

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
"NANCY URANGA ROMAGOZA"
PINAR DEL RIO

TÍTULO: Programa de actividades físico recreativas para la satisfacción del tiempo libre garantizada de los adolescentes, entre 15 y 17 años, de la comunidad rural de San Vicente, municipio de P. del Río.

AUTORES: Lic. Yovana Gorgoy Lugo

Msc. Maria del Carmen Corbo Rodríguez

SÍNTESIS CURRICULAR

Yovana Gorgoy Lugo, Pinar del Río, año 1968. Ha presenta trabajos investigativos en Jornada Científicas a nivel provincial, así como en eventos nacionales e internacionales, cuenta con una publicación en evento internacional. Actualmente cursa la Maestría en Actividad Física Comunitaria. Con categoría Principal de Instructor Labora como profesora adjunta de la asignatura Actividades Recreativas en la Naturaleza en la FCF Nancy Uranga Romagoza en la y como profesora de Recreación en la Escuela Comunitaria San Vicente, municipio pinar del Río.

Reside en la Avenida Rafael Ferro No 226 entre Sol y Planta, municipio Pinar del Río. Teléfono 757798. CORREO ELECTRÓNICO:

inversiones@dpeppr.mep.gov.cu y corbo@fcf.pinar.cu

RESUMEN

Nuestro José Martí en La Edad de Oro dijo : *“Los pueblos, lo mismo que los niños, necesitan de tiempo en tiempo algo así como correr mucho, reírse mucho,*

y dar gritos y saltos. Es que en la vida no se puede hacer todo lo que se quiere y lo que se va quedando sin hacer sale así, de tiempo en tiempo, como una locura”.

En nuestros tiempos el mantenerse ocupado no se hace un problema, nuestro país se ha tomado muy en serio la necesidad de satisfacer, el tiempo libre de las personas, para ello se crean constantemente programas de actividades que respondan a las necesidades de la población.

La recreación física tiene como fin contribuir al desarrollo multilateral del individuo proporcionando una elevación de preparación física general, logrando hábitos socialmente aceptables y dando oportunidades a todos por igual.

Conocer las inquietudes de la población nos permite acertar en la búsqueda de oportunidades que queden abocadas en función de la satisfacción de los participantes. Nuestro trabajo se enmarca en la Comunidad Rural de San Vicente, municipio de Pinar del Río.

La comunidad investigada carece de un programa de actividades físico recreativo para satisfacer el tiempo libre desde la recreación comunitaria de los adolescentes de entre 15 y 17 años. La planificación y programación de estas actividades dependerá en gran medida de aspectos importantes para la misma como son: la edad de los participantes, los gustos e intereses, así como toda la cultura para la realización de dichas actividades. Aspectos que arrojó el diagnóstico realizado.

INTRODUCCION

Cuando hablamos de Cultura Física, vista como ese conjunto de valores materiales y espirituales creados por el hombre en las ramas de los deportes, la Educación y la Recreación Física, debemos considerar la magnitud de ese fenómeno y su repercusión en los grupos sociales.

La situación es distinta con el trabajo de la Cultura Física en función de la recreación física para mantener la salud en los marcos de la organización del tiempo libre de la población. Los consumidores potenciales de los servicios de la organización de la Recreación Física lo constituyen la mayoría de las personas, independientemente de su edad y otros rasgos sociodemográficos.

No podemos olvidar que las prácticas físico-recreativas, son prácticas que se desarrollan en la sociedad; estas implican un consumo individual (material

necesario para realizar actividades físicas), y uno colectivo (utilización del equipamiento). El estudio de la sociedad, por tanto, una fuente de información abstracta para realizar el análisis de las actividades físicas y lograr en ellas la transformación o el impacto que se persiga.

Los motivos que nos llevan al estudio de esto asunto, es el valor que tiene la experiencia de las actividades físico recreativas para el organismo y especialmente para el adolescente en sus tiempo libre garantizando, o sea planificando y organizando, una selección apropiada que aboquen en los principios de nuestra sociedad. La edad seleccionada esta entre los 15 y 17 años, quienes se caracterizan por ser intensos en sus actividades físicas, su amor propio es vulnerable a tal punto que no temen al peligro, todos estudian. Son vulnerables a los cambios anatomofiológicos de su organismo, además de la influencia del medio social. Es necesario destacar que las dificultades radican en el factor de riesgo mayor, que es el alcoholismo y el escaso desarrollo cultural de las familias de estos adolescentes.

Con este trabajo pretendemos asignar un cambio en la comunidad investigada que tribute a transformaciones positivas y de aceptación por todos. Todo lo antes expuesto, unido a la problemática actual de lograr una satisfacción recreativa en nuestra población, nos motivo a investigar sobre el tema. A pesar de la modificación e implementación de diferentes planes para mejorar la actividad física recreativa y sea aprovechado efectivamente el tiempo libre, existen deficiencias en cuanto al aprovechamiento y realización de estos, es por eso que nos encomendamos hacer esta propuesta.

Para ello nos planteamos: ¿Como contribuir a la satisfacción del tiempo libre garantizada, desde la recreación comunitaria, de los adolescentes entre 15 y 17 años de la Comunidad Rural de San Vicente del municipio de Pinar del Río? Nuestro Objetivo es proponer un programa de actividades físico recreativo en función de la satisfacción del tiempo libre garantizada de los adolescentes en la Comunidad Rural de San Vicente del municipio de Pinar del Río.

Esperamos que nuestro trabajo permita: aumentar el número de participantes de edades entre 15 y 17 años a las actividades planificadas y garantizadas, incorporar a las actividades fundamentales a los adolescentes discapacitados para darle lugar reconocido en nuestra sociedad, contribuir a la formación de valores mediante las actividades recreativas organizadas para el tiempo libre de

los adolescentes y brindar actividades recreativas y culturales en todo el territorio del Consejo Popular que satisfagan a los participantes.

Conjuntamente, el diagnóstico inicial nos arrojó que determinados aspectos se hacían evidentes en cuanto al uso irracional del tiempo libre, dentro de las cuales sobresalen:

- ❖ Poca variedad de ofertas recreativas.
- ❖ Escasa experiencia de los activistas.
- ❖ No contar con suficientes instalaciones para la realización de las actividades.
- ❖ No utilizar las actividades que realmente son del gusto de los adolescentes de esta localidad.
- ❖ No disponer de la guía programática actual para orientar esta labor.

La novedad e importancia del tema radica en la implementación de la propuesta de un programa que le aporte a estos, desde el punto de vista **teórico** esta dado por los fundamentos teóricos de medición del impacto comunitarios en las actividades físico recreativas que proponemos para la satisfacción del tiempo libre organizada de los adolescentes, y desde el punto de vista **práctico** su importancia esta en la realización de las actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre organizada de estos.

Para el desarrollo de los diferentes términos y criterios no apoyaremos en algunos autores nacionales y extranjeros de reconocida labor en el tema. Se aplicaron diferentes instrumentos y métodos científicos con el fin de acercarnos a la realidad objetiva de esta comunidad.

DESARROLLO

En el ámbito de las prácticas sociales, el tema del ocio o el tiempo libre ha sido uno de los más discutidos y arbitrariamente definidos. Su importancia esta dado entre otros aspectos por el reconocimiento que de el hacen los autores de las mas diversas tendencias ideológicas. La importancia de las actividades en el tiempo de ocio en el desarrollo psicológico, cognitivo y físico por mencionar algunos de sus beneficios es reconocido en todas las sociedades.

Carlos Marx desde el siglo pasado planteó certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar: "El tiempo libre presenta en sí mismo, tanto el ocio como el

tiempo para una actividad más elevada, transformando naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción "

Marx le atribuía al tiempo libre dos funciones básicas: la del ocio y la de la actividad más elevada. La primera, dirigida a la regeneración física de los individuos, y la segunda, destinada al desarrollo de las aptitudes y capacidades humanas.

- 1) "El Ocio" que complementa en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo compuesto por descansos pasivos y activos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas, etc.
- 2) "La Actividad más Elevada" o desarrollo, dado por la posibilidad personal que se le ofrece a cada individuo de crearse condiciones para la participación consciente, la formación de hábitos y el enfrentamiento de cualquier situación social.

En el primer caso deja clara la relación entre ocio y desarrollo humano, será necesario que gran parte de los esfuerzos se ubiquen en las reales necesidades de nuestros ciudadanos, intentando identificar e interpretar las regularidades que subyacen en los hábitos de la gente y su relación con la construcción de mejores vidas humanas. Desde este planteamiento, parece posible pensar que el ocio a través de sus diferentes manifestaciones puede ser asumido como una necesidad humana, dado por supuesto que aquellas experiencias vividas como libres, placenteras y gratificantes son necesarias para una buena vida humana.

En el segundo caso, se aclara que esta destinada al desarrollo de las aptitudes y capacidades humanas, y este aspecto está implícito en cada una de las actividades que se desarrollan de forma organizada. Es sumamente importante la observación de Marx con relación al hecho de que el tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual y de esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción no ya como su apéndice, sino como su organizador y director. A esta función superior que cumple la recreación, a través del tiempo libre se le denomina "Autodesarrollo", dado que es la posibilidad personal que tiene cada individuo de crearse condiciones para la participación consciente, la formación de hábitos

responsables de participación en la vida social a la vez que la formación de habilidades para la creación y el enfrentamiento de cualquier situación social.

Otro criterio es el del sociólogo Dumazedier, que ha escrito bastante sobre el tema, afirma que el ocio cumple tres funciones:

- ✓ El descanso como reposo reparador y como liberación psicológica de las obligaciones.
- ✓ La diversión como antítesis de la rutina y la monotonía.
- ✓ El desarrollo (intelectual, artístico y físico) se opone a los estereotipos y las limitaciones laborales.

La recreación como proceso es conocido por Joffre Dumazedier, (1964) destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, como: “es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, divertirse o para desarrollar su información o formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”. Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocido, también como las tres D: Descanso, Diversión y Desarrollo.

Luego, consideramos que la Recreación para la Comunidad: Es aquel tipo de recreación evidente cuando las experiencias o actividades se organizan como parte de un programa para la comunidad por agencias gubernamentales o voluntarias. Este programa debe estar trazado hacia el logro de metas favorables que beneficien a nuestros participantes.

La finalidad de la planificación presupone la formulación de una estrategia, que es un paso cualitativamente superior en el desarrollo. Los fines de las planificaciones específicas – como la de las actividades físicas – deportivas - recreativas están determinados por necesidades sociales particulares, satisfaciendo la creciente demanda de un enfoque global en la planificación a mediano y largo plazo; esto preemitirá que las actividades planificadas proporcionen de satisfacción a los participantes.

Para ello es necesario trazarse determinadas acciones metodológicas que permitan un buen desarrollo de las mismas. Al realizar una programación recreativa, es necesario tener en cuenta los objetivos que nos proponen alcanzar en los sectores poblacionales hacia los que vamos a dirigir este servicio, toda vez, que a partir de los mismos, fijaremos las tareas que nos permitirán lograr

nuestra finalidad de una forma efectiva, a través de diferentes métodos y procedimientos para desarrollarlas actividades.

La **satisfacción** en su ámbito más común, es el cumplimiento de los requerimientos establecidos para obtener un resultado con un cierto grado de satisfacción para un individuo. (De Wikipedia, la enciclopedia libre.) La **satisfacción** en su ámbito más general es un estado de la mente producido por una mayor o menor optimización de la retroalimentación cerebral, en donde las diferentes regiones compensan su potencial energético, dando la sensación de plenitud e inapetencia extrema. La mayor o menor sensación de satisfacción, dependerá de la optimización del consumo energético que haga el cerebro. Cuanto mayor sea la capacidad de neurotransmitir, mayor facilidad de lograr la sensación de satisfacción.

A través de la observación y la encuesta conocimos las dificultades con la programación deportiva recreativa en la comunidad y en específico de los adolescentes de edades entre 15 y 17 años; así como la participación de estos en las actividades son limitadas, en cuanto a la motivación. Esta situación se constato al conversar con diferentes directivos de la comunidad y la escuela comunitaria, promotores y activistas del deporte y la cultura, todos ellos cumplen sus funciones, no obstante algunas irregularidades han salido a reducir en este contexto.

De este intercambio y atendiendo a nuestros estudios con la temática, surgió la idea de suplir estas insuficiencias, implementando una programación de actividades físico-recreativas que logre una satisfacción del tiempo libre de estos adolescentes de la comunidad rural de San Vicente en el municipio de Pinar del Río y se incremente la motivación hacia la practica sistemática de las actividades físico- recreativas, a partir de los intereses, gustos y preferencias de los adolescentes de 15 – 17 años.

Con este grupo se implementaran métodos y procedimientos sencillos de fácil utilización, incluso con los adolescentes de mayor problema de asimilación y bajos resultados académicos, se realiza un trabajo teórico para que aprendan a autoconocerse, a valorar sus características temperamentales y actitudes psicológicas, en general aprenderán que deben hacer, como lograr según cada situación, la actividad que van a realizar, el nivel optimo de excitación, el control

de su conducta y equilibrio emocional, la correcta utilización de su energía positiva y negativa, la concentración de la atención en determinadas actividades. Nosotros coincidimos en que **la recreación**, por tanto, es un fenómeno dinámico primordialmente polémico, que se genera en y para las masas, tomando fuerza para motivar el desarrollo de las comunidades.

En esta investigación se hace una especificidad con los adolescentes, con el objetivo de obtener los mejores resultados, teniendo en cuenta los componentes de estas edades en la Comunidad Rural de San Vicente, para esto se implementaron los elementos más actuales extraídos de la literatura más actual. Los Consejos Populares y las Circunscripciones han proporcionado que estas actividades tengan mejor organización en su realización. Consideramos que la práctica físico-deportiva como recreación debe mostrarse como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer que, aunque susceptible de establecerse de forma sistemática rigurosa, se presenta generalmente como flexible, libremente aceptada, en donde el placer de jugar y el disfrute del propio proceso del juego son fundamentales.

La Recreación garantizada en el Tiempo Libre

La planificación de la recreación es un elemento indispensable en el proceso de la dirección científica de la sociedad socialista. Es y debe ser un punto de partida y base de una estrategia desarrollo de las actividades físico – deportivas en las condiciones actuales. Pero para que la planificación de la recreación pueda desempeñar verdaderamente un papel de información, conocimiento y prognosis en la dirección de la sociedad, es imprescindible que organice y dirija su actividad científica sobre la base de una estrategia integral. La planificación no es nunca espontánea, ya que se construye como un proceso de obtención de información y conocimientos sobre la realidad social que está sujeto a fines, se regula por ellos y formula un sistema de procedimientos y principios conceptuales que, creativamente utilizados, deben viabilizar el logro de los objetivos propuestos.

En, general, la actividad de planificación, como toda actividad humana, es un proceso conscientemente diseñado y sometido a un conjunto de autorregulaciones que tienen su base en los fines de la actividad; pero la especificidad de está en que, por una parte, los fines se vinculan indisolublemente a las tareas de la dirección de la sociedad y, por otra, su dinámica interna se regula por un sistema de reglas de tipo especial y por una

interrelación permanente entre la teoría y la práctica -- es decir el conocimiento acumulado – y la práctica de producción de nuevos conocimientos.

La investigación en esta esfera de la actividad física recreativa, son aspectos indispensables, independientemente de los criterios o teorías, estas actividades son parte de la necesidad de la población, con su realización en los aspectos económicos, medico-biológicos, políticos, sociológicos y socio psicológicos.

El programa comprenderá un conjunto de actividades ordenadas. Para programar es muy importante tener en cuenta que en los primeros tiempos de la adolescencia desde los 15 hasta los 17 años aproximadamente, donde presentan un marcado interés-en lo motor- por actividades que se presenten al autoexamen, a la superación y a la competencia, así como se produce un afianzamiento de las posibilidades de participación en equipos deportivos.

Ahora bien, la comunidad que estamos investigando tiene peculiaridades diferentes que la modifican como rural, sus habitantes sostienen una interrelación sana, con intereses comunes que le permiten realizar todas las actividades con cierto sentido de pertenencia, existe creatividad, sus proyectos están vinculados al desarrollo económico, sobre todo a las labores del tabaco, principal sustento de la vida de sus pobladores.

Nuestro grupo social lo constituyen los adolescentes seleccionados, quienes tienen intereses comunes y mantienen relaciones de solidaridad, compañerismo, donde cada una de ellas influye en las demás. Muestran interés por contribuir, por ser solidarios con el resto del grupo y buscan protagonismo

Programa "RECREÁNDONOS EN EL CAMPO"

Esta propuesta surge como se menciona anteriormente, de la necesidad de ocupar el tiempo libre de los adolescentes, de una manera organizada y planificada, es decir, garantizada de la comunidad que estamos investigando, contribuyendo a mejorar la calidad de vida cultivando el desarrollo humano; pretendemos establecerlo a corto plazo, como propuesta para el verano y llevara el nombre de "RECREANDONOS EN EL CAMPO".En este sentido, es imprescindible el estudio de las necesidades espirituales de la población, para dotar su tiempo libre de un contenido cada vez mas rico y elevado.

La investigación demostró que existen limitaciones en el conocimiento de la población sobre como ocupar su tiempo dado por la inexistencia de una guía programática actual para orientar esta labor, así como actividades deportivas

recreativas y espacios para lograr la animación cultural, el esparcimiento y la calidad de vida. El marco temporal de este programa se dio con inicio en el mes de junio del 2007 para culminarlo en agosto del mismo año; tributando a los 5 criterios de medidas de la recreación.

CONCLUSIONES

- Los términos Tiempo Libre, Recreación, Ocio y desarrollo humano han sido estudiados por diferentes autores y cada uno lo manifiesta de distintas formas. Pero hay elementos comunes como relaciones interpersonales, intereses, sentido de pertenencia, satisfacción, desarrollo.
- Consideramos que, en la medida en que se trabaje garantizando el tiempo libre de los participantes, serán capaces de divertirse aprendiendo y desarrollándose humanamente en función de la sociedad.
- Nosotros concordamos con estos criterios, por lo que consideramos que la recreación debe ser no solo planificada sino también garantizada, teniendo en cuenta todas estas posibilidades que brinda la recreación en sí para una actividad más elevada.

BIBLIOGRAFIA

1. ARIAS HERRERA, H. LA COMUNIDAD Y SU ESTUDIO.--LA HABANA: EDITORIAL PUEBLO Y EDUCACIÓN, 1995. --134P.
2. AVENDAÑO, R. M. UNA ESCUELA DIFERENTE.-- LA HABANA: EDITORIAL PUEBLO Y EDUCACIÓN, 1988.
3. BERMÚDEZ, S. R; RODRÍGUEZ. R. M. TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL APRENDIZAJE; EDITORIAL CIENCIAS SOCIALES, LA HABANA, 1996
4. BERMÚDEZ SERGUERA, R. TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL APRENDIZAJE/ ROGELIO BERMUDEZ, MARISELA RODRÍGUEZ.--LA HABANA: EDITORIAL PUEBLO Y EDUCACIÓN, 1996.
5. BETANCOURT MOREJÓN J. PENSAR Y CREAR. EDUCAR PARA EL CAMBIO.-- LA HABANA: EDITORIAL ACADEMIA, 1997.
6. BUTLER, G. (1963). PRINCIPIOS Y MÉTODOS DE RECREACIÓN PARA LA COMUNIDAD. EDITORIAL GRÁFICA OMEBA, BUENOS AIRES.

7. BRANCHER, H. (1977) RECREACIÓN. RUSSELL SAGE FOUNDATION. NEW YORK.
8. CERVANTES, J. L. (1992). PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS. ED. MUNGÍA Y HNOS, MÉXICO. - RECURSOS TÉCNICAS -OPERATIVOS PARA LA ADMINISTRACIÓN DE PROGRAMAS, CONADE, MÉXICO, 1989.
9. CITMA. PROYECTO DE TRABAJO COMUNITARIO INTEGRADO. -- LA HABANA, 1996
10. CUÉTARA LÓPEZ, R DIDÁCTICA DE LOS ESTUDIOS LOCALES/ RAMÓN CUÉTARA LÓPEZ, PEDRO HERNÁNDEZ HERRERA. -- LA HABANA: PEDAGOGÍA '99.
11. CUENCA, M. (2000). ASPECTOS DEL OCIO EN LA ACTUALIDAD. BILBAO: ED. UNIVERSIDAD DE DEUSTO.
12. CUTRERA, J. C. (1987). TÉCNICAS DE RECREACIÓN. ED. STADIUM. BUENOS AIRES.
13. GARIBAY G. L. UNIVERSIDAD Y COMUNIDAD.--EN REVISTA UNIVERSITARIA 2000. – # 2, 1996.
14. DANFOR, H. (1966). PLANES DE RECREACIÓN PARA LA COMUNIDAD MODERNA. ED. GRÁFICA OMEBA. BUENOS AIRES.
15. DUMAZEDIER, J. (1964). HACIA UNA CIVILIZACIÓN DEL OCIO. ED. ESTELA BARCELONA. (1975). SOCIOLOGÍA EMPÍRICA DEL OCIO. ED. NACIONAL. MADRID.
16. DIRECCION NACIONAL RECREACION DEL INDER: “DOCUMENTOS RECTORES DE LA RECREACION FISICA EN CUBA” (LA HABANA, CUBA, AÑOS 2000-2003).
17. EDUCACION SUPERIOR, COLECTIVO DE AUTORES: “TEMATICAS GERENCIALES CUBANAS” (CIUDAD DE LA HABANA, CUBA, AÑO 1999).
18. ARCÍA FERRANDO, MANUEL (1990). ASPECTOS SOCIALES DE DEPORTE. ED. ALIANZA DEPORTE, MADRID.
19. GABUELSEN, A. Y C. HOLTZER. (1971). EDUCACIÓN AL AIRE LIBRE. ED. TROQUEL, BUENOS AIRE.
20. GARCÍA MONTES, M. E. (1996). “PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES PARA EL RECREO Y EL OCIO” (APUNTES DE LA ASIGNATURA). GRANADA.

21. GARCIA, M., HERNANDEZ, A. Y SANTANA, O. (1982) "LOS ESTUDIO DEL PRESUPUESTO DE TIEMPO DE LA POBLACIÓN Y SUS APLICACIONES". EN INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS DE LA DEMANDA EN CUBA. EDITORIAL ORBE, LA HABANA.
22. GUTEMBERG, E. (1994). PLANIFICACIÓN SOCIAL Y GESTIÓN DE LA COMUNIDAD. MADRID: ED. POPULAR.
23. HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, M. Y GALLARDO L. (1994). "MARCO CONCEPTUAL: LAS ACTIVIDADES DEPORTIVO-RECREATIVAS: " EN APUNTS D'EDUCACIÒ FÍSICA. 37: 58-67 BARCELONA. INEFC.
24. MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J.(1986). "ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREACIÓN. NUEVAS NECESIDADES, NUEVAS POLÍTICAS " EN APUNTS D'EDUCACIÒ FÍSICA. 4: 9-17 BARCELONA. INEFC.
25. MARTÍNEZ GÁMEZ, M. (1995). "EDUCACIÓN DEL OCIO Y EL TIEMPO LIBRE CON ACTIVIDADES FÍSICA ALTERNATIVAS". MADRID. LIBRERÍAS DEPORTIVAS ESTEBAN SANZ.
26. MARX, K. (1966) "CONTRIBUCIÓN A LA CRÍTICA A LA ECONOMÍA POLÍTICA". EDITORA POLÍTICA, LA HABANA.
27. GUTEMBERG, E. (1994). PLANIFICACIÓN SOCIAL Y GESTIÓN DE LA COMUNIDAD. MADRID: ED. POPULAR.
28. MOREIRA, R. (1977). LA RECREACIÓN UN FENÓMENO SOCIO-CULTURAL. IMPRESORA JOSÉ A. HUELGA. LA HABANA, CUBA.
29. OLIVERAS, R. (1996) "EL PLANEAMIENTO COMUNITARIO. METODOLOGÍAS Y ESTRATEGIAS". GRUPO PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA CAPITAL, LA HABANA.
30. OSORIO. E. (2001). ENFOQUES Y PERSPECTIVAS DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN EN RECREACIÓN. FUNLIBRE, COLOMBIA.
31. PIERON M. (1988). "DIDÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS". MADRID: GYMNOS.
32. PUIG ROVIRA, J. M. Y TRILLA, J. (1985). "LA PEDAGOGÍA DEL OCIO". BARCELONA: CEAC.
33. RODRÍGUEZ, E. Y OTROS. (1989). TIEMPO LIBRE Y PERSONALIDAD. EDITORIAL CIENCIAS SOCIALES, LA HABANA.

34. RUIZ, J. M.E. GARCÍA Y I. HERNANDEZ. (2000). ORGANIZACIÓN DE JORNADAS LÚDICAS EN ESPACIOS NO CONVENCIONALES. UNIVERSIDAD DE ALMERÍA, ESPAÑA.
35. WAICHMAN, P. (1993) "TIEMPO LIBRE Y RECREACIÓN, UN DESAFÍO PEDAGÓGICO". EDITORIAL PW, BUENOS AIRES.
36. ZAMORA, R. Y M. GARCÍA. (1988). SOCIOLOGÍA DEL TIEMPO LIBRE Y CONSUMO DE LA POBLACIÓN. EDITORIAL CIENCIAS SOCIALES, LA HABANA.
37. ZAMORA, R Y GARCÍA, M. (1986). SOCIOLOGÍA DEL TIEMPO LIBRE Y LOS ESTUDIOS DE CONSUMO DE LA POBLACIÓN. LA HABANA: EDITORIAL CIENCIAS SOCIALES.
38. WAICHMAN, P. (1993). TIEMPO LIBRE Y RECREACIÓN. UN ENFOQUE PEDAGÓGICO. BUENOS AIRES: EDITORIAL PW.
39. MARTI PEREZ, JOSÉ: "LA EDAD DE ORO" (LA HABANA, CUBA, AÑO 1999).
40. OSIPOV, G. (1988). LIBRO DE TRABAJO DEL SOCIÓLOGO. MOSCÚ, EDITORIAL PROGRESO.
41. PROVEYER CERVANTES, C. SELECCIÓN DE LECTURAS DE TRABAJO SOCIAL COMUNITARIO/ CLOTILDE PROVEYER CERVANTES (ET ALL). -- LA HABANA: CURSO DE FORMACIÓN DE TRABAJADORES SOCIALES, 2000.--168P.
42. PARDINAS, FELIPE. (1971) METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS SOCIALES. LA HABANA, EDITORIAL DE CIENCIAS SOCIALES.
43. PARLEBAS, PIERRE. (1981) CONTRIBUCIÓN A UN LÉXICO COMENTADO EN CIENCIA DE LA ACCIÓN MOTRIZ. PARIS, INSEP.
44. PEDRAZ, MV. (1988) TEORÍA PEDAGÓGICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. MADRID, GYMNOS. P 5
45. PÉREZ RODRÍGUEZ, GASTÓN Y COL. (1996). METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN EDUCACIONAL. PRIMERA PARTE. LA HABANA, EDITORIAL PUEBLO Y EDUCACIÓN.
46. PÉREZ SERRANO, GLORIA. (1994). INVESTIGACIÓN CUALITATIVA. RETOS E INTERROGANTES. MADRID, EDITORIAL LA MURALLA. 2
- T. PLANK, MAX. (S.F.) UNA AUTOBIOGRAFÍA CIENTÍFICA.

47. RODRÍGUEZ, ZAYDA. (1985) FILOSOFÍA, CIENCIA Y VALOR. LA HABANA, EDITORIAL CIENCIAS SOCIALES. P. 226.

48. TABARES, F., OCIO, RECREACIÓN Y DESARROLLO HUMANO. MEMORIAS VI CONGRESO DEPARTAMENTAL DE RECREACIÓN. MEDELLÍN MAYO 5, 6 Y 7 DEL 2005.