

ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA LOS JÓVENES: UNA PROPUESTA **PHYSICAL-RECREATIONAL ACTIVITIES FOR YOUNG PEOPLE: A PROPOSAL**

Autores: ¹Yaloima Blanco Pentón, ²Ana Odalis Ruano Anoceto, ³Daniela Milagros Palacio González y ⁴Marta Cadaya Moya.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7082-2059>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5163-8560>

³ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3708-2578>

⁴ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5925-2286>

¹E-mail de contacto: yaloimabp@gmail.com

²E-mail de contacto: aranoceto@uclv.cu

³E-mail de contacto: dpalacio@uclv.cu

⁴E-mail de contacto: mcadaya@uclv.edu.cu

Afiliación: ¹*Sectorial Provincial de Deportes, (Cuba) ^{2*}^{3*}^{4*}Universidad Central Marta Abreu de Las Villas, (Cuba).

Artículo recibido: 31 de Enero del 2025

Artículo revisado: 1 de Febrero del 2025

Artículo aprobado: 18 de Marzo del 2025

¹Licenciatura en Cultura Física, Maestrante de la maestría en Recreación Física, Universidad Central Marta Abreu de Las Villas (Cuba).

²Licenciatura en Pedagogía-Psicología, Phd. en Ciencias de la Cultura Física, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo, (Cuba).

³Licenciatura en Pedagogía-Psicología, Phd. en Ciencias de la Cultura Física, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo, (Cuba).

⁴Licenciatura en Español y Literatura, MSc. en Ciencias de la Educación, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo, (Cuba).

Resumen

El objetivo del trabajo fue: diseñar un sistema de actividades físico-recreativas para la participación de los jóvenes entre 18 y 25 años en Santa Clara; el estudio realizado tuvo un alcance municipal. Se determinaron las dificultades y causas de la participación de los jóvenes, se diseñaron actividades físico-recreativas y se aplicaron en jóvenes entre 18 y 25 años de la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara. Se determinó la aceptación de las actividades físico-recreativas; los motivos físico-recreativos de los jóvenes y la utilización de las áreas y posibilidades del entorno para estas actividades. El análisis mostró que se logra una buena utilización del tiempo libre, así como una educación en función del uso de este con el empleo de actividades físico-recreativas, quedando diseñadas en un sistema de manera tal que se satisfacen los motivos físico-recreativos de los jóvenes del contexto seleccionado y teniendo buena aceptación por parte de estos, reconocido por los directivos consultados y la propia comunidad. Basado en los resultados del estudio, se concluye que las actividades diseñadas fueron valoradas de

calidad, pertinencia y factibilidad por parte de los especialistas, lo que permitió su implementación en la práctica con lo que se logró incorporar a los jóvenes al desarrollo de las mismas, así como demostraron tener una variedad que satisfizo la diversidad de gustos y preferencias.

Palabras clave: Actividades físico-recreativas, Participación, Jóvenes, Tiempo libre.

Abstract

The objective of the work was to design a system of physical-recreational activities for the participation of young people between 18 and 25 years of age in Santa Clara; the study carried out had a municipal scope. The difficulties and causes of the participation of young people were determined, physical-recreational activities were designed and applied to young people between 18 and 25 years of age from the 59th district of the Antón Díaz Popular Council in Santa Clara. The acceptance of physical-recreational activities was determined; the physical-recreational motives of young people and the use of areas and possibilities of the environment for these activities. The analysis showed that a good use

of free time is achieved, as well as an education based on the use of this time with the use of physical-recreational activities, being designed in a system in such a way that the physical-recreational motives of young people in the selected context are satisfied and having good acceptance by them, recognized by the consulted directors and the community itself. Based on the results of the study, it is concluded that the designed activities were assessed for quality, relevance and feasibility by the specialists, which allowed their implementation in practice, thereby incorporating young people into their development, and they also demonstrated a variety that satisfied the diversity of tastes and preferences.

Keywords: Physical-recreational activities, Participation, Young people, Free time.

Sumário

O objetivo do trabalho foi: desenhar um sistema de atividades físico-recreativas para a participação de jovens entre 18 e 25 anos em Santa Clara; O estudo realizado teve abrangência municipal. Foram determinadas as dificuldades e causas da participação juvenil, foram desenhadas e aplicadas atividades físico-recreativas a jovens entre 18 e 25 anos do distrito 59 do Conselho Popular Antón Díaz de Santa Clara. Foi determinada a aceitação de atividades físico-recreativas; as motivações físico-recreativas dos jovens e a utilização dos espaços e possibilidades do ambiente para essas atividades. A análise mostrou que se consegue um bom aproveitamento do tempo livre, bem como uma educação baseada no seu aproveitamento com a utilização de atividades físico-recreativas, sendo desenhado em sistema de tal forma que os motivos físico-recreativos dos jovens do contexto selecionado sejam satisfeitos e tendo boa aceitação por parte deles, reconhecida pelos gestores consultados e pela própria comunidade. Com base nos resultados do estudo conclui-se que as atividades desenhadas foram valorizadas qualidade, relevância e viabilidade por parte dos especialistas, o que permitiu a sua implementação na prática, incorporando os

jovens no seu desenvolvimento, bem como demonstrando uma variedade que satisfaz a diversidade de gostos e preferências.

Palavras-chave: Atividades físico-recreativas, Participação, Jovens, Tempo livre.

Introducción

El uso adecuado del tiempo libre constituye una preocupación creciente en las sociedades contemporáneas, particularmente en relación con la juventud, dado que impacta directamente en el desarrollo integral, social y cultural de los individuos. Según Domínguez (2018), el desafío que implica la gestión efectiva del tiempo libre radica en la transformación de condiciones sociales que influyen en la conducta individual y colectiva, así como en la necesidad de generar oportunidades recreativas que contribuyan significativamente al desarrollo personal y comunitario. Este fenómeno se hace más evidente en contextos donde las limitaciones de infraestructura y programas específicos restringen el acceso y la participación de los jóvenes en actividades físicas y recreativas.

En este sentido, la recreación no debe concebirse únicamente como entretenimiento, sino como un espacio socioeducativo que permite el aprovechamiento positivo del tiempo libre. Martín, Nieves, Pérez y Pérez León (2020) plantean que las actividades recreativas contribuyen sustancialmente a la formación de valores, tales como el compañerismo, la solidaridad, la cooperación y el respeto. De esta manera, las propuestas recreativas deben estar orientadas a generar beneficios más allá del simple disfrute, extendiendo sus efectos hacia el desarrollo cognitivo, emocional, físico y social de quienes las practican. Gotay, Medina y Miyares (2022) subrayan que las actividades físicas y recreativas son fundamentales para mejorar la calidad de vida de los jóvenes,

destacando su influencia sobre la salud integral, el rendimiento académico y el bienestar general. Desde esta perspectiva, la recreación física se convierte en un medio esencial para promover estilos de vida saludables, prevenir comportamientos sedentarios y estimular la adopción de hábitos saludables a largo plazo. Además, señalan que una participación regular en estas prácticas ayuda a la formación de individuos capaces de enfrentar satisfactoriamente los retos cotidianos, optimizando su bienestar físico y psicológico.

Por otra parte, investigaciones como las de Martín, Nieves, Pérez y Pérez León (2020) enfatizan la relevancia educativa de las actividades recreativas, sosteniendo que estas fomentan una educación integral y promueven valores fundamentales como la autodisciplina, el trabajo en equipo, la responsabilidad y la solidaridad. Por ende, es imperativo considerar las actividades físico-recreativas no solo desde un enfoque lúdico, sino también como una herramienta pedagógica estratégica en contextos educativos y comunitarios, contribuyendo al desarrollo personal y social mediante el aprovechamiento eficiente del tiempo libre.

Desde una perspectiva conceptual, la Recreación Física se define como una práctica sistemática, diversa y orientada al desarrollo integral del individuo. Amador (2018) y Sosa (2018) coinciden en señalar que dichas actividades deben planificarse y ejecutarse en ambientes adecuados, aprovechando recursos naturales y construidos, con la intención de satisfacer las necesidades individuales de movimiento. Así, se incrementa la participación activa de la juventud, especialmente en contextos comunitarios que ofrecen escasas oportunidades recreativas, impulsando la interacción social y el bienestar integral

mediante experiencias satisfactorias y saludables. Asimismo, en contextos universitarios, se han realizado esfuerzos para integrar estas actividades a los currículos académicos con el propósito de fortalecer competencias específicas en estudiantes de diversas carreras. Por ejemplo, Nicot, Marzo, Suárez y Murray (2024) plantean un plan de actividades físico-recreativas orientadas a la composición gimnástica, demostrando que estas propuestas no solo favorecen el desarrollo físico, sino también habilidades sociales y cognitivas fundamentales en la formación de futuros profesionales en Cultura Física. Este tipo de iniciativas evidencia cómo la recreación física puede extenderse exitosamente a diversos ámbitos educativos, optimizando la formación integral de los jóvenes.

En contextos comunitarios específicos de América Latina, han emergido estrategias que buscan enfrentar las dificultades existentes relacionadas con la participación juvenil en actividades recreativas. Sandoval, Pérez, Tapia y Carrasco (2022), por ejemplo, desarrollaron una propuesta metodológica ajustada a las necesidades específicas de adolescentes ecuatorianos, obteniendo resultados favorables en cuanto a participación y satisfacción. Tales experiencias sugieren la importancia de adaptar estas estrategias a las particularidades locales, teniendo en cuenta la diversidad cultural y social para maximizar su efectividad. Igualmente, Cabrera, Carballosa y Aranzola (2011) demostraron la eficacia de estrategias específicas, basadas en el diagnóstico de preferencias recreativas, para incorporar exitosamente adolescentes a programas recreativos comunitarios. Esta experiencia reafirma la necesidad de identificar con precisión las características de la población objetivo, así como sus intereses particulares, a fin de diseñar actividades atractivas y

coherentes con sus motivaciones y expectativas personales y grupales, propiciando así una participación más sostenida y significativa.

En concordancia con lo anterior, la situación problemática específica detectada en la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz, en Santa Clara, Cuba, mostró inicialmente escasa participación juvenil en actividades físico-recreativas. Este contexto estuvo marcado por la existencia de áreas infrautilizadas, insuficiente aprovechamiento de recursos existentes, así como por una baja implicación juvenil en la planificación y ejecución de las actividades recreativas, lo que repercutía negativamente en el desarrollo integral de los jóvenes del lugar. Por lo tanto, considerando las necesidades identificadas mediante un diagnóstico integral y los aportes teóricos analizados, este estudio propone un sistema articulado de actividades físico-recreativas ajustado a las características particulares del entorno y de los jóvenes participantes. La propuesta comprende actividades variadas, como campeonatos deportivos, excursiones, encuentros deportivos, actividades tradicionales y la creación de grupos de excursionismo deportivo, todas concebidas con un enfoque participativo y evaluativo que permite atender directamente los motivos e intereses específicos de los jóvenes participantes.

La relevancia de esta investigación radica en su potencial para mejorar la participación juvenil en actividades físico-recreativas, mediante una intervención fundamentada científicamente, flexible y adaptada a las condiciones del contexto estudiado. Este estudio no solo propone alternativas viables para el uso del tiempo libre, sino que también genera una herramienta metodológica replicable, aplicable en otros contextos comunitarios con

características semejantes, facilitando así la generalización de buenas prácticas y fortaleciendo el desarrollo integral de la juventud desde la recreación física.

Materiales y Métodos

La presente investigación adoptó un enfoque mixto (cuantitativo y cualitativo) desde una perspectiva metodológica basada en el paradigma materialista dialéctico, que permitió conjugar métodos diversos para obtener una representación precisa y una interpretación profunda del fenómeno estudiado. La población del estudio estuvo integrada por dos grupos específicos: el primero estuvo compuesto por 57 jóvenes, con edades comprendidas entre los 18 y 25 años, pertenecientes a la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz, en Santa Clara. El segundo grupo poblacional estuvo conformado por ocho actores clave del contexto comunitario: dos profesores de recreación física, el médico de la comunidad, el Jefe de Cátedra del Combinado Deportivo, el Director y el Subdirector del centro deportivo, el Presidente del Consejo Popular y el coordinador zonal.

En la investigación se utilizaron métodos empíricos, teóricos y estadísticos que permitieron realizar un diagnóstico preciso del contexto inicial y posteriormente evaluar los resultados de las intervenciones realizadas. Entre los métodos empíricos empleados se destacan: la entrevista estructurada y semiestructurada, la encuesta individual y grupal, la revisión documental exhaustiva, el sondeo de opinión y el criterio de especialistas para garantizar la validez y confiabilidad del estudio. Asimismo, para complementar y profundizar la información obtenida, se aplicaron técnicas cualitativas como la observación participante, entrevistas grupales y análisis documentales que enriquecieron el

diagnóstico inicial y permitieron determinar las necesidades y expectativas recreativas de los jóvenes involucrados.

En cuanto a los métodos estadísticos utilizados, se emplearon herramientas descriptivas básicas como la distribución empírica de frecuencias y la media aritmética, con el propósito de procesar la información obtenida mediante encuestas y entrevistas aplicadas. Dichas herramientas estadísticas permitieron evaluar, cuantitativamente, los niveles de participación juvenil en las actividades propuestas, facilitando la comparación de la situación inicial y final luego de la implementación de las actividades físico-recreativas diseñadas para este estudio. Además, se realizaron análisis descriptivos y comparativos que posibilitaron valorar de manera objetiva la aceptación, satisfacción y efectividad de las actividades propuestas, así como su impacto real sobre la participación juvenil en el contexto investigado.

Para garantizar la calidad y validez metodológica del proceso investigativo, se contó con la evaluación sistemática de especialistas en el área de la recreación física, quienes validaron tanto el diagnóstico como la propuesta de actividades recreativas implementadas. Se realizó un análisis crítico y reflexivo en relación con la organización, recursos, medios y ejecución de cada actividad recreativa, empleando métodos específicos de evaluación como la técnica PNI (positivo-negativo-interesante) y entrevistas grupales focalizadas. Este riguroso proceso permitió constatar que las actividades diseñadas se caracterizaron por su calidad, pertinencia y factibilidad, respondiendo adecuadamente a las necesidades específicas identificadas en los jóvenes participantes y permitiendo generar un sistema recreativo sostenible y eficaz dentro de la comunidad estudiada.

Resultados y Discusión

Se realizó un diagnóstico antes y uno después de aplicadas las actividades.

Tabla 1 Diagnóstico inicial sobre recursos, implicación juvenil y uso del tiempo libre en actividades físico-recreativas en la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara

Indicadores evaluados	Condición inicial observada	Frecuencia (n=57)	Porcentaje (%)
Disponibilidad y aprovechamiento de recursos físicos	Insuficientes y áreas desaprovechadas	48	84.2%
Implicación juvenil en planificación de actividades	Escasa implicación o participación pasiva	45	78.9%
Participación activa en actividades físico-recreativas	Baja participación en actividades propuestas	39	68.4%
Atención a los intereses físico-recreativos juveniles	Insatisfacción con las actividades recreativas actuales	51	89.5%
Uso del tiempo libre en actividades no formativas	Frecuente uso del tiempo libre en actividades no formativas	44	77.2%

Nota: Datos obtenidos mediante entrevistas, encuestas y observación participante realizadas con una muestra de 57 jóvenes, durante el diagnóstico inicial del estudio

La Tabla 1 evidencia con claridad las condiciones iniciales que presentaban los jóvenes de la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara, reflejando una problemática compleja asociada al desarrollo insuficiente de las actividades físico-recreativas en el contexto comunitario investigado. En primer lugar, destaca la

percepción negativa sobre la disponibilidad y el aprovechamiento de recursos físicos adecuados para la realización efectiva de dichas actividades, lo que fue expresado por un elevado porcentaje (84.2%) de los jóvenes consultados. Esta situación pone de manifiesto la necesidad urgente de optimizar tanto la infraestructura disponible como la

identificación de espacios potenciales aún no utilizados debidamente. Además, la carencia de recursos apropiados limita considerablemente la posibilidad de planificar actividades atractivas y seguras, restringiendo la motivación y participación juvenil en actividades recreativas, lo cual repercute directamente en la calidad de vida y bienestar general de los jóvenes participantes.

En segundo término, la implicación juvenil en la planificación y organización de las actividades recreativas se reveló significativamente deficiente, con un 78.9% de los jóvenes indicando una participación escasa o mayormente pasiva en estas instancias. Esta baja implicación puede interpretarse como resultado de una insuficiente estrategia institucional y comunitaria para promover la participación juvenil en la toma de decisiones y planificación de eventos recreativos. Tal circunstancia afecta la percepción de relevancia e importancia que los jóvenes asignan a las actividades físico-recreativas disponibles en la comunidad. Consecuentemente, esta desvinculación con la planificación recreativa puede estar relacionada con la falta de identificación de los jóvenes con las actividades propuestas, reduciendo su motivación para asistir y participar activamente en ellas. Por ende, resulta necesario fomentar una planificación participativa que incluya directamente a los jóvenes, estimulando su compromiso, corresponsabilidad y sentido de pertenencia hacia las actividades propuestas.

En cuanto al indicador relacionado con la participación activa en las actividades físico-recreativas disponibles, se observó que el 68.4% manifestó una baja o limitada participación. Este dato es especialmente relevante, ya que muestra cómo la oferta recreativa actual no logra atraer o motivar

suficientemente a los jóvenes, reflejando problemas en la calidad, pertinencia y diversidad de las actividades ofrecidas. En esta línea, es importante considerar que la participación activa depende significativamente de la correspondencia que exista entre la propuesta recreativa y las expectativas e intereses específicos de los jóvenes. Esta situación se confirma aún más claramente al observar que un 89.5% de los encuestados expresó una insatisfacción notable debido a la poca atención brindada a sus intereses y necesidades recreativas particulares. Esto evidencia una importante desconexión entre lo que se ofrece desde la planificación institucional-comunitaria y lo que realmente motiva a los jóvenes a participar, resaltando la necesidad de redirigir los esfuerzos hacia un diseño más inclusivo, variado y orientado a los intereses específicos de los jóvenes del sector estudiado.

De igual forma, es relevante destacar que un elevado porcentaje de jóvenes (77.2%) señaló utilizar frecuentemente su tiempo libre en actividades no formativas, de bajo impacto educativo o poco enriquecedoras en términos del desarrollo integral. Este hallazgo es especialmente preocupante, pues indica una deficiencia en términos de formación educativa y cultural relacionada con la gestión efectiva del tiempo libre. La carencia de una estrategia sistemática para fomentar actividades recreativas educativas, saludables y atractivas propicia que los jóvenes opten por actividades alternativas menos enriquecedoras y potencialmente negativas para su desarrollo personal y social. En este sentido, se hace evidente la necesidad imperiosa de realizar intervenciones que eduquen y sensibilicen a los jóvenes sobre los beneficios personales, sociales y educativos de participar regularmente en actividades físico-recreativas saludables,

enriquecedoras y organizadas estratégicamente desde un enfoque integral.

Considerando integralmente el análisis efectuado, resulta evidente que los problemas identificados en la situación inicial exigen una respuesta rápida y efectiva que permita revertir esta problemática. En consecuencia, la presente investigación se propuso implementar un sistema organizado, variado y participativo de actividades físico-recreativas específicamente diseñado para responder a las necesidades identificadas mediante el diagnóstico inicial. Esta intervención integral buscó resolver no solo las limitaciones relacionadas con los recursos físicos disponibles, sino también incrementar sustancialmente la implicación activa y participativa de los jóvenes, atendiendo explícitamente sus intereses específicos. Además, se consideró prioritario educar a esta población en el uso eficiente y enriquecedor del tiempo libre, garantizando que las actividades propuestas fueran atractivas, diversas, educativas y formativas. De esta manera, la propuesta metodológica realizada desde esta investigación tiene el potencial no solo de mejorar significativamente la participación juvenil en el contexto específico estudiado, sino también de servir como modelo replicable para contextos comunitarios con características similares. A partir de los resultados de este diagnóstico inicial, se diseñan las actividades.

Descripción de las actividades

Actividad # 1: Campeonatos deportivo-recreativos, involucrando activistas, profesores de Recreación Física, así como los propios jóvenes de la comunidad.

- **Objetivos:** Lograr estimular a los jóvenes para incidir en la participación y permitir la incorporación a las actividades físico-

recreativas a partir de la satisfacción de sus motivos físico-recreativos.

- **Organización:** Se establecen las convocatorias y las bases de los campeonatos a celebrarse en los deportes convocados (Béisbol y Fútbol). Apoyado por el médico de la familia, los directivos de las organizaciones de masa y el gobierno.
- **Contenido:** De acuerdo a las convocatorias y bases establecidas se desarrollarán los campeonatos planificados, estos se efectuarán en los horarios elegidos por los participantes.
- **Recursos y Medios:** Silbato, áreas con posibilidades según deporte, balón o pelotas y guantes según corresponda, personal médico, personal para jueces y árbitros.
- **Forma de evaluación:** La actividad será evaluada por los participantes (PNI).

Actividad # 2: Encuentros deportivos.

- **Objetivos:** Lograr la participación de la comunidad basado en la incorporación de los jóvenes a las actividades físico-deportivas con carácter recreativo.
- **Organización:** En coordinación con los diferentes factores de la zona se realizarán los encuentros de los deportes que se convoquen y con las características acordadas por los participantes
- **Contenido:** Para la realización de la actividad se jugará en un terreno sobre césped natural atendiendo a reglas acordadas por los participantes. Se realizarán preferiblemente los fines de semana.
- **Recursos y Medios:** Silbato, áreas con posibilidades según deporte, balón o pelotas y guantes según corresponda, personal médico, personal para jueces y árbitros.
- **Forma de evaluación:** A través de (PNI).

Actividad # 3: Creación de grupos de Excursionismo Deportivo.

- **Objetivos:** Crear grupos de Excursionismo Deportivo sobre la base de la mejora de las relaciones interpersonales, el conocimiento de las técnicas de campismo para incrementar la participación de los jóvenes en las actividades físico-recreativas.
- **Organización:** Cumpliendo con las orientaciones del INDER, se establecerá todo lo referente a la oficialización de la creación y desarrollo de estos grupos.
- **Contenido:** Se convoca a los jóvenes de la circunscripción, se les explica las posibilidades de desarrollo con la participación en estos grupos de Excursionismo deportivo, así como el funcionamiento y sistema de participación de los mismos.
- **Forma de evaluación:** La actividad será evaluada por los participantes. (PNI)
- **Recursos y Medios:** Local, medios para escenificar y ejemplificar las formas de participación del grupo de Excursionismo Deportivo.

Actividad # 4: Realización de excursiones.

- **Objetivos:** Desarrollar caminatas a lugares históricos, naturales y recreativos que permitan la activación e incremento de las capacidades físicas en los jóvenes propiciando el conocimiento de la flora y la fauna, para el disfrute y conservación de estas en función de la formación de la cultura general del individuo.
- **Organización:** Según las orientaciones del Departamento Nacional de Recreación para el desarrollo de esta actividad, creando todas las comisiones necesarias y desarrollando su trabajo cada una para el éxito de la excursión.
- **Contenido:** Seleccionar los posibles lugares que puedan ser motivo de la excursión, verificar el itinerario con posibles lugares de descanso, agua potable, condiciones del

terreno, jóvenes a incorporarse a esta actividad físico-recreativa.

- Se convoca a todos los jóvenes para efectuar la visita. Se les pide que en la medida que llevan a cabo la visita deba apreciar para comentar al final de la misma los aspectos significativos que más le llamen la atención. En un área determinada los participantes realizarán el intercambio y tendrán la posibilidad de motivar a otros jóvenes a incorporarse a esta actividad y a las demás que se convoquen.
- **Recursos y Medios:** Silbato, cuerdas, bordón, botiquín, personal médico, medios de transporte (de ser necesario), avituallamiento en sentido general.
- **Forma de evaluación:** entrevista grupal.

Actividad # 5: La tarde de la Bicicleta.

- **Objetivo:** Propiciar la participación de los jóvenes entre 18 y 25 años de la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz de Santa Clara en actividades físico-recreativas que son de su preferencia.
- **Organización:** Con la presencia de los Profesores de Recreación se garantizan las condiciones para el desarrollo de la actividad, entre ellas, el cierre de la calle, los jueces y árbitros, la visualización de la meta y salida, la garantía del médico.
- **Contenido:** Se desarrollarán todas las competiciones previstas según las reglas acordadas y por el orden que garantice la recuperación de los participantes. Se podrán, previa coordinación, proponer acciones dentro de la propia actividad.
 - Desfile de concursantes (bicicletas y participantes)
 - Premiar la iniciativa más original de ambientación a la bicicleta.
 - Carrera de relevo en bicicleta. (se mantiene la bicicleta)

- Carrera de velocidad pura con eliminatoria sencilla por grupos de a cuatro.
- Carrera ¿Quién es el más lento?
- Carrera de relevo de ida y vuelta, dos en la misma bicicleta.
- Carrera de circuito.
- Premiaciones y reconocimientos.
- Recursos y Medios: Silbato, objetos que sirvan de obstáculos para delimitar áreas, equipo de audio, personal médico, personal para jueces y árbitros.
- Forma de evaluación: A través de (PNI).

Actividad # 6: Competencia de pesca deportiva.

- Objetivo: Incentivar en los jóvenes el interés por rescatar las actividades tradicionales de pesca deportiva en la zona.
- Organización: Se establecerán los avíos de pesca a ser utilizados, los posibles árbitros y las reglas.
- Contenido: A partir de la puesta de acuerdo de jueces, árbitros, reglamentos y participantes comenzará la competencia en los lugares y hora señalado por los participantes de manera tal que demostrarán sus habilidades en el arte de la pesca basado en la esencia del disfrute de la competencia recreativa.
- Se harán iniciativas tales como seleccionar para premiar la pesca más original, la pieza mayor, la mayor cantidad y tantas iniciativas como consideren los participantes.
- Recursos y Medios: Avíos de pesca (varas, carretes, carnada) personal médico, jueces y árbitros.
- Forma de evaluación: entrevista grupal.

Actividad # 7: Juego jugando.

- Objetivo: Motivar a los jóvenes entre 18 y 25 años mediante los juegos de participación al incremento de la participación para la práctica de actividades físico-recreativas.

- Organización: Partiendo del intercambio con los propios jóvenes en estudio, se establecen los juegos a tener en cuenta y la forma de participar.
- Contenido: Se desarrolla de acuerdo a las sugerencias de los participantes y se van disponiendo los juegos en función al disfrute y posibilidades de los participantes. El Sastre, Aguador, Tradiciones Campesinas, La Soga, Pasando la moneda, Tres en Uno, El Maniquí, La Bruja de la escoba.
- Recursos y Medios: Silbato, cubos de agua, vasos, chancletas triples, cuerda, escoba y equipo de música.
- Forma de evaluación: Sondeo de opinión (PNI).

Actividad # 8: Competencias Inter Barrios de diferentes deportes como Voleibol, Futbol y Béisbol.

- Objetivo: Desarrollar habilidades competitivas bajo condiciones de solidaridad, y cooperación entre los jóvenes.
- Organización: Estas competencias se realizarán en dependencia del deporte que mayor satisfacción y motivación despierta en ellos.
- Contenido: Se convocarán los deportes a competencia y los equipos que participarán en cada uno de los eventos, explicándoles las reglas del mismo y cada equipo debe tener un nombre que lo distinga o lo represente.
- Recursos y medios: Balones, mallas, Porterías, Bates, Pelotas.
- Forma de evaluación: encuesta

Actividad # 9: Proyección y debate de videos deportivos (en este caso los deportes que más gusten)

- Objetivos: Lograr el intercambio de opiniones entre los jóvenes participantes en los debates de los materiales presentados,

desarrollando las capacidades de expresión oral y respeto ante la emisión de criterios.

- Organización: Se citará el día, hora y lugar de la semana que se realizará la actividad, se informándose previamente que tema se va a mostrar para el debate.
- Contenido: Se explicará al inicio de la actividad el tema y el objetivo y cómo se debe realizar al final de la muestra el debate

del mismo. Se llevarán elaboradas un conjunto de preguntas que se harán y que tienen como objetivo principal promover un debate solidario entre los participantes.

- Recursos y medios: Videos, DVD, TV, Sala de presentación.
- Forma de evaluación: realización de un PNI.

Tabla 2. Situación final posterior a la implementación del sistema de actividades físico-recreativas en jóvenes de 18 a 25 años en la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara

Indicadores evaluados	Condición final observada	Frecuencia (n=57)	Porcentaje (%)
Participación juvenil en actividades físico-recreativas	Alta participación y asistencia regular a actividades	52	91%
Promedio diario de asistencia juvenil	Incremento significativo en la asistencia promedio diaria	44	77.2%
Aceptación de actividades diseñadas	Buena aceptación generalizada por parte de los jóvenes	52	91.2%
Aprovechamiento de áreas y recursos físicos	Óptima utilización de todas las áreas disponibles en la zona	53	93.0%
Atención efectiva a motivos e intereses físico-recreativos juveniles	Las actividades responden satisfactoriamente a las necesidades recreativas juveniles identificadas	54	94.7%
Nivel de implicación y compromiso juvenil	Implicación activa y comprometida en las actividades	50	87.7%

Nota: Datos obtenidos a través de encuesta, entrevistas grupales, sondeos de opinión (PNI) y observaciones participantes realizadas después de la implementación del sistema de actividades físico-recreativas diseñado durante la investigación.

Los resultados obtenidos tras la implementación del sistema de actividades físico-recreativas en la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara muestran un significativo cambio positivo respecto a las condiciones iniciales observadas. El análisis de cada indicador permite apreciar cómo el sistema de actividades diseñado contribuyó a mejorar notablemente la situación inicial, generando transformaciones importantes en términos de participación, implicación juvenil y aprovechamiento efectivo de recursos y espacios físicos. Particularmente, la participación activa en las actividades físico-recreativas presentó un incremento significativo, pasando de una baja asistencia inicial (31 %) a un valor considerablemente alto del 91 %. Este resultado demuestra no solo un aumento cuantitativo significativo, sino también evidencia cualitativamente una mejora

en la aceptación y compromiso juvenil, destacando la pertinencia y efectividad de las actividades diseñadas. Este cambio positivo sugiere que el sistema implementado se ajustó adecuadamente a las expectativas e intereses específicos de los jóvenes participantes, generando un contexto favorable para su incorporación activa y continua en las actividades propuestas.

En relación con el promedio diario de asistencia juvenil, los resultados destacan un incremento importante, pasando de una asistencia promedio inicial de 13 jóvenes a 44 participantes diarios luego de la implementación del sistema, representando el 77.2 % de la muestra total. Este aumento considerable evidencia que las actividades propuestas lograron atraer eficazmente la atención juvenil, impactando positivamente en sus hábitos recreativos. Es

posible inferir que este cambio en la participación se logró gracias a la correcta planificación de actividades que respondieron a la diversidad de gustos y preferencias detectadas mediante el diagnóstico inicial. El aumento significativo en la asistencia promedio también confirma la relevancia y eficacia de las estrategias de convocatoria utilizadas, así como la calidad y variedad de las actividades recreativas ofrecidas, generando un estímulo positivo para la integración y permanencia de los jóvenes en las mismas. Además, la sistematicidad en la oferta recreativa favoreció una regularidad en la participación, lo que evidencia no solo una mejora cuantitativa, sino también un cambio en la cultura recreativa de los jóvenes implicados.

La aceptación de las actividades físico-recreativas diseñadas fue otro indicador clave que mostró una evolución considerable. Se registró una elevada satisfacción en los participantes, alcanzando un 91.2 % del total evaluado. Este indicador cobra relevancia especial, dado que la aceptación es esencial para garantizar la continuidad y sostenibilidad de cualquier programa recreativo comunitario. La alta valoración obtenida sugiere que la propuesta logró captar eficazmente los intereses juveniles, proporcionando experiencias positivas que generaron motivación para mantener una participación sostenida. Este nivel de aceptación indica claramente que las actividades fueron diseñadas tomando en consideración los elementos fundamentales para atraer a los jóvenes, tales como la variedad, innovación, pertinencia cultural y social, además de fomentar una integración real entre la comunidad juvenil y los actores involucrados en la planificación y ejecución del programa recreativo propuesto.

Por otra parte, los resultados relativos al aprovechamiento de áreas físicas y recursos recreativos indican un progreso considerable en comparación con la situación inicial. Se evidencia que un 93.0 % de los jóvenes percibió una mejora sustancial en cuanto a la utilización efectiva y eficiente de los espacios físicos disponibles en la comunidad. Este indicador es especialmente significativo dado que uno de los principales problemas iniciales consistía precisamente en la falta de aprovechamiento adecuado de los recursos existentes. Con la implementación del sistema propuesto, se logró optimizar y explotar de manera efectiva todos los espacios físicos disponibles dentro del entorno comunitario, tales como áreas deportivas, naturales y espacios recreativos diversos. Además, el aprovechamiento óptimo de estos recursos permitió crear condiciones favorables para incrementar la participación juvenil y generar un entorno adecuado, atractivo y seguro para la práctica frecuente y sostenida de actividades recreativas saludables y enriquecedoras desde el punto de vista social, físico y emocional.

Se obtuvo un resultado sobresaliente en lo que respecta a la atención a los intereses y motivos físico-recreativos juveniles, ya que un elevado porcentaje (94.7 %) consideró que las actividades propuestas respondieron satisfactoriamente a sus necesidades recreativas específicas. Este resultado refleja la eficacia de la planificación participativa empleada durante la investigación, en la cual se involucraron directamente los jóvenes en la selección, organización y evaluación de las actividades. Este proceso participativo facilitó la identificación precisa de los intereses juveniles, propiciando que las actividades diseñadas resultaran altamente significativas para los participantes, al responder efectivamente a sus expectativas personales y grupales. De este

modo, se enfatizó una atención diferenciada y sistemática a las motivaciones juveniles, aspecto clave para mantener a largo plazo su participación activa y entusiasta en las actividades recreativas organizadas.

La implicación y compromiso juvenil en la planificación y desarrollo de las actividades físicas-recreativas aumentaron considerablemente (87.7 %). Este aumento revela un cambio importante en la actitud de los jóvenes hacia la propuesta recreativa planteada por los investigadores, resaltando que cuando los jóvenes se sienten incluidos, considerados y tomados en cuenta, desarrollan mayores niveles de compromiso y corresponsabilidad en el desarrollo de las actividades propuestas. La elevada implicación juvenil no solo garantizó una mayor participación, sino que también permitió alcanzar un grado significativo de empoderamiento comunitario, fortaleciendo relaciones interpersonales positivas, estimulando conductas cooperativas, y mejorando sustancialmente el clima social en la comunidad. Este resultado sugiere, además, que las actividades físico-recreativas, cuando se diseñan desde enfoques participativos e inclusivos, tienen el potencial real de transformarse en espacios efectivos de formación y desarrollo integral, facilitando que los jóvenes asuman un rol protagónico en la planificación, ejecución y evaluación permanente de las acciones comunitarias propuestas.

Discusión de los resultados

La implementación del sistema de actividades físico-recreativas en la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz en Santa Clara mostró un incremento significativo en la participación juvenil, con un ascenso notable de la asistencia promedio desde un 31% inicial hasta alcanzar un 91%. Este resultado refuerza

el criterio planteado en investigaciones anteriores como la realizada por Cabrera, Carballosa y Aranzola (2011), quienes destacaron la relevancia de adaptar las estrategias recreativas al contexto específico y a las preferencias particulares de los jóvenes. La propuesta aplicada en este estudio evidenció, efectivamente, la necesidad de emplear estrategias metodológicas participativas que involucren directamente a la población objetivo en todas las etapas del proceso recreativo, lo cual resultó en una respuesta favorable en términos de asistencia regular. Asimismo, este incremento sustancial en la participación subraya la importancia de considerar no solo el contenido de las actividades, sino también la diversidad, flexibilidad y adaptación constante a los intereses juveniles para lograr su implicación activa y sostenida en programas recreativos comunitarios.

En este sentido, el aumento del promedio diario de asistencia, que pasó de 13 jóvenes en la situación inicial a 44 después de implementadas las actividades, representa otro resultado relevante y un indicador clave de éxito de la estrategia recreativa propuesta. Este cambio positivo puede explicarse en función del enfoque participativo y de la selección estratégica de actividades altamente atractivas y alineadas con las expectativas de los jóvenes participantes. De manera similar, Sandoval et al. (2022) afirman que las actividades recreativas organizadas en torno a necesidades y motivaciones específicas contribuyen significativamente a reducir las barreras de participación juvenil, aumentando así la asistencia y permanencia regular en este tipo de programas. Por tanto, es posible afirmar que los resultados obtenidos en este estudio validan plenamente esta premisa, indicando que el enfoque metodológico adoptado resultó altamente eficaz para transformar

positivamente la dinámica recreativa juvenil de la comunidad investigada.

Un aspecto que se destaca particularmente es la alta aceptación generalizada que tuvieron las actividades recreativas diseñadas, con un 91.2% de los jóvenes manifestando satisfacción con las mismas. Este resultado refleja claramente la acertada adecuación metodológica realizada al integrar las preferencias específicas de los jóvenes identificadas durante la fase diagnóstica previa. Según Nicot, Marzo, Suárez y Murray (2024), la participación directa de los jóvenes en la planificación recreativa mejora considerablemente el grado de aceptación de las actividades, garantizando no solo la satisfacción individual, sino también promoviendo la creación de un sentido colectivo de identidad y cohesión social entre los participantes. El estudio actual respalda esta afirmación, revelando que la participación activa de los jóvenes en la toma de decisiones sobre las actividades físicas y recreativas genera un impacto directo sobre la percepción positiva hacia estas, permitiendo además fortalecer vínculos sociales positivos y propiciando un ambiente favorable para la interacción comunitaria y el desarrollo integral juvenil.

La optimización y aprovechamiento efectivo de las áreas físicas y recursos comunitarios disponibles representó otro indicador relevante en este estudio, con un 93% de los participantes reconociendo que la implementación de la propuesta permitió una utilización integral y eficiente de los recursos existentes. Este hallazgo coincide con investigaciones previas como las presentadas por Domínguez (2018), quien resalta la importancia de optimizar y utilizar adecuadamente los espacios disponibles como una condición fundamental para el éxito sostenible de programas recreativos en contextos comunitarios. La planificación

estratégica de las actividades recreativas llevada a cabo en este estudio permitió, además, no solo aumentar cuantitativamente la utilización de los recursos, sino también generar espacios atractivos, seguros y dinámicos, donde los jóvenes encontraron oportunidades significativas para involucrarse regularmente en actividades que fomentan hábitos saludables, integración social y desarrollo personal, lo cual favoreció enormemente su satisfacción y participación sostenida.

Otro hallazgo relevante obtenido en la investigación fue la elevada atención brindada a las motivaciones e intereses físico-recreativos juveniles, reflejada en un 94.7% de satisfacción juvenil respecto a las actividades implementadas. Este indicador es particularmente importante, pues implica que la propuesta metodológica abordó eficazmente uno de los problemas fundamentales detectados al inicio del estudio: la desconexión entre las actividades propuestas y los intereses juveniles específicos. Al respecto, Gotay, Medina y Miyares (2022) destacan la relevancia de integrar explícitamente en el diseño recreativo las motivaciones específicas de los jóvenes como un elemento clave para garantizar la efectividad, pertinencia y sostenibilidad de las intervenciones recreativas. En concordancia con esta afirmación, el resultado obtenido permite afirmar que la estrategia empleada en este estudio respondió adecuadamente a los intereses de los jóvenes, facilitando una participación voluntaria, comprometida y significativa en las actividades propuestas, generando experiencias positivas y saludables que fortalecieron su desarrollo integral y su bienestar emocional y social.

El incremento considerable en los niveles de implicación y compromiso juvenil (87.7%) se reveló como un indicador clave de éxito del

sistema implementado. Este resultado implica un cambio radical respecto a la situación inicial, caracterizada por una escasa implicación juvenil. Este hallazgo confirma plenamente lo señalado por Martín, Nieves, Pérez y Pérez León (2020), quienes argumentan que una adecuada estrategia recreativa debe fomentar activamente la participación juvenil en todas las etapas del proceso, potenciando su compromiso e implicación efectiva en la planificación y ejecución de las actividades. Los resultados actuales corroboran esta postura, demostrando que cuando los jóvenes son participantes activos en la planificación, organización y ejecución de actividades recreativas, el resultado es una mayor identificación, corresponsabilidad y compromiso hacia estas actividades. Así, no solo se mejora la implicación directa, sino también se favorece el empoderamiento juvenil y se fortalecen actitudes positivas hacia el uso saludable y formativo del tiempo libre.

Es importante enfatizar que los resultados generales obtenidos en esta investigación indican que la implementación de un sistema de actividades físico-recreativas adaptado a las particularidades contextuales y personales representa una herramienta metodológica altamente efectiva para mejorar la participación y calidad de vida juvenil. Estos hallazgos destacan la importancia de realizar diagnósticos profundos y detallados previos al diseño de cualquier intervención recreativa, lo cual permite asegurar que las propuestas metodológicas respondan a las características reales y particulares de la población objetivo. Además, estos resultados proporcionan una valiosa evidencia empírica que puede servir como referencia metodológica para futuros estudios y programas similares, destacando la importancia de fomentar la participación activa juvenil, optimizar recursos físicos disponibles y

promover una gestión más educativa del tiempo libre mediante actividades físico-recreativas integrales y atractivas.

Conclusiones

La investigación realizada permitió evidenciar, mediante un diagnóstico inicial profundo y sistemático, una serie de dificultades críticas relacionadas con la participación juvenil en actividades físico-recreativas en la circunscripción 59 del Consejo Popular Antón Díaz, en Santa Clara. Entre estas dificultades destacaron especialmente la escasa disponibilidad y deficiente aprovechamiento de los recursos físicos existentes, la limitada implicación de los jóvenes en los procesos de planificación, y una insuficiente atención a sus intereses específicos. Este contexto se reflejó en una baja participación inicial del 31% y una asistencia promedio diaria muy reducida (13 participantes por jornada), indicando que las opciones recreativas previas no lograban satisfacer adecuadamente las expectativas y motivaciones juveniles. Asimismo, se identificó que la mayoría de los jóvenes solía dedicar su tiempo libre a actividades no formativas o poco enriquecedoras para su desarrollo integral. Esta problemática subrayó la urgente necesidad de diseñar un sistema de actividades físico-recreativas inclusivo, variado y atractivo, fundamentado en un análisis previo de las necesidades y motivaciones juveniles, así como en el aprovechamiento integral de todos los recursos físicos y comunitarios disponibles.

Una vez implementado el sistema de actividades físico-recreativas diseñado específicamente para atender las necesidades diagnosticadas, los resultados obtenidos reflejaron una mejora sustancial en todos los indicadores evaluados. La participación juvenil aumentó notablemente, pasando del mencionado 31% inicial a un destacado 91% al

finalizar la intervención, lo que evidenció un cambio positivo considerable en la implicación y asistencia regular a las actividades propuestas. Esta transformación no fue casual ni espontánea; más bien resultó de la planificación estratégica, detallada y orientada específicamente hacia los intereses particulares identificados en el diagnóstico inicial. Además, el promedio diario de asistencia juvenil se incrementó significativamente a 44 participantes, confirmando la efectividad de la oferta recreativa adaptada al contexto local y los intereses reales de los jóvenes. Esta alta participación demostró que la juventud responde positivamente cuando las propuestas recreativas se ajustan cuidadosamente a sus expectativas y motivaciones, favoreciendo además el desarrollo de hábitos recreativos saludables que se sostuvieron en el tiempo, fortaleciendo así el desarrollo integral comunitario.

Los resultados del estudio evidenciaron una alta aceptación por parte de los jóvenes participantes hacia las actividades implementadas, reflejada en un 91.2% de satisfacción general. Este nivel de aceptación representa un aspecto crucial, pues señala que la oferta recreativa diseñada desde un enfoque participativo y centrado en la atención específica de los intereses juveniles logró captar de manera efectiva y significativa la atención del grupo estudiado. Este resultado, alineado con los aportes teóricos planteados por autores como Nicot et al. (2024), demuestra que la planificación y ejecución participativa de las actividades recreativas son clave para asegurar la pertinencia cultural y social, generando una alta identificación juvenil con las actividades. Consecuentemente, este grado de aceptación facilitó no solo la participación activa y regular, sino también la creación de espacios enriquecedores desde el punto de vista social,

emocional y físico, potenciando la integración y cohesión social entre los jóvenes participantes y sus comunidades.

Otro resultado destacado fue el óptimo aprovechamiento de las áreas físicas y recursos recreativos existentes en la zona (93%), lo que constituyó un cambio radical respecto a la situación inicial caracterizada por la subutilización de estos espacios. Este hallazgo indica claramente que una adecuada planificación metodológica, sumada a una estrategia eficaz de convocatoria y sensibilización, permite aprovechar al máximo los recursos disponibles en un entorno comunitario. De acuerdo con Domínguez (2018), el aprovechamiento eficiente de los espacios físicos no solo mejora la calidad de las actividades recreativas, sino que además incrementa significativamente la percepción positiva del entorno por parte de la comunidad, generando un sentimiento de orgullo y pertenencia en la población juvenil. El estudio confirma plenamente esta afirmación, mostrando cómo los jóvenes incrementaron notablemente su valoración positiva hacia los espacios comunitarios, permitiendo así la creación de un entorno favorable para la recreación saludable, educativa y formativa que estimula el desarrollo integral y sostenible en la comunidad investigada.

Un aspecto crucial y altamente positivo fue la atención efectiva brindada a las motivaciones e intereses recreativos específicos de los jóvenes (94.7%), resultado que destaca especialmente dentro de esta investigación. Este indicador representa un logro fundamental, ya que señala una notable mejoría respecto a la insatisfacción inicial expresada por los jóvenes en relación con las actividades recreativas previas. De acuerdo con Gotay, Medina y Miyares (2022), responder efectivamente a las motivaciones específicas

juveniles es determinante para lograr una participación sostenida y significativa. En este sentido, los resultados obtenidos subrayan la importancia crucial de emplear metodologías participativas y diagnósticos profundos que permitan identificar claramente los intereses y expectativas juveniles, diseñando actividades específicas que realmente respondan a sus necesidades. Esta orientación permitió a los jóvenes encontrar una mayor satisfacción en las actividades propuestas, fortaleciendo positivamente la percepción y valoración de su tiempo libre y estimulando un compromiso sostenido con las actividades físico-recreativas comunitarias.

El estudio permitió identificar una considerable mejora en la implicación activa y comprometida de los jóvenes participantes (87.7%) con respecto a la planificación, ejecución y evaluación de las actividades recreativas implementadas. Este resultado representa una transformación notable en comparación con el diagnóstico inicial caracterizado por la baja implicación juvenil. Según Martín et al. (2020), involucrar directamente a los jóvenes en la planificación y desarrollo de actividades recreativas es clave para promover un alto nivel de compromiso y corresponsabilidad hacia dichas actividades. El presente estudio ratificó plenamente esta premisa, mostrando que cuando los jóvenes desempeñan un rol protagónico en la gestión recreativa, se incrementa notablemente su identificación, sentido de pertenencia y compromiso hacia las actividades implementadas. Este resultado no solo favoreció una mayor participación inmediata, sino que además garantizó un contexto favorable para la sostenibilidad a largo plazo del sistema recreativo propuesto, impactando positivamente en el desarrollo integral, saludable y educativo de los jóvenes y

fortaleciendo, simultáneamente, los vínculos sociales y culturales en la comunidad.

Referencias Bibliográficas

- Amador Núñez, P. (2018). (<https://www.monografias.com/trabajos86/recreacion-fisica-camino-elevar-calidad-vida/recreacion-fisica-camino-elevar-calidad-vida>).
- Cabrera, Z., Carballosa, L., y Aranzola, N (2011). Estrategia de actividades físico-recreativas para la incorporación de los adolescentes de 12 a 15 años a las actividades comunitarias en el Consejo Popular Rodas 2. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 163, Diciembre de 2011. <http://www.efdeportes.com/efd163/estrategia-a-de-actividades-fisico-recreativas.htm>
- Domínguez Ventura, A. (2018). Estrategia metodológica para la labor educativa de los docentes de la disciplina Recreación Física en la carrera de Cultura Física. (Tesis de doctorado). Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Villa Clara.
- Gotay, Medina y Miyares (2022). La práctica de actividades físico-deportivas en estudiantes de medicina. Revista Ciencia y Actividad Física, vol 9, No 1, pag. 16-24. <https://revistaciaf.uclv.edu.cu/index.php/revista/article/view/132/641>.
- Jimbo, G (2024). La actividad física recreativa y su efecto en el comportamiento sedentario del adolescente. Revista GADE, Vol. 4, Núm. 1. (2024). ORCID: 0000-0003-2011-9263.
- Martin, N., Nieves, D., Pérez, Y y Pérez, I (2020). Estudio del tiempo libre en estudiantes becados de Ciencias Médicas de Villa Clara. Revista Ciencia y Actividad Física. Vol. 7, No. 1, Mes enero-junio, 2020, Pág. 74-89
- Nicot, Marzo, Suárez y Murray (2024). Plan de actividades físico-recreativas para el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Composición Gimnástica. Revista de Innovación Social y Desarrollo/vol.9/n.1/2024.
- Sandoval, Pérez, Tapia y Carrasco (2022). Estrategia de actividades físico-recreativas

para el uso adecuado del tiempo libre en adolescentes. Revista PODIUM, mayo-agosto 2022; 17(2):541-556

Sosa Loy, A. Plan de actividades físico-recreativas, dirigido a la participación de niñas y niños del Centro Provincial de la Enseñanza Artística de Villa Clara. Revista

FAMADEPORTES. Vol. 8 (2018). Número especial



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Yaloima Blanco Pentón, Ana Odalis Ruano Anoceto, Daniela Milagros Palacio González y Marta Cadaya Moya.

