

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVA PARA JÓVENES CON ADICCIÓN AL ALCOHOL EN LA COMUNIDAD CENTRO CIUDAD NORTE

RECREATIONAL PROGRAM OF PHYSICAL ACTIVITIES FOR YOUNG WITH ADDICTION TO THE ALCOHOL IN THE COMMUNITY CENTERS NORTH CITY

Lic. Giovannys Pozo Herrera. Prof. Instructor, (gpozo@uho.edu.cu). 0000-0001-8815-1433 Universidad de Holguín. Cuba

MSc. Yudely Fernández Murray. Prof. Asistente, (ymurray@uho.edu.cu)0000-0002-0896-4985 Universidad de Holguín. Cuba

Drc. Yasser Russell Suárez (yrussell@uho.edu.cu) Universidad de Holguín. Cuba

RESUMEN

La presente investigación que se aplica en la comunidad Centro Ciudad Norte tiene como objetivo: un programa de actividades físicas recreativas para contribuir a mejorar la calidad de vida de los jóvenes alcohólicos de la comunidad Centro Ciudad Norte de Holguín. El alcohol es considerando cada vez más como una droga que modifica el estado de salud física, mental y social de las personas. Las actividades que se proponen tienen un marcado enfoque educativo ya que le son inherentes acciones que propenden a concientizar en los jóvenes con los beneficios en todos los órdenes. En el desarrollo de la investigación se emplean método teórico analítico- sintético, inductivo-deductivo y del nivel empírico, la observación, la encuesta y la entrevista. La misma se sustenta sobre la base de los gustos y preferencias recreativas de los participantes de la comunidad objeto de la aplicación del programa. Con la aplicación de actividades físicas recreativas se corrobora su pertinencia al favorecer la mejora de la calidad de vida y la integración de estos a la comunidad y la sociedad, lo cual se evidencio con las transformaciones positivas, demostradas con la triangulación de los métodos aplicados.

PALABRAS CLAVES: actividades física recreativas, calidad de vida, tiempo libre.

SUMMARY

The present investigation that is applied in the community Centers North City he/she has as objective: a program of recreational physical activities to contribute to improve the quality of the alcoholic youths' of the community life Centers North City of Holguín. The alcohol is considering more and more like a drug that modifies the state of people's physical, mental and social health. The activities that intend have a marked educational focus since they are he inherent actions that propenden to inform in the youths with the benefits in all the orders. In the development of the investigation they are used analytic theoretical method - synthetic, inductive - deductive and of the empiric level, the observation, the survey and the interview. The same one is sustained on the base of the likes and the participants' of the community object of the application

of the program recreational preferences. With the application of recreational physical activities their relevancy is corroborated when favoring the improvement of the quality of life and the integration from these to the community and the society that which you evidences with the positive transformations, demonstrated with the triangulación of the applied methods.

KEY WORDS: recreational activities physics, quality of life, free time

INTRODUCCIÓN

La recreación física en Cuba es un programa importante en el aprovechamiento del tiempo libre de forma sana y placentera, de los diferentes grupos etarios que están presentes en las comunidades. Al ser considerada la misma vital en la educación en y para el tiempo libre de las personas, al promover actividades de integración social, de estos grupos en la comunidad.

De ahí que, sus objetivos en el trabajo comunitario están enfocados, en el logro de la salud mental, física y social de los miembros de la comunidad. Lo cual solo es posible si las actividades están intencionadas al desarrollo de aptitudes (habilidades y destrezas) y a las actitudes propias de los valores de la personalidad. Que posibiliten la educación, la instrucción y el desarrollo elementos importantes en la formación integral, todo esto sobre la base de las necesidades, intereses y motivos personales, sociales y profesionales de las personas.

En Cuba se asume como un derecho de todas las personas la actividad física recreativa en el tiempo libre, a nivel institucional como comunitario, teniendo como uno de sus programas con mayor aceptación en la población el de la recreación física. El cual se realiza en las comunidades desde los combinados deportivos con el técnico de recreación, de conjunto con los diferentes actores sociales presentes en las comunidades.

A nivel internacional y en Cuba el alcohol se está considerando como una droga que transforma el estado de la moral de los individuos que se vuelven dependientes de esta bebida. Los principales sistemas del organismo son afectados por disimiles enfermedades crónicas que con el tiempo se vuelven fatales. Por otra parte la mayoría de las personas adictas pierden el vínculo con la familia sustento afectivo importante en el tratamiento de esta problemática.

En la actualidad en el Municipio de Holguín el número de personas alcohólicas, trayendo consigo la prestación de mayor atención a factores en el comportamiento de riesgo se ha ampliado y ahora no solo se presta atención a este comportamiento de los individuos, sino además otros como los sociales y ambientales que intervienen en dicha conducta y la influencia que la familia y la comunidad ejercen sobre una persona y más aún en los jóvenes.

En el área de salud del Policlínico de Alcides Pino se ha llevado a cabo una estrategia contemplada en el Programa de atención a los alcohólicos. Encaminada a favorecer el actuar de estas personas enfermas, lo cual es posible ya que estas acciones irradian en todo el ambiente en el que se desarrollan estas personas.

En la comunidad Centro Ciudad Norte cada día aumenta más el universo de adolescentes y jóvenes adictos al alcohol, considerando el alcoholismo como una enfermedad de alto riesgo para este grupo etario, su familia y la comunidad donde viven, estudian y trabajan estos individuos.

La propuesta se sustenta en actividades físicas recreativas con un enfoque educativo que faciliten la integración social de los jóvenes de la comunidad. En un diagnóstico recurrente realizado a los jóvenes y amparado por la aplicación de métodos en el orden empírico se determinaron las siguientes insuficiencias:

- ✓ La deserción escolar de jóvenes en la comunidad producto de la adicción al alcohol.
- ✓ Jóvenes en la comunidad sin vínculo laboral producto de la adicción al alcohol.
- ✓ Manifestaciones de conducta antisocial en jóvenes en la comunidad producto de la adicción al alcohol.

Las insuficiencias encontradas en el comportamiento de los jóvenes adictos al alcohol en la comunidad, permiten declarar el siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir a mejorar la calidad de vida los jóvenes alcohólicos de la comunidad Centro Ciudad Norte de Holguín?

Objetivo: Proponer un programa de actividades físicas recreativas para contribuir a mejorar la calidad de vida de los jóvenes alcohólicos de la comunidad Centro Ciudad Norte de Holguín.

METODOLÓGICA

La investigación se sustenta en un programa de actividades recreativo- de actividades físicas recreativas para los jóvenes alcohólicos de la comunidad Centro Ciudad Norte de Holguín. De una población de 28 jóvenes alcohólicos comprendidos entre las edades 17 y 20 años de edad, fueron seleccionados como muestra 17 de forma intencional, lo que representa el 60,71%, de ellos 13 del sexo masculino para un 76,47% y 4 del sexo femenino para un 23,52 %. Se tuvieron en cuenta los siguientes indicadores de inclusión:

- ✓ La disposición de incorporarse al Programa de Actividades.
- ✓ Disposición para contribuir al desarrollo de las actividades propuestas.
- ✓ Edad comprendida entre 17 a 20 años.
- ✓ Disposición para participar en cualquier momento y lugar.

Para la elaboración del programa se emplearan la siguientes etapas propuestas por (Mateo, 2009).

1. Definición.
2. Etapa de diseño.
3. Etapa de aplicación.
4. Evaluación.

La calidad de vida

La calidad de vida es algo que no es fácil de medir en un momento, es de significado abstracto y esencialmente subjetivo asociándose a las personas que rodean al sujeto. A las situaciones en la que vive, a sus planes futuros de vida y tiene que ver con el estudio de la vida diaria del individuo, incluyendo la propia percepción del individuo sobre esta, definida por diferentes autores como:

- La combinación de las condiciones de vida y la satisfacción personal ponderadas por la escala de valores, aspiraciones y expectativas personales.
- La satisfacción experimentada por la persona con dichas condiciones vitales.
- La combinación de componentes objetivos y subjetivos, es decir, las condiciones de vida y la satisfacción con ellas.
- La calidad de las condiciones de vida de una persona.
- La calidad de las condiciones de una comunidad.

La calidad de vida depende de múltiples factores en su mayoría subjetivos, en este sentido es necesario el abordaje de la dimensión subjetiva, en el cual cada persona tiene una apreciación de la misma, que puede ser o no el de otras personas, es decir lo fundamental es la percepción propia.

De acuerdo con (Giusti citados por Ortiz 2010) la calidad es: "...un estado de bienestar físico, social, emocional, espiritual, intelectual y ocupacional que le permite al individuo satisfacer apropiadamente sus necesidades individuales y colectivas..." (p. 28). Así mismo para (Abrante, Brito y García citados por Ortiz 2010) una variable importante en la calidad de vida es el nivel de actividad física de los sujetos. (p. 29)

De acuerdo con (Powel, citado por Hernández, 2014), refiere que:

El ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos tanto cuantitativos como cualitativos que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable. (p. 21).

Por su parte (Schalock citado por Hernández 2014), existen tres principios fundamentales relacionados con la calidad de vida, que son importantes a tener en cuenta para incidir en la mejora de la calidad de vida de los jóvenes, y refiere:

1. La calidad de vida se experimenta cuando las necesidades básicas de una persona son cubiertas (hogar, comunidad, escuela, y trabajo).
2. La calidad de vida se enfatiza por la capacidad de las personas para participar en las decisiones que afecta a su vida.
3. La calidad de vida está dada en la plena integración de las personas dentro de sus comunidades. (p. 22)

En la actualidad los tratamientos que más favorecen la calidad de vida es la práctica de actividades físicas, aspecto reconocido por diferentes investigaciones, de acuerdo con (Hernández, 2014, p. 22). Y con los cuales concuerdan los autores de la investigación.

El enfoque educativo desde el tiempo libre y la recreación

El enfoque educativo en el tiempo libre y su tratamiento por diferentes investigadores de la recreación y el tiempo libre es relativamente nuevo según nos dice. (Waichman, 2009, p. 5).

En este mismo orden, (Osuna citado por Ortiz 2017a, p. 33) refiere que:

"Hay que concienciar a las personas de la importancia que el tiempo libre tiene. Hacer un buen uso de nuestro tiempo libre nos ayudará a formarnos como personas, a la vez que nos alejará de muchos de los males que aquejan a la sociedad, tales como ansiedad, depresión, aislamiento, alcoholismo, drogadicción".

Aquí el autor hace referencia a la formación como prevención de conductas inadecuadas, y de ahí la importancia, de mejorar la calidad de vida y la incorporación de los jóvenes de la comunidad a la sociedad.

Relacionado con la formación (Pérez citado por Ortiz 2017) refiere que esta resulta ser:

"...la consecuencia de dos factores la educación y la cultura de la actividad humana en el tiempo libre, cuyos objetivos son la diversificación y el

enriquecimiento de las necesidades culturales y recreativas, y el fortalecimiento de los rasgos sociales de la vida...” (p. 34).

En estas consideraciones es de destacar la importancia que tiene la recreación para la educación de las personas, aspecto que se tiene en cuenta en la planificación de las actividades para los jóvenes de la comunidad.

En cuanto al enfoque educativo de las actividades recreativas en el tiempo libre ha sido estudiado por diferentes autores entre los que se encuentran Arráez y Montes 2014, Lema y Machado 2015 y Ortiz 2017a). Quienes de manera general coinciden con Waichman (2009) en que la acción educativa en el tiempo libre deben ser construidos de forma responsable por las personas y las instituciones encargadas de satisfacer las necesidades recreativas de la población.

Para la investigación se asume la definición de Ortiz (2017a) al estar en esta los elementos fundamentales para el trabajo desde la recreación con un enfoque educativo en cualquier grupo etario:

“...es el proceso transformador de las actividades físicas recreativas, lúdicas y deportivas o no, con carácter educativo en y del (o para) el tiempo libre en lo social, ambiental y corporal. Ello, sobre la base del ejercicio de la libertad, la satisfacción de necesidades y el autodesarrollo, en diversos soportes materiales...” (p. 35).

El alcoholismo en la juventud

Diferentes estudios del campo de la medicina en el mundo y en Cuba son coincidentes en afirmar de manera general. Que un alcohólico es aquella persona, adicta al alcohol, que depende del mismo y es incapaz de elegir entre consumirlo o dejar de hacerlo, permitiendo así que el alcohol tenga un control sobre su persona.

En este sentido, Ortiz (2010) refiere que en la adolescencia y la juventud un consumidor en esta etapa manifiesta características negativas: “...debilidad en su autoestima, baja tolerancia a la frustración, impulsividad, pasividad y dependencia, sentimiento de supremacía, complejo de inferioridad, exhibicionismo y baja o nula capacidad de reflexión ante las acciones negativas realizadas bajo los efectos del alcohol...” (p. 14).

En consecuencia es de vital importancia accionar en la comunidad con programa de actividades recreativas con un enfoque educativo que contribuya a mejorar la calidad de vida de los jóvenes con problemas de alcoholismo.

(González citado por González E. 2006) refiere una serie de principios a tener en cuenta al realizar tareas preventivas con el alcoholismo:

- ✓ El alcoholismo es la más significativa toxicomanía de nuestros días y uno de los problemas de salud más importantes a nivel mundial.
- ✓ La prevención del alcoholismo es una gestión de salud que por el alto significado humano y económico derivado de la solución de un problema médico – social adquiere una significación de primer orden.
- ✓ El éxito de los programas de prevención del alcoholismo depende en gran medida de que éstos alcancen rango estatal y se ejecuten, por tanto, con el respaldo decidido, profundo y consistente a todos los niveles jerárquicos.
- ✓ El enfrentamiento sereno, racional y científicamente pautado de esta problemática médico social.
- ✓ Una de las primeras tareas debe ser el desarrollo de un nuevo set de actitudes ante la bebida, donde se rechace el uso del alcohol con objetivos distorsionantes de la realidad y se critique la embriaguez.

- ✓ Asimismo, es necesario modificar el patrón que vincula su consumo con la expresión de solidaridad, amistad o amor.
- ✓ La prohibición total del consumo étílico debe evitarse y enfatizar en las medidas orientadas a desarrollar hábitos de consumo de bebidas no alcohólicas, ofrecer actividades secas para emplear el tiempo libre y controlar la accesibilidad del tóxico.
- ✓ El desarrollo de los medios más avanzados para el tratamiento, habilitación y rehabilitación de los pacientes alcohólicos tiene implicaciones preventivas.

Principios a tener en cuenta al enfrentar el trabajo en la comunidad que no puede perder de vista. Así mismo se reconocen diferentes daños que ocasiona el uso repetitivo de la bebida alcohólica en los jóvenes son:

- ✓ Efectos sobre el orden público.
- ✓ Comportamiento desordenado.
- ✓ Violencia.
- ✓ Daños a la propiedad social.
- ✓ Personas afectadas por accidentes provocados por el bebedor.
- ✓ Pérdida de valores humanos.
- ✓ La deserción escolar.

Todos estos problemas provocados por el alcoholismo convierten a la comunidad en un espacio en que todos encontramos conflictos, de ahí la importancia de la propuesta en la del Centro Ciudad Norte.

Para el programa que se aplica se asumen las etapas de Mateo (2009) descritas en la metodología.

Etapa 1. Definición

La actividad recreativa juega un papel importante para la integración del joven al grupo y a la comunidad. Con la participación sistemática en las actividades se da cuenta de los beneficios que le aportan, su cuerpo se siente físicamente bien, mejores relaciones sociales, comportamiento familiar y social.

Resultados del diagnóstico

Las insuficiencias que se encontraron están relacionadas con el: comportamiento, deserción escolar, integración de los jóvenes a la comunidad y problemas familiares.

a) Magnitud, estructura y contenido del tiempo libre:

Se comprobó que el tiempo libre de los de los jóvenes en la comunidad lo ocupan compartiendo con otros jóvenes y adultos bebiendo bebidas alcohólicas, el juego y otras actividades que no le benefician la ocupación sana del tiempo libre.

b) Intereses y necesidades recreativas.

Con la aplicación de la encuesta se apreció que el orden de preferencia de los jóvenes fueron las siguientes actividades culturales, recreativas: (baile, ver televisión y videos, juegos de participación, juegos de mesa y hacer ejercicios.

c) Infraestructura recreativa:

Constatándose que en la comunidad existen pocos espacios para el esparcimiento y la recreación.

d) Características del medio físico- geográfico:

La comunidad se encuentra en la cabecera municipal, en un medioambiente urbano que no es aprovechado para la realización de actividades al aire libre.

e) Oferta recreativa existente:

La falta de atención sistemática y orientación de los profesores del combinado deportivo limita la oferta recreativa. Así como la carencia de proyectos o

programas recreativos o educacionales para la ocupación del tiempo libre de las personas.

Etapas 2. Diseño

Objetivo:

Contribuir a mejorar la calidad de vida y el conocimiento de la importancia de la práctica de actividades físicas recreativas en los jóvenes de la comunidad Centro Ciudad Norte.

Metas:

Alcanzar en un 90 % la variedad, calidad y sistematicidad de la oferta recreativa en los jóvenes de la comunidad Centro Ciudad Norte, durante todo el año, para contribuir al mejoramiento de su calidad de vida y su integración a la comunidad.

Actividades recreativas:

Para la propuesta de actividades físicas recreativas se asumen los presupuestos de Ortiz (2017b) a partir de las características de las mismas:

1. La recreación es y tiene consigo como esencia la educación de las personas.
2. El conocimiento en recreación se adquiere tomando como base las motivaciones y necesidades culturales y recreativas de las personas para su participación en ella, es decir el aprendizaje es emocional.
3. Se opera basado en la voluntariedad.
4. La lejanía con las imposiciones de la enseñanza curricular y la participación motivada, predispone a la reflexión personalizada y el análisis de los nuevos conocimientos y su interiorización.
5. Relación educación ambiental- recreación física- salud. (p. 5)

Teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico, se planificaron las siguientes actividades físicas recreativas, (Ejemplos de las actividades propuestas:

Actividad. Turismo Deportivo en contacto con la naturaleza.

Tiempo de duración: 4 horas.

Objetivos:

- ✓ Recibir educación ambiental.
- ✓ Fomentar las relaciones interpersonales.
- ✓ Elevar la autoestima.

Número de activistas: 1

Modalidad: Grupo.

Descripción de la actividad: Consiste en un circuito turístico Centro Ciudad- Jardín Botánico: Salida de Parque Infantil con recorrido de ciudad, visita a la Periquera como punto histórico y el museo de ciencias naturales, continuar hacia el jardín Botánico del Valle de Mayabe; recorrido del jardín. Incluye actividades recreativas luego del recorrido: competencia de bailes, juegos de mesas, tesoro escondido y charla educativa.

Materiales:

- ✓ Transporte (ómnibus).
- ✓ Juegos de mesa: Dominó, Parchís, Ajedrez.
- ✓ Equipo de música.
- ✓ Juegos recreativos.
- ✓ Premios.

Espacio Físico: Jardín Botánico.

Actividad. Conferencias de actualidad en temas de alcoholismo y drogadicción.

Tiempo de duración: 35 minutos.

Objetivos:

- ✓ Elevar su nivel.
- ✓ Fomentar las relaciones interpersonales.
- ✓ Elevar la autoestima.
- ✓ Emplear su tiempo libre.
- ✓ Conocer los daños que ocasiona el consumo de alcohol.

Número de activistas: 2

Modalidad: Grupo.

Descripción de la actividad: organización de un grupo clase, conferencia, debate, taller con el objetivo de darle a conocer los daños ocasionados por el sobre consumo de alcohol y otros tóxicos.

Materiales:

- ✓ Pancartas, pizarra y tiza.

Espacio Físico: Aula.

Variante: esta actividad puede vincularse a través de la alianza estratégica con el médico de la familia.

Observaciones:

- ✓ Coordinar previamente con salud.

Actividad. Actividades recreativas familiares de animación entre alcohólicos

Tiempo de duración: 4 horas.

Objetivos:

- ✓ Fomentar las relaciones interpersonales.
- ✓ Potenciar el amor propio y a los demás.
- ✓ Elevar la autoestima.
- ✓ Fomentar el compañerismo.

Número de activistas: 1

Modalidad: Grupo.

Descripción de la actividad: esta actividad se realiza en casas de familias previamente planificadas contribuyendo al fortalecimiento de las relaciones familiares, así como, al desarrollo del compañerismo, con la ayuda mutua y el colectivismo. En estas actividades se incluyen la animación, incentivando el entusiasmo de los participantes. Destacar que no estarán incluidos el alcohol y el cigarro, la actividad culmina con un cumpleaños colectivo.

Materiales:

- ✓ Merienda para la actividad.
- ✓ Juegos de mesa: Dominó, Parchís, Ajedrez, Dama.
- ✓ Equipo de música.
- ✓ Juegos recreativos.
- ✓ Regalos para los homenajeados.

Espacio Físico: casa escogida.

Etapa 3. Aplicación

Este programa se aplicara a partir del mes de enero del 2019 y hasta enero del 2020 y se evaluara la marcha del mismo para posibles acciones de mejora en la comunidad

Aspectos a tener en cuenta para la puesta en marcha del programa:

- Coordinar con los diferentes factores de la comunidad y el Inder para los recursos humanos y materiales mínimos que demandan las actividades recreativas propuestas.

- Ejecución de las actividades recreativas en los horarios de la mañana y la tarde en días alternos.
- Los diferentes factores de la comunidad promoverán y divulgarán las actividades recreativas del programa.
- Se realizara una evaluación parcial del programa en el mes de julio.

Etapa 4 Evaluación

Al evaluar la aplicación parcial del programa de actividades físicas recreativas se aplicó una encuesta para medir el nivel de satisfacción de los jóvenes así como una entrevista a un familiar de cada uno de los participantes y a los presidentes de los seis CDR.

Por otra parte, se realizó una triangulación metodológica obteniéndose los siguientes resultados.

- ✓ Se pudo comprobar que el 94,11%, de los jóvenes la satisfacción por parte de la influencia positiva de las actividades físicas recreativas, en su actuación cotidiana, para ocupar el tiempo libre.
- ✓ Se constató un mayor nivel de sensibilización de los familiares con la participación de los jóvenes en las actividades recreativo- deportivas, al comprender la influencia de las mismas en la integración social de estos.
- ✓ Se corrobora una mayor participación de los jóvenes en diferentes actividades en la comunidad.
- ✓ El 100%, de los familiares de los jóvenes tienen satisfacción por la connotación e importancia que desde el punto de vista educativo, posee el programa de actividades físicas recreativas.
- ✓ Se apreció el mejoramiento de las relaciones interpersonales, entre los jóvenes y actitudes relacionadas con valores de la personalidad, y la importancia de actividades físicas recreativas.
- ✓ El 100%, de los presidentes de los CDR concuerdan en que el clima social de la comunidad ha mejorado para bien.

COCLUSIONES

Considerando la concepción del enfoque educativo de la recreación física, los aportes de la educación en el tiempo libres, la importancia de la educación en y para el tiempo libre de las personas. Como complementos esenciales del proceso formativo de los de los jóvenes, se evidencia la lógica interpretativa en el desarrollo y mejora de la calidad de vida, desde las actividades física recreativas.

El programa de actividades físicas recreativa, con un enfoque educativo, para contribuir a la mejora de la calidad de vida de los participantes en la comunidad. Presenta una estructura sistémica, al sustentarse en las relaciones que se dan entre sus componentes que tienen como característica común, la educación de los jóvenes con adicción al alcohol en la comunidad.

La aplicación parcial en la práctica del programa de actividades físicas recreativas corrobora la funcionalidad de las acciones y actividades y la secuencia metodológica que la sustenta. Lo cual contribuye a la mejora de la calidad de vida y a la integración social de los jóvenes en la comunidad desde la recreación física con enfoque educativo.

REFERENCIAS

1. Ortiz Fernández D. (2010). Perspectiva Educativa de una cultura de salud desde la cultura física y lúdica en la comunidad universitaria "Oscar Lucero Molla" de Holguín (Tesis en opción al título de master en actividad física comunitaria. Facultad de Cultura Física de Holguín.

2. Ortiz Fernández, Y. (2017b). Perspectiva educativa de la recreación física en el medioambiente natural para la formación de los estudiantes universitarios. Revista, Deporvida Vol. 14, Núm. 31. Editorial conciencia ediciones www.deporvida.holguin.cu
3. Ortiz Fernández, Y. (2017a). Perspectiva educativa de la recreación física en la formación de los estudiantes de licenciatura en turismo. Tesis en opción al título de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Universidad de Holguín. Facultad Cultura Física y el deporte
4. Mateo Sánchez, J. L. (2012). Programa Recreativo para contribuir a la formación de una cultura de empleo racional y sano del tiempo libre en la comunidad de estudiantes de Cultura Física Tesis en opción al título de Master en Actividad Física en la Comunidad. Facultad de Cultura Física Holguín.
5. Waichman Pablo, A. (2009). Del tiempo disponible al tiempo libre: el papel de la Recreación Educativa. Conferencia Magistral presentada en el XIII Congreso Internacional de Recreación y Tiempo libre: Postura y Tendencias Mundiales. Chihuahua México.
6. Lema Álvarez, R y Machado Comba, M.C. (2015). La Recreación y el Juego como intervención educativa. Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes. Recuperado de www.iuacj.edu.uy Uruguay.
7. Arráez Rodríguez O. & Montes Zavarce E. (2014). La recreación en la acción educativa para optimizar el tiempo libre. EFdeportes, Año 18, (Nº 188). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>
8. Hernández, V. (2014). Propuesta de actividades recreativas para el adulto mayor del círculo de abuelos Celia Sánchez del municipio 10 de Octubre. Tesis de pregrado, la Habana. Soporte magnético.
9. Gonzales J. E. (2006). Salud, Calidad de vida y Actividad Social en el Adulto Mayor. Tesis en opción al Título de Master. Ciudad de La Habana, Cuba.