es decir, es un universo complejo que interactúa y se condiciona recíprocamente; en este caso, no puede pensarse en un complejo de actividades de tiempo libre de índole formativa y diversificada, sino existe previa y paralelamente un esfuerzo cualitativo, formativo, de la enseñanza, a fin de lograr una educación para el tiempo libre.

La formación, en este enfoque, resulta ser la consecuencia de dos factores la educación y la cultura de la actividad humana cuyos objetivos son la diversificación y el enriquecimiento de las necesidades culturales y recreativas, y el fortalecimiento de los rasgos sociales de la vida (el sentido de la colectividad y de la participación social, el amor por el trabajo, entre otros.).

Así pues, la formación para el tiempo libre es una parte fundamental de la formación integral del hombre, pues es en ese tiempo que realiza con gran eficiencia la formación cultural, física, ideológica, colectivista. Además, durante ese tiempo se adquieren y se asimilan rápida y fuertemente los valores, las normas de vida, las opiniones y los conocimientos. No existen medios tan eficaces para la formación integral como los que proporcionan las actividades que se realizan en el tiempo libre.

Por otra parte, no puede subestimarse el papel formativo o deformativo del contenido del tiempo libre pues sé está subestimando la tendencia educativa que caracteriza a las sociedades contemporáneas en las condiciones de la revolución científico-técnica, la interpretación socio-cultural, y la enorme complejidad de conocimientos, valores y normas que deben asimilar el individuo para poder tener una función creativa y una participación social acorde con las exigencias actuales.

La formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye por tanto profundamente en la psique y en la estructura de la personalidad. La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro; despierta en ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes.

Igualmente, el canalizar las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tienen fronteras de tiempo u espacio: Se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en las escuelas, en toda la sociedad; y se lleva a cabo por múltiples medios: Libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y prácticas de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

La formación para el tiempo libre es la formación para la complejidad de la vida contemporánea y el despertar de los rasgos sociales en los niños, jóvenes y adultos, como tal, es función de toda la sociedad y no de algunos de sus componentes, aunque en ella confluyen 5 factores esenciales: La escuela, la familia, los medios de difusión, las organizaciones sociales y políticas y la oferta estatal y privada.

Por consiguiente, aunque el proceso formativo es permanente y no tiene fronteras de edad, ejerce su principal acción en el trabajo con los niños,

desde la más temprana edad, y con los jóvenes. La formación debe empezar con el descubrimiento infantil del mundo y de la sociedad, el que comienza a transmitirse los valores, las normas, los gustos y las actividades. En este proceso la familia y los círculos infantiles tienen un papel de primer orden:

Este primer orden, consiste en descubrirle al estudiante que en la sociedad y la naturaleza existen infinitos modos de realizar actividades satisfactorias; de ponerse en contacto con la cultura, el ejercicio físico sistemático y competitivo, el descubrimiento de la naturaleza, de la vida animal, vegetal y sus combinaciones. Igualmente, interesar al estudiante a realizarse como ser humano en el trabajo creativo, en la creación y participación cultural, física y recreativa.

De esta manera, las artes que ahora pueden ser para una minoría, los deportes que no gozan de popularidad, el ejercicio físico sistemático como forma de luchar contra el sedentarismo en los adultos, los pasatiempos instructivos, el hábito de la lectura; es decir, la cultura para el tiempo libre, comienza en los primeros años de la vida, y no más tarde.

Después, hay que consolidar esos intereses, apoyarlos, desarrollarlos. No es a los veinte años, o a los treinta como una persona va a adquirir un interés cultural o deportivo o recreativo de otra naturaleza, aunque se den los casos. Es en los primeros años de la vida. Se debe trabajar con los adultos, pero hay que priorizar a los niños y jóvenes.

La Educación Física y su importancia

La Educación Física en la sociedad juega un papel decisivo, su función educativa en la formación de las nuevas generaciones es hoy en día más preponderante. Esta disciplina representa una parte importante en la formación integral del hombre, razón por la que en muchos países

constantemente se hacen estudios para mejorar y perfeccionar los programas y contenidos que se imparten.

Para Guerrero (2006), la Educación Física constituye el proceso pedagógico que se realiza en las escuelas, encaminado al desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo, sobre la base del perfeccionamiento morfológico y funcional del organismo, la formación y mejoramiento de sus habilidades motrices, la adquisición de sus convicciones de forma tal que esté en condiciones de cumplir las tareas que la sociedad le señale.

Según, Marín (2006), la educación física “es una disciplina pedagógica que basa su intervención en el movimiento corporal. Estimula al individuo a tener disciplina y a desarrollarse integral y armónicamente, dado que actúa sobre los aspectos físico-biológicos del individuo; y además desarrolla la motricidad”(p.29). Por otra parte, el deporte es toda actividad que se caracteriza por: tener un requerimiento físico o motriz, estar institucionalizado (federaciones, clubes), requerir competición con uno mismo o con los demás y tener un conjunto de reglas perfectamente definidas.

Es importante acotar que, la educación física con la connotación común actual, se originó en las actividades físicas que el hombre trató de sistematizar en la antigüedad para su mejor condición física para la guerra. El renacimiento vio un ideal en el hombre físicamente apto y hace sólo 150 años se convirtió en la educación física escolar para el "desarrollo armonioso y equilibrado del cuerpo". Ese concepto de educación física en la escuela, prevaleció por muchos años como el objetivo mismo de la disciplina. De este modo, las escuelas e institutos de formación de profesores de esta disciplina alcanzaron nivel universitario a fines del siglo pasado y con el desarrollo de los postgrados y la investigación científica, las más importantes y prestigiosas de esas instituciones empezaron a buscar cada vez más base científica para apoyar sus programas y estudiar el desarrollo humano. (Regio, 2001: p.68).

Como consecuencia, las universidades tratando de dejar atrás el concepto de educación física escolar, como el alcance de la disciplina, y orientándose hacia todas las edades, cambiaron sus programas y nombres hacia: ciencias del movimiento; actividad física; fisiología del ejercicio, condición física; salud; educación física y recreación; kinesiología; ciencias del deporte. En efecto las instituciones que conservaron educación física en sus nombres pasaron a ser de: salud, educación física y recreación.

Los cambios ocurridos en las últimas décadas se iniciaron en los años sesenta o comienzos de los setenta, en USA y Europa, lamentablemente los países de América Latina y los países en desarrollo en general, no formaron parte de esos primeros movimientos importantes y algunos de ellos todavía siguen con los planteamientos de la primera mitad del siglo veinte. De esta forma, la educación física como disciplina educativa se originó en dos grandes vertientes: la pedagógica y la médica; dependiendo como consecuencia las características de la formación de los profesores de educación física de la entidad matriz: una escuela o facultad de educación o una escuela o facultad de medicina. (Echavarría, 2007:p. 21).

Posteriormente, algunas instituciones de prestigio, como los Congresos Panamericanos de Educación Física, que es la más importante organización regional del mundo, conservó su nombre pero a partir de 1976 en que dedicó su evento a la investigación, se orientó hacia los más avanzados conceptos de educación física y recreación, incorporando áreas de especial interés tales como: ciencias aplicadas, salud, informática, comunicación social, recreación, deporte para todos, instalaciones y ambiente. En la actualidad la actividad física es considerada como una necesidad para todos los seres humanos de todas las edades y se reconocen sus beneficios como factor de: salud, condición física, base del deporte, forma de vida activa para el bienestar del hombre.

Obviamente, realizar actividades físicas y deportivas es muy beneficioso para la salud, pero no todas las personas tienen las mismas capacidades de hacerlo, es decir, no tienen las mismas actitudes físicas; cuando hablamos de actitud física nos referimos a la capacidad que tiene el organismo humano de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse. Otras personas por ejemplo pueden realizar actividades físicas intensas pero de corta duración, eso se denomina potencia anaeróbica.

Por consiguiente, para llevar una vida saludable se recomienda realizar actividades físicas, así se cuida el organismo y se evita algunas enfermedades, pero también se debe tener presente que hay que cuidar bien la alimentación; la cual se refiere al conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo, es importante hacerlo de forma balanceada y saludable.

Bases Legales

Por ser la educación física coadyuvante del proceso integral de las personas, sus fines legales están contenidos en: la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, la Ley Orgánica de Deporte Actividad Física y Educación Física, Ley Orgánica de Educación y Ley Orgánica para la Protección del Niño y del Adolescente (LOPNA).

La Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), señala:

Art. 102.-La educación es un derecho humano y un deber social fundamental, es democrática, gratuita y obligatoria. El estado la asumirá como función indeclinable y de máximo interés en todos sus niveles y modalidades, y como instrumento del conocimiento científico, humanístico y tecnológico al servicio de la sociedad. Es un servicio público fundamentada en el respeto a todas las corrientes del pensamiento con la finalidad de desarrollar el potencial creativo del ser humano y el pleno ejercicio de su personalidad en una sociedad democrática, basada en la valoración. (p. 74).

El artículo antes citado, demuestra el interés del Estado venezolano por ofrecer a la sociedad la oportunidad de disponer de procesos educativos de calidad, con sentido social, ciudadano y especialmente humano, con prevalencia de la formación integral del individuo, consustanciado con las necesidades de transformación que requiere la persona en su entorno de convivencia en el plano educativo formal.

Igualmente, en el capítulo VII, de los derechos culturales y educativos, enfatiza en su Art. 111: “Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva”. (p. 63). Por consiguiente, las estrategias recreativas para promover la calidad de vida del adulto mayor, va a contribuir en el desarrollo pleno y armónico, tomando en consideración sus diferentes niveles: afectivos, cognoscitivos, social y psicomotor.

Entre tanto, la Ley Orgánica de Deporte Actividad Física y Educación Física (2011) en el artículo Nro. 6, literal 4 declara que toda persona en ejecución de una actividad física persigue como fin la recreación, la salud, las interacciones humanas o el desarrollo del hábito en pro de la cultura ciudadana y la convivencia.

Asimismo, la Ley Orgánica de Educación (2009), establece en su artículo 3:

La educación tiene como finalidad fundamental el pleno desarrollo de la personalidad y el logro de un hombre sano, culto, crítico y apto para convivir en una sociedad democrática, justa y libre, basada la familia como célula fundamental y en la valorización del trabajo; capaz de participar activa, consciente y solidariamente en los procesos de transformación social; consustanciado con los valores de la identidad nacional y con la comprensión, la tolerancia, la convivencia y las actitudes que favorezcan el fortalecimiento de la paz entre las naciones y los vínculos de integración y solidaridad latinoamericana. (p.29)

De esta manera, se establece en el artículo mencionado todo lo concerniente a los principios y el modelo institucional, que se sujetará a la democratización participativa, con el fin de garantizar la equidad. Además,

enuncia sus fundamentos vinculados con el proceso de formación bajo los designios de lograr una educación integral y de calidad, con repercusión en la importancia de ofrecer al educando una didáctica que le permita establecer una educación enfocada a la integridad.

En este mismo orden, la Ley Orgánica para la Protección del Niño y del Adolescente (LOPNA, 2001), en su artículo 10, asume el juego y la recreación como un derecho para los niños, niñas y adolescente del país, siendo compromiso del Estado a través de sus instituciones, brindarles las condiciones para que puedan disfrutar y ejercer este derecho, mediante el trabajo institucional y especialmente las actividades que programe el docente como mediador, en aras de propiciar la conducción precisa y efectiva del estudiante, para desenvolverse en el contexto educativo acorde a sus necesidades e intereses.

El juego es tan importante en la vida como el alimento, la protección y el amor.

María de los Angeles Mejía de Kleemann

MOMENTO III

FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

Paradigma, Enfoque y Tipo de Investigación

El presente estudio está dentro del enfoque de la investigación cualitativa, la cual según Taylor y Bogdan (1998) es “aquella que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas y la conducta observable”(p.20). Por datos descriptivos se entienden las producciones humanas que expresan las acciones humanas, los diversos modos de expresión que se organizan en lenguaje. Las expresiones son los mecanismos por los que la subjetividad del interlocutor se manifiesta ante sí mismo y ante los demás, suministrando el indicio más directo y revelador de la estructura de esa subjetividad y del sentido de las acciones.

Este enfoque, es muy usado para investigar fenómenos sociales y de valoración subjetiva, como es el caso del presente este estudio que tiene como propósito valorar un plan de actividades recreativas para el uso del tiempo libre para estudiantes de 4to año, sección “B” de la UEN Cuatricentenaria, Guanare estado Portuguesa.

En lo que respecta al paradigma, la presente investigación se sustenta en el paradigma socio crítico, reflexivo con enfoque cualitativo que según Martínez (2004), “es también llamado paradigma cualitativo, humanista o etnográfico; el cual se centra en el estudio de los significados de las acciones humanas y de la vida social” (p.127).

Asimismo, el estudio se apoyó en una investigación de campo debido a que se busca recolectar la información de manera sistemática y desde el mismo

lugar donde están los actores involucrados para tal fin. En relación a esto, Sabino (2008), conceptualiza la investigación de campo como el proceso “que se basa en informaciones obtenidas directamente de la realidad, permitiéndole al investigador cerciorarse de las condiciones reales en que se han conseguido los datos” (p.10).

De igual forma en la presente investigación se pretende reconstruir la cultura del uso del tiempo libre a través de actividades recreativas deportivas en los estudiantes, por ende la importancia de ubicar paradigmáticamente la investigación que se encargará de encauzar y aclarar los procesos de la búsqueda para lograr resultados cónsonos con la naturaleza de lo investigado.

En cuanto al método, se precisa el modelo investigación acción participativa, mediante la cual se busca la producción del conocimiento transformador, por medio del debate, reflexión y construcción colectiva de saberes entre los actores sociales que formaron parte del proceso investigativo, para finalmente lograr cambios reales en la realidad social estudiada. En este sentido, Salcedo (2011), la conceptualiza como “una combinación de teoría y práctica que posibilita el aprendizaje, toma de conciencia crítica de los sujetos sobre su realidad, empoderamiento y movilización social hacia la transformación” (p.71).

Las aseveraciones anteriores, se sujetan a las perspectivas del estudio, por lo que el investigador deja de ser un sujeto pasivo y se convierte junto a los demás actores en un eje principal, progresando sobre las situaciones de hecho que dan marcha a la problemática y luego se plantea posibles soluciones, que serán desplegadas de forma articulada, por ello, la investigación se convierte en un instrumento favorable que permitirá a la UEN Cuatricentenaria, diseñar un plan recreativo para el uso del tiempo libre para estudiantes de 4to año, sección “B”.

El objetivo de la presente investigación es propiciar escenarios de reflexión sobre el buen uso del tiempo libre en estudiantes de 4to año sección “B” de la UEN Cuatricentenaria, Guanare estado Portuguesa.

. Para la realización del estudio, dadas las características y en función de los propósitos expuestos en los objetivos, el tipo de investigación estuvo enmarcado en la modalidad de Proyecto Acción, definido por el manual Manual de Trabajos de Grado y Tesis Doctorales (2014), como aquel que:

“...resultan de actividades de intervención, cambio e innovación en organizaciones y sobre situaciones reales, previamente planificadas y ejecutadas por el estudiante bajo la supervisión del Instituto. Están sustentados en los procesos de: análisis de situaciones y problemas reales; conceptualización y formulación de soluciones; acción sobre la realidad; evaluación de los resultados; reflexión y análisis de las experiencias...”(p.18-19)

Así mismo, en cuanto al diseño empleado, se utilizaron las siguientes fases planteadas por Kemmis y Mc Taggart (1992):

1.- La Observación (diagnóstico y reconocimiento de la situación inicial). El proceso de investigación-acción comienza en sentido estricto con la identificación de un área problemática o necesidades básicas que se quieren resolver. Ordenar, agrupar, disponer y relacionar los datos de acuerdo con los objetivos de la investigación, es decir, preparar la información a fin de proceder a su análisis e interpretación. 2.- La Planificación (desarrollo de un plan de acción, críticamente informado, para mejorar aquello que ya está ocurriendo). Cuando ya se sabe lo que pasa (se ha diagnosticado una situación) hay que decidir qué se va a hacer. En el plan de acción se estudiarán y establecerán prioridades en las necesidades, y se harán opciones ente las posibles alternativas.3.-Ejecución es la puesta en práctica del plan sobre cómo éste funciona controlar estrechamente lo que ocurre cuando se pase a la acción. 4.-La fase de Reflexión implica analizar, sintetizar, interpretar, explicar y sacar conclusiones (p. 114).

De allí, que estas fases permitieron llevar a cabo el proceso de investigación contando para ello con una observación a fin de conocer la problemática existentes y posteriormente planificar las acciones necesarias

para emprender la búsqueda de soluciones que permitieran mejorar la situación planteada.

Fases de la Investigación

Fase I: Diagnóstico. Consiste en el acercamiento entre el investigador con los sujetos de estudio e informantes. De esta manera se recolectó información en cuanto al uso del tiempo libre, esto se hizo por medio de una entrevista semiestructurada y observaciones con el fin de detectar la situación en la UEN Cuatricentenaria, municipio Guanare, estado Portuguesa.

Fase II: Diseño. Se realizó el diseño y planificación del plan de acción a seguir en el uso del tiempo libre de acuerdo al diagnóstico y definiciones del problema observado en los estudiantes de 4to año sección "B" en la UEN Cuatricentenaria, municipio Guanare,

Fase III: Aplicación. En esta fase se llevaran a cabo las acciones para implementar talleres y actividades recreativas para el uso del tiempo libre en estudiantes de 4to año sección "B" en la UEN Cuatricentenaria, municipio Guanare, estado portuguesa.

Fase IV Reflexión: En esta fase el investigador evaluó el resultado de sus hallazgos lo que implicó dar respuestas a las interrogantes y objetivos formulados.

Definición y selección de los actores sociales

En relación a los actores sociales Taylor y Bogdan (1998), consideran a los actores sociales como "la fuente primaria de la información" (p.61); donde éstos pueden narrar sus experiencias, sus vivencias relacionadas con el fenómeno de estudio. Es por esto que, los actores sociales de esta investigación lo conformaron treinta y dos estudiantes que forman parte de la

etnia de 4to año de la UEN Cuatricentenaria, municipio Guanare estado Portuguesa.

Por su parte, Hurtado (1998), señala que los actores sociales “son individuos que poseen el conocimiento, status o destrezas comunicativas especiales y están dispuestos a cooperar con el investigador” (p.113). Es decir, que estas personas constituyen fuentes primarias de información, actuando como protectores del investigador, porque éstos responden por él, le dicen cómo debe actuar y le informan cómo es visto por los demás participantes.

Técnicas e instrumentos para la recolección de la información

La recolección de la información supone la ejecución de un trabajo de campo que permita recabar la información en el contexto natural donde ocurre el fenómeno. En tal sentido, en la presente investigación se aplicó una encuesta, así como una entrevista semiestructurada, atendiendo a lo planteado por Salamanca (2010), donde afirma “es habitual que en investigación cualitativa el diseño del estudio evolucione a lo largo del proyecto, por eso se dice que es emergente (p.56).

Según Cerda (2001), la entrevista semiestructurada como instrumento, no es un método específico de ninguna disciplina de las ciencias sociales y en general se aplica en forma amplia a problemas de muchos campos. Esta capacidad de múltiple aplicación y su gran alcance, hace de la encuesta una técnica de gran utilidad en cualquier tipo investigación que exija o requiera el flujo informativo de amplio sector de la población. O sea, que las entrevistas dependen del contacto directo que se tiene con todas aquellas personas, o con una muestra de ellas, cuyas características, conductas o actitudes son significativas para una investigación específica.

De esta manera, la encuesta permitió un contacto más directo con los actores sociales involucrados en el proceso para obtener una información más relevante, significativa y fidedigna.

Técnicas de análisis de información

Analizar la información constituyó el elemento básico de la investigación; de allí que, el análisis e interpretación de la información obtenida de los actores sociales o informantes y se realizó a través del análisis de contenido y la triangulación. En relación al análisis de contenido, Martínez (2004), expresa que “el análisis de datos en la investigación cualitativa consiste en reducir, categorizar, clasificar, sintetizar y comparar la información con el fin de obtener una visión lo más completa posible de la realidad objeto de estudio” (p.14).

Como puede observarse, el análisis de contenido debe estar acorde con el método de investigación utilizado, definido entonces, como el ordenamiento y la presentación de la información concebida de las encuestas, lo cual permitió la elaboración de estructuras o esquemas , describiendo la interpretación, comprensión y explicación del fenómeno de estudio.

En relación a la triangulación, Hurtado y Toro (2001) la definen como “la combinación de metodología en el estudio de un mismo fenómeno; consiste en un control cruzado entre diferentes fuentes de información obtenidas de personas, instrumentos, documentos o la combinación de estos” (p.81). De este modo, se infiere que a través de la observación y encuestas en las diversas formas, documentos, archivos y fotografías, se puede dar mayor confiabilidad a la información suministrada.

De esta manera, la triangulación permitió reinterpretar la situación en estudio y obtener datos de gran interés que aprueban no solo el contraste de los mismos, sino también un medio para obtener otros datos que no fueron aportados inicialmente. Finalmente se elaboró un análisis a través de una

síntesis integradora, que permitió cerrar la investigación con las reflexiones y los aportes del investigador.

“Un joven en años puede ser viejo en horas
si no ha perdido el tiempo.”
Sir Francis Bacon (1561-1626)

MOMENTO IV

PROPUESTA Y DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Cuadro7.- PLAN DE ACCIÓN

FASE I	ACTIVIDAD	RECURSOS	FECHA Y TIEMPO
<p>Conversatorio con los estudiantes para motivarlos a participar en las actividades recreativas para el uso del tiempo libre</p>	Charla	<p>Video Beam, Cámara, , lista de asistencia Computadora,</p>	<p>18-04-2016 (30 Minutos).</p>
FASE II	ACTIVIDAD	RECURSOS	FECHA
<p>Facilitar un espacio para que los y las estudiantes discutan acerca de la utilización del tiempo libre y las diferentes dimensiones implicadas en esta temática.</p> <p>Promover una adecuada utilización del tiempo libre que potencie el desarrollo óptimo de los y las estudiantes</p>	<p style="text-align: center;">Taller “Tiempo libre...Tiempo para encontrarnos</p> <p style="text-align: center;">Taller “Nuestras actividades preferidas”</p>	<p>Video Beam, Cámara, , lista de asistencia Computadora,</p> <p>Cancha deportiva del UEN Cuatricentenario.</p>	<p>Desde: 18-04-16 Hasta:29-04-2016 (4 Horas cada c/u).</p>
FASE III	ACTIVIDAD	RECURSOS	FECHA
<p>Relacionar e integrar a los alumnos con la finalidad de valorar un plan recreativo para el uso del tiempo libre en los estudiantes del Liceo Bolivariano Cuatricentenario, una experiencia vivida con actividades recreativas.</p>	<p>Juegos deportivos recreativos Campamento</p>	<p>Humanos</p> <ul style="list-style-type: none"> -Estudiantes - Representantes - Docentes <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> -Agua - Alimentos - Carpas - Bolsas para basura - Utensilios de primera necesidad - Brújula 	<p>Desde: 21 y 22-05-16 Hasta:28 y 29-05-16 Fin de semana.</p>

Fuente: Sulbaran (2017).

El plan de acción se llevó a cabo en tres fases. La primera fase consta de un periodo de motivación en donde se realizaron conversatorios con los estudiantes para invitarlos a la actividad recreativa para el uso del tiempo libre. La segunda fase consistió en la ejecución de dos talleres relacionados con el uso tiempo libre.

Los talleres se desarrollaron en una sesión de 4 horas académicas cada uno, los mismos se efectuaron entre el 18 y 29 de abril del presente año, con la participación de treinta y dos estudiantes de 4to año, sección "B", que representaron la muestra objeto de estudio de la UEN Cuatricentaria, municipio Guanare del estado Portuguesa y tres docentes invitados de la institución. Las actividades se desarrollaron de acuerdo a lo pautado en el plan de acción.

FASE I: Conversatorio con los estudiantes para motivarlos a participar en las actividades recreativas para el uso del tiempo libre, tal como se evidencia en la Figura 1. Esta charla se fundamentó en las bondades de practicar actividades recreativas deportivas en el tiempo libre, las cuales tienen significación positiva sobre la salud física y psicológica del estudiante adolescente.

Figura 1.- Conversatorio con los estudiantes sobre actividades recreativas para el uso del tiempo libre



FASE II

El primer taller se llevó a cabo en la cancha deportiva de la UEN Cuatricentenaria. Inicialmente se le solicitó al grupo que observen con mucha atención el vídeo “Tiempo libre, el tiempo para encontrarnos”, en el que aparecen jóvenes como ellos opinando sobre la utilización del tiempo libre, la recreación y el deporte.

El facilitador-investigador explicó a los estudiantes que se realizaría un juego después de finalizado el video denominado “Intentando encestar”, por lo que prestar atención al mismo era fundamental. Esta actividad tomó un tiempo de 5 minutos.

Una vez visto el video, se les pidió a los y las participantes que colocaran las sillas en círculo y tomaran asiento. Después de esto, el o facilitador-investigador entregó a cada participante una bola de plástico numeradas del 1 hasta el 35 que fue el número de participantes presentes en la actividad (treinta y dos estudiantes y tres docentes) y colocó en el centro del círculo un cesto con una boca no demasiado ancha, de manera que el hecho de encestar no fuera fácil.

Figura 2.- Explicación sobre las reglas del juego



El investigador-facilitador explicó que el juego consiste en:

1.- Cada participante debe intentar encestar la bola que tiene en sus manos sin levantarse de la silla. Esta actividad la deben realizar uno a uno, y no todos a la vez.

2.- Cuando un participante encesta la bola, debe salir del juego corriendo su silla hacia atrás del círculo unos 40 o 50 centímetros.

3.- Si no la encesta, el participante deberá buscar en la pared el sobre correspondiente al número de la bola que tenía (estos sobres con preguntas dentro han sido pegados en la pared de la cancha antes de que se inicie la sesión, es decir, antes de que se pase el video), abrirlo y referirse a la pregunta o frase que este contiene.

4.- Los participantes que no encesten la bola quedarán jugando para la siguiente ronda, en la que se repartirán las bolas que sí fueron encestadas.

5.- Una vez que todos los participantes han tratado de encestar la primera vez, se toman las bolas que estén dentro del cesto y se reparten a quienes fallaron en la primera ronda (se recuerda que quienes las encestaron en la primera ronda y están fuera del círculo ya no participan en el juego de encestar). Si no alcanzan las bolas para los que están participando en la segunda ronda, a estos se les entregan las bolas que en la segunda ronda vayan siendo encestadas por los participantes.

Se debe recordar que las personas que encestan en la segunda ronda, deben salir también del círculo. Esta dinámica se sigue hasta que hayan sido respondidas todas las preguntas.

Es de suma importancia que, después de que algún participante se haya referido a la frase o pregunta que estaba dentro del sobre, el facilitador-investigador debe motivar al resto del grupo (tanto quienes están participando en el juego de encestar como los que están fuera) que profundice sobre lo que la persona opinó, es decir, que se genere

una pequeña discusión o reflexión grupal a partir de la frase o pregunta y lo que expresó el participante al respecto.

En el transcurso del taller, el facilitador-investigador explicó las ideas que aparecen como contrarias, o aquellas ideas que afirman falsas ideas o mitos respecto de la utilización del tiempo libre y las actividades recreativas deportivas

Preguntas o frases que están dentro de los sobres

- ✓ ¿Qué opciones positivas de utilización del tiempo libre existen?
- ✓ ¿Qué opciones nos brinda la sociedad para la utilización del tiempo libre que no son tan positivas o que inclusive son negativas y peligrosas?
- ✓ ¿Qué ventajas tiene utilizar el tiempo libre en forma adecuada?
- ✓ Comenta la siguiente frase que dice una de las jóvenes que salen opinando en el video: “Si uno no aprovecha su tiempo libre para la salud mental y para la recreación sana, está desperdiciando su vida”.
- ✓ Algunos(as) jóvenes del video aseguran que el hacer deporte ayuda a estar lejos de las drogas ¿qué piensas al respecto?
- ✓ ¿Qué ventajas tiene hacer actividades recreativas deportivas?
- ✓ ¿Qué piensas acerca de una de las opiniones que aparecen en el video que afirma que “hacer deporte no interfiere con el estudio”.
- ✓ ¿Por qué algunos jóvenes del video dicen que la gente se siente mejor consigo mismos haciendo deporte?
- ✓ Comenta la siguiente frase que dice uno de los jóvenes que aparece en el video: “La recreación es esencial en la vida”.
- ✓ Menciona 5 formas de hacer una adecuada utilización del tiempo libre.
- ✓ Coméntale al grupo tu opinión del título del video “Tiempo libre...el tiempo para encontrarnos”.
- ✓ Coméntale al grupo cuándo el tiempo libre se convierte en un tiempo perjudicial para los y las jóvenes.

- ✓ Coméntale al grupo cuándo crees que el deporte puede ser riesgoso para la salud y el desarrollo de los jóvenes.
- ✓ Coméntale al grupo dos formas en que te gusta utilizar el tiempo libre y por qué.
- ✓ Coméntale al grupo cuándo la televisión puede ser perjudicial para los jóvenes como una forma de recreación.
- ✓ Comparte con el grupo algo que te gustaría hacer en tu tiempo libre y nunca te has atrevido y por qué no lo has hecho.
- ✓ ¿Cuáles obstáculos podría encontrar un joven para utilizar su tiempo libre de forma adecuada y de qué forma podrían superarse?
- ✓ Menciona algunos ejemplos que conozcas de gente que te inspira a utilizar el tiempo libre de forma productiva.

La actividad se llevó a cabo de acuerdo a la pauta determinada, con una duración de cuatro horas en las cuales se puso de manifiesto el interés tanto de los participantes como del facilitador –investigador sobre el éxito del mismo.

El segundo taller denominado “**Nuestras actividades preferidas**” tuvo como objetivo generar un espacio para la reflexión y el análisis acerca de aquellos factores que debido a la identidad y condición de género, propician prácticas diferenciadas con respecto a la utilización del tiempo libre. El facilitador-investigador explicó a los estudiantes las instrucciones del taller.

Instrucciones:

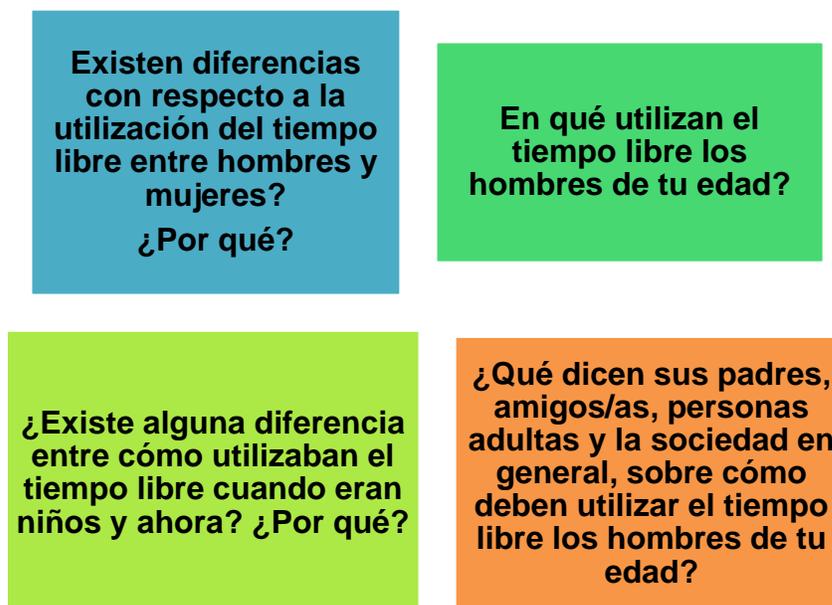
Se conforman 4 subgrupos de trabajo de los cuales dos serán mixtos y dos unisexuales (un grupo solo de mujeres y un grupo solo de hombres).

A cada uno de los subgrupos se le indica que deben discutir, a partir de una guía de trabajo que se les entrega, las siguientes preguntas orientadoras:

Cuadro 8.-Guía de Trabajo. Preguntas orientadoras (Género femenino)



Cuadro 9.- Guía de trabajo.-Preguntas orientadoras (Género masculino)



El facilitador-investigador, aclaró que es necesario que el grupo de hombres discuta sobre lo que ellos hacen en su tiempo libre, mientras que el grupo de mujeres trabajará sobre lo que ellas hacen. Los subgrupos mixtos analizarán lo que hacen ambos sexos en su tiempo libre.

Para la discusión grupal se da un tiempo aproximado de 15 minutos. El facilitador-investigador señala que no es necesario escribir las respuestas a las preguntas.

Una vez realizada la discusión de estas preguntas, deberán por medio de una dramatización representar cómo utilizan el tiempo libre los hombres, las mujeres o ambos, según el subgrupo correspondiente. Es importante que las dramatizaciones contengan los elementos analizados y discutidos grupalmente. Para la preparación del drama se les dará un tiempo de 15 minutos.

Cuando la presentación teatral fue estructurada, se presentaron cada una de las dramatizaciones a todo el grupo, en un tiempo máximo de 5 minutos por subgrupo (20 minutos en total).

Posteriormente, se realizó una plenaria en la cual se discutieron los principales elementos surgidos en las dramatizaciones, prestando especial relevancia a aquellos argumentos tendientes a perpetuar condiciones de desigualdad y discriminación entre los géneros.

Por su parte, el facilitador-investigador fue anotando los elementos que surgieron en la discusión en dos rotafolios uno de ellos titulado “Género Masculino” y el otro “Género femenino”, de manera tal que el grupo pudiera ir visualizando las situaciones diferenciales por género con respecto al uso del tiempo libre.

Figura 3.- Fase II. Nuestras actividades preferidas



FASE III Campamento de Juegos deportivos recreativos

Objetivos:



✓ Relacionar e integrar a los alumnos de la UEN Cuatricentenario, para que haya una relación de cooperativismo mutuo en cualquier actividad que se realice dentro y fuera de la institución educativa.

✓ Cultivar, desarrollar y fortalecer destrezas, habilidades y aptitudes que configuren el perfil del estudiante y la comunidad durante la duración de esta actividad recreativa.

✓ Adquirir nociones de las diferentes circunstancias de campamento, aprendiendo a utilizar y mantener los diversos elementos campamentales e incorporar habilidades y experiencias útiles para la vida cotidiana.

Figura 4.- Fase III. Juegos Deportivos recreativos en Campamento





Descripción de la actividad

Un campamento es una experiencia de vida en la naturaleza, realizada por un grupo infantil o juvenil en conjunto con la comunidad y organizada y dirigida por educadores, para ayudar al perfeccionamiento integral de los componentes de esa comunidad, en un clima caracterizado por la alegría y el espíritu de cooperación, despreciando la comodidad y el confort, aunque sin escatimar las necesarias garantías para la seguridad y la salud física y espiritual del grupo.

Para el desarrollo de esta actividad recreativa se estableció un calendario conjuntamente con las autoridades de la institución, representantes y docentes de educación física. Igualmente, se estableció el punto de partida, fecha, hora de salida, lugar del campamento así como el cronograma de actividades que se llevó a cabo durante el mismo.

Las actividades realizadas en el campamento permitieron relacionar a los estudiantes con la comunidad mediante responsabilidades que se les asignó en el transcurso del mismo.

Cuadro 10.-Cronograma de actividades realizadas en el Campamento

ACTIVIDADES LOGÍSTICAS	RESPONSABLES	ACTIVIDADES A REALIZAR EN EL CAMPAMENTO	RECURSOS	FECHA Y TIEMPO
Punto de Partida: Plaza Bolívar de Guanare Hora: 6:00 am Fecha: 21-05-16 Lugar del Campamento: Hato El Cedral, estado Barinas	Autoridades de la Institución educativa. Docentes participantes Investigador Padres y/o Representantes	-Armado de carpas -Fogata -Alimentación -Juegos varios	Humanos Estudiantes Representes - Docentes Materiales -Agua - Alimentos - Carpas - Bolsas para basura - Utensilios de primera necesidad - Brújula	21 y 22-05-2016 28 y 29-05-16 Fin de semana

Fuente: Sulbarán (2017)

No tengas miedo de hacer algo que te cueste mucho tiempo.
El tiempo pasara de todas formas,
por eso debemos utilizar bien el tiempo que pasa.
EarlNightingale

MOMENTOV

EVALUACIÓN Y REFLEXIONES

Las evidencias y los hallazgos producto del estudio desarrollados durante el proceso investigativo, llevan a considerar la importancia de las actividades recreativas durante el tiempo libre en el proceso de socialización en las acciones educativas de los especialistas en recreación como la representación de la experiencia humana de la libertad, la vivencia individual, mental, del disfrute y el placer, así como la realización personal del individuo.

Es por ello, que la recreación conforma un área específica de la experiencia humana que los hace sentirse libres, dispuestos a actuar por el solo hecho de aquello que proporciona satisfacción; es una vivencia propiciada por un estado mental que permite al individuo disfrutar de algo con lo que otros tal vez no disfrutan.

En este orden de ideas, surgen las reflexiones finales que emergieron de mi experiencia como investigador, además de las evidencias obtenidas del producto de las teorías revisadas del tiempo libre y la recreación de diversos autores como Dumazedier, 2007; Iso-Ahola, 2003; Munné, 2001, entre otros.

Posterior a la culminación de las actividades recreativas para el uso del tiempo libre, se procedió a aplicar un instrumento diseñado para evaluar la actividad educativa por parte de los participantes, cuyos resultados se muestran en el cuadro 6, donde se evidencia que el 56% de las participantes consideran que su nivel de conocimiento acerca del uso del tiempo libre mejoró con la información suministrada en la ejecución del plan de acción con actividades recreativas.

“El tiempo es como un río que forman los acontecimientos.”
-**Marco Aurelio (121-180)**

MOMENTO VI

SISTEMATIZACIÓN DE LOS RESULTADOS

Con relación a los conceptos desarrollados sobre el tiempo libre, se considera un ámbito caracterizado por la libre elección y motivación intrínseca que mueve al individuo hacia lo que le gusta. Es por ello que, el plan de acción planteado ayuda a eliminar el ocio moderno de las personas, convirtiéndose en un espacio vital que ayuda al ser humano a realizarse, es la distinción entre tiempo social, del que forma parte el tiempo libre y el tiempo personal.

Por otro lado, las actividades recreativas como parte fundamental del proceso de socialización en el individuo, permite que las personas tengan derecho a estas actividades para que el tiempo libre sea personalmente satisfactorio, siendo su esencia la libertad de escoger entre una variedad de opciones, de experiencias recreativas; estas experiencias difieren entre los individuos, por ello se deben desarrollar acciones educativas en los diferentes ambientes que abarquen diferentes necesidades, intereses y habilidades.

De acuerdo con lo planteado, hay que resaltar que las personas tienen el derecho a acceder a entornos de tiempo libre de calidad; lograr oportunidades que se ofrecen de manera consciente a todos los participantes posibles, sin ningún tipo de discriminación, y se convierten en una experiencia humana que cuenta con sus propio beneficios, por tanto, es una fuente importante para el desarrollo tanto personal como social, y es un aspecto clave para la calidad de vida.

Es de hacer notar que, el buen uso del tiempo libre como agente socializador, es aplicado en el área educativa al procurar un desarrollo

armónico de todas las dimensiones humanas de los individuos. Es importante desarrollar lo estético, lo cultural, lo social, por supuesto bajo el escenario recreativo; para ello se debe tomar en cuenta tanto los intereses, las expectativas, como también cubrir la satisfacción de las necesidades personales y grupales de los estudiantes.

Así pues, todo ser humano fortalece sus valores a través de acciones, de actividades elegidas conscientemente, de manera responsable, en un tiempo libre constructivo, con asimilación de normas de vida, de convivencia, de interrelación social, sobre todo con conocimientos de la importancia sobre el proceso de socialización, además del desarrollo de las potencialidades del individuo, a través de una formación integral sin limitaciones, al ayudarlo en su autorrealización y en el fortalecimiento de su desarrollo integral humano.

Asimismo, hay que tener en cuenta que la sociedad en la cual se vive, envuelve al hombre como individuo social que aprende de problemas muy complejos, de diversa índole, por lo que es necesario que se avoque a utilizar positivamente el tiempo libre, para convertirlo en espacios de crecimiento personal, aprendizaje significativo, de socialización, que le permita seguir enriqueciéndose como persona.

Con respecto al carácter educativo del tiempo libre, me uno a las consideraciones de Weber, citado por Villegas (2009), al señalar que, cuando se enseña a utilizar el tiempo libre adecuadamente, estamos convirtiéndolo en un espacio humanizador lleno de sentido, también en el deseo de recuperar la armonía en la propia organización de los tiempo de cada persona. Por ello, el tiempo libre se convierte en espacios educativos cuando forman a las personas para que consigan un mayor grado de libertad, autonomía, satisfacción, comprensión, compromiso, tolerancia, solidaridad, por encima de lo útil.

Expresado desde una visión compleja, tanto la recreación como el tiempo libre en el ámbito educativo, se convierten en una herramienta valiosa para el logro de este proceso, como un medio de prevención contra la ociosidad, la

adquisición de conductas positivas, para la proyección desde el punto de vista social, comunitario, pero sobre todo, en la formación axiológica del ser humano, al darle sentido a la autorrealización, a los valores que dan sentido a su vida, su libertad y el autoconocimiento.

El planteamiento anterior, posibilita de manera efectiva la transformación social, la educabilidad de las personas, ofrece posibilidades para adquirir valores, para ejercitarlos, para promoverlos en el ámbito educativo, como parte de la creación, sobre todo los valores hedónicos (representado por lo creativo, lo deportivo), los sociales (representados por la socialización), los intelectuales (reflexión, conocimiento, creatividad), los eudemónicos (presentados por la felicidad, amistad, convivencia, la solidaridad hacia los seres humanos), eliminando así, actitudes poco solidarias y antivalores que tanto daño han hecho a la sociedad.

Cuadro 11.- Satisfacción de los estudiantes de 4to año, sección “B” que participaron en el plan de actividades recreativas de la UEN Cuatricentenario, municipio Guanare, estado Portuguesa.

Alternativas Ítems	De acuerdo		Muy de acuerdo		En desacuerdo		Muy en desacuerdo	
	Fa	%	Fa	%				
1.-¿El plan de actividades realizado cubrió sus expectativas en relación al uso del tiempo libre	15	47	13	41	4	12	0	0
2.-¿Los recursos utilizados por el docente en la ejecución del plan de actividades recreativas le ayudaron para la administración de su tiempo libre?	12	38	17	53	3	9	0	0
3.-¿En términos generales, qué tan de acuerdo se siente	15	47	16	50	1	3	0	0

con las actividades recreativas realizadas?								
4.-¿Considera que su nivel de conocimiento acerca del uso del tiempo libre mejoró con la información suministrado durante la realización del plan de actividades recreativas	13	41	18	56	1	3	0	0

Fuente: Sulbarán (2017)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abbiel, P (2010), Ocupaciones de tiempo libre: Una aproximación desde la perspectiva de los ciclos vitales, desarrollo y necesidades humanas. Revista Chilena de Terapia Ocupacional. [Internet]. 2006 [Citado enero de 2016]; 6: [Aprox. 6p.]. Disponible en:<http://www.revistas.uchile.cl/index.php/RTO/article/viewFile/110/95>
- Arias, F (2006) Métodos y Técnicas de Investigación para las Ciencias Sociales. Ed. Trillas. México
- Allegrat, M. (2000). Socialización en el ser humano. México: Paidós.
- Almazan, M. (2009). Ocio y tiempo libre. Dificultades y problemáticas. Madrid: Narcea
- Bohórquez, J (2014), Características del deporte. Editorial McGraw- Hill Interamericana, S.A
- Campos, J. (1999). Actividades recreativas, ocio y tiempo libre en la educación física. Barcelona, España: Estala.
- Castillo, I. (1995). Socialización de los estilos de vida y de la actividad física: Un estudio piloto con jóvenes valencianos. Tesis de licenciatura. Universidad de Valencia.
- Cecchini, J.A.; Méndez Jiménez, A. y Muñiz Fernández, J. (2003). Tendencias o direcciones del deporte en función de los motivos de práctica. Apuntes: Educación Física y Deportes, 72, 6-13.
- Cerda, H (2001), Los Elementos de la Investigación. Santa Fe de Bogotá. Editorial El Buho. Ltda.
- Cervelló, E. (2006). Una aproximación social cognitiva al estudio de la motivación en el ámbito de la Actividad Física y el Deporte. En M.A. González; J.A. Sánchez y A. Areces (Eds.). Actas del IV Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. La Coruña: Consejería de Cultura y Deporte de la Xunta de Galicia, 32-39.
- Cervelló, E.M.; Hutzler, Y.; Reina, R.; Sanz, D. y Moreno, J.A. (2007). Goal orientations, contextual and situational motivational climate and competition goal involvement in Spanish athletes with cerebral palsy, *Psicothema*, 17, 633-638.

- Colmenarez, J (2006), Concepción Teórica de la Educación Física en el contexto del Currículum Formador de Docentes. Trabajo presentado en la Universidad Santa María. Tesis Doctoral.
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, 36.860, Diciembre 30, 1999.
- Chevalier, C (2006), Juegos recreativos: Más allá del jugar en II Simposio de Vivencias y Gestión en Recreación. Cali, Colombia.
- Chiavenato, I. (2000). Administración de recursos humanos. México: McGraw Hill.
- Craig, G. J.(2006). Desarrollo Humano. New Jersey: Prentice hall.
- De Grazia, F (1996). Tiempo, Tiempo Libre y Recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual.” Funlibre. VII Congreso Nacional de RECREACIÓN - II Elarel, Cartagena de Indias, Colombia. 15 de agosto 2010. <http://www.funlibre.org>.
- Dumazedier J. (2007). Hacia una civilización del ocio. Barcelona, España: Estala.
- Encuesta Nacional de Salud, 2007; Estudio sobre Hábitos y actitudes de los andaluces en edad escolar ante el deporte. en:<http://www.revistas.uchile.cl/index.php/RTO/article/viewFile/110/95> [Consultado- Enero 2016]
- García Ferrando, M. (1993). Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Injuve.
- García Ferrando, M. (2001). Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos de la última década del siglo XX. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes.
- García Montes, M.E. (2003). Actitudes y comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre. Tesis Doctoral. Granada: Universidad de Granada.
- Garín, J (2012) Qué hacen los jóvenes de hoy con el ocio y el tiempo libre fue la pregunta que motivó una investigación realizada durante un año - entre 2010 y 2011-Instituto de Investigaciones Educativas y Extensión de la Universidad Católica de Santa Fe (UCSF), con la cooperación de los alumnos de la Cátedra de Gestión Institucional y Asesoría Pedagógica.

- Giroux, H. (2002). Jóvenes, diferencia y educación postmoderna. Barcelona, España. Ed. Paidós.
- Grass, J. (2005). La educación en valores y virtudes en la escuela. Teoría y práctica. México; Trillas.
- González, F (2007) Investigación Cualitativa y subjetividad. Los procesos de construcción de la información. México. Mc Graw Hill Interamericana.
- Guedez, P (2010), Actividades Recreativas, Ocio y Tiempo libre en la Educación Física. Barcelona, España: Estala.
- Guerrero, T (2006) Educación Física Deportiva: Enseñanza - Aprendizaje. Editorial Pila Toleña. Madrid
- Guerrero, H (2006), Estudio del diferencial semántico en la actitud hacia el ejercicio físico realizado en las clases de educación física y el de carácter voluntario, en una muestra de alumnos de tercero de BUP. Revista de Investigación y Documentación sobre las ciencias de la educación física y el deporte. Madrid: Ministerio de Cultura. Consejo Superior de Deportes.
- Hermoso, P (2011) Estudio de la Ocupación del Tiempo Libre de la Población Escolar y su Participación en Actividades Extraescolares. Tesis Doctoral. Universidad de Málaga, España
- Hurtado, I (1998), Metodología de la Investigación Holística. Tercera Edición. Fundacite. Anzoátegui SYPAL. Caracas-Venezuela.
- Hurtado y Toro (2001) Paradigmas y Métodos de Investigación. Santa Fe de Bogotá. Editorial Triángulo.
- Husserl, E. (2006). Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica. México: Fondo de Cultura Económica.
- Iso-Ahola, B. (2003). La investigación sobre el ocio: pasado, presente y futuro. LynAnnetBarnet Editor.
- Latorre, A. 2003. La investigación-acción. Conocer y cambiar la práctica educativa. Grao: Barcelona.
- Ley Orgánica de Educación. (2009). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, Nro. 5929 (Extraordinaria) Agosto 15.
- Ley Orgánica de Protección del Niño, Niña y Adolescente (2011) Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela N° 5.266 Extraordinario.2 de Octubre de 1999. Caracas

- Ley orgánica del Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela N° 39.741.23 de Agosto de 2011. Caracas.
- López, R (2010), *Recreación: Fundamentos Teóricos Mitológicos*. INDER. La Habana Cuba.
- Marín, R (2006), *Aspectos socializadores del deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza.
- Marrero, T (2008), *Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes*. RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física y Educación. 6, 13-20.
- Martínez, A. (2009). *Actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en la Educación Secundaria*. Tesis Doctoral. Universidad de México.
- Martínez, M (2004), *Investigación Cualitativa Etnográfica en Educación*. Manual teórico-Práctico. Trillas. México.
- Marchan, C (2009), *E. Tiempo Libre y Personalidad*. La Habana: Editorial Ciencias Sociales;
- Moreno, J. A.; Rodríguez, P, L. y Gutiérrez, M. (2003). *Intereses y actitudes hacia la Educación Física*. Revista Española de Educación Física, 11, 2, 14-28.
- Munné, F. (2001). *Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico*. México: Trillas.
- Palou, P; Ponseti, X; Gili, M; Borrás, P.A. y Vidal, J. (2005). *Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca*. Apunts: Educación Física y Deportes, 81, 5-11.
- Pérez, F. (2003) *Fundamentos de la Recreación y el Tiempo Libre*. Caracas. UPEL
- Pérez, R (2012), *Actividad física deportiva para la comunidad de Plaka en la ciudad de Valera*. Trabajo de Grado no publicado. Tesis de Magister. Universidad de los Andes
- Ramos Francisco. *Manual de Actividades Recreativas*. Caracas. Venezuela. 2004.

- Regio Fernández, L. (2001). Un encuentro necesario sobre la Investigación del tiempo Libre en Jóvenes Cubanos. Estudio de una comunidad cubana.
- Rodríguez, J (2000), Actividad extraescolar, educación física y currículum. En M. Santos y A. Sicilia. Actividades físicas extraescolares: una propuesta alternativa (pp.19-43). Barcelona: INDE.
- Ruiz Juan, F.; García Montes, M.E. y Gómez López, M. (2005). Hábitos físico deportivos en centros escolares y universitarios. Madrid: Gymnos.
- Sabino, C (2008). El Proceso de Investigación. Argentina Ed. Lumen – Humanitas
- Sánchez, A (2004). Tiempo, Tiempo Libre y Recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. Funlibre.
- Sánchez, R (2013 El Tiempo Libre y su Sana Ocupación a través de la Práctica de Alternativas Físicas Recreativas Organizadas Experimental politécnica Antonio José de Sucre (UNEXPO). Tesis de Magister. Trabajo de Grado no publicado. UPEL.
- Serra, J.R. (2006). Estudio epidemiológico de los niveles de actividad física en los estudiantes de ESO. Apunts: Educación Física y Deportes, 83, 25-34.
- Taylor, S y Bogdan, R (1998) Introducción a los Métodos Cualitativos de Investigación. España. Paidós.
- Torre Ramos, E. (1998). La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de educación física en el alumnado de enseñanzas medias. Tesis doctoral. Granada: Departamento de personalidad, evaluación y tratamiento psicológico de la Universidad de Granada.
- Torre Ramos, E. (2002). Factores personales y sociales vinculados a la práctica física deportiva desde la perspectiva del género. Apunts: Revista de Educación Física y Deportes, 70, 83-89.
- Torres Guerrero, J. (2005). Un nuevo marco didáctico para el deporte educativo en la sociedad postmoderna. En Actas III Congreso Nacional de deporte en edad escolar. Dos Hermanas (Sevilla)
- UNESCO (1999), Carta Internacional de Educación Física, Recreación y Deporte.
- Vera Guardia, G (2010), Educación en el Tiempo libre, Realidad o Ficción. Universidad Camilo José Cela. Madrid. España.

- Weber, E. (2009). El problema del tiempo libre: Estudio antropológico y pedagógico. Madrid: Nacional.
- Zambrano, P (2010), Evaluación de programas extraescolares: importancia del nivel de participación en las percepciones sobre el tiempo libre, rendimiento académico y habilidad deportiva de los participantes. Revista Gallego-Portuguesa de Psicología y educación, 11-12(3), 207- 219.
- Zaragoza, J.; Serra, J.R.; Ceballos, O.; Generelo, E.; Serrano, E. y Julián, J.A. (2006). Los Factores ambientales y su influencia en los patrones de actividad física en adolescentes. Revista Internacional de Ciencias delDeporte, 4, 2, 1-14.

ANEXOS

ANEXO A

**ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA APLICADA A LOS ESTUDIANTES
4TO AÑO, SECCIÓN “B” DE LA UEN CUATRICENTENARIA, MUNICIPIO
GUANARE, ESTADO PORTUGUESA.**

**Modelo de Guía de Anotaciones
Entrevista Semiestructurada**

N°	Línea	Respuesta escrita del entrevistado	Anotaciones del Investigador
1	Perspectiva del Estudiante sobre el uso del tiempo libre	INVESTIGADOR; ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?	
		RESPUESTA:	
2	Uso Del tiempo Libre	INVESTIGADOR; ¿Qué tipo de actividades recreativas les son aplicadas por sus profesores para ser utilizadas en su tiempo libre?	
		RESPUESTA:	
3	Uso Del tiempo Libre	INVESTIGADOR; Que actividad recreativa te gusta más practicar en tu tiempo libre?	
		RESPUESTA:	

Fuente: Sulbarán (2017)

ANEXO B

CUESTIONARIO APLICADO A LOS ESTUDIANTES DE 4TO AÑO SECCIÓN “B” DE LA UEN CUATRICENTENARIA, MUNICIPIO GUANARE, ESTADO PORTUGUESA.

**UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES
“EZEQUIEL ZAMORA”**



**VICERRECTORADO DE PRODUCCION AGRICOLA
GUANARE-ESTADO PORTUGUESA
Coordinación de área de Postgrado**

La Universidad que Siembra

CUESTIONARIO DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES

Buenos días/tardes,

Soy estudiante de Postgrado en Pedagogía de la Educación Física Deporte y recreación y estoy haciendo una investigación acerca de **EL USO DEL TIEMPO LIBRE EN ESTUDIANTES DE 4TO AÑO, SECCIÓN “B” DEL LICEO BOLIBARIANO CUATRICENTENARIA, MUNICIPIO GUANARE, ESTADO PORTUGUESA**

Tu opinión es importante para mí proyecto de TESIS, por lo que te pido que me ayudes contestando unas sencillas preguntas. La información que me proporciones es anónima y será empleada con fines exclusivamente académicos.

Gracias Por Tu Colaboración.

Lcdo. Eusben Sulbaran
Investigador

INSTRUCCIONES PARA CONTESTAR EL CUESTIONARIO:

- ✓ Marca con un círculo alrededor del número que identifique la respuesta que has elegido.
- ✓ En caso de equivocación, tacha con una "X" el error cometido y vuelve a marcar con un círculo sobre el número correcto.
- ✓ Utilizar bolígrafo

Fuera del horario escolar: ¿practicabas algún deporte o actividad físico recreativa deportiva con carácter voluntario en tu tiempo libre?

No practico ningún deporte	1
Antes sí practicaba, pero ahora no	2
Practico un deporte	3
Practico varios deportes	4

SI HAS RESPONDIDO A LA OPCIÓN **UNO** PASA A CONTESTAR SOLO LA **PARTE I**

SI HAS RESPONDIDO A LA OPCIÓN **DOS** PASA A CONTESTAR SOLO LA **PARTE II**

SI HAS RESPONDIDO CON LA OPCIÓN **TRES O CUATRO** PASA A CONTESTAR SOLO LAS SECCIONES DE LA **A** HASTA LA **E**

PARTE I

Indica en qué grado estás de acuerdo con respecto a los motivos que te llevan a no practicar actividad físico deportiva.

Enunciado <i>Yo no practico actividad físico deportiva:</i>	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En Desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Porque no me gusta	1	2	3	4
Porque no tengo tiempo	1	2	3	4
Por pereza	1	2	3	4
Porque no le veo utilidad	1	2	3	4
Porque mis amigos no practican	1	2	3	4
Porque prefiero hacer otras cosas en mi tiempo libre	1	2	3	4
Porque no me divierte	1	2	3	4
Porque me siento menos habilidoso con respecto a los demás	1	2	3	4
Porque nunca he sido bueno practicando deporte	1	2	3	4
Porque no he encontrado ningún deporte que me motive	1	2	3	4

Fuente: Sulbaran (2016)

PARTE II

INDICA EN QUÉ GRADO ESTÁS DE ACUERDO CON RESPECTO A LOS MOTIVOS QUE TE HAN LLEVADO A DEJAR DE PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA DEPORTIVA.

Enunciado <i>Antes sí practicaba, pero ahora no:</i>	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En Desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Porque prefiero hacer otras actividades en mi tiempo libre	1	2	3	4
Porque no tengo tiempo	1	2	3	4
Porque no me divierten, me aburro	1	2	3	4
Porque no me veo suficientemente hábil	1	2	3	4
Porque los demás eran mejores que yo	1	2	3	4
Porque no se han cumplido mis expectativas	1	2	3	4
Por lesiones	1	2	3	4
Porque no me gustaba como se planteaban las clases	1	2	3	4
Por pereza y desgano	1	2	3	4
Porque no soportaba la presión	1	2	3	4
Por stress competitivo	1	2	3	4
Por tener pocas posibilidades de mejorar	1	2	3	4

Fuente: Sulbaran (2016)

PARTE III

Señala las actividades físicas recreativas deportivas que practicas rodeando el número que tienen al lado. Puedes señalar un máximo de tres. Si practicas alguna que no está, señala la casilla 12 y pon el nombre del deporte en los puntos.

SECCIÓN A:

1	Atletismo
2	Baloncesto
3	Fútbol, Fútbol sala
4	Gimnasia artística o deportiva
5	Gimnasia rítmica, baile aerobio
6	Artes marciales (judo, karate, entre otros)
7	Voleibol
8	Tenis
9	Natación
10	Ciclismo, bicicleta de montaña
11	Senderismo, montañismo
12	Otro.....

Fuente: Sulbaran (2016)

SECCIÓN B

¿Con qué frecuencia practicas esas actividades físicas recreativas deportivas en tu tiempo libre?

De vez en cuando	1
Una vez por semana	2
Dos o tres veces por semana	3
De cuatro a siete veces por semana	4

Fuente: Sulbaran (2016)

SECCIÓN C

¿Con qué intensidad practicas actividades físico recreativas deportivas?

Esfuerzo físico alto	1
Esfuerzo físico medio alto	2
Esfuerzo físico medio bajo	3
Esfuerzo físico bajo	4

Fuente: Sulbaran (2016)

SECCIÓN D

¿Las actividades físicas recreativas que practicas en tu tiempo libre suelen tener carácter competitivo?

Siempre tienen carácter competitivo	1
Casi siempre tienen carácter competitivo	2
Casi nunca tienen carácter competitivo	3
Nunca tienen carácter competitivo	4

Fuente: Sulbaran (2016)

SECCIÓN E

En qué grado estás de acuerdo con respecto a los motivos que te llevan a practicar actividad físico deportiva.

Enunciado <i>Yo practico actividad física recreativa deportiva:</i>	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En Desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Para estar sano/a y en forma	1	2	3	4
Porque me gusta competir	1	2	3	4
Porque quiero hacer una carrera deportiva	1	2	3	4
Para mantener la línea y tener buen aspecto físico	1	2	3	4
Para socializar y hacer amigos	1	2	3	4
Porque me gusta hacer deporte	1	2	3	4
Porque mis mejores amigos también practican	1	2	3	4
Porque me divierte para ocupar el tiempo libre	1	2	3	4

Fuente: Sulbaran (2016)

SECCIÓN D

¿Cuál es tu sexo?

Masculino	1
Femenino	2

¿Qué haces en tu tiempo libre?

Estar con los amigos/as	1
Salir por la noche	2
Hacer deporte	3
Oír música	4
Ir de compras	5
Ver televisión	6
Leer	7
Chatear con el móvil/computadora	8