

**DISEÑO DE UN MODELO DEL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE,  
PARA LA PROMOCION DE HABITOS SALUDABLES EN LA I.E.T FÉLIX  
TIBERIO GUZMÁN EN LOS GRADOS 7° Y 8°.**

**HELMAN ARVEY AVILEZ RIVERA.**

**MATEO ARCINIEGAS BELTRAN.**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR POR EL TÍTULO;  
TECNICO PROFESIONAL EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**ITFIP**

**INSTITUCIÓN TOLIMENSE DE FORMACIÓN TÉCNICA PROFESIONAL**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, SALUD Y EDUCACIÓN**

**TÉCNICO PROFESIONAL EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**ESPINAL – TOLIMA**

**2019**

**DISEÑO DE UN MODELO DEL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE,  
PARA LA PROMOCION DE HABITOS SALUDABLES EN LA I.E.T FÉLIX  
TIBERIO GUZMÁN EN LOS GRADOS 7° Y 8°.**

**HELMAN ARVEY AVILEZ RIVERA.**

**MATEO ARCINIEGAS BELTRAN.**

**ASESOR;**

**MG. LUIS ALEJANDRO VARGAS PARGA.**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR POR EL TÍTULO;  
TECNICO PROFESIONAL EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**ITFIP**

**INSTITUCIÓN TOLIMENSE DE FORMACIÓN TÉCNICA PROFESIONAL**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, SALUD Y EDUCACIÓN**

**TÉCNICO PROFESIONAL EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**ESPINAL – TOLIMA**

**2019**

## GLOSARIO

**Tiempo libre:** es el periodo de tiempo disponible para una persona para realizar actividades de carácter voluntario, cuya realización reportan una satisfacción y que no están relacionadas con obligaciones laborales y/o formativas.

**Obesidad:** La obesidad se define como un aumento del tejido adiposo corporal. Esta acumulación de grasa se traduce en un incremento del peso y aunque no todo incremento del peso corporal es debido a un aumento del tejido adiposo, en la práctica médica el concepto de obesidad está relacionado con el peso corporal.

**Sobrepeso:** El sobrepeso es el aumento de peso corporal por encima de un patrón dado y para evaluar si una persona presenta sobrepeso, los expertos emplean una fórmula llamada índice de masa corporal (IMC), que calcula el nivel de grasa corporal en relación con el peso y estatura.

**Alcoholismo:** Enfermedad causada por el consumo abusivo de bebidas alcohólicas y por la adicción que crea este hábito.

**Sedentarismo:** El sedentarismo es el estilo de vida más cotidiano. Incluye poco ejercicio, suele aumentar el régimen de problemas de salud, especialmente aumento de peso (obesidad) y padecimientos cardiovasculares.

**Secundaria:** son los nombres que se dan a la siguiente etapa en la educación formal, posterior a la enseñanza primaria.

**Recreación:** Como recreación se denomina la actividad destinada al aprovechamiento del tiempo libre para el esparcimiento físico y mental.

## CONTENIDO

CONTENIDO .....	4
RESUMEN.....	5
SUMMARY .....	5
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	7
1.2. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.....	7
2. JUSTIFICACIÓN.....	8
3. OBJETIVOS.....	9
3.1. OBJETIVO GENERAL .....	9
3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	9
4. MARCO TEORICO .....	10
4.1. MARCO LEGAL .....	10
4.2. APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE.....	13
4.3. TIEMPO LIBRE Y EDUCACIÓN FÍSICA.....	13
4.4. ¿QUÉ ES LA OBESIDAD? .....	14
4.6. ¿POR QUÉ LOS ADOLESCENTES EMPIEZAN A BEBER? .....	16
4.7. SEDENTARISMO Y ADOLESCENCIA.....	16
4.8. ¿QUÉ ES LA RECREACIÓN? .....	17
4.9. RECREACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA.....	17
4.10. ¿QUÉ ES LA RECREACIÓN DEPORTIVA? .....	17
4.11. ¿QUÉ ES LA RECREACIÓN CULTURAL? .....	18
5. METODOLOGIA.....	19
5.1. ENFOQUÉ DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
5.2. MATERIALES.....	20
5.2. UNIVERSO POBLACIONAL.....	22
5.3. RECOLECCION DE LA INFORMACION.....	22
5.4. ANALISIS DE DATOS.....	22
6. IMPACTO ESPERADO.....	23
7. RESULTADO ESPERADO.....	23
8. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS.....	24

## **RESUMEN.**

En la I.E.T. FÉLIX TIBERIO GUZMÁN (sede principal), desde mi percepción, mis puntos de vista y así mismo de acuerdo con reportes del cuerpo docente del área de educación física, ha evidenciado en parte de la población estudiantil, el incremento de estudiantes con sobrepeso u obesos, consumidores de alcohol y sedentarios. Teniendo en cuenta esta problemática el presente anteproyecto tiene por objeto diseñar un modelo de prevención que conduzca a mitigar esta situación, por tanto, se orientará al uso adecuado del tiempo libre, de acuerdo con las actividades extraescolares que los niños y jóvenes de esta institución puedan tener. Por tanto, desde un enfoque mixto se plantea un estudio propositivo en el que se puedan desarrollar espacios desde el ámbito de la actividad física para el uso de este tiempo.

**Palabras claves:** tiempo libre, obesidad, alcoholismo, sedentarismo, modeló, secundaria, recreación, prevención.

## **SUMMARY**

In the I.E.T. FÉLIX TIBERIO GUZMÁN (headquarters), from my perception, my points of view and likewise according to reports of the faculty of the physical education area, has evidenced in part of the student population, the increase of overweight or obese students, Alcohol users and sedentary. Taking into account this problem the present draft aims to design a model of prevention that leads to mitigate this situation, therefore, will be oriented to the appropriate use of free time, in accordance with extracurricular activities that children and youth of this institution can to have. Therefore, from a mixed approach a propositive study is proposed in which spaces can be developed from the field of physical activity for the use of this time.

**Keywords:** free time, obesity, alcoholism, sedentary lifestyle, model, secondary, recreation, prevention.

## INTRODUCCIÓN

Con origen en el término latino recreativo, la palabra recreación define a la acción y efecto de recrear. Por lo tanto, puede hacer referencia a crear o producir de nuevo algo. También se refiere a divertir, alegrar o deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas.

En función de lo anterior, sabemos que en la institución educativa técnica Félix tiberio guzmán, tenemos una problemática por el mal uso del tiempo libre, que está teniendo como consecuencia el sobrepeso u obesidad, el consumo del alcohol y el sedentarismo.

En la institución educativa técnica Félix tiberio guzmán podemos evidenciar bastantes brotes de estos problemas, la razón de este proyecto es despertar el interés en los niños y adolescentes para la buena utilización del tiempo libre por medio de la recreación cultural como herramienta.

“El tiempo libre, además de las características sociales de la comunidad escogida, las costumbres, la necesidad de buscar alternativas en correspondencia con el desarrollo económico actual para el aumento de la calidad de vida”. (Vargas Gómez, 2006)

“Niños y jóvenes que están cambiando sus hábitos de ocio han sido siempre los principales protagonistas, por lo que la escuela aparece como un escenario de singular interés, donde el ocio es un factor esencial de la educación integral.” (Sarrate Capdevilla, 2008).

## **1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El desaprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la institución educativa técnica Félix tiberio Guzmán en básica secundaria, que conllevan al sobrepeso u obesidad, al consumo del alcohol y al sedentarismo.

**Descripción del problema:** El desaprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la institución educativa técnica Félix tiberio Guzmán en básica secundaria, que conllevan al sobrepeso u obesidad, al consumo del alcohol y al sedentarismo. Consiste de la necesidad de promover alternativas para la buena utilización del tiempo libre de los niños y adolescentes de la institución educativa técnica Félix tiberio guzmán, a través de la conjugación de opiniones de los padres familia, directivos deportivos, la comunidad educativa y también los jóvenes objetos de estos estudios. Presentamos este trabajo con fin de coadyudar a que en esta etapa decisiva en el desarrollo físico y comportamental de los niños y adolescentes sean interpretados y orientados oportunamente.

### **1.2. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.**

¿Qué representa el tiempo libre en la niñez y la adolescencia de la actualidad en la institución educativa técnica Félix tiberio Guzmán en básica secundaria?

¿Qué aspectos conllevan al desaprovechamiento del tiempo libre en la institución educativa técnica Félix tiberio Guzmán en básica secundaria?

¿Cómo aprovechan el tiempo libre los niños y jóvenes de la institución técnica Félix tiberio guzmán en básica secundaria?

## **2. JUSTIFICACIÓN.**

Se le atribuye la afirmación de que "Los ratos de ocio son la mejor de todas las adquisiciones", se destaca la importancia que desde la antigüedad se reconocía a la ocupación del tiempo libre que no se dedicaba a las ocupaciones. (Socrates, 469-399 a. de c.)

Al evidenciar como se desaprovecha hoy en día el tiempo libre, con el uso de redes sociales y manipulación de la tecnología (celulares, televisión y video juegos). Esto nos conlleva a un gran problema ya que la juventud le dedica mayor tiempo a eso que a cualquier cosa y que gracias a esto se está aumentando el sedentarismo y la obesidad que desencadenan enfermedades metabólicas como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiacas.

Por otra parte, la falta de motivación la cual en muchas ocasiones está dada por dificultades en su entorno familiar y por falta de tiempo de los padres para compartir con sus hijos, hace que el estudiante pierda interés en la actividad física o en cualquier actividad que le pueda representar una búsqueda de sentido.

Es por todo lo anterior mencionado que debemos dar una solución desde el ámbito deportivo, para que los estudiantes de esta institución hagan procesos de auto reconocimiento especialmente el aprovechamiento del tiempo libre.

Y finalmente es que se ve la posibilidad de aplicar un modelo del aprovechamiento del tiempo libre el cual posibilite la práctica significativa de cualquiera de las alternativas mencionadas.

### **3. OBJETIVOS.**

#### **3.1. OBJETIVO GENERAL.**

Diseñar un modelo para el aprovechamiento del tiempo libre, orientado a la prevención de la obesidad, el alcoholismo y el sedentarismo en estudiantes de la institución educativa técnica Félix tiberio Guzmán en básica secundaria.

#### **3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS.**

**3.2.1** Identificar cuáles son las principales actividades lúdicas, culturas y deportivas que tienen preferencia en el medio en el que lo rodean.

**3.2.2** Establecer el perfil deportivo y cultural de los estudiantes de la I.E.T. Félix tiberio Guzmán en básica secundario, con el fin de afianzarlas en incrementarlas en su vida futura.

**3.2.3** Generar a partir de la recreación cultural y deportiva, una alternativa para el aprovechamiento del tiempo, para que los estudiantes manifiesten sus habilidades.

## **4. MARCO TEORICO.**

### **4.1. MARCO LEGAL**

Según la Constitución Política de Colombia de 1991 en los artículos 52, 64 y 67 aborda la recreación como aspecto fundamental en la sociedad son:

**Artículo 52:** El Estado fomentara las actividades de recreación, práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre.

**Artículo 64:** Es deber del Estado promover el acceso de los trabajadores a los servicios de educación y la recreación.

**Artículo 67:** La educación formará al colombiano en la práctica del trabajo y la recreación.

Así mismo la Ley General de la Educación de 1994 (115) hace referencia a los fines de la educación entre los que se encuentra la promoción y preservación de la salud resaltando la importancia de la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

Es así como en el artículo 14 establece que el aprovechamiento del tiempo libre, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte debe ser obligatorio en todos los establecimientos oficiales o privados en todos los niveles.

---

<sup>1</sup> (Ministerio de Educacion Nacional & Ley General de la Educacion de, 1994)

De igual manera, según la ley 181 de Enero 18 de 1995(LEY DEL DEPORTE), TITULO II, en los artículos (5°,6°,7°,8°y 9°), aborda la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar así:

**Artículo 5°.** Se entiende que:

*La recreación.* Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social.

*El aprovechamiento del tiempo libre.* Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación Sico biológica.

*La educación extraescolar.* Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que éste incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la Nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.

**Artículo 6°.** Es función obligatoria de todas las instituciones públicas y privadas de carácter social, patrocinar, promover, ejecutar, dirigir y controlar actividades de recreación, para lo cual

---

(Constitucion Politica de Colombia, 1991)

elaborarán programas de desarrollo y estímulo de esta actividad, de conformidad con el Plan Nacional de Recreación. La mayor responsabilidad en el campo de la recreación le corresponde<sup>2</sup> al Estado y a las Cajas de Compensación Familiar. Igualmente, con el apoyo de Col deportes impulsarán y desarrollarán la recreación, las organizaciones populares de recreación y las corporaciones de recreación popular.

**Artículo 7°.** Los entes deportivos departamentales y municipales coordinarán y promoverán la ejecución de programas recreativos para la comunidad, en asocio con entidades públicas o privadas que adelanten esta clase de programas en su respectiva jurisdicción.

**Artículo 8°.** Los organismos deportivos municipales ejecutarán los programas de recreación con sus comunidades, aplicando principios de participación comunitaria. Para el efecto crearán un Comité de Recreación con participación interinstitucional y le asignarán recursos específicos.

**Artículo 9°** El Ministerio de Educación Nacional, Col deportes y los entes territoriales propiciarán el desarrollo de la educación extraescolar de la niñez y de la juventud. Para este efecto:

1°. Fomentarán la formación de educadores en el campo extraescolar y la formación de líderes juveniles que promuevan la creación de asociaciones y movimientos de niños y jóvenes que mediante la utilización constructiva del tiempo libre sirvan a la comunidad y a su propia formación.

2°. Dotarán a las comunidades de espacios pedagógicos apropiados para el desarrollo de la educación extraescolar en el medio ambiente o sitios diferentes de los familiares y escolares,

---

<sup>2</sup> (Congreso de Colombia , 1995)

tales como casas de la juventud, centros culturales especializados para jóvenes, o centros de promoción social, además, de las instalaciones deportivas y recreativas.

3° Las instituciones públicas realizarán, directamente o por medio de entidades privadas sin ánimo de lucro, programas de educación extraescolar.

#### **4.2. APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE.**

En la actualidad el tiempo libre, el tiempo que resta del tiempo de trabajo y del tiempo dedicado a las obligaciones, adquiere un enorme significado vital para los individuos. Los cambios sociales provocan que el tiempo de trabajo se subordine al tiempo libre, signo del progreso, del desarrollo, lo que sin duda pretende una mejora de la calidad de vida. (Nuviala Nuviala, Ruiz Juan, & Garcia Montes, 2003)

La buena utilización del tiempo libre es la actitud positiva del individuo hacia la vida en el desarrollo de actividades para el tiempo, que le permitan trascender los límites de la conciencia y el logro del equilibrio biológico, psicológico y social, que dan como resultado una buena salud y una mejor calidad de vida, es un factor esencial en la vida moderna, es un medio para reducir los índices de agresividad, mejorar la salud física y mental, desarrollar el carácter de las personas y mejorar su equilibrio individual. (Quiñones Montaña, Quiñones, Valencia Garcia, & Arboleda Angulo, 2015)

#### **4.3. TIEMPO LIBRE Y EDUCACIÓN FÍSICA.**

La educación, dentro de este terreno, tiene como principal objetivo no tanto el plantear por plantear actividades dentro del tiempo libre sino que, más bien, dichas actividades que desarrollan habitualmente en su tiempo libre encuentren significación y sentido para su

desarrollo personal y comunitario, por un lado, y, por otro lado, que las actividades que se planteen para realizar en el tiempo libre contengan un valor formativo, de desarrollo social y de transformación social. (Muñoz Rodríguez & Olmos Migueláñez, 2010).

#### **4.4. ¿QUÉ ES LA OBESIDAD?**

La obesidad es un problema de salud pública que en los últimos años está alcanzando dimensiones epidémicas. (Moya Martínez, y otros, 2010)

Estudios epidemiológicos han identificado factores que en etapas tempranas de la vida pueden predisponer el desarrollo de obesidad en los niños: El peso materno (malnutrición), la diabetes gestacional, el bajo peso al nacer. (Guerra Cabrera, y otros, 2009)

La obesidad se define como un aumento del tejido adiposo corporal. Esta acumulación de grasa se traduce en un incremento del peso y aunque no todo incremento del peso corporal es debido a un aumento del tejido adiposo, en la práctica médica el concepto de obesidad está relacionado con el peso corporal. En la actualidad el grado de obesidad se establece con relación al índice de masa corporal (IMC), por ser este valor el que mejor correlación tiene con el porcentaje de grasa corporal. Este índice fue rescatado en 1972 por Keys de la ecuación del astrónomo belga Quetelet, y pone en relación el peso expresado en kilos con la altura expresada en metros al cuadrado (peso kg /altura m<sup>2</sup>).

Según la OMS se acepta la clasificación de los diferentes grados de obesidad según el valor del IMC como se expresa en la siguiente tabla (SEEDO 2007):

<b>Valores Limites del IMC (Kg/m<sup>2</sup> )</b>	
<b>Peso insuficiente</b>	< 18,5
<b>Normo pesó</b>	18,5 – 24,9
<b>Sobrepeso grado I</b>	25 – 26,9
<b>Sobrepeso grado II (pre obesidad)</b>	27 – 29,9
<b>Obesidad tipo I</b>	30 – 34,9
<b>Obesidad tipo II</b>	35 – 39,9
<b>Obesidad tipo III (mórbida)</b>	40 – 49,9

Pero no puede olvidarse un aspecto que se ha definido como fundamental en los últimos años evaluando los estudios epidemiológicos, como es la influencia aportada por la índice cintura/cadera. Este es un dato muy importante en la evaluación de la obesidad y su comorbilidad. Los pacientes con índices cintura/cadera superior a 1 en los varones y superiores a 0,8 en las mujeres definen una distribución de grasa ginoide, relaciona en su comorbilidad con alteraciones mecánicas osteoarticulares y trastornos vasculares venosos en miembros inferiores.

#### **4.5. EL ALCOHOL EN LOS JÓVENES.**

El efecto catártico y liberador que el alcohol posee sobre los consumidores, desde dos perspectivas diferentes.

Primero, parece que ofrece a los bebedores la posibilidad de elegir entre las dicotomías trabajo-estudios/ocio, Semana/fin de semana y doméstico/extra doméstico Y segundo, los efectos psicofísicos que provoca la ingesta de bebidas alcohólicas en el organismo desatan el interés por descubrir las experiencias derivadas de su consumo. (Barba Martín, Barba Martín, Domínguez Carrillo, & Sánchez Fuentes, 2004). Nos podemos dar cuenta que los jóvenes de hoy en día beben simplemente para descubrir los efectos que el alcohol causa y la adicción que se genera a largo tiempo.

#### **4.6. ¿POR QUÉ LOS ADOLESCENTES EMPIEZAN A BEBER?**

La principal droga de esparcimiento de los jóvenes, considerada como la puerta hacia el poli consumó: el alcohol. Ser adolescente y consumir bebidas alcohólicas en situaciones concretas es algo comúnmente aceptado por la sociedad... a pesar de que la ingesta de alcohol está sobradamente reconocida como un problema social y que atenta contra la salud pública. (Barba Martín, Barba Martín, Domínguez Carrillo, & Sánchez Fuentes, 2004).

De lo anterior podemos concluir que los jóvenes inician a beber porque la sociedad lo acepta en la mayoría de los casos se incita a los jóvenes a que inicien con este consumo sin darse cuenta el daño a la salud que se generan.

#### **4.7. SEDENTARISMO Y ADOLESCENCIA.**

El sedentarismo influye en la carga mundial de morbi-mortalidad directamente por su impacto en otros factores de riesgo importantes, en particular: la hipertensión, patologías cardíacas y la obesidad. El consumo de tabaco y la alimentación poco saludable, unidos a la vida sedentaria, es decir Estilos de vida no saludables, son importantes factores de riesgo de enfermedades crónicas. (Chaves & Sandoval , 2012)

Según el estudio realizado por la Fundación Pfi zer (2009), el 98% de los jóvenes españoles de 11 a 20 años es usuario de Internet. De ese porcentaje, siete de cada 10 afirman acceder a la Red por un tiempo diario de, al menos, 1,5 horas, pero solo una minoría (en torno al 3% o al 6%) hace un uso abusivo de Internet. Es, por tanto, una realidad obvia el alto grado de uso de las nuevas tecnologías entre los adolescentes y jóvenes (Echeburúa Odriozola, 2012)

#### **4.8. ¿QUÉ ES LA RECREACIÓN?**

La recreación vista como una nueva asignatura en la escuela, no solo debe estar vinculada en la organización de actividades para el aprovechamiento del tiempo libre, sino también en la posibilidad de trabajar con proyectos transversales, diseños de espacios como ludotecas o espacios de modelo pedagógico de la interacción en el aula. (Aldana Gomez & Cardona Cardona, 2016)

#### **4.9. RECREACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA.**

La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencia a satisfacer motivaciones psicosociales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. La persona que busca una estabilidad psíquica y emocional intenta unir a las satisfacciones diarias de su jornada laboral, las desarrolladas durante su momento de ocio y tiempo libre tanto a nivel individual como colectivo. (Antonio, 2000) .De acuerdo con lo anterior la recreación en educación física es el placer de disfrutar un juego o distraer el pensamiento de algunas de las cosas o problemas que surjan.

#### **4.10. ¿QUÉ ES LA RECREACIÓN DEPORTIVA?**

Los deportes, los juegos y las actividades recreativas contribuyen en gran medida al desarrollo de los organismos vitales de la persona. La recreación vigorosa que se efectúa al aire libre,

donde se hace uso de la capacidad física, es el medio más notable para el mantenimiento de órganos saludables. Por esto, el uso de las infraestructuras deportivas es propicio para fomentar una cultura deportiva. (Quiñones Montaña, Quiñones, Valencia Garcia, & Arboleda Angulo, 2015)

Evidentemente, se trata de todas aquellas actividades que tienen la finalidad de practicar algún deporte, generalmente de manera no profesional o amateur. Por lo tanto, este tipo de recreación implica una disposición física para jugar o practicar un deporte en específico.

Así mismo entendemos que la recreación deportiva es la realización de ejercicios que nos permite desarrollar nuestras habilidades en el deporte que queramos practicar.

#### **4.11. ¿QUÉ ES LA RECREACIÓN CULTURAL?**

En este sentido, la recreación orientó al estudiante a ser partícipe del espacio de manera autónoma y espontánea, desarrollando su desempeño académico y sus capacidades de desenvolvimiento tanto individual como colectivamente. Dentro de esta participación, la recreación busca contribuir las distintas capacidades humanas, permitiendo también tener acceso a diferentes maneras de recrearse en la escuela. (Aldana Gomez & Cardona Cardona, 2016)

En base a lo anterior, nos evidenciamos que la recreación cultural, es la oportunidad que tenemos de desarrollar nuestras habilidades tanto cognitivas como motoras al momento de realizarla.

## **5. METODOLOGIA.**

Se trabajara una metodología mixta, con datos e información cuantitativa para expresar el número de personal a intervenir e impactar, así mismo se expresa la percepción y manejo de imaginarios, información detallada de manera cualitativa.

Con un enfoque de investigación de tipo descriptivo, con una muestra poblacional de la institución y grados intencionados.

### **5.1. ENFOQUÉ DE LA INVESTIGACIÓN.**

En este proyecto propondremos el diseño de un modelo para el aprovechamiento del tiempo libre orientado a la promoción de hábitos saludables en la I.E.T. Félix tiberio guzmán en básica secundaria, por lo cual desde un enfoque mixto, se consideraran aspectos desde la percepción de los estudiantes hasta la descripción de variables relacionadas con el estudio, que son de tipo cuantitativo, el método investigativo será el deductivo ya que algunos datos son cualitativos por qué no hay parámetros ni mediciones.

## 5.2. MATERIALES.

Tabla 1.

<b>Recreación cultural.</b>				
<b>Eje temático.</b>	<b>Estrategias metodológicas.</b>	<b>Indicador de logro.</b>	<b>Recursos.</b>	<b>Evaluación.</b>
<b>1. Artes escénicas.</b>	Expresión corporal.	-mostrar disciplina cuando participa en actividades, deportivas, culturales y recreativas.	-Canchas múltiples -salones -sonido.	Se evaluará permanentemente el trabajo de los estudiantes en cuanto a: rendimiento, disciplina, habilidades y destrezas, valores, entre otros.
<b>2. Artes plásticas.</b>	Dibujo. Pintura.			
<b>3. Música.</b>	Baile.			

Tabla 2.

<b>Recreación deportiva- futbol-baloncesto-voleibol-baloncoli.</b>				
<b>Eje temático.</b>	<b>Estrategias metodológicas</b>	<b>Indicadores de logros.</b>	<b>Recursos.</b>	<b>Evaluación.</b>
1. Ejercicios de calentamiento con balón	-teorización y esquemas de trabajo. -trabajo en forma individual, parejas, tríos y grupos. -formación de líderes y monitores. -trabajo y desarrollo psicomotriz. -juegos pre deportivos.	-Conducir adecuadamente el balón.	-Cancha de futbol. -Conos. -petos. -Balones.	Se evaluara permanentement e el trabajo de los estudiantes en cuanto a: rendimiento, disciplina, habilidades y destrezas, valores, entre otros.
2. fuerza con balones.		-mostrar disciplina cuando participa en actividades, deportivas, culturales y recreativas.		
3. fuerza de abdominales.		- valorar la competencia deportiva como elemento para el desarrollo personal.		
4. estrategias ofensivas y defensivas.				
5. reglamento y juego.				
6. encuentros deportivos.				

### **5.3. UNIVERSO POBLACIONAL.**

Una población (o universo), a la que se le suele denominar N, es una colección, finita o infinita, de individuos o elementos que comparten ciertas características comunes (Fontes de Gracia, 2007)

Nuestra población objeto de estudio está compuesta por el alumnado que cursa la básica secundaria (7°,8° y 9° de Secundaria), en la I.E.T. Félix tiberio Guzmán, por tanto, el estudio se ha centrado en escolares con un rango de edad comprendido entre los 12-16 años.

### **5.4. RECOLECCION DE LA INFORMACION.**

La recolección de información la realizaremos por medio de encuestas, para saber cómo los estudiantes aprovechan su tiempo libre y de lo contrario si lo desaprovechan, saber de qué forma lo hacen.

### **5.5. ANALISIS DE DATOS**

Podríamos apreciar que este proyecto es mixto porque tiene método cuantitativo, ya que hay mediciones, parámetros como en la obesidad que hay tablas, en el sedentarismo hay indicadores y de método cualitativo porque también, hay características que toca deducirlos, como saber qué factores si son de tipo socioeconómicos o socio familiares y de igual manera percibir algunos pensamientos de los estudiantes, como es saber porque no lo utilizan debidamente.

## **6. IMPACTO ESPERADO.**

-Reducir el riesgo de enfermedades generadas por el sedentarismo, la obesidad o sobrepeso y el consumo de alcohol.

-Mediante convicciones, a través de charlas mejorar la autoestima por medio de procesos de participación y creatividad, motivando la actitud de los estudiantes de básica secundaria con determinadas actividades como el juego, teatro, música y deporte recreativo.

-El Fomento a la promoción de hábitos saludables a través de la recreación.

## **7. RESULTADO ESPERADO.**

El modelo diseñado generara una disminución o reducción del porcentaje de estudiantes: sedentarios, alcohólicos, obesos o con sobrepeso, de igual manera un incremento de sus hábitos saludables y de sus habilidades: cognitivas, empáticas y visuales en los estudiantes de básica secundaria de la I.E.T Félix tiberio Guzmán.

La divulgación de la información resultante de este proyecto por medio de congresos con ponencias y producción académica, para dar a conocer la problemática y las posibles soluciones que se tiene frente a esto.

## **8. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS.**

Aguilar Hernández, A. (2009). *Programa de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de las edades comprendidas entre 11-13 años pertenecientes al asentamiento poblacional EL SITIO*. Pinar del Río: Ecuador .

Aldana Gomez, J. P., & Cardona Cardona, A. M. (2016). *LA RECREACIÓN COMO ESTRATEGIA DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO*. Bogota.

Antonio, H. M. (2000). *Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animacion sociocultural*. Buenos aires, Argentina.

Barba Martín, J., Barba Martín, F. J., Domínguez Carrillo, G., & Sánchez Fuentes, J. A. (2004). *Adolescentes, consumo de alcohol y actividad físico-deportiva*. Buenos Aires, Argentina.

Blanco Alfonso., Y. (2009). *Programa de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12-15 años perteneciente al consejo popular "10 de Octubre" del municipio Pinar del Río*. Pinar del Río.

Chaves , E., & Sandoval , L. (2012). *Utilizacion del tiempo libre y su relacion con el sedentarismo en los estudiantes comprendidos entre los 12 a 17 años del colegio juan de salinas de la ciudad de Sangolqui*. Sangolqui., Ecuador.

Congreso de Colombia . (1995). *Ley 181 de Enero 18*. Bogota.

Constitucion Politica de Colombia. (1991). *Constitucion Politica de Colombia*. Bogota.

- Constitucion Política de Colombia.*; . (1991). Bogota, Colombia.
- Echeburúa Odriozola, E. (2012). *Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes.* Vasco da Gama: Revista Española de Drogodependencias.
- Elizalde Hevia, A. (2010). *Tiempo libre,ocio y recreación en Latinoamérica.* Belo Horizonte: UFMG.
- Fernández Izquierdo, Y. (2009). *Programación Recreativa una opción para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes del Consejo Popular Capitán San Luís Pinar del Río .* Pinar del Rio.
- Figuroa Pedraza, D. (2009). *Obesidad y Pobreza: marco conceptual para su análisis en latinoamérica.* Sao Pablo.
- Fontes de Gracia. (2007). *Una poblacion (o universo).*
- Garcia Caicedo, V. V., Morales Calero, S., Cevallos Chavez, E., & Perez Bañol, C. (2015). *Actividades físicorecreativas para el desarrollo motriz en niños de 8-10 años de la escuela rural 'Ciudad de Riobamba', recinto Santa Lucia, parroquia Camarones del Cantón Esmeraldas, Ecuador.* Ecuador.
- García Lanzuela, Matute Bravo, Tifner, Gallizo Llorens, & Gil-Lacruz. (2007). *SEDENTARISMO Y PERCEPCIÓN DE LA SALUD: DIFERENCIAS DE GÉNERO EN UNA MUESTRA ARAGONESA.* Zaragoza, España.
- Gil Flores, J. (2008). *Consumo de alcohol entre estudiantes de enseñanzas secundarias. Factores de riesgo y factores de protección.* Sevilla, España: Revista Educacion.

- Granda Vera, J., & Montilla Medina, M. (2010). *PERFILES DE ACTIVIDAD EN EL TIEMPO LIBRE Y PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES FÍSICAS DE NIÑOS DE 10-12 AÑOS DE MELILLA*. Melilla: Publicaciones.
- Graña Gómez, J. L., Garrido Genovés, V., & González Cieza, L. (2007). *EVALUACIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS DELICTIVAS DE MENORES INFRACTORES DE LA COMUNIDAD DE MADRID Y SU INFLUENCIA EN LA PLANIFICACIÓN DEL TRATAMIENTO*. Madrid.
- Guerra Cabrera, C. E., Vila Díaz, J., Apolinaire Pennini, J. J., Cabrera Romero, A., Santana Carballosa, I., & Almaguer Sabina, P. (2009). *Factores de riesgo asociados a sobrepeso y obesidad en adolescentes*.
- Guerra Cabrera, C., Cabrera Romero, A. d., Santana Carballosa, I., González Hermida, A., Almaguer Sabina, P., & Urra Coba, T. (2008). *Manejo práctico del sobrepeso y la obesidad en la infancia*.
- Gutiérrez, M., Múnera Lopera, X., & Sepúlveda Cruz, L. N. (2016). *FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN ASOCIADOS AL CONSUMO DE ALCOHOL EN ADOLESCENTES*. Medellín: Psyconex.
- Hector Poletti, O., & Barrios, L. (2006). *Sobrepeso, obesidad, hábitos alimentarios, actividad física y uso del tiempo libre en escolares de Corrientes (Argentina)*. Corrientes, Argentina.
- Hermoso Vega, Y. (2009). *ESTUDIO DE LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LA POBLACIÓN ESCOLAR Y SU PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES*. Malaga, España.

- Manrique Abril, F., Ospina, J., & Garcia Ubaque, J. (2009). *Consumo de alcohol y tabaco en escolares y adolescentes de Tunja, Colombia*. Tunja, Colombia: Revista salud pública.
- Martínez Sánchez, A. R. (2009). *Plan de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de (13–15 años) de la comunidad Ceferino Fernández Viñas del Municipio Pinar del Río*. Pinar del Río.
- Mendez, M., Franco Ortiz, M., & Mirabal, B. (2003). *Identificación de factores de riesgo y factores protectores para prevenir la violencia en jóvenes: hacia un plan estratégico comunitario*. Puerto rico.
- Ministerio de Educación Nacional, & Ley General de la Educación de. (1994). *Ley General de la Educación*. Bogotá.
- Moya Martínez, P., Sánchez López, m., López Bastida, J., Escribano Sotos, F., Notario Pacheco, B., Salcedo Aguilar, F., & Martínez Vizcaíno, V. (2010). *Coste-efectividad de un programa de actividad física de tiempo libre para prevenir el sobrepeso y la obesidad en niños de 9-10 años*. Castilla, España.
- Muñoz Espinosa, I., & Salgado Gómez, P. (2009). *Ocupaciones de tiempo libre: Una aproximación desde la perspectiva de los ciclos vitales, desarrollo y necesidades humanas*. Santiago de Chile .
- Muñoz Rodríguez, M. J., & Olmos Migueláñez, S. (2010). *ADOLESCENCIA, TIEMPO LIBRE Y EDUCACIÓN. UN ESTUDIO CON ALUMNOS DE LA ESO*. Salamanca.
- Muros Ruiz, B., Aragón Carretero, Y., & Bustos Jiménez, A. (2013). *La ocupación del tiempo libre de jóvenes en el uso de videojuegos y redes*. Granada, España.

- Nuviala Nuviala, A., Ruiz Juan, F., & Garcia Montes, E. (2003). *TIEMPO LIBRE, OCIO Y ACTIVIDAD FISICA EN LOS ADOLESCENTES. LA INFLUENCIA DE LOS PADRES*. ESPAÑA.
- Otero López, C. J. (2009). *La necesidad de organizar el tiempo libre para maximizar el aprovechamiento del tiempo de ocio como espacio educativo*. Galicia, España: Axac.
- Prieto Bascon, M. A. (2011). *Actividad Fisica y Salud*. Granada.
- Romero Barquero, E. C. (2014). *RELACIÓN ENTRE RESILIENCIA, PRÁCTICA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS FÍSICAS Y CONSUMO DE ALCOHOL EN COLEGIALES*. San Jose: Revista Digital de Educación Física.
- Romero Ramos, O., Chinchilla Minguet, J. L., & Jimenez Ramirez, A. (2008). *UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE, HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ESCOLARES DE DOCE AÑOS DE EDAD, SEGÚN VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS*. Malaga, España.
- Ruiz Risueño Abad, J., Ruiz Juan, F., & Zamarripa Rivera, J. I. (2012). *Alcohol y tabaco en adolescentes españoles y mexicanos y su relación con la actividad físico-deportiva y la familia*. Nuevo Leon.
- Sarrate Capdevilla, L. (2008). *OCIO Y TIEMPO LIBRE EN LOS CENTROS EDUCATIVOS*. Bordon.
- Seclén Palacín, J., & Jacoby, E. (2003). *Factores sociodemográficos y ambientales asociados con la actividad física deportiva en la población urbana del Perú*. Revista Panam Salud Publica.
- Socrates. (469-399 a. de c.). Grecia.

- Vargas Gómez, R. M. (2006). *Conjunto de actividades físicas recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes del Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio Pinar del Río*. Pinar del Río.
- Vilchez Conesa, P., & Ruiz Juan, f. (2016). *Clima motivacional en Educación Física y actividad físico-deportiva en el tiempo libre en alumnado de España, Costa Rica y México*. Murcia, España.
- Villagrán Pérez, Rodríguez Martín, Novalbos Ruiz, Martínez Nieto, & Lechuga Campoy. (2010). *Hábitos y estilos de vida modificables en niños con sobrepeso y obesidad*. Cadiz.
- Villau Diaz, J. E., Rodriguez Perez , L., Rivera Oliva, R., & Amaran Valverde, J. E. (2012). *Plan de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre en jóvenes desvinculados del estudio y del trabajo*. Pinar del Río: revista ciencias medicas.
- Waichman, P. (s.f.). *Acerca de los enfoques en recreacion*. Argentina.
- Zamora, J., & Lacle , A. (2012). *Evaluación del gasto energético y actividad física en escolares eutróficos, con sobrepeso u obesidad*. San Jose.
- Zapata Calvopiña, B. A. (2016). *ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA 14 DE JULIO DEL CANTÓN LATACUNGA*. Ambato, Ecuador .