

Universidad Pedagógica Nacional  
Francisco Morazán  
Vicerrectoría de Investigación y Postgrado  
Dirección de Postgrado  
Maestría en Educación Física



Tesis de Maestría

**Influencia de las actividades físico recreativas en la conducta de los Internos del Proyecto Victoria de San Pedro Sula**

Tesista

Jaime Leonel García Aguilar

Asesores de Tesis

Dr. Danilo Charchabal Pérez

M.Sc. Mirna Lacayo

San Pedro Sula, 12 de febrero de 2014.



Tesis de Maestría

**Influencia de las actividades físico recreativas en la conducta de los Internos del Proyecto Victoria de San Pedro Sula.**

Universidad Pedagógica Nacional  
Francisco Morazán  
Vicerrectoría de Investigación y Postgrado  
Dirección de postgrado  
Maestría en Educación Física



**Influencia de las actividades físico recreativas en la conducta de los Internos del Proyecto Victoria de San Pedro Sula.**

Tesis para obtener el título de  
Máster en Educación Física.

Tesista

Jaime Leonel García Aguilar

Asesores de Tesis

Dr. Danilo Charchabal Pérez

Msc. Mirna Lacayo

San Pedro Sula, febrero de 2014

**AUTORIDADES**

**M.Sc. DAVID ORLANDO MARÍN LÓPEZ.**  
Rector

**M.Sc. HERMES ALDUVÍN DÍAZ LUNA**  
Vicerrector Académico

**M.Sc. RAFAEL BARAHONA GÓMEZ.**  
Vicerrector Administrativo

**Ph.D. YENNY AMINDA EGUIGURE TORRES.**  
Vicerrectora de Investigación y Postgrado

**M.Sc. GUSTAVO ADOLFO CERRATO PAVÓN.**  
Vicerrector del CUED

**M.Sc. CELFA IDALISIS BUESO FLORENTINO.**  
Secretaria General

**Ph.D. JENNY MARGOTH ZELAYA MATAMOROS.**  
Directora de postgrado

**Diciembre de 2013**

## Terna Examinadora

Esta tesis fue aceptada y aprobada por la terna examinadora nombrada por la Dirección de Estudios de Postgrado de la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán, como requisito para optar al grado académico de máster en Educación Física.

San Pedro Sula, febrero de 2014

---

MSc. Francy Dolores Matute  
Examinadora presidenta

---

MSc. Mirna Lacayo  
Examinadora

---

MSc. Edwin Roldán Medina  
Examinador

Jaime Leonel García Aguilar  
Tesista

## **Agradecimiento**

A Dios todo poderoso que me ha dicho, no temas ni desmayes, no te dejaré ni te desampararé, solamente esfuézzate y se muy valiente.

A mis Padres, Emilio García que Dios lo tenga en gloria y Genara Aguilar mi madre, por darme el bien más preciado, que es la vida y hacer el sacrificio de educarme.

Una mujer sabia edifica su casa. Gracias a Carmen Isabel Hernández, mi esposa por ser tolerante, comprensiva y amorosa.

A mis dos herencias, Alejandra y Emily, princesas en quienes veo la gloria de Dios reflejada cada mañana.

Al Doctor Danilo Charchabal Pérez, asesor, motivador, pero sobre todo académico que me ha enseñado que el conocimiento es para compartirlo.

Al MSc. Edwin Medina por mostrarme con sencillez que la metodología no es un asunto reservado para unos pocos.

A la MSc. Mirna Lacayo, por su apoyo e ideas que fueron determinantes para finalizar con éxito este trabajo.

# Índices

## Página

### Índice General

Agradecimiento	7
Introducción	12

### Capítulo 1: Construcción del objeto de estudio

1.1 Planteamiento del problema	16
1.2 Objeto de estudio	18
1.3 Campo de estudio	18
1.4 Objetivos:	
1.4.1 Objetivo General	18
1.4.2 Objetivos Específicos	18
1.4.3 Preguntas de investigación	19
1.5 Justificación	20

### Capítulo 2: Marco Teórico

2.2 Fundamentos teóricos	24
2.3 Definiendo la recreación	24
2.4. Estudios sobre la recreación	26
2.5 Tiempo libre y ocio	28
2.6 La recreación en la historia	29
2.6.1 La Paideia de los Griegos	30
2.6.2 Períodos de la historia de la recreación	32
2.7 Tendencias del ocio y tiempo libre	36
2.8 Taxonomía de los juegos recreativos	39
2.9. Juegos cooperativos	42
2.10 Manifestaciones deportivas	43



2.11 Actividades físicas en el medio natural	43
2.12 Conducta y violencia	44
2.13 Conductas delictivas	46
2.14 Drogas	49
2.15 Comunidad	50

### **Capítulo 3: Marco Metodológico**

3.1 Enfoque	54
3.2 Tipo de estudio	54
3.3 Tipo de diseño	55
3.4. Técnica de recolección de datos	55
3.5. Técnicas estadísticas y/o procesamiento de la información	56
3.6. Reducción de lista y triangulación	57
3.7. Categoría de Análisis	59
3.8 Grupo de sujetos del estudio	59
3.9 Caracterización del Proyecto Victoria de San Pedro Sula	60

### **Capítulo 4: Resultados del Estudio**

4.1. Análisis de los resultados	62
4.2. Resultado de la observación inicial	62
4.3. Resultado de la entrevista al director y asistente del Proyecto Victoria	64
4.4 Hábitos tóxicos	66
4.5. Participación en los juegos de mesa	67
4.6 Participación en los juegos pre-deportivos	67
4.7 Participación en juegos cooperativos	69
4.8 Grado de satisfacción por las actividades recreativa ofertadas	70
4.9. Resultado de las observaciones y valoración final del programa	71

4.10. Resultado de la encuesta a los profesores de Educación Física	74
4.11. Resultado de la encuesta a los Internos que participaron en el programa	75
4.12. Aspectos que mejoraron los Internos con el programa	76
4.13 Programa de actividades físicas y recreativas	80
4.13.1 Estructuración de los juegos	81
4.13.2 Pautas metodológicas para dirigir los juegos	82
4.13.3 Descripción de la actividades recreativas	87
5. Conclusiones y recomendaciones	97
6. Referencias	100
7. Anexos:	105

## Índice de gráficos

<b>Gráfico N°</b>	<b>Pag.</b>
Gráfico # 1 Hábitos tóxicos	66
Gráfico #2 Participación de los Internos en los juegos pre-deportivos	67
Gráfico # 3 Participación de los Internos en los juegos cooperativos	69
Gráfico # 4 Satisfacción de los Internos por las actividades ofertadas	70
Gráfico # 5 Resultados de la encuesta a los profesores de educación física	74
Gráfico # 6 Aspectos que mejoraron con el programa	76
Gráfico # 7 Cambios en los sentimientos y actitudes después del programa	78

## Introducción

Los estudios sobre la recreación y el uso del tiempo libre cobran actualmente una gran importancia, sobre todo por el estilo de vida que ha adoptado el ser humano en la post modernidad, caracterizado por el uso excesivo de la tecnología y menos actividad física, volviéndose cada vez más sedentario, provocando con todo esto desórdenes en la salud.

Hoy en día no se desconoce la importancia que juegan las actividades físicas y recreativas en la salud física, mental y emocional de las personas. Esta investigación ha dedicado especial atención en demostrar la influencia de un programa de actividades físicas y recreativas en la conducta de un grupo de personas con adicción al tabaco, alcohol y el uso de otras drogas. Estas actividades desempeñan un papel importante en el desarrollo integral de las personas que participan en dicho programa, mismas que van desde la inclusión de todos los internos en las actividades, mejorando su estado de salud física y mental y reduciendo los niveles de ansiedad por el consumo de drogas.

Después de un diagnóstico, donde se encontró que las actividades practicadas en el centro eran limitadas, además no eran de la preferencia de los participantes y no había suficiente tiempo para las mismas, por lo tanto había una actitud negativa y poca participación en las actividades de tiempo libre. Realizado el diagnóstico, se diseñó y se aplicó un programa de actividades físicas y recreativas, mismo que fue aplicado y evaluado, desde febrero hasta Abril del año 2010. Con la aplicación del mismo se pudo comprobar el aumento de los niveles de participación en las actividades planificadas para los internos, así como una tendencia a disminuir su comportamiento agresivo dentro de las actividades y una disminución en la ansiedad por consumir drogas y otras actitudes negativas en ellos.

En el capítulo I, Se describe todo lo referente al objeto de estudio de la investigación, que está integrado por el planteamiento del problema, el objeto de estudio, el campo de acción, los objetivos específicos con sus respectivas preguntas de investigación y la justificación.

En el capítulo II, se abordan los antecedentes investigativos sobre el tema y el marco conceptual ampliado sobre los conceptos vistos desde la óptica de varios especialistas sobre el tema del tiempo libre, el ocio, la recreación, la adolescencia, la conducta, las drogas y la comunidad.

En el capítulo III, se analiza la metodología empleada. Esta investigación tiene un enfoque integral, con un predominio en el paradigma cualitativo, donde mediante la investigación acción se desarrolla los siguientes pasos: un diagnóstico de la situación actual de las actividades físicas y recreativas en el Proyecto Victoria de San Pedro Sula, mediante el cual se conoció entre otros, las características de las población, las actividades que realizan, la preferencias, la duración y el comportamiento de los internos en las mismas. El segundo paso, consistió en diseñar e implementar un programa de actividades físicas y recreativas que fueran de la preferencias de los internos bajo un enfoque de juegos cooperativos, mismos que tienen como objetivo incrementar los sentimientos de felicidad y de compartir entre los participantes. El tercer paso consiste en evaluar los resultados después que se ha aplicado la intervención mediante la propuesta de las actividades físico-recreativas para valorar los resultados de la propuesta. Para obtener la información se ha utilizado como instrumento la encuesta, la observación por parte de 3 estudiantes de la carrera de Educación Física del Centro Universitario Regional de la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán y la entrevista que ha sido aplicada tanto al coordinador del centro como a su asistente.

Finalmente, se triangula con la encuesta, las observaciones y las entrevistas para la confrontación de la información.

El capítulo IV, es para analizar los resultados obtenidos a partir de la tabulación y el análisis tanto de la encuesta, observación y las entrevistas aplicadas a los actores principales en el proceso de la investigación. En este mismo capítulo se presenta el diseño del programa de intervención que se ha puesto en práctica con los internos del Proyecto Victoria de San Pedro Sula. El programa incluye: Los objetivos, las pautas didáctico-metodológicas para la dirección de las actividades, factores que se

deben tomar en cuenta como ser naturaleza de los juegos, características de los participantes y sugerencias para el profesor. Todos los juegos tienen sus objetivos, actividades, reglas y sus variantes debidamente planteadas.

En el capítulo V, se plasman las conclusiones, que corresponden a los objetivos y a las preguntas científicas, las recomendaciones, la bibliografía y los anexos.

### **Definiciones de términos:**

Juegos Cooperativos: “Son actividades lúdicas cooperativas las que demandan de los jugadores una forma de actuación orientada hacia el grupo, en la que cada participante colabora con los demás para la consecución de un fin común” (Omeñaca, 2005, pág. 46)

Necesidad recreativa: Forma parte de la gran necesidad social de reproducción que tiene el hombre y se caracteriza porque se expresa individualmente, condicionada socialmente a través de intereses individuales y su especificidad radica en las actividades u objetos que satisfacen la necesidad, que aseguran una opción y por tanto la expresión de la individualidad (Boñuelos, 2007, pág. 35)

Tiempo libre: “La porción del tiempo utilizada en actividades humanas (...) fuera del trabajo profesional o del hogar (...) en los cuales los hombres disfrutan de una libertad y una iniciativa más grande que en las de la profesión (...) realizadas principalmente en vistas de la satisfacción inmediata o para la adquisición de un determinado placer (...) y admitidas habitualmente como actividades de ocio de una sociedad” (Pujol, 2001, págs. 55-56)

Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatoria, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad. (Zamora y García M, 2005, pag.190).

Adolescencia: (Dominguez, 2003, pág. 9) Manifiesta que la adolescencia ha sido definida tradicionalmente como una edad de tránsito entre la niñez y la adultez. Esta ha sido llamada período de la pubertad, término en castellano que aparece en el siglo XVIII, proveniente de la palabra en latín pubertas y que se refiere a la edad en que aparece el vello viril o púbico, cuya denominación enfatiza lo que distingue a la adolescencia, como etapa del ciclo vital, en lo referido a la presencia de un conjunto de cambios biológicos que preparan al sujeto para la procreación.

Recreación física: “Es toda actividad de contenido físico, deportivo, y turístico a las que se dedica el hombre en el tiempo libre con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde las realiza en función de su desarrollo personal” (Ramos, 2010, pág. 1)

Conducta: “Por conducta se entienden las diversas formas de comportamiento de los seres vivos en determinadas situaciones... Es la actividad externa y objetiva de los organismos vivos que es susceptible de investigación a través de métodos científicos” (Ledesma, 2003, pág. 19)

## Capítulo 1

### Construcción del Objeto de Estudio

#### 1.1. Planteamiento del problema

La situación que da origen al presente trabajo de investigación se inicia después de haber observado en el Proyecto Victoria de San Pedro Sula un grupo de personas con adicción a la marihuana, alcohol, crack y a la cocaína, jóvenes y adultos que han apostado como su última oportunidad de vida, acudir a esta institución y ceñirse a sus reglas, todo con el fin de rehabilitarse de su adicción, mediante terapias de tipo laboral, emocional, espiritual y recreacional. Se trata de personas que de alguna manera, antes de ingresar al proyecto, ya han experimentado una serie de problemas conductuales que son comunes entre las personas que consumen drogas. Entre los que se pueden mencionar, según (Imbernón, 2013, pág. 8) “Daño o deterioro progresivo de la calidad de vida de la persona, debido a las consecuencias negativas de la práctica de la conducta adictiva, pérdida de control caracterizada por la práctica compulsiva de la conducta adictiva, negación o auto engaño que se presenta como una dificultad para percibir la relación entre la conducta adictiva y el deterioro personal” (p.8).

Los factores que los motivan a manifestar estas conductas son diversos. Para (Monterrey, 2009, pág. 1) En las últimas décadas se ha podido concluir que la adicción tiene un origen multifactorial e involucra una interacción compleja entre precursores genéticos, fisiológicos y ambientales. En el seno familiar, los factores de riesgo más frecuentes están en el alcoholismo. Por lo general hay permisividad en el seno familiar, problemas de comunicación (falta o comunicación disfuncional ejemplo: maltratos, insultos, dominancia), pobres estilos disciplinarios, rechazo parental, abuso físico y sexual



(particularmente en mujeres); hogares desintegrados (divorcio, separaciones), así como la falta de adecuada supervisión familiar.

A pesar de los esfuerzos realizados por la coordinación del proyecto, se ha observado que hay una limitada oferta de actividades físicas, deportivas y un uso inadecuado del tiempo libre por parte de los internos. De ahí la necesidad de propiciar un mejor ambiente para los Internos del Proyecto Victoria de San Pedro Sula, mediante un programa bajo un enfoque de juegos cooperativos, donde el principal propósito no sea la competencia, sino, actividades variadas incluyentes, divertidas, que propicien el trabajo en equipo y sobre todo que las mismas sean de la preferencia de los participantes.

Todos estos elementos han permitido plantear el siguiente **problema científico**:

¿Cómo influye un programa de actividades físico-recreativas y deportivas en la conducta de los Internos del Proyecto Victoria de San Pedro de Sula?

## **1.2. Objeto de estudio:**

Las actividades físico-recreativas en los Internos del Proyecto Victoria de San Pedro Sula.

## **1.3 Campo de acción:**

Programa de actividades físico-recreativas para los Internos del Proyecto Victoria en San Pedro de Sula.

### **1.4 Objetivos**

#### **1.4.1 Objetivos generales**

1.4.1.1. Analizar el uso que le dan al tiempo libre los internos del Proyecto Victoria de San Pedro Sula.

1.4.1.2. Conocer el impacto que tiene un programa de actividades físico-recreativas en la ocupación del tiempo libre y en la mejora de la conducta de los internos del Proyecto Victoria de San Pedro Sula.

#### **1.4.2. Objetivos específicos**

1.4.2.1. Caracterizar las actividades físico-recreativas y deportivas que realizan los internos del Proyecto Victoria de San Pedro Sula.

1.4.2.2. Diseñar un programa de actividades físico-recreativas y deportivas para la ocupación del tiempo libre y mejora de la conducta de los internos del Proyecto Victoria de San Pedro Sula.

1.4.2.3. Valorar los resultados que se obtienen a partir de la aplicación del programa de actividades recreativas en la ocupación del tiempo libre de los internos del Proyecto Victoria de San Pedro Sula.

1.4.2.4. Establecer la percepción de los internos sobre los beneficios obtenidos al participar en el programa de actividades físico-recreativas y deportivas.

1.4.2.5. Determinar el comportamiento de los internos del Proyecto Victoria de San Pedro Sula durante la implementación del programa de actividades físico-recreativas y deportivas.

## **1.5. Preguntas de investigación**

1.5.1. ¿Cuáles son las características que presentan las actividades físico-recreativas y deportivas que realizan los internos del Proyecto Victoria de San Pedro Sula?

1.5.2. ¿Qué estructura y contenido asume el programa de actividades físico-recreativas para el uso adecuado del tiempo libre de los internos del Proyecto Victoria de San Pedro de Sula?

1.5.3. ¿Qué valoración se obtiene a partir de la aplicación del programa de actividades físico-recreativas y deportivas en la ocupación del tiempo libre y en la mejora de la conducta de los internos del Proyecto Victoria de San Pedro Sula?

1.5.4. ¿Cuál es la percepción de los internos del Proyecto Victoria sobre su participación en el programa de actividades físico-recreativas y deportivas?

1.5.5. ¿Cuál es el comportamiento de los internos del Proyecto Victoria de San Pedro Sula durante la implementación del programa de actividades físico-recreativas y deportivas a criterios de los administradores?

## **1.6. Justificación**

En las actuales condiciones de la sociedad hondureña, donde los índices de violencia han aumentado vertiginosamente, la tasa de desempleo es cada vez más alta, los hospitales han colapsado por la cantidad de personas con distintas enfermedades, el estrés cabalga entre la población y los salarios no cubren las necesidades básicas de las personas que trabajan. Bajo estas circunstancias, el tema de la recreación encaminada al mejoramiento de la calidad de vida, adquiere mayor relevancia.

El programa de actividad física y recreación que se propone para los internos del Proyecto Victoria, puede demostrar que el uso satisfactorio y pleno del tiempo libre constituye un factor activo en la regulación de los procesos sociales, incidiendo de esta forma en la salud de los mismos, lo cual influirá positivamente en la conducta de estas personas que buscan la rehabilitación para convertirse en personas útiles a sus familias y a la sociedad.

Se ha demostrado que las actividades físicas y recreativas son un medio eficaz para mejorar la salud de las personas, entendiendo ésta, según la Organización Mundial para Salud como “un completo estado de bienestar y equilibrio, entre los factores físicos, psicológicos, sociales y medioambientales”. (OMS, 1978)

El trabajo de investigación, actividades físicas y recreativas realizado con los Internos del Proyecto Victoria de San Pedro Sula, que como ya se ha explicado, son personas con problemas de conducta debido a la adicción al alcohol, tabaco y otras drogas, dicho trabajo, tiene su argumento en investigaciones que sustentan científicamente su relevancia.

Así mismo la recreación se convierte en una herramienta terapéutica capaz de contribuir al equilibrio psíquico. Propicia alegría, entusiasmo, autorrealización y autoconfianza así como también la oportunidad para despertar inquietudes, enriqueciendo la calidad de vida (Wuitar, 2011, pág. 13)

Las actividades recreativas tienen la facilidad que al ser practicadas, propician felicidad y eliminan las preocupaciones, en este caso particular, hace que los internos puedan olvidarse de sus adicciones mientras juegan, corren, comparten, se ríen y cooperan alcanzando metas individuales y colectivas.

De la misma manera, (Rodríguez A. R., 2007, págs. 17-18) manifiesta que la práctica de la actividad física se está extendiendo al tratamiento con personas que tienen padecimientos psiquiátricos: desórdenes generales de ansiedad, cuadros depresivos, fobias sociales... y han observado, una disminución significativa de los cuadros clínicos en los pacientes que se incorporan a la práctica deportiva junto con una mejora del estado físico. Con la postura anterior, se puede inferir que las actividades físicas benefician a las personas sobre todo a las personas con trastornos de conducta.

(Morgan y Goldston, 1987) citado por (Cabezas, 2001, pág. 5) describe que el Instituto Nacional de la Salud Mental de Estados Unidos de América (en un estudio realizado en 1984) concluyó que “la actividad física está asociado con la salud mental y el bienestar, que la ansiedad y la depresión son síntomas comunes de fracaso; al combatir el estrés, el ejercicio está asociado con una disminución de estos estados”

Por otra parte, (Rodríguez A. E., 2007, pág. 16) publicó en la Revista Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y Rural (CEDAR) una monografía con el tema “Tiempo libre y recreación en el desarrollo local” donde describe los beneficios en la práctica de las actividades físicas de tiempo libre que se presentaron en la Cumbre Mundial de Educación Física en 1999, entre las que se encuentran:

- C. Koop, 1999, citado por (Rodríguez A. R., 2007, págs. 17-18) manifiesta que una vida activa en la infancia influye directamente y de manera positiva a la salud en la edad adulta; varios estudios científicos recientes demuestran que mantenerse en forma puede contribuir a una vida más larga y sana en mayor medida que cualquier otro factor. Una actividad mesurada, pero regular, reduce el riesgo de hipertensión coronaria, enfermedades del corazón, cáncer de colon y depresiones.

En otros estudios que se publicaron en la Cumbre Mundial sobre Educación Física en 1999, se enunció que la actividad física de tiempo libre puede enriquecer considerablemente la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales; está demostrado que la actividad tiene efectos positivos contra las depresiones, favoreciendo la autoestima y el desarrollo de algunas capacidades cognitivas; regeneración del gasto de fuerza mediante una recreación activa; compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida; optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico; perfeccionamiento de las capacidades coordinativas y de las habilidades físico – motoras; fomento de las relaciones sociales; pasar un año más de vida estando sano, permitiría ahorrar, sólo en el estado New York – de 3,000 a 5,000 millones de dólares en gastos relacionados con la salud (Cumbre Mundial de la Educación Física, 1999, pág. 8)

Se ha argumentado en el párrafo anterior que los beneficios de la actividad física y la recreación contribuye integralmente al desarrollo de la persona en los aspectos cognitivos, motores y socio afectivos. Los Internos del Proyecto Victoria, en su programa de rehabilitación realizan una serie de actividades denominadas terapias, entre las cuales se encuentra la práctica de actividades recreativas, que planificándose y ejecutándose sistemáticamente se evidenciarían dichos beneficios. Sin embargo, las actividades que se han venido realizando en el centro no son de la preferencia de la mayoría de ellos, lo que trae como consecuencia que una parte del grupo ocupe el tiempo libre activamente y otros no, es decir, unos reciben los beneficios que les produce la participación en las actividades físico-recreativas y otros tienen exceso de tiempo libre.

Sobre el exceso de tiempo libre y los problemas que esto ocasiona (Segura & Avila, 2012, pág. 1) Manifiestan que con la progresiva generalización de la automatización, la robótica, la informática, el descubrimiento de nuevas tecnologías, la utilización de fuentes alternativas de energía, entre otros avances, existe el criterio de que cada día el hombre dispone de mayor tiempo libre, pero este no será

beneficioso para el individuo con un desorden en su conducta y su comportamiento, ya que no está preparado para asumirlo en bien de su persona y la de los demás (p.1)

El tratamiento para las personas con desórdenes de la conducta puede ser complejo y retador, y cada uno podría tener diferentes escenarios dependiendo de la severidad de los comportamientos. Además, es necesario determinar la voluntad que tengan estas personas para tomar un tratamiento, además del miedo y la falta de confianza.

Para poder diseñar este programa de actividades recreativas y físicas, se han tomado en cuenta los criterios emitidos por coordinadores del centro, estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras, los jóvenes y adultos internos, la familia, maestros quienes daban una idea acertada de las causas del desorden en la vida de los Internos del Proyecto Victoria.

El papel de las actividades físicas-recreativas con los internos del Proyecto Victoria del San Pedro Sula bajo el enfoque de los juegos cooperativos es concebido como un proceso educativo y de formación, brindando a los mismos espacios y oportunidades para emplear el tiempo libre de manera positiva y busca solucionar un problema de la vida de una comunidad que puede servir de referente para la implementación en otros centros de rehabilitación.

Su novedad se basa en ofrecer la estructuración de actividades físicas-recreativas-deportivas basadas en la cooperación con carácter recreativo y educativo pensando esencialmente en sus necesidades y preferencias.

## **Capítulo 2**

### **Marco Teórico**

#### **2.2 Fundamentos teóricos:**

En esta investigación se diseña y aplica un proyecto de actividades físico – recreativas para los Internos del Proyecto Victoria en San Pedro Sula, pensando en sus gustos, preferencias y que pueda contribuir positivamente en el comportamiento de los mismos, convirtiéndolos en protagonistas de sus propias acciones. Para argumentar dicha investigación ha sido necesario apoyarse en algunos elementos conceptuales que giran alrededor del tema, entre ellos, los antecedentes de estudios que han demostrado científicamente la importancia de la recreación en los cambios de conducta de las personas. En este caso, por las características de las personas que participan en el programa, se propone un enfoque basado en la teoría del juego cooperativo.

#### **2.3 Definiendo la Recreación**

La recreación es un concepto que se introduce en esta investigación como un elemento importante para contribuir mediante el uso adecuado de la misma con el fin de contribuir con los internos del Proyecto Victoria de San Pedro Sula mediante el programa de actividades recreativas, físicas y deportivas.

“la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesaria una compulsión externa y mediante las cuales se obtienen felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad” (Perez, 1997, pág. 89)



Desde este punto de vista la recreación debe servir al ser humano para restaurarse del trabajo, del estrés, del cansancio, de todo lo que ocasiona la rutina, en actividades que le produzcan felicidad.

Numerosos estudiosos del tema han conceptualizado este término. A continuación se citan algunas de estas definiciones: (Dumazedier, 1994, pág. 54) destacado sociólogo francés, dedicado a los estudios del tiempo libre, define la recreación como “el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada tras haberse liberado de sus obligaciones sociales, profesionales y familiares”

Otro concepto con elementos en común, es el que manifiesta que la recreación es “el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización" (Cutrera, 1974, pág. 25) Lo anterior nos llevará a pensar en que para que se produzcan los efectos placenteros, las actividades que se realicen deberán ser sin obligación o tal como lo manifiesta el autor, deben ser espontáneas, es decir, la persona elige entre descansar, ir a divertirse o realizar otra actividad de su elección.

En el desarrollo de esta investigación una de las definiciones sobre la recreación que se ha considerado, abarca la mayor parte de los elementos, es la de Aldo Pérez (1997). El manifiesta que la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una actividad de socialización compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad. También considera que es aquella actividad humana, libre, placentera; efectuada individualmente y colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u

organizadas, que le permitan volver al mundo creador de la cultura, que sirve a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad. (Perez, 1997, págs. 89-90)

Tomando en cuenta la función de autodesarrollo que cumple la recreación (formación integral), (Leyer, 1991, pág. 18) manifiesta que existen algunas características que debería reunir una actividad para ser considerada recreativa, estas son:

- a) Libre elección:
- b) Brinda satisfacción inmediata:
- c) Es universal:
- d) Da oportunidad de creación y expresión (1992)

El autor propone estas cuatro características que deben ser consideradas para determinar si una actividad es recreativa o no.

## **2.4 Estudios sobre recreación**

Se plasman a continuación algunos estudios que han sido un sustento en el desarrollo de esta investigación. Arcaya (2004). El trabajador Industrial y el tiempo libre. En esta investigación la autora atribuye la importancia del tiempo libre del trabajador realizando una investigación de nivel descriptivo-exploratoria aplicando una encuesta para la recolección de datos a 100 personas que constituyen la muestra, a través de estas conoció que la mayoría de los trabajadores invierten su tiempo libre principalmente en labores del hogar, ver televisión , descansar, y que en las pocas actividades patrocinadas por las empresas participa solo un 35% del universo encuestado. El objetivo principal de esta investigación fue demostrar la necesidad de implantar políticas dirigidas a mejor utilización del tiempo libre, entendiendo este como descanso, recreación y desarrollo del trabajador. Luego de

analizar los objetivos propuestos se pudo llegar a conclusiones importantes: La necesidad de programas destinados a orientar a los trabajadores en la administración del tiempo libre, la implementación de políticas dirigidas a la creación de programas de recreación que incluyan diversas actividades, ya que con relación a los fundamentos institucionales y legales aclaró en su estudio el hecho de que la utilización del tiempo libre está amparado en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, en la Ley Orgánica de Seguridad Social a través de su Régimen Prestacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, entre otras, y que existe un organismo público como lo es el Instituto Nacional de Capacitación y Recreación de los Trabajadores (INCRET) destinado a promover y ofrecer programas de orden cultural y artístico y al turismo social. (Arcaya, 2004, pág. 18)

Otro antecedente es la investigación presentada por Gil, José y Oviedo, Luisana (2008). Impacto de la duración de la jornada laboral en la recreación y turismo social de los trabajadores de una empresa farmacéutica. Trabajo de grado para optar al título de licenciados en Relaciones Industriales. Universidad de Carabobo, Valencia. Esta investigación tiene como objetivo primordial analizar el impacto de la duración de la jornada laboral en la recreación y turismo social de los trabajadores de una empresa farmacéutica, compuesta por (35) treinta y cinco trabajadores. Este análisis se llevó a cabo, a través del desarrollo de una investigación de campo con carácter descriptivo y apoyo documental, que permitió a través de la aplicación de un instrumento de recolección de datos aplicado a todos los trabajadores, obteniendo las siguientes conclusiones:

a) Los trabajadores están de acuerdo en que la disminución de la jornada laboral ayudaría a la concepción de trabajadores más descansados, b) Los tiempos de descanso de la jornada laboral les parecen insuficientes para reponer energías, c) Se encontró un alto desconocimiento de las leyes y normas laborales, d) Una alta participación de los trabajadores en los planes de recreación y turismo social de la empresa, e) Una baja participación en actividades recreacionales y de turismo social planificadas por ellos mismos, f) El descanso luego de la jornada laboral mayormente no les repone las energías, g) Un alto desconocimiento de las leyes

vinculadas a la recreación y turismo social h) Por último el cumplimiento satisfactorio de la empresa en lo respectivo a Ley Orgánica de Prevención, condiciones y medio ambiente de trabajo. (Linares, 2009, pág. 12)

En Honduras hay pocos trabajos registrados sobre la recreación. Sobresale la Investigación de Lacayo (2003) sobre las preferencias recreativas de los estudiantes del sistema presencial de la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán, donde concluyó que la preferencia favorita, independientemente del género, estado civil, la edad y el avance académico es ver televisión, ya sean noticieros, películas y series. Continúa diciendo, que los deportes son la segunda preferencia recreativa de los estudiantes de la UPNFM, los varones prefieren el fútbol como primer deporte; las mujeres por su lado, prefieren el baloncesto como primera opción. (Lacayo, 2003, pág. 113)

Se ha descrito en el párrafo anterior, un aspecto que es muy importante, especialmente cuando se quiere diseñar un plan recreativo encaminado al empleo del tiempo libre de las personas, y es precisamente el tomar en cuenta la preferencia que tienen los participantes. En el caso anterior, se ha manifestado que la primera preferencia es ver televisión y esto deberá traer un poco de preocupación para la sociedad, porque la televisión es una actividad sedentaria y tiene consigo otros elementos perjudiciales que van ligados como ser los desordenes alimenticios.

## **2.5 Tiempo libre y ocio**

“Tiempo Libre es aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario, es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones” (Grushin, 1978, pág. 70). Al referirse a esta definición, el autor enmarca aquel tiempo que podemos considerar como libre, después de cumplir con un número de obligaciones de trabajo y utilitarias, pero no se refiere al tipo de actividades que se realizan en este tiempo y el beneficio que aportan para el hombre.

“El Tiempo libre está asociado al trabajo, es un tiempo que dedicamos a hacer lo que nos plazca, para reponernos de la actividad laboral, sea por tiempo remunerado o el que invertimos estudiando (Núñez, 2001, págs. 8-9). Este autor expresa la importancia de este tiempo para la reposición de las energías perdidas durante la actividad laboral y la opcionalidad de las actividades que se realizan en el mismo.

(Llaca, 2001, pág. 10) En su libro: “Tiempo libre y el trabajo” señala que el tiempo libre es tan importante, que quien lo controle controlará la política. El tiempo libre puede ser lo mismo, un instrumento de manipulación política directa o indirecta (por medio del estado) de la clase que tenga el poder económico; o bien convertirse en un instrumento de liberación de la clase explotada.

## **2.6 La recreación en la historia.**

En la historia de la recreación se marcan ciertas etapas, mismas que están íntimamente relacionadas con el trabajo y con el descanso. Desde los primeros días de la humanidad existió una serie de actividades, que no eran las de preocuparse por el sustento o las de producir en forma inmediata. Igual que el trabajo, el ocio debió ser una actividad también colectiva impregnada del espíritu de la lucha cotidiana por arrancarle sus bienes a la naturaleza; trazó los rasgos primeros de la religión y del arte. En el primitivismo, la recreación se dio como un elemento mágico. Orientado hacia un fin económico, se involucraba en las actividades del trabajo. La recreación se realizaba como cierto rito con un magnetismo, una fuerza interior de hechicería chaman, ejemplo: La danza del remo que hacía en la noche anterior el día de caza, la pintura rupestre, trazada en las cavernas para ejercer una magia sobre el animal a cazar. Estas actividades artísticas adquieren poder sobre el objeto, facilitando la adquisición del alimento. Entre las normas recreativas tenemos: pintura, música, danza, expresión corporal, disfraces (La piel del búfalo). El hombre, a través de la recreación se apropia de la naturaleza. Allí, no existen actividades aisladas, todos los momentos de la vida integran un todo, donde la recreación y el trabajo se complementan, haciendo que el hombre viva completamente. El hombre

recurrió a la magia para explicarse muchos de los fenómenos que no se podía explicar. La vida era una gran fiesta donde la integración y el placer estaban siempre. La creatividad y la diversión son omnipresentes, no existen espacios muertos.

El hombre estaba en paz con la madre naturaleza, se hacían cultos a la fertilidad, rito de danzas mágicas a los bisontes o de curas de enfermedades. (buenastareas.com, 2012)

### **2.6.1 La paideia de los griegos**

En el presente trabajo de investigación no podría obviarse el tema de la Paideia, por el significado que este tuvo en la formación del carácter de los griegos de la época antigua y que hoy en nuestros días, lamentablemente, solo lo estudiamos como un hecho histórico.

Paideia (παιδεία), es una palabra griega que significa educación, designando con ello la plena y rigurosa formación intelectual, espiritual y atlética del hombre. Con la inclusión del sentido de formación del espíritu humano, se dotaba al hombre de un carácter verdaderamente humano. El filólogo alemán Werner Jaeger le dio un sentido más preciso y más evocador en su gran obra: "Paideia o la formación del hombre griego". Paideia es para él una formación otorgada a la vez por la ciudad y por una enseñanza formal que está en armonía con lo que enseña la ciudad de manera informal: podemos imaginarnos a un filósofo griego explicando la idea de armonía a sus discípulos ante una obra de música o un templo, siendo estos mismos la encarnación de la idea. Se podría resumir así la paideia: tan solo podemos formar (en el sentido de concebir) sobre las ideas por las cuales fuimos formados (en el sentido de modelar)... y vice versa. Comentando a Platón y Protágoras, Jaeger escribió: "la armonía y el ritmo de la música deben comunicarse al alma para que, a su vez, ésta se vuelva armoniosa y obedezca a las leyes rítmicas (Paidea, 2008, pág. 4)

La Paideia, en su carácter peculiar y en su desarrollo histórico. No se trata de un conjunto de ideas abstractas, sino de la historia misma de Grecia en la realidad

concreta de su destino vital. Pero esa historia vivida hubiera desaparecido hace largo tiempo si el hombre griego no la hubiera creado en su forma permanente. La creó como expresión de una voluntad altísima mediante la cual esculpió su destino. En los primitivos estadios de su desarrollo no tuvo idea clara de esa voluntad. Pero, a medida que avanzó en su camino, se inscribió con claridad creciente en su conciencia el fin, siempre presente, en que descansaba su vida: la formación de un alto tipo de hombre. Para él la idea de la educación representaba el sentido de todo humano esfuerzo. Era la justificación última de la existencia de la comunidad y de la individualidad humana. El conocimiento de sí mismos, la clara inteligencia de lo griego, se hallaba en la cima de su desarrollo.

No hay razón alguna para pensar que pudiéramos entenderlos mejor mediante algún género de consideración psicológica, histórica o social. Incluso los majestuosos monumentos de la Grecia arcaica son a esta luz totalmente inteligibles, puesto que fueron creados con el mismo espíritu. Y en forma de paideia, de "cultura", consideraron los griegos la totalidad de su obra creadora en relación con otros pueblos de la antigüedad de los cuales fueron herederos. (Jeaguer, 1935, pág. 42)

Se ha expresado en los párrafos anteriores el significado de la paideia y como bien lo expresa el autor Jeaguer (1935), que no es un concepto que se puede entender a la ligera. El propósito de estudiar este tema en este trabajo de investigación es destacar esos ideales de persona que intentaron formar los griegos y hacer una reflexión sobre la necesidad que existe de retomar algunos de esos ideales en nuestros tiempos, donde se ha perdido el respeto a todo, donde la moral y el honor no es algo que se quiere cultivar. Ante una cultura violenta y expuesta a todo tipo de peligro, existe la necesidad de formar los ciudadanos como lo hacían los griegos, de manera holística, integral, desarrollando el corazón de la persona, su cuerpo, su espíritu, intelecto, su forma de hablar, su comportamiento en público y en privado.

### **2.6.2 Periodo paleolítico**

Según Lalinde de castro (1987), el arte paleolítico refiere, en innumerables pinturas rupestres ritos diversos de caza, de iniciación y danzas; la actividad humana se adorna integrando múltiples niveles. Las excavaciones arqueológicas, los estudios etnográficos y antropólogos lo han demostrado.

(Boullon, 2002, pág. 13) Manifiesta que Según las culturas y las etapas que se sucedieron en cada uno de sus momentos, el hombre adopto diferentes actitudes frente al trabajo, las cuales se tradujeron en una forma parecida de comprender y resolver las necesidades de descanso de su cuerpo y de su espíritu. Cuando el trabajo domino casi todo el tiempo en que el hombre puede mantenerse activo, el descanso se redujo a la compensación del agotamiento físico. Pero esto no sucedió en las sociedades arcaicas, como puede suponerse, si es que se estima que la humanidad experimentó un avance lineal en este sentido. Al contrario, al principio en las comunidades primitivas el juego se agrego al descanso físico y al mismo trabajo durante los festejos religiosos y mágicos que se entremezclaban con él. Durante muchos siglos la conducta social se vio influida por el ciclo día-noche y por los cambios estacionales que con su ritmo imponían el trabajo intenso en las épocas de sembrado y cosecha. Desde tiempos remotos, el sol y las largas noches de invierno señalaban los periodos de actividad o pasividad. Sin embargo, el juego y las fiestas en vez de organizarse cuando había poco que hacer, continuaban ligadas a los periodos de actividad: se trabajaba cantando y los juegos se mezclaban con las tareas productivas. La inactividad invernal o en las temporadas con lluvia no daba pie a festejos porque el hombre padecía y aceptaba impotente sus rigores.

Continua diciendo (Boullon, 2002, pág. 14) que los historiadores no coinciden en cuanto a sus apreciaciones sobre cómo se valoraba el trabajo y el tiempo libre. Hay quienes, siguiendo a Herodoto, interpretan que los griegos despreciaban el trabajo, que estaba destinado a los esclavos. Otros como Kitto, piensan que los hombres de esa civilización tenían una actitud definida y razonable frente al trabajo:



para ellos no existía el trabajo en abstracto, todo dependía de la clase de tarea y de si uno era o no su propio patrón (p.14)

### **2.6.3 Edad media**

(Boullon, 2002, pág. 18) Manifiesta que después de la caída del imperio romano, con el advenimiento del cristianismo, se llega a la etapa medieval que va a durar cinco siglos. La ciudad feudal fue el receptáculo de un sistema de vida que tuvo su antecedente en el monasterio, allá por el siglo v. Los que así aceptaban vivir, negaban la propiedad, el prestigio y el poder, convirtiendo el trabajo en una obligación moral. Para ellos no existía el concepto de ocio, que fue reemplazado por el de vida contemplativa. La familia era una unidad abierta que incluía además de sus integrantes naturales, al grupo de trabajadores y miembros del grupo domestico. Todos vivían y trabajaban en la misma casa, comían en la misma mesa, dormían en un salón común y trabajaban en los mismos cuartos. El grupo familiar alternaba el tiempo de trabajo y de descanso sin depender del horario. Parece ser que el ambiente de esas casas era alegre porque el trabajo no se interpretaba como una carga.

Continúa diciendo el autor que dentro del recinto amurallado abundaban los lugares abiertos, no solo en los jardines y huertos del fondo de las casas sino en las plazas y el campo siempre cercano. La vida urbana aprovechaba estas oportunidades para desarrollarse también al aire libre, sobre todo en las actividades recreacionales. Había campo para jugar a las bochas, para ejercitarse en el tiro al blanco con arco o para correr carreras a caballo, lo mismo que lugares para tirar al cesto (p.19)

### **2.6.4 Periodo del renacimiento**

La época del renacimiento fue considerada como la época de oro del mundo, ya que paso la oscuridad de la época medieval y empezó el mundo moderno, el hombre en todo su esplendor con mas libertades, la recreación tomó un papel muy

importante en esta época ya que la humanidad empezó a practicar actividades recreativas como: los deportes, la escultura, el teatro, la opera, la danza entre otras. Practicaban estas actividades no solo para la recreación sino también para el crecimiento del hombre como persona. (Martínez, 2011, pág. 9)

(Boullon, 2002, pág. 29) Considera que además de las actividades intelectuales, en el Renacimiento se acrecentó la práctica de los deportes, aparece la costumbre en algunas escuelas de fomentar entre los estudiantes el adiestramiento en ejercicios físicos, natación, caza y danza. Paralelamente la burguesía recupera la celebración de torneos al estilo medieval, pero despojados del peligro original.

### **2.6.5 La Revolución Industrial**

(Joves, 2012, pág. 19) Es del criterio que la revolución industrial impone nuevos ritmos de vida. En un principio se colocan agotadoras jornadas a los obreros y el tiempo de no trabajo es siempre un simple lapso de recuperación biológica, ni siquiera el ocio inculto, tiene lugar para estos trabajadores.

Las progresivas reformas sociales ganadas por la presión de los sectores explotados recuperaron márgenes de tiempo cada vez más amplios para el descanso y la diversión. Por esta época, comienza a surgir el turismo, primero en los balnearios para las clases pudientes y luego para la clase media. Al fenómeno de la industrialización sucede el de la organización. Grandes masas de población se concentran en unas pocas urbes: son masa que disponen de algún dinero y de algún tiempo para gastarlo. La industria de la Diversión se empieza entonces a forjar la industria de las diversiones, con la consecuente despersonalización de las actividades de esparcimiento. Los medios de comunicación se amplían en cobertura y eficacia, es posible manejar el consumo de la población mediante la propaganda. La elaboración personal y creativa en los procesos recreativos es suplantada por un consumo mercantil. Toda diversión es como cualquier otro producto, un valor de

cambio, una mercancía. La producción artesanal y las festividades colectivas desaparecen, en casi su totalidad, de las grades urbes.

El campo y las comunidades primitivas son espacios en los cuales la creatividad popular tiene un lugar, pero la moderna vida industrial acosa a estas islas por todas partes. Las instituciones de seguridad social procuran una “democratización de la recreación, pero sin revisar esquemas viciados de principio, como los espectáculos insulsos, la actividad deportiva como eminentemente competitiva, los parques mecanizados, el turismo masivo, entre otros.(p.20)

De acuerdo con Martínez (2011) La recreación como categoría sólo puede desarrollarse en una sociedad que ha escindido el trabajo de la vida cotidiana. Cada sociedad y cada cultura tienen una particular concepción del tiempo y del espacio y sobre este panorama se inscribe la actividad humana. No se podría reducir entonces la recreación al juego y a los procesos lúdicos, aunque estos forman parte importante de la recreación; ésta cubre un campo mucho más extenso pues conduce a todos los procesos creativos y libertadores; procesos que en la medida que sean orientados sensatamente, deben contribuir a una desalineación y socialización auténticas. No se puede, por lo tanto, hablar de recreación en abstracto. Cada sociedad y cada época histórica han tenido una manera peculiar de sectorizar la actividad humana y en esta medida la recreación se inscribe en un marco más amplio de relaciones políticas, económicas, ideológicas. (Martínez, 2011, pág. 15)

Para (Gutierrez, 2011, pág. 1) Fue un periodo histórico comprendido entre la segunda mitad del siglo XVIII y principios del siglo XIX, el que Gran Bretaña en primer lugar, y el resto de Europa continental después, sufren el mayor conjunto de transformaciones socioeconómicas, tecnológicas y culturales de la historia de la humanidad, desde el Neolítico.

La economía basada en el trabajo manual fue reemplazada por otra dominada por la industria y la manufactura. La revolución comenzó con la mecanización de las industrias textiles y del desarrollo de los procesos del hierro. La expansión del

comercio fue favorecida por la mejora de las rutas de transporte y posteriormente el nacimiento del ferrocarril. La Revolución industrial: Ética Protestante o Puritana o Del Trabajo se le considera la base ideológica de la Revolución Industrial, al tomar al trabajo como la actividad más dignificante y al ver al ocio como un aspecto negativo en la vida del ser humano. Frases como “La ociosidad es la madre de todos los vicios”, se toman como referencia para no dar tiempo libre a los trabajadores. Con la llegada de la Revolución Industrial modifica entre otros aspectos la vida humana. (Gutierrez, 2011, pág. 1)

## **2.7 Tendencia del Ocio, recreación y tiempo libre:**

Para (Molina, 2012, págs. 9-12) Una de las preocupaciones constantes de políticos, educadores, sociólogos, empresarios es la de conocer hacia donde se dirige actualmente el ocio y la recreación, cuáles son sus tendencias, sus modalidades, hacia donde se dirigen las ofertas y las demandas. En las últimas décadas han proliferado muchos estudios y líneas de investigación que han tratado de estudiar el marco conceptual del ocio y la recreación, averiguar el comportamiento de la sociedad y de las distintas poblaciones en torno a la oferta y de la demanda de las actividades del ocio y la recreación, qué tipo de actividades son más demandadas, qué significación tiene para la persona, qué objetivos busca conseguir, qué tiempo emplea en cada una de ellas, con qué frecuencia las práctica, el papel y objetivos sociales, económicos, educativos, entre otros.

A continuación se describen algunas líneas de actuación de las tendencias actuales de las actividades del ocio y la recreación, en pleno siglo XXI, y las perspectivas para el futuro:

El concepto de Tiempo Libre, de Ocio y de Recreación se opone claramente al tiempo de trabajo, al tiempo de obligaciones de tareas y por lo tanto han de estar en consonancia con el disfrute de un tiempo sin tiempo, sin obligaciones, y un tiempo “liberado”, de sentimientos y sensaciones personales para nuestra expansión, el descanso, el entretenimiento, el placer y asegurar nuestra evasión.

Las actividades del Ocio y la Recreación, se perciben actualmente como unas actividades humanas, de gran potencial social y económico, que facilitan y favorecen el desarrollo integral de los ciudadanos. Actualmente son actividades de gran significación y un fenómeno de aceptación de las grandes masas sociales. Las distintas actividades se ven fuertemente vinculadas hacia el consumo desenfrenado, como estrategia se emplea el entretenimiento y la diversión con altos intereses económicos y comerciales. Existe una estrecha relación y vinculación entre recreación y el consumo, entre el ocio y el negocio. El Ocio es una extraordinaria herramienta para el marketing, en nuestra sociedad, que es utilizado por la gran mayoría de las empresas, para presentar sus productos, con técnicas de motivación y estímulo dirigidas hacia la potencial clientela, para consumir los nuevos productos o servicios, como elementos diferenciadores y valores añadidos, respecto a otras empresas (p.21)

(Castells, 1998) En su libro La Era de la información: Economía Sociedad y Cultura, explica una serie de factores sobre el ocio y la recreación y los procesos de desarrollo social que vale la pena analizar. El manifiesta lo siguiente:

- Existen grandes desigualdades sociales en el disfrute y goce de las actividades de ocio y recreación entre las sociedades y poblaciones ricas y pobres.
- Actualmente existe una amplia y variada oferta de actividades para el ocio y la recreación con grandes medios económicos y técnicos, con muchos materiales, infraestructuras, pero carentes de fines y objetivos sociales, de solidaridad, de cooperación, con una gran carga ideológica basada en estrategias consumistas, de individualismo.
- Existe un predominio de un ocio y recreación que ha creado y ha generado millones de espectadores, pasivos, (grandes espectáculos por la televisión, musicales, recitales, partidos de fútbol, olimpiadas, festivales, exposiciones, etc...) que consumen y compran todo tipo de productos que oferten comodidad, entretenimiento y garanticen los aspectos lúdicos y hedonísticos. Compramos placer, compramos tiempos para vivir experiencias y emociones.

- Aparece de forma firme y contundente un ocio tecnológico, basado en actividades, aparatos, artilugios, con nuevas tecnologías, muy sofisticados. Así mismo aparecen los ciberespacios, con la utilización de grandes redes de comunicación “on line”, a través de Internet, todo está relacionado con la “cibercultura” (cultura virtual), con nuevos procesos de comunicaciones, de relaciones interpersonales, de imágenes, de nuevos horizontes tridimensionales y experiencias inauditas y donde se está desarrollando una gran industria del ocio, a nivel internacional, en una extraordinaria influencia mediática de la globalización cultural y económica. Entramos de lleno en una sociedad de redes.

- Las actividades adquieren formas muy diversas que se presentan en grandes áreas de actuación: deporte, cultura, turismo.

- Existe una demanda muy significativa hacia las prácticas de deportes y actividades físicas-recreativas individualizadas (deportes individuales), a pesar de la gran oferta de los grandes acontecimientos de espectáculos deportivos de deportes colectivos.

- Se busca la felicidad, el placer, el riesgo, la experiencia y vivencia infinita, llenas de una carga humana emocional.

- Existe una oferta y una demanda de actividades caracterizadas por la pluralidad, la fragmentación, la diversidad, el mestizaje y la desmembración, basada en el individualismo y el egoísmo (televisión, música, MP3, ordenador, juegos virtuales) y el subjetivismo, que puedan asegurar la emoción, el disfrute inmediato y efímero, así mismo aparecen actividades sociales que permiten compartir, con fines solidarios .

- Existe una demanda extraordinaria hacia las actividades del sector turístico y dentro de éste se ha notado de forma muy significativa la combinación del binomio turismo-deporte, con la creación de nuevos mercados emergentes del turismo de aventuras. En el Turismo de Aventuras la motivación principal, la constituye la realización práctica de las actividades físicas-deportivas-recreativas, con un claro matiz de “aventuras” de riesgo, de retos, de superación de un conjunto de nuevas situaciones, emociones, sensaciones, vivencias y experiencias, para las que se necesitan cierto grado de desarrollo y adquisición de habilidades y destrezas físico-deportivas, de buenas condiciones y cualidades físicas, para poder superar muchas actividades, en ocasiones las exigencias del ambiente y escenarios diversos y por la

propia actividad, se requiere de participantes muy expertos, con alto grado de cualificación y especialización, aunque son siempre actividades muy controladas y donde se emplean grandes medidas de seguridad, al igual que emplean ciertos tipos de materiales con tecnologías de última generación muy depuradas. (Molina, 2012, págs. 9-12).

## **2.8 Taxonomía de los juegos recreativos:**

Existen diferentes teorías sobre el juego y asimismo una serie de taxonomías dependiendo los propósitos que persigan los programas o las personas que aplican determinadas actividades recreativas. Se presentan a continuación una muestra de estas taxonomías:

### **Taxonomía de Gross 1899** (apuntes.com, 2013)

- Juegos de experimentación o funcionales generales
- Juegos motores
- Juegos afectivos
- Juegos intelectuales
- Ejercicios de voluntad
- Juegos de lucha, caza, persecución, sociales, familiares y de imitación.

### **Taxonomía de Stern 1922**

- Juegos individuales
  - Conquista del cuerpo
  - Conquista de las cosas
  - Juego de papeles o roles
  - Juegos sociales
  - Imitación simple
  - Papeles complementarios
  - Juegos combativos

### **Taxonomía de Queyrat 1926**

- Juegos hereditarios (caza, lucha y persecución)
- Juego de imitación
- Juegos de supervivencia social
- Juegos imaginativos
- Metamorfosis de objetos
- Vivificación de juguetes
- Creación de juegos imaginarios
- Transformación de personajes
- Escenificación de historias

### **Taxonomía de Piaget 1946**

- Juegos sensoriomotores (0 a 2 años, primera infancia):
  - repetitivo, gestos simples
  - Gracias a los sentidos voy conociendo el entorno.
- Juegos simbólicos (2 a 4 años, segunda infancia)
  - Representaciones cada vez más realistas
  - Implica movimientos y actos complejos
  - Juego de imitación exacta (4 a 7 años)
  - Juegos de construcción y manipulación
- Juegos de reglas simples (7 a 11 años. Tercera infancia)
- Juegos de reglas complejos (adolescencia)

### **Taxonomía de Bühler 1946**

- Juegos funcionales o sensoriomotores
- Juegos receptivos
- Juegos imaginativos o simbólicos
- Juegos de construcción
- Juegos colectivos

### **Taxonomía de Roger Callois 1967**



En su libro “El juego y los hombres” da 4 vertientes humanas en las que se desarrolla el juego a lo largo de todas las civilizaciones:

- Agón: Superación (Juegos de competición)
- Alea: Azar, suerte o fortuna (juegos de habilidad)
- Mimicry: Imitación, representación (Juegos simbólicos)
- Ilinx: Sensación de vértigo, de riesgo o de emoción (Juegos emocionales, deportes o juegos de riesgo)

### **Taxonomía de Parlebás 1981**

Estableció una clasificación en función de la participación y comunicación.

- Psicomotrices o individuales
- Oposición
- Cooperación
- Cooperación / oposición

### **Taxonomía de la UNESCO 1980**

- Ejercicios funcionales
- Actividades de juegos simbólicos
- Actividades estructuradas por unas reglas lógicas o actividades de procedimiento.
- Actividades de construcciones
- Actividades de expresión

### **Taxonomía de Borotav 1985**

- Juegos electrónicos y videojuegos
- Juegos verbales, imitativos y mágicos, juegos de iniciación.
- Juegos de fuerza y habilidad.
- Juegos intelectuales.

## **2.9 Juegos cooperativos:**

Como se ha descrito anteriormente, existen diferentes taxonomías sobre los juegos, muchas clasificaciones y tipos, por ejemplo, existen los juegos deportivos, que son muy utilizados en la educación física y en las actividades recreativas al aire libre, pero su naturaleza es la competencia ya sea a nivel individual o colectiva, sin embargo, en este trabajo se le da especial importancia a los juegos cooperativos, que siguiendo a Terry Orlick (1992), estos, se orientan hacia la cooperación y a la convivencia. Los participantes dan y reciben ayuda para conseguir unas metas comunes. De hecho fueron creados como una alternativa a las actividades competitivas, teniendo como objetivo incrementar los sentimientos de felicidad y de compartir de los participantes. (Orlick, 1992, pág. 16)

Se ha apostado por los juegos cooperativos ya que como lo expresa Bantulá Janot (2004) en su libro Juegos Motrices Cooperativos, el juego no es neutro, transmite un determinado código de valores, una manera de establecer las relaciones entre las personas, una forma de entender la diversión (Janot, 2004, pág. 15)

A diferencia de los juegos en los que las personas están acostumbrados a participar, donde unos actúan contra otros, y como continúa diciendo la autora antes mencionada, esto “provoca la no aceptación de reglas con la finalidad de ganar, la realización de trampas y el surgimiento de juego sucio, las discusiones, las críticas, los disgustos, los conflictos, la aparición de líderes y de marginados, el rechazo y la discriminación en función del grado de habilidad o de sexo (Janot, 2004, pág. 16)

## **2.10 Manifestaciones deportivas:**

La manifestación físico - recreativas la componen los diferentes deportes. Las manifestaciones deportivas en el tiempo libre están orientadas hacia los distintos grupos de edades y sobre a todo a individuos adultos o de otras edades que no quieren o no pueden unirse a un equipo deportivo de la organización deportiva institucional, en el barrio, la escuela, etc. Las manifestaciones deportivas en el tiempo libre es la práctica de los deportes tradicionales u otros que se realicen a nivel

local o comunidad y que por su carácter de deporte recreativo se pueden realizar bajo las reglas oficiales o con variantes, o como se les llama en los últimos años, deportes modificados. El deporte extraescolar por sus principios se le denomina deporte participativo, sinónimo del deporte participativo o recreativo. Manifestación profiláctica o de mantenimiento de la condición física: Son las actividades que se realizan buscando un beneficio o mejora corporal, provocando la participación en el programa de recreación física desde el punto de vista de la salud y la higiene. (Ramos, 2010, pág. 1)

### **2.11 Actividades físicas en el medio natural:**

Podemos enumerar una serie de aspectos por los cuales consideramos que las actividades físicas en el medio natural son importantes: Son actividades que se realizan en un marco diferente, las pueden realizar todos los individuos y nadie se siente discriminado, son actividades que ofrecen seguridad y todas las respuestas que se producen a los diferentes planteamientos son válidas, el marco en el que se desarrollan potencia la comunicación y la relación, permite al alumno/a un alto grado de libertad, las puede programar, organizar y realizar el propio individuo y fundamentalmente son actividades llenas de vida (Ramos, 2010, pág. 24)

La educación en el medio natural, constituye un medio educativo, no solo para los profesores de educación física, sino que es una actividad educativa en cualquier área del saber y que como ya se ha explicado tiene muchos beneficios en los jóvenes, que pasan su tiempo encerrados en su casa y en la escuela.

### **2.13 Conducta y violencia:**

“Por conducta se entienden las diversas formas de comportamiento de los seres vivos en determinadas situaciones... Es la actividad externa y objetiva de los organismos vivos que es susceptible de investigación a través de métodos científicos” (Ledesma, 2003, pág. 19)

La Organización Mundial de la Salud define la violencia como “El uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho o como amenaza, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones.

La clasificación de la OMS, divide la violencia en tres categorías generales, según las características de los que cometen el acto de violencia:

- la violencia auto infligida (comportamiento suicida y autolesiones),
- la violencia interpersonal (violencia familiar, que incluye menores, pareja y ancianos; así como violencia entre personas sin parentesco),
- la violencia colectiva (social, política y económica).

La violencia se presenta en distintos ámbitos, por ejemplo, la *violencia en el trabajo*, que incluye no sólo el maltrato físico sino también psíquico. Muchos trabajadores son sometidos al maltrato, al acoso sexual, a amenazas, a la intimidación y otras formas de violencia psíquica. Los actos repetidos de violencia desde la intimidación, el acoso sexual y las amenazas hasta la humillación y el menosprecio de los trabajadores pueden convertirse en casos muy graves por efecto acumulativo. (Organización Mundial para la Salud, 2002, pág. 1)

¿Qué hay atrás de la violencia?

Según Ángel Nogales Espert, jefe del Servicio de Pediatría del Hospital 12 de Octubre de Madrid, citado por (Abdallah, 2013) manifiesta que la violencia es fruto de una menor capacidad en este grupo de población para expresar sus sentimientos y afirmar su personalidad ante la gente adulta. Pero estas palabras explicativas pueden no acabar de convencer a los familiares de estos chicos y chicas que constituyen su principal referente y punto de apoyo y por ello, se sienten como los primeros responsables y afectados directamente por sus actos.

En la adolescencia, se es más vulnerable que nunca, por eso aquellos que destacan por tener más personalidad y después se convierten en los más agresivos,

suelen contagiar al resto de estas conductas violentas. Hay que ser conscientes de que no se le puede pedir un comportamiento cívico a una persona que, desde su infancia, ha vivido en un hogar que ha descuidado su educación y donde no ha tenido referencias de comportamiento ni de valores, además, hacemos especial hincapié en las personas que han sido bombardeadas, a través de los medios de comunicación, con escenas de violencia, actitudes depredadoras y sexo incontrolado, aspectos que afectan a la familia, a la escuela y a la sociedad en sentido amplio” (<http://www.consejos-e.com>)

Cada familia y cada hijo o hija adolescente son universos diferentes. En muchos hogares acomodados y donde se ha respirado un ambiente supuestamente sano puede desarrollarse un verdadero delincuente, así como en ambientes desestructurados sobreviven jóvenes que son auténticos ejemplos de superación y de buena conducta.

Los psicólogos recomiendan no utilizar la guerra preventiva con los hijos. Algo que se traduce en prohibir todo tajantemente, pues puede producir en ellos un efecto adverso de rebeldía mucho más intensa. Por el contrario hay que mostrarse dialogantes con ellos y flexibles pero nunca como ‘colegas’ y siempre dejándoles claro vuestra autoridad como tutores. Se puede hacer mucho más de lo que creéis fomentando la comunicación con vuestros hijos. Así verán que no están solos y se sentirán en confianza para contarnos sus problemas. (Abdallah, 2013)

#### **2.14 Conductas delictivas:**

Respecto a este tema, el Centro de Investigación en Criminología de la Universidad de Castilla-La Mancha, dirigido por la catedrática de Psicología Básica de la UCLM Cristina Rechea Alberola (1995), y a petición del Consejo General del Poder Judicial (CGPJ) ha realizado un estudio sobre conductas antisociales y delictivas de los jóvenes en España en el marco de un análisis más amplio del CGPJ

sobre la jurisdicción de menores. Según el mismo, esta edad se sitúa entre los 13 y los 14 años. El estudio responde a una metodología criminológica --el autoinforme sobre delincuencia juvenil-- testada en Estados Unidos y Europa, que permite conocer mejor los delitos cometidos por adolescentes y jóvenes, aunque no hayan sido detectados o denunciados. El informe destaca, entre otros datos, que a partir de los 13 años los jóvenes comienzan a presentar este tipo de comportamientos. Según el trabajo que ha dirigido la profesora Rechea, un 98% de los jóvenes encuestados han cometido algún tipo de conducta antisocial o delictiva alguna vez en su vida y que un 72,4% lo ha hecho en el último año, no obstante, una de las conductas que más alarma crea, "participar en peleas", ha tenido una prevalencia del 25% de adolescentes, alguna vez en la vida, y del 8,1% en el último año. El resto de las conductas violentas o contra la propiedad no alcanzan el nivel del 5% de jóvenes participantes. Además, la frecuencia con la que se cometen estas conductas es baja, excepto actos como: bajarse música del ordenador, que se hace casi a diario, y beber alcohol que se hace de 2 a 3 fines de semana al mes. Los actos antisociales más frecuentes que se realizan a esa edad temprana son: dañar algo, pegar un empujón a alguien para quitarle algo, robar algo de una tienda, consumir cerveza, alcohol. Otro dato a destacar, es que las conductas antisociales y delictivas aumentan con la edad y alcanza su nivel máximo en torno a los 17 años. A partir de la mayoría de edad los hábitos que aumentan son los del consumo de drogas, y el resto se mantienen e incluso descienden. . (Rechea, 1995)

En Honduras, no hay muchos estudios científicos sobre la violencia juvenil, sin embargo, se han encontrado trabajos que sirven de referencia, tal es el estudio de investigación cualitativa que realizó el Equipo de Reflexión, Investigación y Comunicación, Maras y Pandillas en Honduras, quienes muestran los antecedentes que hay en torno a esta temática.

El ERIC (2005) Manifiesta que después de escudriñar en los diferentes centros de documentación de Honduras, encontramos que lo que se ha escrito sobre violencia juvenil se puede clasificar en tres grupos: 1) los que abordan el tema a través del amplio problema de la delincuencia; 2) los que lo enfocan desde la

inseguridad ciudadana y, 3) los que toman como tema central la violencia juvenil y analizan el fenómeno de las maras o pandillas juveniles. (ERIC, 2005, pág. 20)

El estudio del ERIC (2005) destaca el libro de Leticia Salomón, donde plantea que el problema de las pandillas aparece en el país entre 1985-1989 vinculado a la proliferación y consumo de drogas en los adolescentes de educación media....la autora manifiesta que entre 1990 y 1993 la violencia pasó de reducida a muy intensa en el presente periodo, cuando las pandillas no son solo amenaza, sino una realidad. De los datos de la policía concluye que existen en Tegucigalpa cuarenta y cinco pandillas con casi 1,100 integrantes, cuyas edades oscilan entre los doce y veinticinco años ( p.20-21)

En 1995, el presidente Carlos Roberto Reina, creó la Comisión Ad-Hoc de Alto Nivel para la Prevención y Lucha contra la Delincuencia y la Violencia... y se propuso la creación del Instituto de la Niñez y la Familia (IHNFA) y la promulgación del Código de la Niñez y de la Adolescencia ( p.22)

Entre 1998 y 1999 destaca el informe especial “Seguridad Ciudadana: una Prioridad Nacional” elaborada por el Comisionado Nacional de los Derechos Humanos. Dicho informe tiene un apartado a la juventud y a su entorno. Uno de sus mayores logros es demostrar que los jóvenes (la familia, la escuela, los lugares de trabajo,etc.) favorecen el surgimiento y fortalecimiento de las pandillas.(p.24)

De mayo de 1996 en adelante, las noticias sobre la actividad delincriminal a cargo de jóvenes organizados, van en aumento. Se habla de pandillas y sus focos de concentración son Tegucigalpa y San Pedro Sula. Van armados de palos y tubos. Sus edades oscilan entre 12 y 20 años y atacan preferentemente en los centros educativos. Curiosamente, poco se habla de “maras” (p.41)

En 1997, las noticias se duplican; abundan las noticias de jóvenes muertos y heridos, especialmente los involucrados en las pandillas. Ya se mencionan los nombres de “maras” y “chimbas”. Se habla de “zonas rojas” que corresponden en San Pedro Sula, al sector Chamelecón, colonia López Arellano, Fesitranh, Ciudad Planeta, Honduras, San Antonio, Satélite, la Independencias de la Lima, Sector Choloma, Villanueva y Barrio Medina. Que habían 200 pandillas con 35,000 jóvenes

involucrados, un año después, se habla de que en San Pedro Sula, hay 60, 000 jóvenes en pandillas, las mayoría son de la 18, MS y Vatos Locos (p.42)

Según el Observatorio de la Violencia de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras, en el año 2012, se registró un total de 10,441 muertes por causa externa ocurridas a nivel nacional, de los cuales 7,172 son homicidios con el 68.9% de los casos colocándolas en la primera causa de muerte, el segundo lugar lo ocupan las muertes por evento de tránsito con 1,243 (12%), en tercer lugar se encuentra las muertes indeterminadas con 1,082 víctimas (10.4%), en cuarto lugar se ubica la muerte no intencional con 592 víctimas (5.7%) y finalmente el suicidio con 322 víctimas (3%). (Violencia, 2013)

Continuando con el informe de la UNAH sobre los homicidios en Honduras, el 2012 se presentó en promedio 20 muertes diarias; cada hora y veinte minutos una persona muere en Honduras. El comportamiento diario de homicidio, muestra que el domingo sigue siendo el de mayor ocurrencia con 1,489 víctimas (20.8 %) seguido del sábado con 1,157 (16.1%) y el lunes 1,108 (15.4%) y el de menor ocurrencia es el día martes con 821 muertes (11.4%). Las fechas con incidencias mayores a 40 homicidios diarios son: 1 y 29 de enero, 25 de marzo, 24 de diciembre, 15 de julio y 25 de diciembre. (p.2)

Los datos antes descritos por el Observatorio de la Violencia en Honduras son y deben ser motivo de mucha preocupación para el gobierno y para todos los ciudadanos, ya que las personas se exponen todos los días a actos de violencia. Debe efectuarse un plan de emergencia para bajar esos altos índices antes que la población se acostumbre a vivir bajo este esquema de irrespeto a la vida de los seres humanos. Surge la necesidad de mantener ocupada la población con trabajo y con buenas ofertas para emplear el tiempo libre positivamente.



## **2.15 Drogas:**

El diario Herald de Honduras (2012) publicó que los hondureños se inclinan más por el consumo de tabaco, alcohol, marihuana, en un 17 por ciento, luego le sigue la cocaína con el ocho por ciento, los que prefieren crack suman un cuatro por ciento... Sus estadísticas revelan que de cien hombres entre 18 y 45 años de edad que se someten a rehabilitación, solo un 33 por ciento logra una recuperación total.... algunos estudios señalan que en las naciones donde está legalizado el consumo de drogas expone en mayor medida a los menores de edad, que incluso hay reportes del uso de estupefacientes a los 12 años. El 29 por ciento de los jóvenes en educación media ha consumido este tipo de sustancias. Entre el 14 y 17 por ciento consume marihuana; más del siete por ciento, cocaína; y el cuatro por ciento, crack (un patrón muy similar al de los adultos). Honduras cuenta con la Ley Sobre Uso Indebido y Tráfico Ilícito de Drogas y Sustancias Psicotrópicas desde 1989, y que consta de diez capítulos y 44 artículos. En ella se tipifican los castigos para consumo, tráfico, fabricación, transportación y todos los delitos vinculados con la venta ilegal de drogas (Heraldo, 2012).

Estos datos son alarmantes y es importante entender que los jóvenes son expuestos cada vez más a tentaciones que los conducen a caer en estos hábitos nocivos y a generar conductas dirigida al consumo de bebidas alcohólicas, drogas, tabaco, y como se ha manifestado en la situación problemática de la presente investigación, a un desorden total de su comportamiento ante la sociedad.

Ante la situación antes planteada, como lo es la delincuencia, drogas y todas las consecuencias que esto acarrea, se suma la falta de preocupación por parte del gobierno en la toma de decisiones para contrarrestar este flagelo. No se conoce de un plan que sistematice la prevención y tampoco se cuenta con un plan de rehabilitación adecuado. No hay interés en ejecutar programas recreativos que vayan dirigidos a disminuir esta problemática, por lo tanto tampoco hay suficientes espacios recreativos para que los jóvenes puedan invertir su tiempo realizando actividades saludables.

## 2.16 Comunidad

El concepto comunidad proviene del latín *comminis*, que significa hombres conviviendo juntos en un espacio compartiendo algo, convivencia, comunicación, unidad. Por lo tanto podemos decir que es un sistema de relaciones sociales en un espacio definido, integrado sobre la base de intereses y necesidades compartidas. Se presentan como elementos fundamentales: a- El espacio en que transcurre la vida o parte de la vida de un conjunto de personas; b- Interacciones; c- El espacio que contiene todos los objetos que existen en un lugar o sitio. (Centro de Capacitación de las Naciones Unidas, 1998, pág. 1)

Comúnmente se le delimita por un obstáculo natural (río, montaña), frontera administrativa, centro de salud, radio de influencia de escuela, clientela de comercio, etc. pero esta delimitación es siempre relativa, pues no hay población herméticamente cerrada. La delimitación del espacio obedece más a las necesidades de concretar una práctica, que dar un hecho real, objetivo. (Pérez, 2003, pag.22)

Pero si bien, es necesario vivir en un espacio, esto no es por sí suficiente para que exista comunidad. Es imprescindible la interacción, la conciencia de la posibilidad de alcanzar la satisfacción de alguna necesidad, de compartir una serie de intereses comunes. La comunidad juega un papel mediador en la integración del individuo a la sociedad. En el espacio comunitario los sujetos interactúan de forma estable y sistemática, generando una única e irrepetible identidad compartida y a su vez, la comunidad constituye un canal que nutre dicha identidad absorbiendo de la sociedad que la engloba, normas, valores y tradiciones que trasmite a sus miembros.

Es en una comunidad donde se hacen más tangibles y concretos para el hombre sus vínculos sociales y donde la sociedad encuentra los recursos más diversos para influir sobre el hombre. Respecto a la conceptualización del término comunidad, existen muchos autores que lo han abordado teniendo en cuenta los diferentes aspectos que abarca, desde la situación geográfica, las relaciones

sociales que se establecen en la misma y las transformaciones que surgen a través de estas interacciones, se puede citar el concepto dado por (Ander-Egg, 1989, pág. 70) donde señala que a veces una localidad o área geográfica se define teniendo en cuenta primordialmente los límites geográficos o la influencia de los factores físicos sobre los sociales.

El término se emplea para designar la estructura social de un grupo, a partir del estudio de sus instituciones, los problemas de los roles, status y clases sociales que dan en su interior, en este caso, la comunidad es considerada un conjunto de relaciones sociales. Señala además que desde el punto de vista psicológico, la comunidad se considera como sentimientos o concurrencia de pertenencia y como equivalente de sociedad. Continúa diciendo que la palabra sirve para designar una agregación social o conjunto de personas que en tanto que habitan en un espacio geográfico determinado, delimitado y delimitable, opera en redes de comunicación dentro de las mismas, pueden compartir equipamientos y servicios comunes y desarrollan un sentimiento de pertenencia o identificación con algún símbolo local. Tomando en cuenta este concepto, se puede inferir que el Proyecto Victoria es una comunidad que si bien es cierto geográficamente es un lugar pequeño, donde conviven pocas personas, ellos, en los seis meses que conviven durante su rehabilitación, adquieren sentimientos de pertenencia y están reunidos en dicha comunidad por situaciones comunes.

Se ha considerado para esta investigación como una de las definiciones más completas entre las que se han consultado la siguiente. Comunidad es el agrupamiento de personas concebido como unidad social, cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones), con sentido de pertenencia, situado en una determinada área geográfica, en la cual la pluralidad de personas interactúan intensamente entre sí (de forma activa o pasiva), en la transformación” (Caballero, 2004, pág. 13)

Valorando la definición anterior, se puede decir que va en correspondencia con este trabajo de investigación, especialmente cuando analizamos la situación del Proyecto Victoria como una comunidad en la que sus miembros participan de forma activa en la transformación de su propia conducta, sin embargo, no lo hacen solos, sino que con la ayuda de las autoridades, psicólogos, familiares y las personas que conviven a diario con ellos.

La integración e identificación de sus miembros hace posible que la comunidad se fortalezca y pueda asumir desafíos comunes, que tienden a mejorar la calidad de vida y hacer de la propia comunidad un lugar grato para vivir.

La comunidad organizada en torno a sus necesidades y problemas comunes con respecto a las actividades físico- recreativas sistemáticas en el tiempo libre, se beneficia de la participación de sus miembros y se fortalece, desarrollando una identidad propia y el sentido de pertenencia. “Una buena recreación comunitaria es un recurso de orgullo para la comunidad” (Pujol, 2001, págs. 55-56), esto debe contar con la participación de todas y todos los protagonistas de la comunidad, por lo tanto se debe incorporar a toda la comunidad en la toma de decisiones, especialmente cuando se trata de actividades que van en función de formar integralmente un grupo. Las personas que participan en la toma de decisiones en una comunidad se sienten parte de la misma, por eso, les preocupa su situación y la defienden cuando es necesario.

Fernández de la Rota, citado por (Nogueiras, 1996, pág. 28) enfatiza la importancia de las relaciones que se establecen en el marco comunitario cuando señala que la comunidad supone un nosotros, unas relaciones intragrupalas sólidas y la organización de las mismas. Para consolidar el sentido de comunidad y la participación comunitaria, los individuos tienen que emerger como verdaderos sujetos activos. Es por eso que el reto más grande es el de socializar la educación, es una necesidad el enseñar a los hombres a pensarse a sí mismos y al mundo que

les rodea, piedra angular para desarrollar en nuestras comunidades los recursos humanos con una perspectiva política, social, cultural y ecológica.

## **Capítulo 3**

### **Metodología de la Investigación.**

#### **3.1 Enfoque:**

El presente trabajo de investigación tiene un enfoque integral, predominantemente cualitativo, que según Guba y Lincoln (1993) citado por García Llamas (2003) presenta características, entre las que se citan las siguientes:

- Una concepción múltiple de la realidad, ello exige una visión holística de la misma, es decir, será preciso contemplar los fenómenos en su contexto de actuación.
- Su principal objetivo se dirige hacia la comprensión de los hechos, lo que implica el conocimiento de las posibles relaciones manifiestas y latentes, analizando su intencionalidad educativa.
- El investigador y el objeto de estudio se encuentran interrelacionados, lo que lleva consigo una serie de influencias mutuas que deben ser tenidas en cuenta.
- La investigación cualitativa pretende desarrollar una serie de conocimientos ideográficos sobre los diferentes casos estudiados, con el fin de aislar lo que puede ser generalizable de aquello que es específico de una determinada situación. (Llamas, 2003, págs. 29-30)

#### **3.2 Tipo de estudio:**

Es un estudio descriptivo, parte de un diagnóstico donde se describen las características de los internos y las actuales actividades recreativas que realizan en el Proyecto Victoria en el tiempo libre, para posteriormente, en base a las necesidades diseñar un programa de intervención mediante actividades físico-recreativas y deportivas.

### **3.3. Tipo de diseño:**

Es un estudio con un diseño complementario (DICO), que mediante la metodología de la investigación acción desarrolla los siguientes pasos: un diagnóstico de la situación actual de las actividades físicas y recreativas en el Proyecto Victoria de San Pedro Sula, mediante el cual se conocerá entre otros, las características de la población, las actividades que realizan, las preferencias, la duración y el comportamiento de los internos en las mismas. El segundo paso consiste en diseñar e implementar un programa de actividades físicas y recreativas que sean de la preferencias de los internos bajo un enfoque de juegos cooperativos, que tienen como objetivo incrementar los sentimientos de felicidad y de compartir entre los participantes. El tercer paso consiste en evaluar los resultados después que se ha aplicado la intervención mediante la propuesta de las actividades físico-recreativas para valorar los resultados de la propuesta

### **3.4 Técnica de recolección de datos.**

Encuesta I (ver anexo no # 4): Se les aplica a los internos con el objetivo de conocer su participación en las actividades recreativas que se realizan en el Proyecto Victoria de San Pedro Sula, conocer sus gustos y preferencias.

Encuesta II (ver anexo # 5): Se aplica a los instructores, para verificar el estado actual de conocimientos sobre los temas de la recreación y el tiempo libre y conocer la disposición para la participación en el programa de actividades propuesto para aplicar en el proyecto.

Encuesta III (ver anexo 9): Se aplica a los internos con el objetivo de evaluar el resultado final de la implementación del programa de actividades físico-recreativas, enmarcado en los beneficios recibidos durante su participación en el Proyecto Victoria.

Observación Estructurada (ver Guía anexo # 1): Se realiza de forma sistemática todas las semanas, valorándose los cambios antes (Diagnóstico en el mes de Febrero de 2010), durante la aplicación del Programa de actividades físico-

recreativas (marzo de 2010) y después de aplicado (Abril de 2010), contando para ello, con una guía de observación estructurada. Además se utilizan registros de observación (ver anexos 6,7 y 8) para la recolección de los datos empíricos en los tres momentos resúmenes de las observaciones, permitiendo una sistematicidad y validez en los resultados.

El objetivo primario fue diagnosticar el estado de las actividades físico-recreativas y deportivas dirigidas a los internos en cuanto a duración, cantidad, frecuencia, la participación y el grado de satisfacción de los internos. En un segundo momento observar los aspectos anteriores durante la aplicación del programa de actividades físicas y recreativas, y por último, en la observación final se registran los cambios que se producen y su dirección.

Entrevista I (ver anexo # 2): Se le aplica al Director del Centro del Proyecto Victoria de San Pedro Sula, con el objetivo de conocer el criterio que él posee sobre el desarrollo de las actividades físico – recreativas – deportivas, referente a la participación y calidad de las mismas.

Entrevista II (ver anexo # 3): Se le aplica al asistente del director del centro, con el objetivo de conocer aspectos sobre la conducta social, la participación de los mismos en las actividades recreativas que se ofertan para ocupar su tiempo libre.

### **3.5 Técnicas estadísticas y/o de procesamiento de la información.**

Para el análisis de las encuestas, la investigación se ha apoyado en el análisis porcentual y tablas de frecuencias, que ha permitido evaluar los momentos, antes (Diagnóstico), durante (implementación) y después de la aplicación del Programa de actividades físico-recreativas y deportivas.

Para el análisis cualitativo, se ha utilizado el modelo de análisis de Miles y Huberman (1994) citado por Llamas (2003), manifiestan que el sentido básico del



análisis debe consistir en recoger los datos, reducción, exposición, redacción de las conclusiones y la verificación. (Llamas, 2003, pág. 54)

**Reducción de datos:** Se refiere al proceso de selección, centralización, abstracción y transformación de los datos que son parte de las notas de campo o transcripciones.

**Visualización de los datos:** Es organizar o ensamblar de manera comprimida la información, mediante matrices, gráficas, y tablas, entre otros.

**Conclusión:** Se ha elaborado una vez que se han analizado cualitativamente los datos recopilados y se le dio significado, se registraron regularidades, patrones, explicaciones, posibles configuraciones, relaciones causales y proposiciones.

**Verificación:** Las conclusiones se verifican durante el proceso del análisis. Este proceso puede ser breve como una segunda mirada a los escritos o una fugaz revisión de las notas de campo, o puede requerir una extensa y elaborada revisión y argumentación con el propósito de confirmar el proceso de análisis.

#### **Reducción de lista:**

Se utilizó para realizar la selección y tabulación de las actividades de acuerdo a los gustos y preferencias, de los internos, permitiendo seleccionar las que formarían parte del programa.

#### **Triangulación:**

Se utiliza en la recolección de los datos plasmados en las encuestas, la entrevista y las observaciones realizadas en la investigación, permitiendo llegar a generalizaciones. Además nos permite conocer los elementos esenciales para la realización del programa de Actividades Físico-Recreativas y Deportivas, logrando así evaluar las incidencias que brinda este, en la ocupación del tiempo libre de los internos investigados, después de aplicado.

### **3.6 Indicadores para medir la participación de los Internos del Proyecto Victoria de San Pedro de Sula en las actividades.**

- A. Respuesta adecuada a las actividades.
- B. Grado de satisfacción por las actividades.
- C. Disminución de la ansiedad por consumir tóxicos.

Procedimientos para evaluar los indicadores:

#### **Respuesta adecuada a las actividades.**

Bien: Cuando el interno participa en el 80% o más de las actividades con disposición.

Regular: Cuando el interno participa entre el 79,9 % y el 60 % de las actividades físico-recreativas con disposición.

Mal: Cuando el interno participa en menos del 60 % de las actividades del conjunto con disposición.

#### **Grado de satisfacción:**

Bien: Cuando el 80 % o más de los internos expresan que están muy satisfechos con las actividades del Programa.

Regular: Cuando entre el 79,9 % y el 60 % expresan que están muy satisfechos con las actividades del Programa.

Mal: Cuando menos del 60 % expresan que están muy satisfechos con las actividades del Programa.

#### **Disminución de la ansiedad por consumo de tóxicos.**

Para medir este procedimiento se utilizó la encuesta a los internos, en la cual ellos expresan en qué medida el programa les ha ayudado a disminuir la ansiedad

por su adición, resultados que se pueden observar en términos porcentuales en los resultados.

### **3.7 Categorías de análisis:**

3.7.1 Tipo de actividad

3.7.2 Duración

3.7.3 Frecuencia

3.7.4 Conducta

### **3.8 Grupo de sujetos de estudio**

Para la muestra se utilizó una técnica de muestreo, por criterio de cantidad, es decir, el 100% de la población, algo altamente significativo para este tipo de estudio, representado en 35 internos de diferentes edades.

Internos de 18 a 25 años: 26

Internos de 25 a 30 años: 5

Internos de 30 a 35 años: 4

Interno de 35 en adelante: 0

### **3.8. Caracterización del Proyecto Victoria**

El Proyecto Victoria es una comunidad terapéutica para personas del sexo masculino entre los 18 a los 100 años, que tienen problemas de drogas, alcoholismo y pandillas, o maras, o menores en riesgo social, en donde se les facilita un tratamiento integral de rehabilitación en donde además de los elementos humanos (medicina, psicología, psiquiatría, capacitaciones, terapias grupales etc.) se les presenta a Jesucristo como el único que les puede liberar de todas sus ataduras y darle una nueva vida.

Dicho proyecto cuenta con dos centros de rehabilitación, uno en las afueras de Tegucigalpa, capital de Honduras, y otro en San Pedro Sula, segunda ciudad más importante de la república de Honduras.

Este programa es respaldado jurídicamente por la Asociación Brigadas de Amor Cristiano, una ONG cristiana que tiene como objetivo ayudar a los necesitados y revelar con hechos el amor de Dios.

El Proyecto Victoria fue fundado por Mario E. Fumero en el año 1977, y actualmente funge como asesor. Su directora es la Lic. Rosa Aguilera que cuenta con un equipo técnico, y a través de los años ha rehabilitado e integrado a la sociedad a miles de jóvenes. Tiene una capacidad para atender 160 personas en ambos programas, contando con un área especial para menores en riesgo social, y una clínica de desintoxicación.

El tiempo de permanencia es de aproximadamente de 6 meses rehabilitación, y después podrá seguir otros 6 meses en un plan de reinserción (recomendado principalmente para los que eran adictos a cocaína y crack). Becan personas de escasos recursos siempre y cuando cuenten con fondos de patrocinio. La familia debe apoyar el proceso, participando de algunas terapias encaminadas a restaurar las relaciones familiares.

Actualmente el programa cuenta con un equipo profesional de especialistas que atienden a los internos en todos los aspectos físicos, psíquicos y emocionales. La Lic. Rosa Aguilera, directora nacional del Proyecto, cedida por el Ministerio de Educación y la cual trabaja en el programa más de 20 años. El Dr. Winston Mendieta, médico general también apoyando el área de la clínica de desintoxicación con un contrato temporal que cubrirá también ocasionalmente el programa de San Pedro Sula, contratado de forma temporal por el ministerio de Salud Pública.

## Capítulo 4

### 4.1 ANALISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION.

Tabal # 1. Población de Internos del Proyecto Victoria

<b>RANGO</b>	<b>CANTIDAD DE INTERNOS</b>	<b>% DE LA POBLACIÓN</b>
18-25 Años	26	74%
25-30 Años	5	14%
30-35 Años	4	12%
35 años en adelante.	0	0%
Totales	35	100%

### 4.2 Resultados de la observación inicial (ver anexo # 6).

El primer elemento observado se refiere a la frecuencia de realización de actividades para los internos y obtuvimos como resultado que se desarrollaban dos actividades deportivas, los miércoles y los sábados. Los demás días eran opcionales.

El tiempo de duración de las actividades es de 1 hora por frecuencia (dos horas semanales), las actividades que se realizan con mayor frecuencia son: deportivas y juegos de mesa, cantidad de actividades semanales son dos. En cuanto a la organización de los horarios es deficiente ya que los internos las realizan sin una planificación. La cantidad de participantes oscilaba entre 10 y 15 internos de los 35 que hay en total.

A partir de todos los aspectos observados podemos determinar que es escaso el trabajo que se realiza en la comunidad con los internos, relacionado con la necesidad que tienen de ocupar el tiempo libre en actividades físicas recreativas y deportivas.

En la observación realizada por el grupo de facilitadores en el primer momento de la investigación se pudo apreciar teniendo en cuenta los indicadores

establecidos, que no existía una planificación sistemática ya establecida, ya que las mismas se realizaban de forma espontánea, excepto el día miércoles que es un día de participación obligatoria en el cual se juega fútbol.

Entre los juegos que ellos realizaban predominaban los deportivos como ser el fútbol y el voleibol y algunas actividades recreativas como ser palillos chinos y damero. Sin embargo, estas actividades se realizaban en pequeña escala, lo que denotaba una oferta limitada y por lo tanto una escasa participación.

Otro aspecto observado fue el comportamiento de los internos en las actividades que se realizaban. En el caso del fútbol, que era una actividad obligatoria los días miércoles, esta no se podía realizar sin la presencia de un árbitro debido a la agresividad con que se jugaba. Respecto a la participación en el voleibol, que es otra de las actividades que se realizaba, pero esta sin obligación, se observó que no todos participaban en el mismo y era muy repetitiva la discusión por las reglas durante el juego.

### **4.3 Resultados de la entrevista al director del Proyecto Victoria de San Pedro de Sula**

Después del análisis realizado a las respuestas expresadas por el entrevistado se pudo conocer que tiene planificadas 2 actividades semanales, casi siempre en días miércoles y sábados, por otra parte algunos internos de la comunidad practican deportes por su cuenta en sus ratos libres de una manera intermitente, incursionando sobre todo en el futbolito y en el voleibol; entre las actividades recreativas que más disfrutan está el futbol.

En cuanto a la participación de los internos en las actividades plantea que es baja y que en ello intervienen diferentes factores como, la carencia de actividades que satisfagan las necesidades recreativas de la población, la falta de divulgación de las actividades, la insatisfacción de este grupo poblacional con las mismas ya que no a todos les gusta jugar el futbol y es difícil saber cuáles actividades prefieren, la diferencia en las edades, el nivel de confianza entre ellos, porque unos son de reciente ingreso y otros no, los medios recreativos son insuficientes y por otra parte la falta de hábitos de ejercicios físicos, el desconocimiento de los beneficios que reportan las mismas para la salud, entre otros.

Si de calidad de las actividades se trata, las catalogan de regular y malas sobre todo por los bajos índices de asistencia que presenta la población, pues existe falta de estímulos, falta de creatividad, motivación e integración por los diferentes factores de la comunidad.

El criterio del entrevistado en cuanto a la aceptación por parte de la población de los internos de las actividades fue catalogada de mala, esto es lógico si se tiene en cuenta como se dijo antes en el factor participación, que es un medidor certero en este aspecto, pues demuestra que las actividades recreativas que se venían desarrollando no eran del agrado de la mayoría de los internos.

#### **4.4 Resultados de las entrevistas al asistente del Director del Proyecto Victoria del San Pedro Sula.**

En la primera pregunta que trata sobre la conducta de los internos en el Proyecto Victoria, el entrevistado plantea que si no están presentes las autoridades esta es inadecuada, se pueden ver envueltos en riñas y discusiones y se pueden faltar al respeto con mucha facilidad, especialmente en juegos como el futbol.

Sobre la pregunta dos, el asistente plantea que los internos al no tener supervisión, los jóvenes se relacionan con personas de mayor edad y con una conducta socialmente inadecuada.

En la tercera pregunta que trata sobre la ocupación del tiempo libre el colaborador refiere que para los internos no es conveniente que tengan mucho tiempo libre ya que pueden realizar actividades inapropiadas.

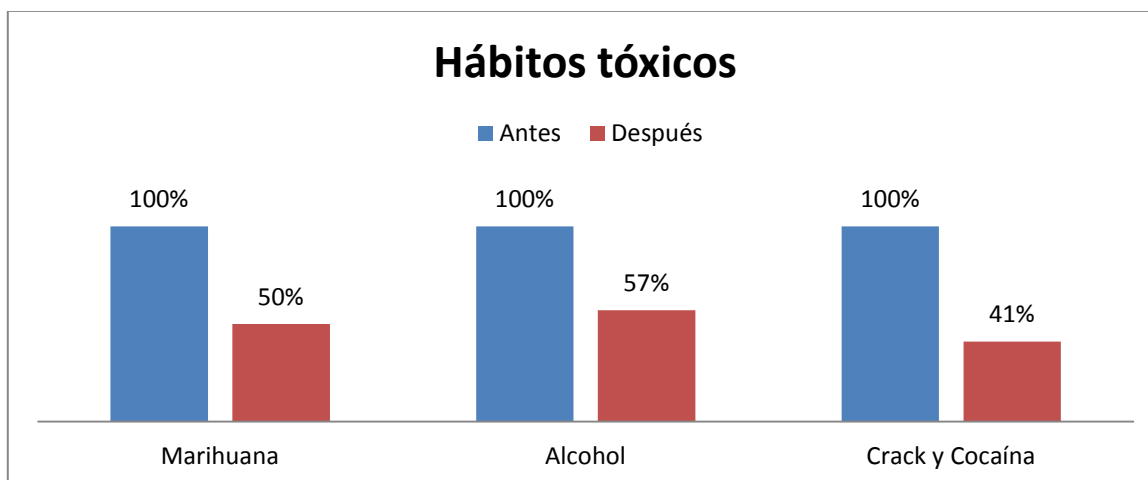
Sobre la cuarta pregunta que versa en cuanto a las actividades que se ofertan en el Proyecto Victoria, manifiesta que son escasas siendo estas fundamentalmente por cuenta propia de los internos en su gran mayoría, sin una organización ni planificación, estas se desarrollan entre miércoles y sábado.

En la quinta pregunta sobre si un conjunto de actividades recreativas y deportivas favorecería la ocupación del tiempo libre de estos internos, el asistente plantea que sería beneficioso ya que la práctica deportiva motivaría a este grupo, especialmente si al aplicar juegos tienen en cuenta sus gustos y preferencias recreativas. Esto les ayudaría a favorecer una mejor conducta social dado el potencial educativo y formación de valores que hay en los juegos, plantea además que, si se planifica con las autoridades del Proyecto Victoria como conocedores de la problemática del centro, se contribuirá a que mediante estas actividades se pueda ocupar el tiempo libre más adecuadamente.



#### 4.5 Hábitos Tóxicos (% de la muestra).

Gráfico # 1



Al realizar el diagnóstico, 4 internos manifestaban la sensación de fumar marihuana, pero al finalizar la implementación del mismo, dos de ellos manifestaron que ya no sentían esa ansiedad, significa que un 50% redujo la ansiedad por el consumo de marihuana. Con estos datos se puede afirmar que mediante este programa de actividades físicas recreativas los internos han tenido un cambio de conducta hacia la disminución de este hábito nocivo.

En el caso de la ingestión de bebidas alcohólicas de la misma manera, se corrobora la tendencia a la disminución de los internos que tienen esta adicción. El diagnóstico fue de 7 internos, que después de implementado el programa, 3 habían reducido el deseo por el consumo de alcohol.

En cuanto a la sensación de consumir crack y cocaína, el diagnóstico fue de 24 internos, de los cuales, 10 de ellos mejoraron porque disminuyeron su ansiedad por el consumo.

El programa de actividades propuesto en esta investigación ofrece una alternativa que muestra una tendencia a disminuir el deseo de consumir tóxicos por parte de los internos, como se ha expresado en la (Cumbre Mundial de la Educación Física, 1999) que está demostrado que la actividad tiene efectos positivos contra las

depresiones, favoreciendo la autoestima y el desarrollo de algunas capacidades cognitivas.

#### 4.6 Participación en los Juegos de mesa.

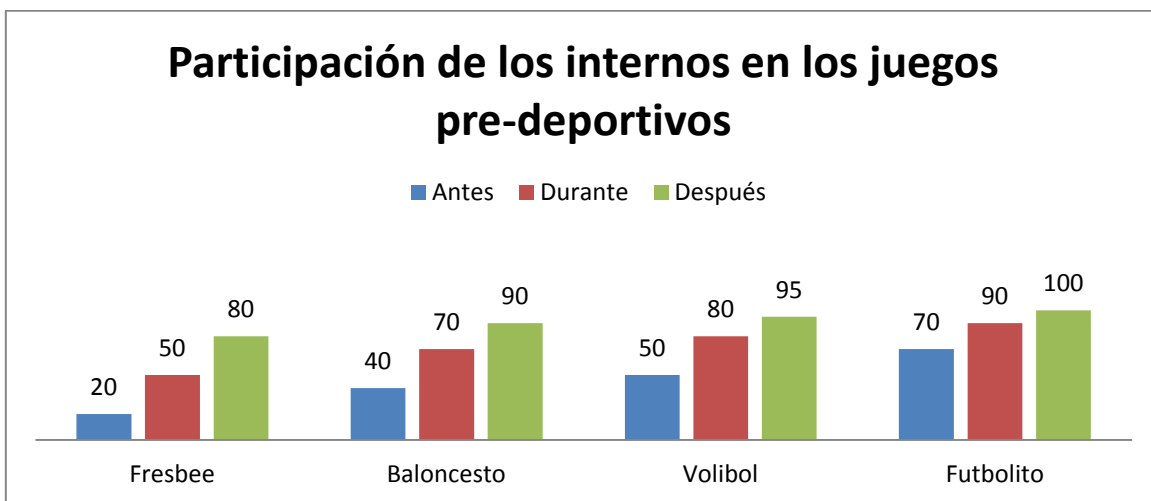
Antes de aplicado el Programa Actividades pudimos comprobar que entre los juegos de mesa el de mayor participación era el Dominó con un 80%, Damero 70%, Damas chinas 20%

Durante la aplicación del conjunto de actividades la participación se fue incrementando a un 30% en Dominó, 90% en el damero y un 75% en Damas Chinas.

Después de aplicado el mismo los resultados se han visto aumentados de la siguiente manera: Dominó aumentó a 40%, el damero se mantuvo, y las damas chinas se mantuvo con 75%.

#### 4.7 Participación en los Juegos pre-deportivos con un enfoque cooperativo

Grafico # 2



Analizando los Juegos deportivos con pelotas, en el momento del diagnóstico se pudo constatar que el de menor participación fue el de fresbee representado solo con un 20%, el voleibol con un 50% el de Baloncesto tuvo 40% y el más gustado fue el Futbolito donde participaban 70% de los internos.

Durante la implementación se fue observando cómo los internos iban teniendo más participación en los juegos. En el freesbe se aumentó a un 50%, en el voleibol a un 80%, el baloncesto a un 70%, el futbolito a un 90%.

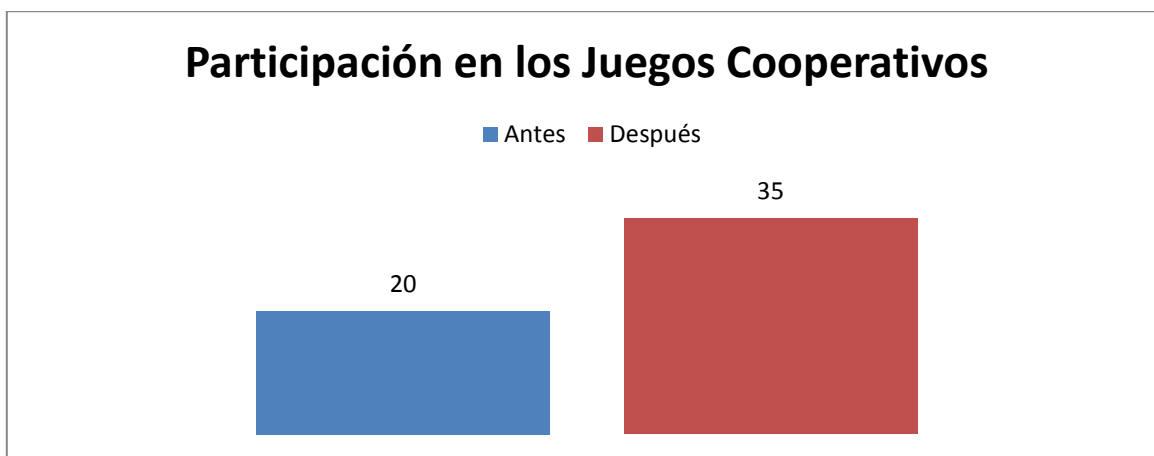
Después de implementado el programa actividades recreativas, continúa siendo el futbolito el de mayor preferencia por los internos, aumentando la participación a un 100%, en el caso del baloncesto se aumenta a un 90% y el voleibol tuvo un incremento significativo de 95%, y en el caso del freesbe se incrementó al 80%. De esta manera se puede apreciar un mayor aumento de participación de los internos en cada actividad de este tipo.

#### 4.8 Participación en juegos cooperativos. (Resultados de la encuesta internos)

A partir de la puesta en práctica del Programa de Actividades se aumentó la participación en juegos cooperativos.

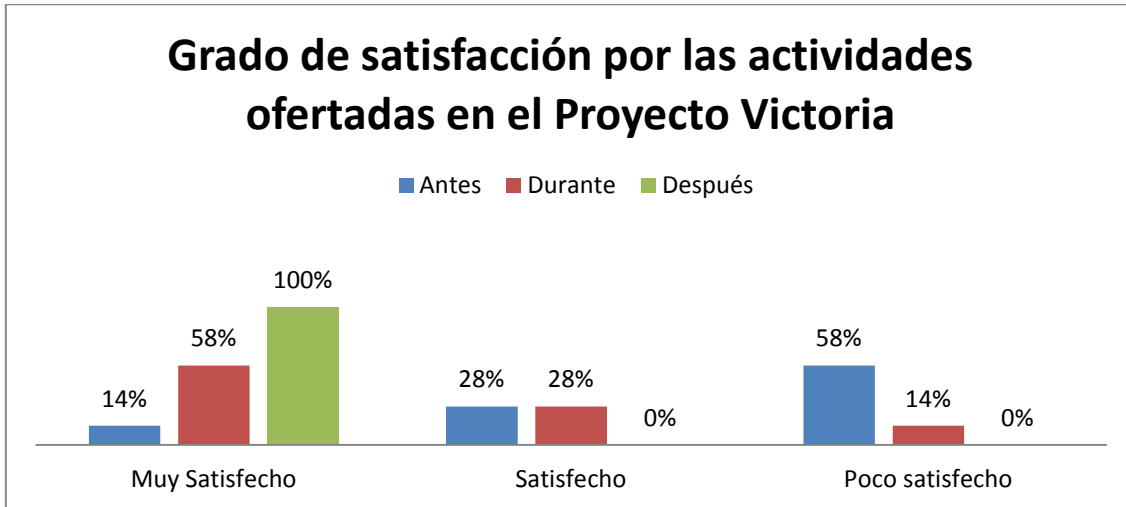
En el Diagnóstico inicial solo participaron 20 internos, observándose un incremento al finalizar la implementación del programa de Actividades Físicas y Recreativas que ya eran 35, es decir. El 100%.

**Gráfico #3 Participación en Juegos Cooperativos.**



#### 4.9 Grado de Satisfacción de los internos por las actividades. (Encuesta a Internos)

Gráfico # 4.



Antes de aplicado el programa de actividades físico-recreativas, 5 internos manifestaron estar muy satisfechos con las actividades realizadas, lo que representa un 14%. Durante la implementación del Programa 20 internos expresaron sentirse muy satisfechos, esto representa el 58% de los internos. Después de implementado el Programa, 35 se mostraron muy satisfechos, es decir, el 100%.

De forma satisfecha se encontraba el 35% antes de realizadas las actividades; y luego de implementado el programa, se mantuvo igual, disminuyendo a 0% al finalizar el programa.

Los internos poco satisfechos fueron disminuyendo desde el diagnóstico que era 78%, luego disminuyó a 14% y al finalizar el programa de actividades se redujo a 0%, lo que significa que ningún interno expresó sentirse poco satisfecho.

#### **4.10 Resultados de la observación durante la aplicación del Programa de actividades física y recreativas. (Ver anexo # 7).**

- El primer elemento observado referido a la frecuencia de realización de actividades, se incrementó a 4, al participar los lunes, miércoles, viernes y los sábados.
- El tiempo de duración aumenta a dos horas en cada frecuencia (8horas semanales).
- A las actividades culturales, recreativas y juegos tradicionales, se agregó los juegos de mesa (Ajedrez, Damas Chinas Dominó), juegos con pelotas (Baloncesto, Voleibol y Futbolito). Otros deportes como el Freesbe.
- La cantidad de actividades semanales se incrementa a 6.
- Se organizó el Programa de Actividades de acuerdo a las posibilidades de participación de los internos, adoptando horarios y frecuencias adecuados a sus necesidades: de lunes a miércoles y viernes de 3:30 a 5:30 y los sábados de 10:00 a m. a 12 m.
- La cantidad de participantes fue de 25 internos, es decir el 71% del total de ellos.

Existe una tendencia al incremento de la participación de los internos en las actividades al elaborarse el programa de actividades de acuerdo a sus gustos y preferencias y horarios acordes a sus posibilidades de participación.

Después de haber transcurrido un tiempo en la aplicación del programa de Actividades físico-recreativas, se empieza a notar los cambios en la participación de los internos en las actividades, como se puede apreciar en el siguiente indicador que lo constituye la frecuencia en la realización de las actividades que mejora de dos actividades que se realizaban antes, a seis. Aquí se comienza a ver la transformación y aceptación de los internos en relación con las ofertas recreativas.

El tiempo de duración de las actividades que se oferta se elevó de forma considerable en 4 horas como promedio, un aspecto muy positivo teniendo en cuenta la magnitud en la ocupación del tiempo libre, todas estas actividades con carácter educativo.

Las actividades realizadas en este momento alcanzaron un incremento significativo, ya que de dos actividades que se realizaban, en este momento se realizan actividades de juego de mesa como: damas chinas, damero y juegos deportivos como el baloncesto, el voleibol, y futbolito, Freesbe, juegos cooperativos, esto demuestra que cuando existe una correcta planificación, organización, sistematicidad y coordinación con las autoridades de la comunidad, las tareas planificadas logran el objetivo de la ocupación efectiva del tiempo libre, así como las preferencias por parte de los internos de la comunidad.

#### **4.4.10 Resultados de la observación. Valoración final de la aplicación del Programa físico-recreativo. (Ver anexo # 8).**

- El primer elemento observado referido a la frecuencia de realización de actividades, se incrementó a 6, ya que se realizan actividades los lunes, martes, miércoles, jueves, viernes y sábados.
- El tiempo de duración aumenta a 12 horas semanales.
- A las actividades culturales, recreativas y juegos tradicionales, se agregó los juegos de mesa (Damero, Damas Chinas Dominó), juegos con pelotas (Kikball, Balonmano, Baloncesto, Voleibol y Futbolito). Otros deportes como el Freesbe.
- La cantidad de actividades semanales se incrementa a 9.
- Se organizó el Conjunto de actividades de acuerdo a las posibilidades de participación de los internos, adoptando horarios y frecuencias adecuados a

sus necesidades: de lunes a viernes de 3:30 a 5:30 y los sábados de 10:00 a m. a 12 m.

- La cantidad de internos participantes fue de 35, es decir, el total de los internos.

En la parte final de esta investigación se observó cambios significativos en los gustos y preferencias de los internos del Proyecto Victoria. Podemos destacar que la frecuencia de realización de las actividades se incrementó en 6 respecto al inicio de la observación.

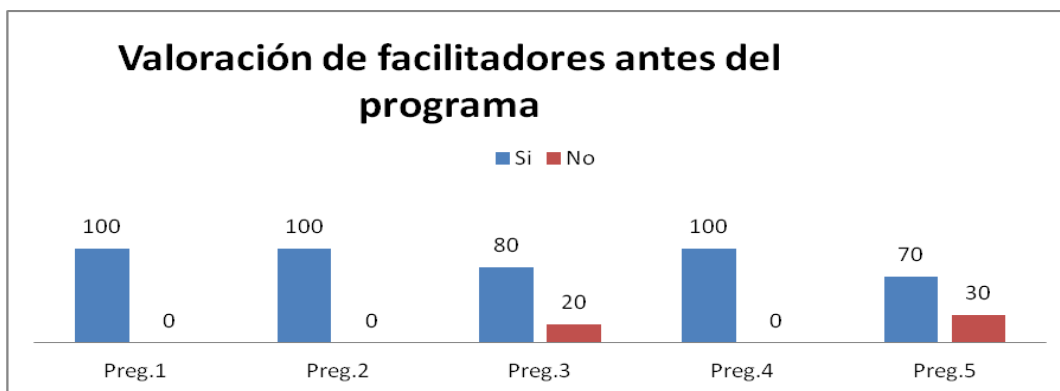
El tiempo de duración de las actividades se elevó a 12 horas semanales. Las actividades ofertadas alcanzaron un número de 9, donde se incluyen los juegos antes mencionados.

Los horarios y frecuencias quedaron establecidos de acuerdo a las posibilidades de los internos, o sea, de lunes a viernes de 3:30 a 5:30 y los días sábados de 10 am a 12.



#### 4.11 Resultados de la encuesta a los Profesores de Educación Física.

(Gráfico # 5)



Todos los profesores de educación física, alumnos de la carrera de Educación Física del Centro Universitario Regional de San Pedro Sula (100%) les gusta la recreación física, lo que es un elemento muy importante a fin de que participen como facilitadores.

Los 10 profesores manifiestan conocer los fundamentos teóricos del tiempo libre, aspecto que asegura el buen desenvolvimiento de estos como facilitadores al frente de la ejecución de las actividades propuesta en nuestro conjunto, lo que representa el 100% de estos con ese criterio.

Los profesores en su mayoría (80%) consideran que los internos no emplean correctamente el tiempo libre, solo un 20% estima lo contrario, este aspecto nos informa que los profesores estiman acertadamente la necesidad de favorecer este tema.

Todos los profesores (100%) están de acuerdo en participar como facilitadores en la puesta en marcha de un Programa de Actividades, lo que es muy importante ya que ellos se convierten junto a los internos en protagonistas en la participación en las actividades.

Sobre el último aspecto podemos decir que el 70% de los profesores consideran que las actividades que se efectuaban en ese momento no cumplían con las expectativas de ocupar el tiempo libre de los internos, de esto se deduce la importancia de elaborar este programa de actividades físicas y recreativas.

Concluidos los tres meses de aplicado el programa de actividades física recreativas, se tuvieron los siguientes resultados relacionados con la encuestas a los Internos del Proyecto Victoria que participaron en el mismo.

#### **4.12 Resultado de las encuestas a los Internos del Proyecto Victoria que participaron en el mismo.**

1.- ¿Cuáles son las causas o motivos por los que consumen sustancias nocivas?

Los resultados a esta pregunta luego de aplicado el programa de ejercicios en cuanto a las bebidas alcohólicas, en primer lugar admiten que lo hacen por diversión, para pasar el tiempo en las fiestas, por placer y otros lo han consumido por curiosidad, en segundo lugar atribuyen como causa del consumo de bebida alcohólica al machismo, a la apariencia de grandeza, a la presión de los problemas que quieren olvidar.

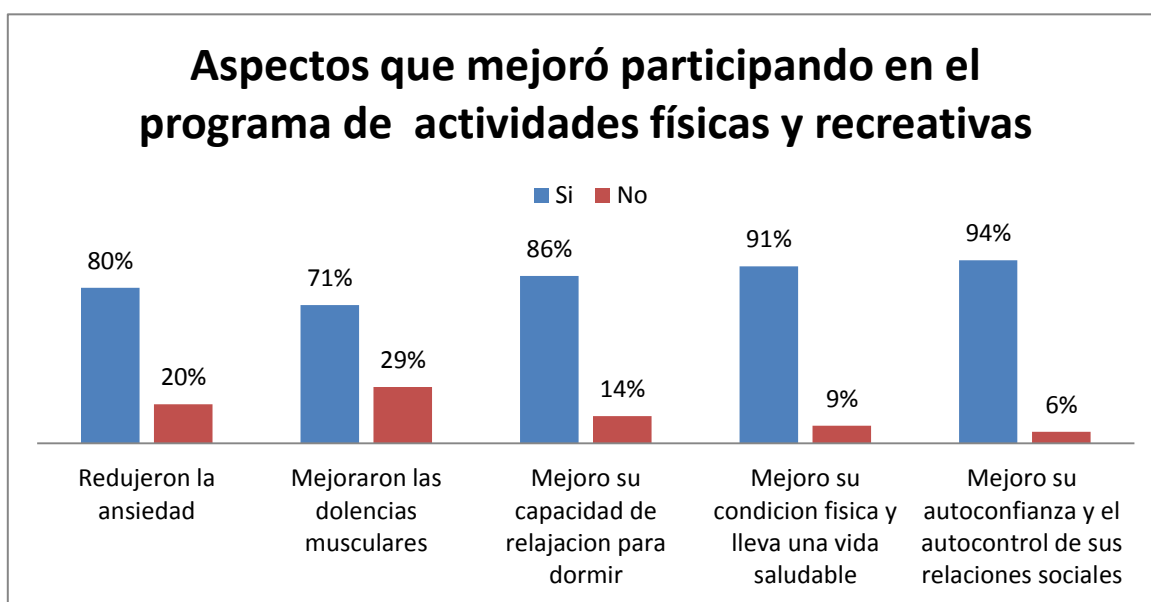
Entre los encuestados, han atribuido como causa principal del consumo de marihuana a la presión de los problemas, soledad e inseguridad, seguido en segundo lugar por motivos de curiosidad y búsqueda de efectos, sensación. En tanto, los motivos que los encuestados atribuyen al consumo de cocaína en primer lugar al placer, el vicio, la búsqueda de efectos, porque les gusta, se sienten bien, y en segundo lugar atribuyen como causa del consumo de cocaína a la evasión de la presión de los problemas, la ansiedad, la inseguridad, la irresponsabilidad, falta de personalidad y carácter, algunas de estas causas son coincidentes con los atribuidos en el consumo de bebidas alcohólicas.

2.- Qué ha significado para usted, el programa de ejercicio físico recreativo?

En esta pregunta los internos entre sus criterios manifestaron “Al correr o jugar con los compañeros se experimenta la sensación de libertad” “Algunas veces yo no puedo esperar a que llegue la hora de estas actividades; estoy desesperado y cuando llega el momento de salir a la recreación salgo y corro como loco y....me encanta”; estas actividades deberían realizarlas todo el día; aunque pierdo en los juegos que realizo me siento bien porque me divierto y pienso menos en el lugar donde estoy.

3. Qué aspectos mejoró al participar en el programa de actividades físicas y recreativas?.

Gráfico #6



Al consultarle a los internos sobre los aspectos que mejoraron durante su participación en el programa, ellos respondieron lo siguiente: un 80% manifestó que redujo la ansiedad por el consumo y solo 20% de ellos manifestó no haberlo conseguido.

Un 71% manifestó haber mejorado sus dolencias en los músculos, contrario a un 29% que no mejoró. Este aspecto se ha mejorado porque con la aplicación del programa se toman en cuenta los aspectos científicos básicos del entrenamiento

como ser la intensidad, la frecuencia, la duración y el descanso. Ellos realizan ejercicios de calentamiento antes de realizar una actividad de exigencia cardiovascular, así como también los ejercicios de vuelta a la calma.

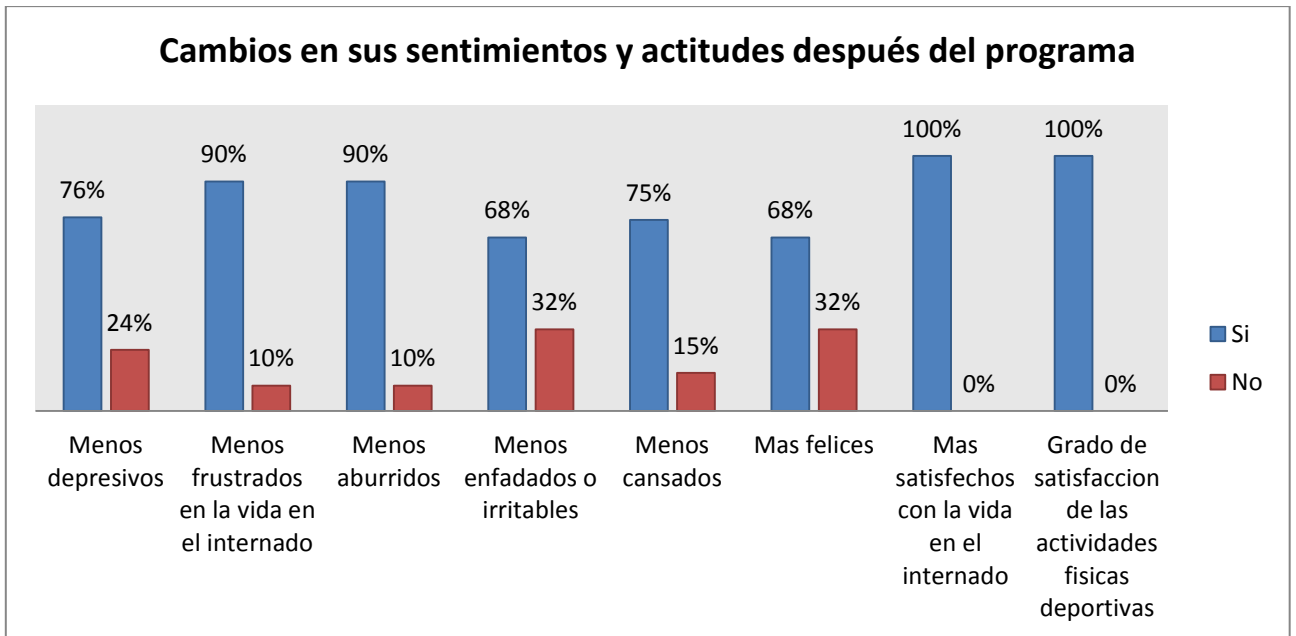
Un 86% manifestó haber mejorado su capacidad de relajación para dormir, mientras un 14% dijo no haber mejorado. Esta situación se da porque cuando ellos realizan las actividades físicas y recreativas con un nivel de intensidad adecuado a su edad y a su estado físico el ejercicio les ayudará a tener un sueño relajado. Si por el contrario, realiza las actividades con una intensidad más allá de sus posibilidades y sin tomar ninguna medida, como lo hacían antes, esto les provocaba fatiga y no podrían mejorar su capacidad de relajación para dormir.

Un 91% manifestó haber mejorado su condición física con la aplicación del programa de actividades físicas y recreativas a diferencia de un 9% que manifestó no haber mejorado. La mayoría mejoró debido a las siguientes razones: se aumentó la frecuencia de trabajo físico se aumento el tiempo de duración de las actividades y se realizaron los ejercicios con una dirección adecuada.

El 94% manifestó que mejoró su autoconfianza y autocontrol en las relaciones sociales a diferencia de un 6% que no lo logró.

Se pudo evidenciar en el diagnóstico la pobre participación en la actividades que se realizaban y con la aplicación del programa se fueron integrando poco a poco hasta que todos lograron participar. Esto mejoró las relaciones entre ellos, no solo en los juegos, sino que también fuera de ellos.

Grafico # 7



Luego de los criterios manifestado por los internos se determinó que este punto es de mucha importancia, porque aparecen las actividades físico recreativas como una actividad capaz de contrarrestar los hábitos nocivos y las conductas antisociales de las personas con estas características. Además, los internos afirmaban tener la sensación de estar empleando el tiempo en algo productivo y bueno para ellos.

Al consultarles sobre si las actividades físicas dieron lugar a cambios en sus sentimiento, los internos respondieron de la siguiente manera: menos depresivos (76%), menos frustrados de la vida en el internado (90%), menos aburridos (90%), menos enfadados o irritables (68%), menos cansados (75%), más felices (68%), incluso más satisfechos con la vida en el internado (100%), el grado de satisfacción con el programa de actividades físico-deportivas (100%). La observación que se ha realizado durante la aplicación del programa de actividades físicas y recreativas ha permitido que el grupo de internos se vea más capacitado mentalmente, más alegres, más integrados como grupo, aprovechan su tiempo libre y el sienten que el tiempo pasa más rápido.

Es necesario comentar que el programa fue muy bien aceptado por los internos, y que estos afirmaban la necesidad de que se les ofrezca una variedad de actividades para aumentar la motivación de continuidad en el programa; también resaltaron la importancia de tener contactos con los estudiantes universitarios, porque ellos les daban confianza y les motivaban a seguir adelante.

En definitiva, el programa de actividad física que se ofertó a la población interna de este centro cumplió con uno de los requisitos más importantes que fue el de adaptarlo a sus necesidades, preferencias y condición física, tomando en cuenta los recursos con que cuenta el centro, sus horarios y frecuencia de entrenamiento.

En concreto, ellos afirman que hacer deporte les gusta, porque además de permitirles salir de sus cuartos, rompen la rutina. Es importante destacar que cuando los internos están haciendo deporte, sus caras, su aspecto, son como personas normales de la calle, como cualquier otro ser humano, para ellos supone alcanzar la felicidad.

Entre otros beneficios de la práctica deportiva, que establece esta investigación, el coordinador del centro establece el que, cuando hacen deporte, los internos aprenden reglas. Este aspecto es de suma importancia para ellos porque durante toda su vida han vivido rompiendo las reglas y con tendencias de autodestrucción, de llevar su vida por el mal camino; en el campo de juego ellos no pueden hacer esto y es una gran lección para ellos el aprenderlo....Ellos se arbitran en el juego y se autocontrolan, saben que si no tienen una buena conducta les daremos el peor castigo para ellos: el no volver a jugar según la magnitud de la violación cometida.

#### **4.13 Programa de actividades físico-recreativas en el Proyecto Victoria en San Pedro de Sula.**

Esta propuesta consiste en un programa de actividades físico-recreativas diseñadas para ser aplicadas en el Proyecto Victoria de San Pedro Sula, departamento de Cortés, después que se ha realizado un diagnóstico sobre el tipo de actividad que realizaban, sus preferencias, la duración y la frecuencia de las mismas.

El programa de actividades físico-recreativas ha sido diseñado bajo el enfoque teórico de los juegos cooperativos que según Vicente Ruiz Omeñaca (2005) los objetivos que el juego marca para cada persona van unidos a los de los demás, de modo que cada uno alcanza su meta solo si el resto de los participantes alcanza la suya (Omeñaca, 2005, pág. 46)

En esta propuesta se incluyen diferentes tipos de juegos, entre ellos los deportivos que su naturaleza es la competencia, sin embargo, en este programa y siguiendo a Terry Orlick (1996) se orientan hacia la cooperación y a la convivencia. Los participantes dan y reciben ayuda para conseguir unas metas comunes. De hecho fueron creados como una alternativa a las actividades competitivas, teniendo como objetivo incrementar los sentimientos de felicidad y de compartir de los participantes. (Orlick, 1992, pág. 15)

En este programa se ha apostado por los juegos cooperativos ya que como lo expresa Jaime Bantulá Janot (2004) en su libro Juegos motrices cooperativos, el juego no es neutro, transmite un determinado código de valores, una manera de establecer las relaciones entre las personas, una forma de entender la diversión (Janot, 2004, pág. 16)

A diferencia de los juegos en los que las personas están acostumbrados a participar, donde unos actúan contra otros, y como continúa diciendo la autora antes mencionada, esto “provoca la no aceptación de reglas con la finalidad de ganar, la realización de trampas y el surgimiento de juego sucio, las discusiones, las críticas,

los disgustos, los conflictos, la aparición de líderes y de marginados, el rechazo y la discriminación en función del grado de habilidad o de sexo (Janot, 2004, pág. 16)

El programa ha sido diseñado bajo el siguiente esquema metodológico: estructuración de los juegos, pautas didáctico-metodológicas en cuanto a los alumnos, a la explicación del juego, a la seguridad, en cuanto al juego mismo y en cuanto al profesor. Se plantea una secuencia metodológica que debe seguir la persona que va a dirigir los juegos, las pautas sobre la preparación morfo funcional y la descripción de los juegos con sus respectivos objetivos, desarrollo, materiales y reglas.

#### **4.13.1 Estructuración de los juegos:**

Torres Solís (2005), manifiesta que en la estructuración de los juegos dirigidos, en términos generales deben considerarse los siguientes elementos:

1. Nombre. Resulta conveniente asignar una denominación específica al juego, ya que escuchar el nombre de la actividad causa un efecto emocional agradable en los participantes y favorece la buena disposición de los mismos para participar.
2. Objetivos. Es necesario determinar los propósitos de la actividad lúdica, porque auxilian al profesor para seleccionar el tipo de juego adecuado a la intención educativa.
3. Participantes. Existen juegos o actividades de acuerdo con la edad y la capacidad de los jugadores; por tanto, este punto debe de tenerse en consideración, en el momento de estructurar un juego dirigido.
4. Formación. Determinar la posición o el tipo de formación que han de adoptar los participantes en y para el juego es muy recomendable, pues se economiza tiempo y esfuerzo; además, la actividad se realiza con mayor fluidez y en forma disciplinada.



#### **4.13.2 Descripción.**

Conviene realizar una breve reseña de la forma en que el juego se desarrollara y de los puntos esenciales que deben tenerse en cuenta acerca de la mecánica del mismo.

6. Normatividad. Es necesario señalar las reglas que deben acatar los participantes para el buen funcionamiento de la actividad. Generalmente estas indican las condiciones de operación, los movimientos o maniobras permitidas o sancionadas y la forma en que un equipo o jugador es considerado como triunfador.

7. Medios didácticos. El profesor debe determinar todo el material necesario para el desarrollo de la práctica lúdica.

8. Gráfica. Resulta conveniente expresar de manera objetiva los desplazamientos más importantes que los jugadores han de realizar durante la actividad.

9. Variación. Es posible hacer breves modificaciones en la estructura o en el funcionamiento del juego, que no alteran su esencia y que refuerzan el interés de los participantes.

#### **4.13.3 Pautas didáctico – metodológicas**

En cuanto a los participantes:

- Estimular a los participantes retraídos y menos aptos.
- Seleccionar juegos donde todos intervengan y evitar aquellos donde los participantes dejen de participar rápidamente, dado que los jugadores que "salen" son los menos hábiles y normalmente provocan indisciplina al quedar fuera del control del profesor (además de que estos son los que mayor necesidad tienen de jugar).
- Recurrir a los participantes más entusiastas y capaces para que inicien el juego y motiven la participación del grupo.
- Equilibrar los equipos, tanto en número, como en fuerza y habilidad de los participantes.

- Subdividir los grupos numerosos en equipos de ocho a diez jugadores, con el fin de que todos intervengan bajo un ritmo de actividad intensa.
- No encomendar a los participantes la formación de los equipos de juego, ya que estos relegan a los menos hábiles.

#### **4.13.4 En cuanto a la explicación del juego:**

- Colocar a los participantes en la posición inicial y posteriormente proceder a explicar.
- Demostrar con suficiencia y evitar explicaciones tediosas.
- Dar explicaciones claras, breves y sencillas.
- Establecer un periodo de preguntas y respuestas, para aclarar dudas y evitar la dispersión.

#### **4.13.5 En cuanto a la seguridad de los participantes:**

- Velar por la seguridad de los participantes, es responsabilidad ineludible del profesor; por tanto, este ha de señalar normas que resguarden la integridad física de los participantes.
- Para garantizar la seguridad de los participantes, el profesor debe responsabilizarse de:
  - a) Inspeccionar el área de juego
  - b) Dar a conocer a los participantes las principales reglas de seguridad.
  - c) Procurar tener un botiquín de primeros auxilios.
  - d) Vigilar que los participantes estén con su ropa adecuada, según la actividad que realizaran.
  - e) Fijar claramente las condiciones de operación para el desarrollo del juego.
  - f) Evitar como meta o zona de "llegada" paredes o cuerpos sólidos, con el fin de prevenir accidentes.

#### **4.13.5 En cuanto al juego mismo:**

- Detener el juego antes de que se pierda el interés, con objeto de que los participantes, posteriormente estén motivados para repetirlo.
- Definir líneas de meta, salida, llegada, vuelta o referencia para evitar confusiones.
- Tener listo el equipo necesario.
- Usar distintivos para reconocer a los participantes.

#### **4.13.6 En cuanto al profesor:**

- Dirigir el juego con entusiasmo, de esta manera los participantes lo harán con mayor alegría.
- Observar atentamente el interés que los participantes exhiban, porque esto indica el grado de aceptación que el juego ha tenido.
- Participar en ocasiones en la actividad; La actuación del profesor motiva la intervención de los participantes.
- Conocer perfectamente las reglas del juego.
- Actuar con energía, comprensión y confianza; estas actitudes por parte del profesor son esenciales para el éxito de la actividad lúdica dirigida.

#### 4.13.7 Secuencia metodológica para dirigir los juegos:

<p><b>Exposición:</b></p> <p>Nombre      Mecánica Reglas básicas Propósito esencial</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ubique el grupo en la posición inicial</li> <li>• Explique clara, sencilla y brevemente.</li> <li>• Ubíquese de manera que todos lo vean y escuchen bien.</li> </ul>
<p><b>Demostración</b></p> <p>Exhibición práctica del juego</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siempre que sea posible, explique y demuestre simultáneamente.</li> <li>• Demuestre más, en lugar de explicar demasiado.</li> <li>• Demuestre con precisión y objetividad.</li> </ul>
<p><b>Experimentación</b></p> <p>Breve ensayo del Juego</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recorra a los participantes más entusiastas para que inicien y motiven el juego.</li> <li>• Balancee los grupos de participación</li> <li>• Proyecte entusiasmo y alegría.</li> <li>• Cerciórese de que el juego haya quedado bien comprendido.</li> </ul>
<p><b>Corrección</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interrumpa el juego, corrija concretamente y elimine dudas.</li> <li>• Agregue las instrucciones pertinentes.</li> </ul> <p>Reinicie el juego de inmediato.</p>
<p><b>Ejecución</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colóquese de tal forma que pueda controlar el desarrollo del juego.</li> <li>• Evite que los participen salgan</li> <li>• Suspenda el juego antes que el interés desaparezca</li> <li>• Estimule a los participantes.</li> </ul>

Tomado del libro de José Antonio Torres Solís (2005)

#### **4.13.8 Sobre la preparación morfo funcional: (calentamiento)**

- a. Resistencia aeróbica (marcha y trote) para aumentar la temperatura general del cuerpo y las grandes masas musculares activas.
- b. Flexibilidad general: Para estimular la elasticidad de músculos, tendones y ligamentos, así como la amplitud de movimiento en el trabajo articular.
- c. Fuerza general: Para fortalecer grandes masas musculares de las principales regiones corporales que por los propósitos de los juegos serán exigidos. (Torres Solís, 2005, págs. 132-138)

#### 4.13.9 Descripción de las actividades físico – recreativas

JUEGO	DESCRIPCIÓN	REGLAS	ENFOQUE COOPERATIVO
<b>Freesbe</b>	Los participantes se dividen en grupos de 7 jugadores por equipo. Un equipo lanza el disco desde su cancha a la cancha opuesta, los del otro equipo toman el disco y lo empiezan a pasar con el objetivo de llegar a la zona de gol del equipo contrario.	<p>No se deben dar más de tres pasos con el disco</p> <p>No se debe tener el disco más de 7 segundos</p> <p>No se debe tocar el jugador</p> <p>Se juega sin árbitro</p> <p>Deben tocar el disco al menos tres personas antes de llegar a la zona de gol.</p>	<p>Los jugadores trabajan en equipo para lograr la meta colectiva de hacer llegar el disco hasta la zona de gol del equipo contrario.</p> <p>Al menos 5 personas deben tocar el disco antes de la anotación.</p>
<b>Baloncesto:</b>	Se organizan dos equipo de cinco jugadores, con el propósito llevar la pelota hasta que haga contacto con el tablero contrario, mediante el pase y el bote.	<p>Se anota un punto cuando la pelota toca el tablero contrario a su equipo.</p> <p>El ganador será el que anote más canastas.</p> <p>No se permiten acciones violentas</p>	Se organizan por afinidad (cuatro ó cinco jugadores), Cada equipo debe darse al menos 4 pases antes de llegar al tablero donde le corresponde pegar la pelota.

		Es válido el punto cuando la pelota es tocada por los 4 jugadores de un equipo.	
<b>Voleibol</b>	Se divide el área en dos campos, con una cuerda o net a la altura de dos metros, participan de 6 a 8 jugadores por equipo. Cuando el profesor indica, el equipo que tiene el balón lo saca hasta pasarlo al campo contrario para que el otro equipo lo reciba y así sucesivamente.	<p>No se debe sacar el balón hasta que el árbitro lo indique.</p> <p>El balón puede ser tocado con cualquier área del cuerpo.</p> <p>El saque se podrá realizar lanzando el balón con una o ambas manos, de la forma que lo considere más fácil.</p> <p>Se anota un punto cuando el equipo contrario deja caer el balón en el suelo.</p> <p>Se juega a los 11 puntos para dar espacio a otros equipos.</p> <p>En caso de de empate, se debe respetar un</p>	Se juega en equipo, donde unos reciben, unos acomodan el balón y otros lo pasan. El punto no es válido sin que hayan tocado la pelota al menos tres jugadores antes que pase el balón al otro lado de la red.

		marcador por la mínima diferencia de dos puntos.	
<b>Futbolito</b>	Se organizan en equipos de a 10 jugadores por equipo. El propósito del juego es anotar goles en la portería contraria, mediante pases entre compañeros.	El juego tiene una duración de diez minutos por cada juego.  No se permiten jugadas violentas  Se saca del centro de la cancha cada vez que se anote un gol.	Se busca trabajar en equipo para lograr el objetivo del gol, los jugadores pueden ubicarse en distintas posiciones en la cancha según su habilidad. El gol es válido cuando 4 jugadores de un equipo han tocado el balón.
<b>Quemados</b>	Los miembros de un equipo ejercitar la agilidad al evitar que los miembros del equipo contrario lo quemem con la pelota. Se ubican dos equipos en uno de los extremos de la cancha de volibol, a la señal del instructor, todos corren hacia la	Al jugador que le vayan pegando con el balón, debe ir saliendo del juego.  Si un jugador de un equipo gana un balón que viene del equipo contrario, esto da la oportunidad para que entre un jugador que esté afuera.	Los miembros de cada equipo se ponen de acuerdo para el ataque a los miembros de otro equipo. Cuando un jugador sale quemado, sus compañeros deben intentar ganar una pelota del equipo contrario para que su



	<p>línea central de la cancha, donde están colocados los balones, los jugadores toman los balones, regresan a su cancha y a la señal del instructor, inicia la guerra de quemados.</p>	<p>No se debe pegar a la pelota con el pie.</p>	<p>compañero pueda entrar.</p>
<p><b>kikball</b></p>	<p>Se colocan en el campo de futbol 4 bases como en beisbol. Se organizan dos equipos con el mismo número de jugadores.</p> <p>El propósito es pegarle a la pelota con el pie lo más fuerte posible y así correr hasta la primera base, segunda, tercera o cuarta base. Los dos equipos rifan el turno.</p> <p>El equipo que recoge</p>	<p>Pueden jugar los jugadores que deseen.</p> <p>No se está permitido golpear al jugador con la pelota</p> <p>Los jugadores que atrapan la pelota no deben impedir el paso del corredor.</p> <p>Se cambia de turno cuando hayan quemado 4 veces las bases.</p> <p>Los jugadores que corren las bases deben tocar las bases</p>	<p>Cada jugador elige el lugar donde desea jugar, buscando mediante el trabajo en equipo correr las bases para anotar un punto para su equipo o quemar una base para que no anoten carreras los del equipo contrario.</p>

	balones debe impedir que el corredor avance, tocando la base próxima con la pelota.	al pasar por las mismas.	
<b>Formando Letras</b>	Se dividirá el grupo principal en subgrupos, de manera que en cada subgrupo exista el mismo número de miembros. La palabra que el/a monitor/a asigne, se dividirá en letras y cada subgrupo tendrá que representar esa letra.	Cuando se hayan organizado iniciarán la formación de las letras. Tendrán que representar dichas letras colocándose en el suelo, siguiendo un orden para que de esta manera se forme la palabra asignada. Gana el equipo que finaliza primero	Todos los miembros del grupo deben saber que la colaboración es lo más importante, ya que sin ella la realización de este juego y de otras muchas actividades de la vida cotidiana serían imposible realizarlas.
<b>Pasando el aro</b>	Los participantes se dividen en dos grupos y se colocan en línea recta. A cada grupo se le entrega un aro, el cual pasarán desde el primero hasta el último participante de	No pueden pasar el aro al compañero sin antes haberlo pasado por nuestro cuerpo de pies a cabeza. Si un jugador rompe la regla, el equipo vuelve a iniciar.	Mediante el trabajo cooperativo los integrantes deben hacer su ejecución lo más pronto posible para que su equipo gane un punto. Hay una meta colectiva en el grupo.

	la fila. Antes de pasar el aro deberán pasarlo desde sus pies hasta la cabeza, es decir, introduciéndose en el aro y luego, entregarlo.	Gana el equipo que finaliza primero.	
<b>Pasando la cuerda</b>	Los participantes se dividen en dos grupos y se colocan en línea recta. A cada grupo se le entrega una cuerda, la cual pasarán desde el primero hasta el último participante de la fila. Antes de pasarla, deberán introducirla desde arriba de su camisa y sacarla por bajo y luego, entregarlo al siguiente compañero.	No pueden pasar la cuerda antes haberla introducido por su camisa.  Si un jugador rompe la regla, el equipo debe iniciar la actividad.  Gana el equipo que finalice más rápido.	El equipo debe lograr una meta en común para lo cual cada jugador tiene la oportunidad de aportar haciendo su ejecución lo más pronto posible.
<b>Damas chinas</b>	El objetivo es mover las quince fichas hacia la punta de la estrella directamente opuesta.  Se jugará con un	Los jugadores colocan las fichas en la punta de estrella que les corresponda.  Si es un número par de	Para que participen más personas en el juego y que puedan darle un enfoque cooperativo. Se

	<p>tiempo de quince minutos, con dos, tres, cuatro o seis jugadores (nunca cinco). Se utiliza un tablero y 15 fichas de diferente color para cada jugador. Es un juego que implica algo de estrategia. Sin embargo, no hace falta contar o deletrear.</p>	<p>jugadores las emplazarán en las puntas confrontadas de la estrella. Cuando se trata de tres jugadores, se alterna una punta llena y otra vacía, y cada uno juega únicamente con diez fichas. Se decide quién será el primer tirador. Luego, la dinámica se lleva a cabo a través de turnos en el sentido de las agujas del reloj.</p> <p>Cada jugador mueve una sola ficha durante su turno.</p> <p>Una ficha puede avanzar en cualquier dirección (adelante, atrás, en diagonal) para ir al punto vacío adyacente. Si éste está ocupado (por una pieza propia o del contrario) y vació el punto que hay más allá, la ficha puede saltar sobre la otra como en las damas (aunque en este juego no se captura). Si las demás fichas están</p>	<p>jugará en parejas para que se ayuden mutuamente en alcanzar la meta.</p>
--	---	---	---

		colocadas apropiadamente, una única ficha puede realizar varios saltos en un solo turno. Lo que no puede efectuar es moverse un punto y después saltar.	
<b>Dominó por parejas</b>	<p>Consiste en formar una cadena de fichas enlazadas mediante cuadrados iguales, con el objetivo genérico de colocar todas las fichas.</p> <p>El juego de dominó más popular y en el que se desarrolla un mayor grado de estrategia es aquel en el que participan cuatro jugadores distribuidos por parejas.</p>	<p>El jugador mano (el que empieza a jugar) coloca cualquier ficha sobre la mesa. Siguiendo el sentido contrario a las agujas del reloj, cada jugador coloca una ficha en uno de los extremos de la cadena, siempre que sea posible; en caso contrario debe pasar.</p> <p>Las fichas van formando una cadena de modo que los extremos iguales de las fichas se colocan juntos, salvo las fichas dobles, que se colocan en dirección</p>	<p>Para darle un enfoque cooperativo, se jugará en parejas para que se ayuden mutuamente en alcanzar la meta.</p>

		perpendicular a la cadena.	
<b>Damero</b>	El juego del damero consta de 24 fichas redondas planas, divididas en 12 blancas y 12 negras y un tablero de ajedrez. La finalidad del juego es capturar o bloquear todas las piezas contrarias, de forma que no les sea posible realizar movimiento.	<p>Cada jugador controla las piezas de un color situadas al comienzo a cada lado del tablero, ocupando los cuadros de un mismo color, usualmente el negro y por donde se van a mover siempre todas las fichas. Empiezan las blancas, los movimientos se hacen alternativamente, uno por jugador, en diagonal, una sola casilla.</p> <p>Si un jugador consigue llevar una de sus fichas al lado contrario del tablero cambiará dicha ficha por una dama, es decir dos fichas del mismo color una encima de otra. La dama se mueve también en diagonal, pero puede hacerlo hacia delante y hacia atrás. Según las opciones de mesa</p>	Se jugará por equipos de dos personas.

		<p>puede avanzar una casilla como el peón o recorrer cualquier número de casillas mientras estén libres. Nunca podrá saltar por encima de sus propias piezas o dos piezas contiguas.</p>	
--	--	--	--

## Cap. V CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES:

### 5.1 Conclusiones:

1. Después de la caracterización del estado de las actividades físico-recreativas y deportivas en el Proyecto Victoria de San Pedro Sula, se pudo notar la insuficiencia en las actividades ofertadas, además no respondían a los gustos y preferencias de los internos. El tiempo que se disponía para la práctica era muy reducido, así mismo se observaron conductas inadecuadas durante la práctica del fútbol y un reducido grupo de personas participando en el voleibol.
2. Se diseñó y aplicó un programa de actividades físico-recreativas y deportivas bajo el enfoque teórico de los juegos cooperativos que según Vicente Ruiz Omeñaca (2005) los objetivos que el juego marca para cada persona van unidos a los de los demás, de modo que cada uno alcanza su meta solo si el resto de los participantes alcanza la suya. El programa posee una estructura didáctico-metodológica que incluye los objetivos generales y específicos, las recomendaciones para el docente sobre su uso, la forma didáctica de dirigir los juegos, el objetivo de cada actividad, la descripción, los recursos y las variantes.
3. Se evidenciaron cambios significativos en la participación de los internos en el programa de actividades físicas y recreativas, se pudo evidenciar mediante la observación, la forma en que aumentaba el número de participantes en las actividades que se realizaban, mismas que se fueron incrementando cada semana.
4. Al participar en el programa de actividades físicas y recreativas los internos del Proyecto Victoria perciben que han tenido cambios en sus sentimientos y actitudes, por lo que se sienten menos depresivos, menos frustrados en la vida en el internado, menos irritables, menos cansados, más satisfechos,



menos ansiosos, mejor capacidad de relajación para dormir, mejor autoconfianza y el control de sus relaciones sociales. Mediante la observación realizada durante la aplicación del programa se ha constatado que el grupo de internos se ve más capacitado mentalmente, más alegre, más integrados como grupo, aprovechan su tiempo libre y son más participativos.

5. En la medida que se fue introduciendo el programa bajo el enfoque de los juegos cooperativos, se fue reduciendo el rose de palabras y la discusión por las reglas, llegando al nivel de jugar los deportes de futbol, baloncesto, voleibol y freesbe sin la presencia de un árbitro, manifestando un cambio en su conducta.

## **5.2 Recomendaciones:**

1. A la administración del Proyecto Victoria se le recomienda tomar en cuenta los gustos y las preferencias de los internos por las actividades recreativas, brindándoles no menos de 3 veces por semana y no menos de 2 horas cada día y con actividades variadas para que puedan obtener los beneficios de la participación en las diferentes actividades físicas y recreativas.
2. Mantener el programa de actividades físicas y recreativas que se ha diseñado bajo el enfoque de los juegos cooperativos, donde hayan objetivos y metas comunes que los internos puedan lograr a través del juego, dándole menos importancia a la competencia.
3. Utilizar la observación permanente para valorar la participación de los internos en las actividades físicas y recreativas, ya que la mejor manera de medir los gustos y la preferencia que ellos tienen por las actividades que se desarrollan en el centro, es el número de participantes que se integran de manera voluntaria.

4. Se recomienda que la institución mediante la cooperación de la Carrera de Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional le de seguimiento no solo al programa de actividades físicas y recreativas, sino que al proceso de investigación, preguntando permanentemente por los cambios que obtienen los internos al participar en las actividades, de esta manera, se conocerá en qué momento cambiarlas o darle continuidad, siempre tomando en cuenta los gustos y preferencias de los participantes.
  
5. Para lograr un cambio de conducta en los internos mediante la participación en las actividades físicas y recreativas se recomienda que estas sean enfocadas cooperativamente, aun cuando los juegos sean deportivos, deben tener el mismo enfoque, logrando que le den más énfasis a lo recreativo que a lo competitivo logrando con esto una modificación en su conducta, mejorando sus niveles de tolerancia, evitando las discusiones y las palabras groseras.

## 6. Referencias

1. Abdallah, f. (30 de Abril de 2013). *Facilísimo.com*. Obtenido de Facilísimo.com: [http://padres.facilisimo.com/reportajes/ninos/jovenes-y-conducta-agresiva\\_174128.html](http://padres.facilisimo.com/reportajes/ninos/jovenes-y-conducta-agresiva_174128.html)
2. Alvarado, J. E. (11 de Noviembre de 2012). <http://www.esperanzaparalafamilia.com>. Obtenido de <http://www.esperanzaparalafamilia.com>: <http://www.esperanzaparalafamilia.com/Rev/Articulos/PDFs/PDF0266.pdf>
3. Ander-Egg, E. (1989). *Introducción a la planificación*. Buenos Aires: Humanitas.
4. apuntes.com. (enero de 2013). <http://www.apuntes.com/educacion-fisica/tipos-de-juegos-taxonomia-del-juego-y-clasificacion-segun-cristobal-moreno-palos>. Obtenido de <http://www.apuntes.com/educacion-fisica/tipos-de-juegos-taxonomia-del-juego-y-clasificacion-segun-cristobal-moreno-palos>: apuntes.com
5. Arcaya, T. (2004). *El Trabajador Industrial y el Tiempo Libre. Trabajo*. Barbula.
6. Boñuelos, F. S. (2007). *Didáctica de la educación física*. Madrid: Trillas.
7. Boullon, R. C. (2002). *Las Actividades Turísticas y Recreacionales, El Hombre como protagonista*. México: Trillas.
8. *buenastareas.com*. (26 de Octubre de 2012). Obtenido de buenastareas.com: <http://www.buenastareas.com/ensayos/Historia-De-La-Recreacion/6031847.html>)
9. Caballero, M. t. (2004). *El trabajo comunitario: alternativa cubana para el desarrollo social*. Camaguey: Universidad de Camagüey.
10. Cabeza, M. C. (2007). *La intervención educativa en ocio y tiempo libre*. Axac.
11. Cabezas, M. M. (2001). Beneficios de la actividad física y el deporte. *efdeportes.com*, 5.
12. Castells, M. (1998). *La Era de la información: Economía Sociedad y Cultura*. Madrid: Alianza.
13. Centro de Capacitación de las Naciones Unidas. (1998). *Diseño y Gerencia de Proyecto*. México.

14. Cumbre Mundial de la Educación Física. (1999). Cumbre Mundial de la Educación Física. 1999, (pág. 8). Berlin.
15. Cutrera, J. C. (1974). *Técnicas de recreación*. Stadium.
16. Dominguez, L. G. (2003). *Psicología del desarrollo: adolescencia y juventud*. La Habana: Félix Varela.
17. Dumazedier, J. (1994). *La Revolución Cultural del Tiempo Libre*. Sao Paulo: Libros Estudio Novel.
18. ERIC. (2005). *Maras y pandillas en Honduras*. Tegucigalpa: Guaymuras.
19. Garcia, J. (2008). *La recreación*. SPS: Ale.
20. Grushin, B. (1978). *El tiempo libre problemas actuales*. Moscú: Progreso.
21. Gutierrez, C. (2011). La revolución Industrial. *La recreación, una mejor calidad de vida*, 1.
22. Heraldo, D. E. (Jueves 08 de Marzo de 2012). En Honduras, primero marihuana, luego coca y crack. Tegucigalpa MDC, Francisco Morazán, Honduras.
23. <http://www.e-torredebabel.com/Psicologia/Vocabulario/Conducta.htm>. (20 de noviembre de 2013). Obtenido de <http://www.e-torredebabel.com/Psicologia/Vocabulario/Conducta.htm>.
24. Huberman, M. M. (1994). *Qualitative data analysis: And expanded source book*. Sage.
25. Imbernón, E. B. (2013). Actividades físico-recreativas en su dimensión cultural para favorecer la prevención de adicciones en la comunidad el Roble, Municipio Puerto Padre. *Monografías.com*, 8.
26. Janot, J. B. (2004). *Juegos Motrices Cooperativos*. Barcelona: Paidotribo.
27. Jaeger, W. (1935). *Paidea, los ideales de la cultura griega*. Mexico: Fondo de Cultura Económica México.
28. Joves, A. G. (2012). *Teoría de la recreación*. Pamplona.
29. Lacayo, M. (2003). *Preferencias recreativas del sistema de educación a distancia de Tegucigalpa*. Tegucigalpa.

30. Ledesma, J. G. (2003). *Psicología del Aprendizaje: Teorías*. México: El Progreso.
31. Leyer, J. (1991). *Educación Física recreación y Deporte*. Tegucigalpa: UPN.
32. Linares, M. (2009). *PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE RECREACIÓN UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE Y TURISMO SOCIAL COMO HERRAMIENTA GERENCIAL QUE AYUDE A PRESERVAR LA SALUD DE LOS TRABAJADORES DE UNA EMPRESA DE ASESORÍA EN MATERIA DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL UBICADA EN EL CARABOBO*. Barbula.
33. Llaca, E. G. (2001). *Tiempo libre y el trabajo*. México.
34. Llamas, J. L. (2003). *Métodos de investigación en educación*. Madrid: Unidades didácticas.
35. Martínez, F. (2011). *Historia de la recreación en el mundo*. Bogota: Corporación Universitaria Minuto de Dios.
36. Marx, C. (1996). *Contribución a la crítica de la economía política*. La Habana: Política.
37. Molina, A. G. (2012). Perspectivas y tendencias del ocio y la recreación en el siglo XXI. *Educación Física, Deporte y recreación*, 9-12.
38. Monterrey, T. d. (2009). Causas y factores de riesgo. *Prevención, asesoría y salud*, 1.
39. MSc. Idalkis Segura Rodríguez, M. V. (11 de abril de 2012). <http://www.efdeportes.com>. Obtenido de <http://www.efdeportes.com>: <http://www.efdeportes.com/efd167/estrategia-recreativa-para-adolescentes-de-12-14.htm>
40. Nogueiras, L. M. (1996). *La práctica y la teoría del desarrollo comunitario*. Madrid: Narcea.
41. Núñez, F. (2001). "Tiempo libre. *Revista digital EF*, 8-9.
42. Omeñaca, J. V. (2005). Juegos cooperativos y educación física. En J. V. Omeñaca, *Juegos cooperativos y educación física* (pág. 46). Barcelona: Paidotribo.
43. OMS. (1978). *Alma-Ata, Atención Primaria de Salud*. Ginebra: Salud para todos.

44. Organización Mundial para la Salud. (2002). *Informe mundial sobre la violencia y salud mental*. Washinton DC: OPS.
45. Orlick, T. (1992). *Libres para cooperar, libres para crear*. Barcelona: Paidotribo.
46. Paidea. (22 de Abril de 2008). *Grup-paidea*. Obtenido de Grup-paidea: <http://grup-paidea.blogspot.com/2008/04/significado-de-paidea.html>
47. Pamplona, U. d. (2005). *Teoría de la recreación, para una sociedad inteligente e interconectada*. Pamplona.
48. Perez, A. (1997). *Fundamentos teoricos y metodológicos de la recreación*. México: Ciudad Histórica.
49. Pérez, A. (2003). *Fundamentos teorico metodológicos*. La Habana.
50. Pérez, A. (2003). *Recreación Fundamentos teorá metodológicos*. La Habana.
51. Pérez, A. (2003). *Recreación fundamentos teórico-metodológicos*. La Habana.
52. Prez, A. (2003). *Recreación: Aspectos teoricos metodológicos*. La habana.
53. Pujol, R. (2001). *Ocio, tiempo libre recreación*. Buenos Aires.
54. Ramos, A. (2010). *Tiempo libre y recreación en el desarrollo local*. La Habana.
55. Rechea, C. (1995). *La delincuencia juvenil en España, autoinforme de los jóvenes*. Madrid.
56. Rodríguez, A. E. (2007). Tiempo libre y recreación en el desarrollo local. *CEDAR*, 16.
57. Rodríguez, A. R. (2007). Tiempo libre y recreación. *Centro de Estudios de Desarrollo Agrarioy Rural.*, 17-18.
58. Sánchez, A. P. (2003). *Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos*. La Abana: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". .
59. Segura, I., & Avila, V. (2012). Estrategia recreativa para adolescentes de 12 a 14 años del municipio de Holguín. *Efdeportes.com*, 1.
60. Torres Solís, J. A. (2005). *Didáctica de la clase de educación física*. México: Trillas.

61. UNAH. (2011). Violencia contra niñas y niños. *Observatorio de la Violencia*, 1-2.
62. Violencia, O. d. (2013). *Mortalidad y otros*. Tegucigalpa: UNAH.
63. Wikipedia. (20 de noviembre de 2013).  
*<http://es.wikipedia.org/wiki/Comportamiento>*. Obtenido de  
<http://es.wikipedia.org/wiki/Comportamiento>: <http://es.wikipedia.org>
64. wikipedia. (21 de noviembre de 2013). *<http://es.wikipedia.org/wiki/Violencia>*.  
Obtenido de <http://es.wikipedia.org/wiki/Violencia>: <http://es.wikipedia.org>
65. Wuitar, C. M. (2011). Programa de actividades físico-recreativas para los .  
*efdeportes*, 13.

## **7. Anexos**

### **Anexo # 1**

#### **Guía de Observación**

**Objeto:** Las Actividades físico-recreativas en el Proyecto Victoria de San Pedro Sula, departamento de Cortés, destinadas a ocupar el tiempo libre de los internos en edades entre 18 y 40 años.

#### **Objetivos:**

- 1. Diagnosticar el estado actual de las actividades físico-recreativas en la comunidad.**
- 2. Valorar los cambios que se producen luego de aplicar el conjunto de actividades propuesto.**

**Cantidad de Observadores:** 3

**Tiempo total y frecuencias de las observaciones:** 3 meses, desde febrero hasta el mes de abril del 2010, con una frecuencia de una semanal, realizando un resumen valorativo antes, durante y después de aplicar el conjunto de actividades dirigido a los internos.

**Tipo de Observación:** De campo, estructurada, no participante.

#### **Aspectos a Observar:**

**La frecuencia de realización de actividades de los internos en el tiempo libre.**

**El tiempo de duración de las actividades.**

**El tipo de actividad que se realiza con mayor frecuencia.**

**La cantidad de actividades que se efectúan en la semana.**

**La organización en cuanto a los horarios de forma tal que puedan participar los internos.**

**Cantidad de internos participantes por semana en las actividades.**



## **Anexo # 2**

### **Entrevista I.**

**Entrevista aplicada al Director del Centro de internos del Proyecto Victoria en San Pedro de Sula.**

**Objetivo: Conocer el criterio que posee el funcionario sobre el desarrollo de las actividades recreativas en el Proyecto Victoria en San Pedro de Sula referente a la participación y calidad de las mismas.**

**Preguntas que comprende:**

**1- ¿Con qué frecuencia se realizan las actividades recreativas en el Centro de internos del Proyecto Victoria en San Pedro de Sula?.**

**2- ¿Cómo es la participación de la población en las actividades recreativas que se realizan en el Centro de internos del Proyecto Victoria en San Pedro de Sula?**

**3- ¿Cómo valora usted las actividades recreativas que se realizan en su Centro?**

**4- ¿Cómo valora usted la aceptación por parte de la población en las actividades recreativas que se desarrollan en el proyecto?**

**Instrucciones: Se informa que se lleva a cabo una investigación con el propósito de conocer la situación que presenta la recreación en la comunidad en lo referente a participación y calidad de las actividades. Se les pide escuchen cada pregunta que se formule y que contesten sinceramente a las mismas, sin detenerse a pensar mucho las respuestas.**

**Forma de evaluación: La evaluación fue cualitativa, ya que los criterios se recogían de diferentes formas de expresión, por lo que se realiza una valoración general de los criterios vertidos acerca de las preguntas formuladas.**

## **Anexo # 3**

### **Entrevista II**

#### **Entrevista al Asistente del Director del Proyecto Victoria en San Pedro Sula.**

**Estimado profesor, estamos haciendo una investigación referida a la ocupación del tiempo libre de los internos Proyecto Victoria en San Pedro Sula donde usted trabaja, nos sería de mucha importancia que accediera a esta entrevista, esperando las respuestas más sinceras, y su discreción al respecto. Muchas gracias.**

**Objetivo: Conocer aspectos sobre la conducta social de los internos del Proyecto Victoria, la participación de los mismos en las actividades recreativas que se ofertan para ocupar su tiempo libre.**

- 1. ¿Cómo considera usted que es la conducta de los internos en el Proyecto?**
- 2. ¿Con quién se relacionan?**
- 3. ¿Qué hacen en su tiempo libre estos internos?**
- 4. ¿Considera que las actividades que se ofertan actualmente son suficientes para ocupar el tiempo libre de los internos?**
- 5. ¿Cree usted que una propuesta de un Conjunto de Actividades Recreativas y Deportivas que tenga en cuenta los gustos y preferencias de los internos contribuiría a ocupar el tiempo libre de estos?**

**Anexo # 4**

**Encuesta I**

**Encuesta a los internos de 18 a 45 años del Proyecto Victoria de San Pedro Sula.**

**OBJETIVOS:**

**Conocer aspectos de la personalidad de los sujetos investigados, su participación en las actividades recreativas que se realizan en la comunidad, su satisfacción por las mismas, además de conocer sus gustos y preferencias recreativas.**

**CUESTIONARIO:**

**1-Edad:**

**Edad de 18 a 25 años \_\_\_\_\_**

**Edad de 25 a 35 años \_\_\_\_\_**

**Edad de 35 a 45 años \_\_\_\_\_**

**Más de 45 años \_\_\_\_\_**

**3- Nivel escolar:**

**Ninguno \_\_\_\_\_**

**Primaria \_\_\_\_\_**

**Secundaria \_\_\_\_\_**

**Universitaria \_\_\_\_\_**

**4- Hábitos tóxicos:**

**Tabaco**

**Marihuana**

**Crack**

**Alcohol**

**Otras \_\_\_\_\_ Diga cual \_\_\_\_\_**

**5- Actividades que realiza en el tiempo libre:**

**Juegos de mesa:**

Juegos de Cartas \_\_\_\_\_

Juegos de ajedrez \_\_\_\_\_

Juegos de Dominó \_\_\_\_\_

**Juegos deportivos con pelotas:**

Juego de Baloncesto \_\_\_\_\_

Juego de Balonmano \_\_\_\_\_

Juego de Futbolito \_\_\_\_\_

Juego de Voleibol \_\_\_\_\_

Kikbol( beisbol) \_\_\_\_\_

Freebe(disco volador) \_\_\_\_\_

Otros (especifique) \_\_\_\_\_

**Actividades recreativas:**

Carrera de orientación \_\_\_\_\_

Campismo \_\_\_\_\_

Excursiones \_\_\_\_\_

**Actividades culturales:**

Leer \_\_\_\_\_

Ver TV \_\_\_\_\_

Escuchar música \_\_\_\_\_

Otro( especifique) \_\_\_\_\_

**5- Grado de satisfacción que tiene por las actividades que se ofertan en el Proyecto.**

Muy satisfecho \_\_\_\_\_ Satisfecho \_\_\_\_\_ Poco satisfecho \_\_\_\_\_

6- Cree que un Conjunto de Actividades Físico-recreativas y Deportivas sería beneficioso para ocupar tu tiempo libre.

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

7- Días y horarios de la semana que prefieres para realizar las actividades físico-recreativas y deportivas.

\_\_\_\_\_ Dos veces por semana de 4 a 5 pm.

\_\_\_\_\_ Tres veces por semana de 4 a 5 pm.

\_\_\_\_\_ Los sábados de 10 a 12 am.

\_\_\_\_\_ Los sábados de 10 a 12 am y de 2 a 4 pm

Otro, especifique \_\_\_\_\_

## **Anexo # 5**

### **Encuesta II**

**Encuesta a los instructores del Centro de internos del Proyecto Victoria en San Pedro de Sula.**

#### **Objetivos:**

**1. Verificar el estado actual de conocimientos sobre la recreación y el Tiempo libre, conocer además la disposición para la participación en el Conjunto de Actividades propuesto para aplicar en el Proyecto Victoria.**

**1. Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_**

**2. ¿Le gusta la recreación física?**

**Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_**

**3. ¿Conoce los fundamentos teóricos actuales del tiempo libre?**

**Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_**

**4. ¿Cree usted que los internos del proyecto Victoria emplean el tiempo libre adecuadamente?**

**Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_**

**5. ¿Le gustaría participar en las actividades recreativas en la comunidad?**

**Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_**

**Anexo # 6**

**Registro de la observación antes (Diagnóstico) de aplicar programa de Actividades fisco-recreativas.**

**Fecha: Febrero de 2010**

**Nombre: \_\_\_\_\_ Comunidad: \_\_\_\_\_**

**Frecuencia de realización de las actividades**

**Lunes \_\_ Martes \_\_ Miércoles \_x\_ Jueves \_\_ Viernes\_\_ Sábado \_\_x\_\_ Domingo**

\_\_\_\_\_

**Duración de las actividades.**

**1 hora por frecuencia \_\_x**

**2 horas por frecuencia \_\_\_\_\_**

**Más de 2 horas por frecuencia \_\_\_\_\_**

**Actividades que se realizaron con mayor frecuencia**

**\_x\_\_ Deportivas**

**\_\_\_\_ Recreativas**

**\_x\_\_ Juegos de mesa**

**\_\_\_\_ Culturales**

**\_\_\_\_ Juegos Tradicionales**

**Cantidad de actividades efectuadas por semana**

**a) 1-2 \_x\_\_**

**b) 3-5\_\_\_\_**

**c) 6-9\_\_\_\_**

**d) Más de 9\_\_\_\_**

**Horario en que realizan las actividades**

a) 2-4pm \_\_\_\_\_

b) 4-5 pm X \_\_\_\_\_

c) 4-6pm \_\_\_\_\_

d) Sábados mañana 10am a 12am x Tarde \_\_\_\_\_

**Cantidad de participantes por semana:**

Entre 5 y 10 \_\_\_\_\_

Entre 10 y 15 X \_\_\_\_\_

Entre 15 y 20 \_\_\_\_\_

Entre 20 y 25 \_\_\_\_\_

Entre 25 y 30 \_\_\_\_\_

Entre 30 y 35 \_\_\_\_\_



**Anexo # 7**

**Registro de la observación durante la aplicación del Programa de Actividades físico-recreativas.**

**Fecha: Marzo 2010**

**Nombre: \_\_\_\_\_ Comunidad: \_\_\_\_\_**

**Frecuencia de realización de las actividades:**

**Lunes \_\_ Martes \_ Miércoles \_x\_ Jueves \_\_ Viernes \_\_ Sábado \_\_\_\_ Domingo**

\_\_\_\_\_

**Duración de las actividades.**

**1 hora por frecuencia \_\_\_\_\_**

**2 horas por frecuencia \_\_\_\_\_**

**Más de 2 horas por frecuencia \_\_\_\_\_**

**Actividades que se realizaron con mayor frecuencia**

**\_x\_ Deportivas**

**\_x\_ Recreativas**

**\_x\_ juegos de mesa**

**\_x\_ Culturales**

**\_x\_ Juegos tradicionales**

**Cantidad de actividades efectuadas por semana**

**a) 1-2 \_\_\_\_\_**

**b) 3-5 \_\_X\_\_**

**c) 6-9 \_\_\_\_\_**

**d) Más de 9 \_\_\_\_\_**

**Horario adecuado para la realización de las actividades**

**Días de semana:**

**a. 2-4pm**\_\_\_\_\_

**b) 4-6pm**\_\_\_\_\_

**c) 5-6 pm**\_\_\_\_\_

**Sábados 10am a 12 pm** \_x\_ **4:00-6:00** \_\_\_\_\_

**e) Domingos mañana y tarde 10am a 12 pm** \_\_\_\_\_ **Tarde** \_\_\_\_\_

**Cantidad de participantes por semana 20**

## Anexo # 8

Registro de la observación: Valoración final después de establecido el Programa de Actividades.

Fecha:

Nombre: \_\_\_\_\_ Comunidad: \_\_\_\_\_

### 1. Frecuencia de realización de las actividades

Lunes  Martes  Miércoles  Jueves  Viernes  Sábado  Domingo  
\_\_\_\_\_

### 2. Duración de las actividades.

1 hora por frecuencia \_\_\_\_\_

2 horas por frecuencia  \_\_\_\_\_

Más de 2 horas por frecuencia \_\_\_\_\_

### 3. Actividades que se realizaron con mayor frecuencia

Deportivas

Recreativas

Juegos de mesa

Culturales

Juegos Colaborativos

### 4. Cantidad de actividades efectuadas por semana

a) 1-2 \_\_\_\_\_

b) 3-5 \_\_\_\_\_

c) 6-9  \_\_\_\_\_

d) Más de 9 \_\_\_\_\_

### 5. Horario adecuado para la realización de las actividades

a) 2-4pm \_\_\_\_\_

b) 4-5pm\_\_\_

c) 5-6pm\_\_\_

d) Sábados mañana y tarde 10am a 12 pm \_\_x\_\_ Tarde 2pm a 4pm \_\_x\_\_

6. Cantidad de participantes por semana

Masculino\_\_\_35\_\_\_

## Anexo # 9

### CUESTIONARIO.

Compañero (Internos del Proyecto Victoria):

Un grupo de profesionales de la UNPFM, está realizando una investigación sobre las actividades físicas recreativas a los Internos del Proyecto Victoria. El propósito de este cuestionario es explorar el grado de conocimiento sobre aspectos relativos a este tema. Sus respuestas serán de mucha utilidad.

Agradecemos la cooperación que nos brinda y esperamos que responda con sinceridad cada pregunta.

1.- ¿Cuáles son las causas, motivos que atribuyen al consumo de sustancias nocivas?

2.- Que ha significado para usted, el programa de ejercicio físico recreativo propuesto.

3.- Entre los beneficios de la actividad física marque con una x, en cuales usted, mejoro.

Mejoro el asma si \_\_\_\_ No \_\_\_\_

Redujeron la ansiedad de medicamentos Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_

Mejoraron las dolencias musculares Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_

Mejóro su capacidad de relajación para dormir si \_\_\_\_ No \_\_\_\_

Perder peso y llevar una vida saludable Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_

Mejóro su autoconfianza y el autocontrol de sus relaciones sociales

Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_

4.-¿Cree usted, que el programa de actividades físicas y recreativas dio lugar a cambios en sus sentimientos y actitudes?.

Menos Aburridos Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Menos frustrados de la vida en el Proyecto Victoria Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Menos enfadados o irritables Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Menos cansados Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Más felices Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Mas Satisfecho con la vida en el Proyecto Victoria Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

5. Cuál es el grado de satisfacción que usted tiene con el programa de actividades físicas recreativas.

Muy Satisfecho \_\_\_\_\_ Satisfecho \_\_\_\_\_ Poco Satisfecho \_\_\_\_\_