

Práctica Deportiva de Fútbol para Fomentar el Aprovechamiento del Tiempo Libre en los Jóvenes de 15 A 23 Años del Barrio Panorámico uno (I) de la Ciudad de San Juan de Pasto

Maicol Camilo Guerrero Valencia

Yohan Styven Insuasty Bravo

Yesid Herney Rosero Rueda

Daniela Alejandra Salazar Potosí

Universidad CESMAG

Facultad de Educación

Licenciatura en Educación Física

San Juan De Pasto

2022

Práctica Deportiva de Fútbol para Fomentar el Aprovechamiento del Tiempo Libre en los Jóvenes de 15 A 23 Años del Barrio Panorámico uno (I) de la Ciudad de San Juan de Pasto

Presentado por:

Maicol Camilo Guerrero Valencia

Yohan Styven Insuasty Bravo

Yesid Herney Rosero Rueda

Daniela Alejandra Salazar Potosí

Asesor:

Mg. Andrés Mateo Jiménez Ramos

Universidad CESMAG

Facultad de Educación

Licenciatura en Educación Física

San Juan De Pasto

2022

Nota de aceptación

Firma presidente de Jurado

Firma Jurado

Firma Jurado

San Juan de Pasto, Mes de año.

Nota de exclusión

El pensamiento que se expresa en esta obra es de exclusiva responsabilidad de sus autores y no comprometen la ideología de la Universidad CESMAG.

Dedicatoria

En primer lugar, le agradezco a Dios y a la Virgen de las Lajas por tantas bendiciones recibidas, a mis padres José Libardo Guerrero Vargas y Ana lucia Valencia Erazo por su apoyo durante todos mis estudios y ser siempre mi inspiración para seguir adelante y no rendirme nunca, a mis hermanos por cariño y apoyo incondicional durante todo este proceso, finalmente quiero dedicar este trabajo a mi abuela Laura que en paz descanse, este logro es para ti.

Dedicatoria

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A mis padres Gabriel Insuasty y Guadalupe Bravo, quienes con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía, de no temer las adversidades porque Dios está conmigo siempre.

A mis hermanos Snaider, Anny, Jhon, Rosysela, por su cariño y apoyo incondicional, durante todo este proceso, por estar conmigo en todo momento gracias.

A mis abuelos por demostrarme su cariño y apoyo incondicional sin importar nuestras diferencias de opiniones.

A toda mi familia porque con sus oraciones, consejos y palabras de aliento hicieron de mí una mejor persona y de una u otra forma me acompañan en todos mis sueños y metas.

Dedicatoria

En primer lugar, le agradezco a Dios y a la virgen por haberme dado la vida y permitirme llegar a este momento de mi vida tan especial y fundamental como lo es mi formación profesional, de igual manera le agradezco a mi familia por el apoyo que me brindaron durante estos años y gracias a su humildad, sacrificio y dedicación contribuyeron en formar la persona que ahora soy, agradezco de corazón a mi padre Andrés Rosero Parra y mi madre Sonia Magaly Rueda Rosero por ser las personas que estuvieron desde el inicio hasta el final de mi carrera por ser esos padres entregados, amorosos y consejeros; también por estar en los buenos y malos momentos, por forjarme como persona y por inculcarme unos excelentes valores.

Le agradezco a mi hermano Jonathan Camilo Rosero Rueda, por estar conmigo en todos los momentos de mi vida y decirle que siempre contara con mi apoyo incondicional como él lo ha hecho, por último, expresarles que los amo mucho y agradecerles por hacer de mi un buen hombre.

Dedicatoria

En primera instancia este proyecto es dedicado a Dios, por permitir que todo este proceso haya sido posible. A mis padres Teresa Potosí y Jairo Guerrero quienes me apoyaron en mis metas propuestas, gracias por enseñarme que soy capaz de lograr todo con perseverancia.

Al maestro Mike Pérez que me hizo amar esta profesión y me enseñó a nunca rendirme, la persona que me hizo creer en mis capacidades y en mis fortalezas. A mi familia y su apoyo incondicional, por sus oraciones y palabras de aliento.

Por último, a mis compañeros del grupo de investigación, por su entrega y dedicación que juntos compartimos a pesar de las circunstancias y dificultades. Gracias a todos.

Agradecimientos

En primer lugar, a la Universidad Cesmag quien brindó esta oportunidad a través del programa de licenciatura en educación física, para realizar nuestros estudios de pregrado, forjando el aprendizaje mediante prácticas y apoyo en las diferentes actividades realizadas.

Le agradecemos muy profundamente a nuestro tutor el Mg. Andrés Mateo Jiménez Ramos por su dedicación, compañía y por ser un constante guía, sin su apoyo no se hubiese llegado a estas instancias tan anheladas. De igual manera, agradecer a la Mg. Alba Yamile Timaná por su dirección, paciencia, entrega y valiosos consejos que permitieron alcanzar los objetivos del presente trabajo de grado, los cuales llevaremos grabados en nuestro futuro profesional.

A la población de estudio, gracias por su acogedora respuesta ante el proyecto ejecutado en su comunidad, y por abrir sus puertas a los docentes para construir una intervención duradera mediante el deporte.

Resumen analítico del estudio

R.A.E.

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Código:

Programa Académico: Licenciatura en Educación Física.

Fecha de Elaboración: 20-10-2022

Autores de la investigación: Maicol Camilo Guerrero Valencia – Yohan Estiven Insuasty Bravo
Yesid Herney Rosero Rueda – Daniela Alejandra Salazar Potosí.

Asesor: Mg. Andrés Mateo Jiménez Ramos

Título: Práctica deportiva de fútbol para fomentar el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes de 15 A 23 años del barrio Panorámico uno (I) de la Ciudad de San Juan de Pasto

Palabras clave: Tiempo libre, ocio, Fútbol, ocio deportivo, ocio recreativo.

Descripción: El problema del mal aprovechamiento del tiempo libre, es evidenciado por la presencia de sedentarismo, ver deambulando en las calles a los jóvenes en altas horas de la noche y el uso exagerado de tecnología.

Contenidos: El documento inicia con una introducción a la problemática a investigar, posteriormente se encuentra la contextualización de la población a intervenir, dando paso al problema de investigación donde se encuentra la descripción de dicho problema, continuando con los objetivos tanto general como específicos, para así llegar a la metodología empleada para el presente estudio encontrándose el paradigma, enfoque, método, la unidad de análisis y de trabajo. Posteriormente se encuentra el referente teórico conceptual del problema, la cual da paso a la propuesta de intervención pedagógica empleada para la presente investigación, para así llegar al análisis e interpretación de resultados y finalmente las conclusiones y recomendaciones.

Metodología: El presente estudio se enmarca dentro del paradigma naturalista cualitativo, con un enfoque crítico social, haciendo uso del método de investigación acción.

Línea de investigación: El presente proyecto aporta al Grupo de Investigación Interdisciplinario Pedagogía, Cuerpo y Sociedad (GIPCS), específicamente a la línea de estudios socioculturales de la educación física, el deporte y el ocio.

Conclusiones: En cuanto a los resultados expuestos, mediante el desarrollo y cumplimiento de los objetivos específicos del proyecto titulado Práctica deportiva de fútbol para fomentar el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes de 15 A 23 años del barrio Panorámico uno (I) de la ciudad de San Juan de Pasto, se concluye que, los adolescentes dedican su tiempo libre en actividades saludables como la práctica del fútbol, y que deportes como este se deben fomentar en las comunidades para el aprovechamiento del ocio, otra de las conclusiones de la intervención que se realizó, fue que se notó la perseverancia por parte de los jóvenes que realizaban las siguientes sesiones, como la de los docentes en construir y asumir la responsabilidad de orientar, educar y fomentar el buen aprovechamiento del tiempo libre.

Recomendaciones: Respecto a las sugerencias para futuros proyectos, si desean realizar sus investigaciones en poblaciones como son las juventudes, lo primero es conocer sus intereses y necesidades, que les llama la atención, que están haciendo con su tiempo libre y en que lo ocupan, dado que a partir de caracterizaciones se pueden elaborar estrategias enriquecedoras y fomentar en la población el conocimiento y el aprendizaje por prácticas saludables.

Bibliografía

- Alatorre, J. Baltazar, M. Márquez, O., Muñoz, C. y Muñoz, R. (2018). *Recreación y aprovechamiento del tiempo libre*. (1.ª ed.). Editorial Universidad de Guadalajara.
<https://editorial.udg.mx/gpd-recreacion-y-aprovechamiento-del-tiempo-libre.html>
- Betancur, M, O, (2002), Ocio, tiempo libre y creatividad. Universidad Nacional de Colombia.
Revista de la Facultad de Medicina, 50(3), 154-161.
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/19917/21053>
- Carmona, L., V. (2015). Aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física regular en comunidad universitaria de Colombia. Prueba piloto. *Revista CES Movimiento y Salud*, 3(1), 16-22. <https://www.ascodes.com/wp-content/uploads/2017/11/Aprovechamiento-del-tiempo-libre.pdf>
- Gabaldón, P. (2016). *Enseñar a los niños a aprovechar y disfrutar su tiempo*.
<https://www.guiainfantil.com/blog/576/ensenar-a-los-ninos-a-aprovechar-y-disfrutar-su-tiempo.html>
- García, C., F. J., Oliva, Á., D., J., y López, N., F. (2016). La práctica de ocio deportivo de los jóvenes en situación de vulnerabilidad. *Revista de Psicología del deporte*, 25(4), 0027-32.
<https://www.redalyc.org/pdf/2351/235149102005.pdf>
- Horcajo, M. (2017). Formación

integral y actividad física en el ocio y tiempo libre del alumnado de Primaria desde la educación física. Universidad de Valladolid. Facultad de Educación de Segovia.

<http://uvadoc.uva.es/handle/10324/24663>

Morata, T. (2018, del 11 al 12 de junio). Ocio, Acción sociocultural y Cohesión Social [Conferencia]. III Seminario Internacional Ocio, acción sociocultural y cohesión social. Investigación en ciencias sociales para la mejora de la Sociedad. Barcelona, España.
<https://www.peretarres.org/es/conocimiento/blog/ocio-accion-social>

Nuviala, A.; León Prados, J.A.; Gálvez González, J. Y Fernández Martínez, A. (2007) Qué actividades deportivas escolares queremos. Qué técnicos tenemos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 7 (25) pp. 1-9.
<Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista25/arttecdeport39.htm>

Ramírez, E. y Blandez, J. (2013). La educación física escolar en la promoción de la actividad física orientada a la salud en la adolescencia: una revisión sistemática de programas de intervención. *Revista Complutense de Educación*, 24(1), 9-26.
<Https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/122349>

Suárez, W, J. (2013). *Ejercicios físicos para desarrollar las habilidades motrices básicas en niños/as de 9 años en la escuela de educación básica “ballenita”, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena”, periodo lectivo 2014 – 2015* [Tesis de pregrado, Universidad Estatal Península de Santa Elena]. Archivo digital.

Tabla de contenido

Introducción	19
1. Tema	20
1.1 Delimitación del tema	20
2. Contextualización	21
2.1 Macro contexto	21
2.2. Micro contexto	22
3. Problema de investigación	24
3.1. Descripción del problema	24
3.2 Formulación del problema	26
4. Justificación	27
5. Objetivos	29
5.1 Objetivo general	29
5.2 Objetivos específicos	29
6. Línea de investigación	30
7. Metodología	31
7.1 Paradigma	31
7.2 Enfoque	31
7.3 Método	32
7.4 Técnicas e instrumentos de recolección de información	32
7.4.1 Observación participante	32
7.4.2 Entrevista semiestructurada	32
7.4.3 Diario de campo	33
7.5 Unidad de análisis	35
7.6 Unidad de trabajo	35

<i>Práctica del Futsal para Fomentar el Aprovechamiento del Tiempo Libre</i>	14
8. Referente teórico conceptual del problema	36
8.1 Categorización	36
8.1.1 Tiempo Libre	36
8.1.2 Ocio	36
8.1.3 Ocio deportivo	37
8.1.4 Ocio recreativo	37
8.1.5 Recreación	37
8.1.6 Lúdica	37
8.1.7 Creatividad	38
8.2 Referente documental histórico	38
8.2.1 En investigación del ocio en la Edad Media y el Renacimiento	39
8.2.2 Ocio en la Edad Moderna	39
8.2.3 Ocio y la revolución industrial.	40
8.2.4 Ocio en la posmodernidad	40
8.3 Antecedente investigativo	41
8.4 Referente Legal	45
8.5 Referente teórico conceptual de categorías y subcategorías	48
8.5.1 Aprovechamiento del tiempo libre	48
8.5.2 Ocio	49
8.5.3 Ocio deportivo	50
8.5.4 Ocio recreativo	52
8.5.5 Recreación	54
8.5.6 Lúdica	55
8.5.7 Creatividad	57
9. Propuesta de intervención pedagógica	59

<i>Práctica del Fútbol para Fomentar el Aprovechamiento del Tiempo Libre</i>	15
9.1 Título	59
9.2 Caracterización	59
9.3 Pensamiento pedagógico	60
9.3.1 Pedagogía socialista	60
9.4 Referente teórico conceptual de la propuesta de intervención pedagógica.	61
9.5 Plan de actividades y procedimientos	62
9.5.1 Proceso metodológico	62
9.5.2 Proceso didáctico	63
9.5.3 Plan de actividades	64
9.5.4 Evaluación	89
9.5.5 Recursos	90
10. Análisis e interpretación de resultados	91
10.1 identificando los hábitos en que los jóvenes emplean su tiempo libre.	92
10.2 La práctica del fútbol para el aprovechamiento del tiempo libre	103
10.3 Resultados de la implementación del fútbol para el aprovechamiento del tiempo libre	115
11. Conclusiones	125
12. Recomendaciones	128
Referencias	130
Anexos	140

Listado de tablas

Tabla 1. Síntomas y Causas	22
Tabla 2. Relación de objetivos de técnica	28
Tabla 3. Categorización de las Variables	30
Tabla 4. Recursos humanos y físicos.	88
Tabla 5. Recursos financieros.	88

Listado de figuras

Figura 1. Fotografía entrevista primer objetivo.	92
Figura 2. Fotografía el juego.	102
Figura 3. Fotografía la lúdica y el deporte	104
Figura 4. Fotografía la creatividad	106
Figura 5. Fotografía entrevista tercer objetivo	114

Listado de anexos

Anexo 1. Instrumento guión de entrevista	136
Anexo 2. Instrumento diario de campo	137
Anexo 3. Instrumento de entrevista evaluación	137
Anexo 4. Compromiso Ético	139
Anexo 5. Consentimiento informado	140
Anexo 6. Asentimiento informado	141

Introducción

El estudio titulado “Práctica deportiva de fútbol para fomentar el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes de 15 a 23 años del barrio Panorámico uno (I) de la ciudad de San Juan de Pasto”, de acuerdo a la contextualización y caracterización de la población, se notó el sedentarismo evidenciando la falta de actividades deportivas en su tiempo libre, por este motivo, fue importante la incorporación de un espacio para fomentar el deporte como actividad saludable y recreativa. El Fútbol ya contaba con antecedentes positivos en los jóvenes del barrio, que en la actualidad son profesionales o se desempeñan en este deporte, por lo tanto, se tomó esta práctica para realizar la intervención que se describe en este estudio; para ello se construyeron y se cumplieron unos objetivos específicos como el identificar los diferentes hábitos en el que emplean su tiempo libre, ejecución de un plan de actividades enfocadas en la práctica deportiva de Fútbol y la evaluación de los resultados de la implementación de la intervención.

El estudio se contempló dentro de la línea de investigación estudios socioculturales de la educación física, el deporte y el ocio, consignado en el paradigma naturalista cualitativo, con un enfoque crítico social, bajo un método de investigación acción; utilizando como técnicas de recolección de información y análisis, datos proporcionados por los participantes, la observación participante, el diario de campo y la entrevista semiestructurada. Tomando como referentes teóricos los estudios de Carmona (2015) quien menciona que hoy en día no realizan actividades físicas y que se dedican a observar la pantalla de su teléfono o permanecer en sus hogares produciendo estrés entre otras enfermedades. Según Alatorre, Muñoz, Márquez y Baltazar (2018) refieren que, el tiempo libre está emparentado al tiempo dedicado al trabajo y demás actividades que se realizan para satisfacer las necesidades económicas y fisiológicas del ser humano y la vida continua y apresurada.

La propuesta titulada “Diviértete con el Fútbol para promover el aprovechamiento del tiempo libre”. Se desarrolló diferentes actividades, mediante una estrategia de aprendizaje progresiva y secuencial teniendo en cuenta que interacción maestro- estudiante fue de manera dinámica que comprende la intervención de dos personas cuyo comportamiento se orienta entre sí, resaltando que la conversación no es la única forma de interactuar en el aula, si no que existen otras técnicas que permitieron potenciar y trabajar las relaciones sociales.

1. Tema

Aprovechamiento del tiempo libre.

1.1 Delimitación del tema

Práctica deportiva de Fútbol para fomentar el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes de 15 a 23 años del barrio Panorámico uno (I) de la ciudad de San Juan de Pasto.

2.Contextualización

2.1Macro contexto

La ciudad de San Juan de Pasto, se encuentra ubicada al sur occidente colombiano, en el departamento de Nariño, en su distribución administrativa, cuenta con doce comunas y diecisiete corregimientos, entre los elementos característicos del municipio se destaca su gastronomía, las artesanías, los elementos arquitectónicos en sus templos religiosos y las manifestaciones culturales insignias como el carnaval de blancos y negros.

En este sentido, el proyecto de investigación se desarrolló en el barrio Panorámico uno (I), este se encuentra ubicado en la comuna número ocho (8) de la ciudad de San Juan De Pasto, con dirección calle 1 sur con carrera 37, el cual colinda con los barrios: Anganoy, Guacalona, Colon, San Vicente, Jorge Giraldo y Sindamanoy, este es un barrio denominado pequeño por su corta extensión a comparación con los demás barrios aledaños de la ciudad. La malla vial del barrio es muy variable, ya que en algunas calles estas se encuentran debidamente pavimentadas y con su respectiva señalización, por este motivo no hay ningún inconveniente para que cualquier medio de transporte circule por este barrio, siendo los más frecuentes carros pequeños, motocicletas y el transporte público de la ciudad. Por otro lado, la minoría de las calles se encuentran en un estado no óptimo para la buena circulación de los medios de transporte anteriormente dichos. Además, cuenta con un solo polideportivo en el cual hay un parque con muchos juegos para niños el cual se encuentra en buen estado y es frecuentado por la comunidad de este barrio, dentro de este polideportivo se ubican dos canchas de microfútbol una de ellas debidamente demarcada y con las medidas reglamentarias para la práctica de fútbol, mientras que la otra no cuenta con la demarcación ni las medidas necesarias para el desarrollo de este deporte, este polideportivo se ubica muy cerca al salón comunal donde la comunidad se reúne para cualquier tipo de actividades o eventos sociales, otro de los sitios más acogidos de este barrio es la iglesia llamada Dios Padre Misericordioso que es muy frecuentada por los habitantes del barrio y de los barrios vecinos.

En cuanto a los centros educativos, son escasos por esta zona, dado que no hay jardines infantiles, escuelas de básica primaria, ni instituciones de educación media, los jóvenes que desean estudiar y superarse deben ir a los colegios más cercanos que quedan a 10 minutos del barrio como el Liceo de la Universidad de Nariño o el colegio Marco Fidel Suarez y a una

distancia de alrededor de 20 minutos en la vía panamericana la Institución Educativa Municipal, Itsin o Inem de pasto entre otros.

Por otro lado, en el barrio Panorámico, no cuenta con escuelas de formación deportiva en ninguna área o deporte, por lo tanto, los jóvenes, niños, niñas y adolescentes apasionados de alguna actividad deportiva deben recurrir a desplazarse hasta otros barrios de la ciudad como el Lorenzo y la Pastusidad entre otros donde encontrarán ciertas escuelas o fundaciones deportivas que les permitan desarrollarse como deportistas y personas practicantes de la actividad física.

Este barrio popularmente es considerado cuna de grandes deportistas a nivel zonal, Departamental y Nacional, algunos son jugadores profesionales de fútbol, en diferentes equipos del departamento y fuera de este, siendo ellos la inspiración de muchos niños y jóvenes.

Este barrio **ah** estado expuesto a diferentes problemas sociales como lo son el consumo de sustancias psicoactivas, la delincuencia común y problemas de seguridad en general, la sociedad está expuesta a estas falencias sociales desde los más pequeños hasta los adultos. cabe mencionar que la población que habita el barrio, son de recursos bajos ya que no cuenta con mucha actividad económica dentro la comunidad.

2.2. Micro contexto

Se conforma de un grupo de 12 jóvenes que sus edades comprenden entre los 15 a 23 años de edad, todos ellos pertenecientes a la comunidad del barrio Panorámico uno (I), un aspecto a resaltar es que este grupo en su mayoría no han tenido la oportunidad de integrar una escuela deportiva a pesar de que en ellos predomina el gusto por la práctica de fútbol, siempre han convivido con este deporte, de una manera aficionada, ya que para ellos la práctica de este deporte es de manera informal es decir, con indumentaria mínima para la práctica y también sin la necesidad de que el juzgamiento sea dirigido por una persona profesional en el área, o en algunos casos lo juegan sin ningún tipo de reglas y solo por diversión y deporte.

Algunos de estos jóvenes tienen el apoyo económico de sus padres, les brindan lo necesario para su estudio, su práctica deportiva y sus necesidades básicas, por otro lado hay algunos jóvenes que trabajan de manera independiente como lo es en: ayudante de construcción pintura y acabados, ayudante de mecánica y cotereros, con estas actividades obtienen remuneración económica para poder solventar sus necesidades diarias, para hablar del nivel educativo de este grupo se puede decir que no todos han culminado los niveles básicos de escolaridad por lo cual se entiende que aún no obtienen su título de bachiller, por lo que se

encuentran estudiantes asistiendo a los colegios cercanos al barrio, los jóvenes que ya culminaron su educación media en su mayoría no cuentan con la oportunidad de ingresar a la educación superior, por lo que se ven con la necesidad de buscar un trabajo que les permita dar estabilidad a sus necesidades económicas.

Todos los jóvenes viven muy cerca a la cancha del polideportivo del barrio, por lo cual tienden a frecuentar estos espacios a diario, son personas muy humildes con una gran fuerza de superación pese algunas las familias están desintegradas de una u otra manera, puesto que muchos jóvenes viven únicamente con su madre, otros con su padre, debido a las rupturas familiares, o por influencia de algún tipo de problema social, un punto a resaltar es el estrato el cual predomina en 0 y 1, por otra parte el estado civil de todo el grupo es solteros.

3. Problema de investigación

3.1. Descripción del problema

El problema del mal aprovechamiento del tiempo libre que se evidenció en los jóvenes del barrio Panorámico uno (I), se identificó por los integrantes del grupo de investigación a través de un proceso de observación que permitió evidenciar, algunas conductas que se vivencian en el barrio; lo que permitió definir algunos síntomas y causas que se configuran la descripción del problema.

El primer síntoma que se evidenció en el grupo sujeto de estudio, fue la presencia del sedentarismo en los jóvenes; las posibles causas de este síntoma son la poca práctica de actividades físicas y deportivas en sus acciones diarias, otra causa es el inadecuado uso que se le da al polideportivo el cual se encontraba siendo utilizado negativamente por los usuarios, quienes desarrollaban actividades inadecuadas tales como: subirse en las mallas, jóvenes que pasaban horas sentados en el polideportivo utilizando el celular, reuniones grupales con finalidades no deportivas, tales como el consumo de licor, sustancias psicoactivas y cigarrillo por parte de los jóvenes o de la comunidad en general; otra posible causa es que el barrio no cuenta con suficientes escenarios deportivos óptimos para realizar actividades físicas, deportivas, recreativas y al aire libre, ya que el polideportivo es el único lugar donde la comunidad puede realizar este tipo de actividades.

Por otro lado, el segundo síntoma que se logró identificar en el barrio es que los jóvenes tienen el hábito de llegar a altas horas de la noche a su casa; por lo tanto deambulan por las calles en cualquier hora del día, los lugares que frecuentan en estas horas son los parques, esquinas o en ocasiones transitan sin un ningún rumbo fijo, lo cual conlleva a encontrarse con diversos grupos que no comparten las mismas ideas, esto lleva a que se pueda generar conflictos individuales y/o grupales; debido a esto, se percibieron agresiones físicas y verbales, en algunos casos con el uso de armas blancas o cualquier otro artefacto que cause un daño físico.

la posible causa de este síntoma, puede radicar en la insípida gestión de proyectos comunitarios enfocados en la práctica de la actividad física y deportiva; debido a que en el barrio no se perciben talleres o programas otorgados por los entes gubernamentales, ni locales que se posibiliten incentivar en los jóvenes una disciplina deportiva, artística y/o cultural para que la población de este barrio tenga alternativas en las cuales pueda emplear su tiempo libre y así

evitar que pasen deambulando en las calles, lo cual conlleva a los problemas sociales anteriormente dichos.

Es importante resaltar que los pocos proyectos que se han presentado, no han logrado tener un auge y acogida en la comunidad, debido a aspectos administrativos o intereses personales; denotando que prevalece falta de cooperación comunitaria que posibilite la gestión administrativa en la consecución de proyectos deportivos acordes al contexto, afectado así a los habitantes del barrio, reduciendo la posibilidad de pertenecer a una escuela deportiva, artística o cultural; por lo tanto, algunos optan por desplazarse a otros barrios para poder practicar un deporte.

Otra posible causa, es la falta de oportunidades para el acceso a la educación superior; el motivo radica en que la población que habita en el barrio no es de altos recursos económicos, por tanto, muchos de los jóvenes no pueden continuar con su proceso de formación para la consecución de un título profesional.

Finalmente, El último síntoma que se observó, fue que algunos jóvenes tienen restringido o prohibido salir a jugar y frecuentar las calles del barrio, por ello permanecen mucho tiempo mirando televisión donde consumen contenido audiovisual como lo son: series, novelas, películas, programas de entretenimiento entre otros, algunos otros, se dedican a los videojuegos donde el uso desmedido de estos aparatos electrónicos, incide un inadecuado empleo del tiempo libre; dentro de las actividades más comunes que realizan en casa es el uso desmedido del celular o tablet, donde hacen uso de redes sociales y uso de otras aplicaciones.

La posible causa a este síntoma, parte de las problemáticas sociales tales como inseguridad, consumo de sustancias psicoactivas, licor, cigarrillo y las fronteras invisibles que se experimentan en este barrio, todo esto se da alrededor del polideportivo como el escenario de las prácticas deportivas, y las calles en general, esto genera un temor en los padres de familia frente a que sus hijos se vean involucrados en ese tipo de prácticas, o se hagan partícipes de estas actividades nocivas para su bienestar, esta restricción tiene la finalidad de evitar que sus hijos tomen como ejemplo ese tipo de comportamientos y por ende prefieren que sus hijos permanezcan dentro de sus hogares lejos de la problemática social del barrio.

Tabla 1*Síntomas y Causas.*

Síntomas	Causas
Se evidencia el sedentarismo por parte de los jóvenes del barrio Panorámico uno (I).	Falta de espacios deportivos y de actividades al aire libre. Mal uso del único polideportivo del barrio.
Algunos jóvenes deambulando en las calles día y noche, algunos pertenecen a pandillas y generan conflictos con otros grupos.	La poca organización o gestión deportiva de la acción comunal del barrio. Falta de oportunidades para el acceso a la educación media y superior.
Algunos jóvenes tienen restringido salir a jugar a la calle. Por ello permanecen mucho tiempo mirando TV o jugando videojuegos donde mantienen un uso desmedido del celular y la Tablet.	Temor de padres de familia que sus hijos se enfrenten a las problemáticas sociales

Fuente: Elaboración propia.

3.2 Formulación del problema

¿De qué manera la práctica deportiva de Fútbol fomenta el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes de 15 a 23 años del barrio Panorámico uno (I) de la Ciudad de San Juan de Pasto?

4. Justificación

El presente proyecto tuvo como propósito conocer el impacto que puede generar el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes del barrio Panorámico uno (I), que se encuentran entre edades de 15 a 23 años.

De esta forma, se hizo indispensable motivar a los niños y jóvenes para que inviertan positivamente el tiempo libre, debido a las problemáticas que se presentaron en el barrio, al respecto han de estar presentes actividades relacionadas con el descanso, los juegos, la diversión, la cultura y el deporte, aunque no llega a diseñar un modelo pedagógico específico, las personas requieren una formación para utilizar adecuadamente su tiempo libre, llegando a la conclusión de que la educación en el ocio es imprescindible por dos razones, Weber (1969) menciona que:

Toda persona necesita una formación para utilizar de forma razonada su tiempo libre y convertirlo en un espacio gratificante y con sentido. La utilización adecuada del tiempo libre proporciona armonía en el ritmo de vida de las personas y en la propia organización de los tiempos. (p.134)

En este sentido fue muy necesario la idea de formación en las personas para el buen aprovechamiento del tiempo libre y que este se refleje en momentos de felicidad utilizando estrategias como el juego y el deporte, específicamente el fútbol, siendo este motivo de bienestar, autonomía, y compromiso para los jóvenes del barrio Panorámico uno (I) esperando óptimos resultados que conllevaron a una buena formación en los jóvenes, alejándose de influencias con ciertas conductas dañinas para su salud, ya que no solo se piensa en lo malo de la calle, sino también en lo que conlleva al sedentarismo y la inapropiada utilización de aparatos electrónicos.

Para ello se escogió el Fútbol, ya que se contó con antecedentes positivos de anteriores jóvenes del barrio Panorámico uno (I) que hoy en día son profesionales o se desempeñan de gran manera en este deporte, gracias a esto se logró una muy buena acogida, al ser uno de los deportes más practicados por la comunidad, así que diariamente salían a el polideportivo, además de ser un deporte que promueve la socialización y la integración, que insita al trabajo en equipo, en estos ejercicios se ve muy relevante el respeto con uno mismo y hacia los demás, creando un ambiente armónico.

En definitiva el Fútbol fue una excelente herramienta que fomenta las actividades apropiadas para llevar una vida más activa físicamente en los jóvenes, debido a que, esta es la principal problemática que se percibe en este barrio, de tal manera se buscó que los jóvenes

utilicen el tiempo libre en el deporte, una alternativa de aprendizaje no solo de la formación técnica, sino para que sea aplicado a su vida personal y así retribuir a la sociedad un cambio, logrando una cultura más tolerante y solidaria en la que se refleje el amor por sí mismo y por el otro.

5. Objetivos

5.1 Objetivo general

Fomentar el aprovechamiento del tiempo libre a través de la práctica deportiva de Fútbol en los jóvenes de 15 a 23 años del barrio Panorámico uno (I) de San Juan de Pasto.

5.2 Objetivos específicos

Identificar los diferentes hábitos en los cuales los jóvenes del barrio Panorámico uno (I) emplean su tiempo libre.

Ejecutar un plan de actividades enfocadas en la práctica deportiva de Fútbol para el fomento del buen aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes de 15 a 23 años del barrio Panorámico uno (I) de San Juan de Pasto.

Evaluar los resultados de la implementación de actividades enfocadas en la práctica deportiva de Fútbol para el fomento del buen aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes de 15 a 23 años del barrio Panorámico uno (I) de San Juan de Pasto.

6. Línea de investigación

El presente proyecto de investigación, aportó al Grupo de Investigación Interdisciplinario Pedagogía, Cuerpo y Sociedad (GIPCS), específicamente a la línea de estudios socioculturales de la educación física, el deporte y el ocio, en la cual se despliega un escenario investigativo que aborda ejercicios teóricos y epistemológicos propios de los estudios socioculturales enfocados a la comprensión de tensiones sociales en temas de deporte y ocio y el rol del educador físico en su ejercicio pedagógico. Por lo tanto, la línea corresponde a un campo de investigación interdisciplinario que se cuestiona sobre la dimensión socio-simbólica de dichas prácticas de masas y fenómenos socioculturales y cómo estas influyen en los roles que desempeñan los profesionales del campo de la Educación Física. De ahí que se busca comprender los conflictos que se presentan en las sociedades, donde se evidencian diferentes tipos de problemáticas en la sociedad, en este caso la que se presenta en el barrio Panorámico uno (I) de la Ciudad de San Juan de Pasto, con respecto uso inadecuado del tiempo libre, lo cual pretendió enfocar desde el deporte, en este caso el fútbol, considerada una estrategia a la buena utilización de los espacios deportivos.

En todo caso desde el rol del educador físico se quiere transformar la calidad de vida de los jóvenes desde una perspectiva de mejor provecho, es por esto que desde lo social el educador físico busca crear nuevos proyectos en miras de avance para mejorar las condiciones sociales del barrio y crear la escuela de fútbol mediante esta, el interés hacia este tipo de actividades y mitigar la problemática del consumo de sustancias psicoactivas y la delincuencia, entre otros.

7. Metodología

7.1 Paradigma

El presente estudio se enmarca dentro del paradigma Cualitativo, según Hernández et al. (2014) “la investigación Cualitativa se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto” (p.358). Por lo tanto, se utiliza esta metodología para centrarse en la definición del problema que se va abordar y los procedimientos para producir la información, analizarla y asegurar su credibilidad, al ver que es un campo interdisciplinario, transdisciplinario que en ocasiones atraviesa las humanidades, las ciencias sociales y físicas, el presente proyecto se enfocó en una problemática presente en el Barrio Panorámico de la comuna 8 de San Juan de Pasto, la cual era el mal uso del tiempo libre, situación que fue intervenida claramente desde el paradigma cualitativo, enfocando totalmente la investigación al comprender analizar y plantear situaciones, las cuales conllevan a una variabilidad de la problemática más no una solución total de esta.

7.2 Enfoque

El enfoque bajo el cual se enmarcó la investigación fue el cualitativo crítico social, dado que fue indispensable observar el entorno donde se realizó el proyecto, a través de las diferentes técnicas de recolección de datos, que se utilizaron para comprender lo que ocurre en este contexto. Lo crítico social puede ser visto como una teoría que busca iluminar y transformar a los individuos y las nociones de la realidad, con el fin de cambiar el contexto donde hay problemáticas graves, al respecto Berastain (2004) afirma que:

El enfoque crítico-social es una mezcla de todos los tipos de investigación vistos hasta el momento, ya que posee cualidades cuantitativas, cualitativas, hermenéuticas, empíricas, métodos inductivos y deductivos entre otros. Todo esto aplicado por el investigador mientras mezclado entre los individuos y situaciones investigadas trabaja y lleva a cabo el proyecto investigativo deseado. El investigador para poder llevar a cabo una buena labor investigativa tiene que hacer inmersión dentro del campo a investigar, compartir con los individuos y procurar que las personas sientan al investigador como parte de esta comunidad, del mismo modo tiene que hacer que todos participen activamente y que la investigación no sólo se quede en un plano netamente pedagógico. (p.72)

Adicionalmente, el enfoque crítico social intenta desentrañar pautas de un conocimiento y condiciones sociales que contribuyen a la formación de una realidad. La intención educativa

debe estar latente para que, una vez terminado el proyecto, el empoderamiento generado en la comunidad sobre el tema tratado sea aplicado y así que no solo quede escrito en el papel.

7.3 Método

El estudio se realizó bajo el método de investigación acción; en este las personas pertenecientes a un grupo o comunidad participan activamente en el proceso investigativo, contribuyendo a la identificación del problema en estudio y la identificación de posibles soluciones con respecto a esto. Hernández, Fernández y Baptista (2014) mencionan que “la investigación-acción debe conducir a cambiar y por tanto este cambio debe incorporarse en el propio proceso de investigación. Se indaga al mismo tiempo que se interviene” (p.496).

Dicho método permitió realizar una intervención permanente con la comunidad, siendo beneficioso dado que se tenía un contacto continuo con los jóvenes del barrio, logrando así una identificación de los distintos problemas en los que se encontraban inmersos. Para Sandín (como se citó en Hernández, Fernández y Baptista, 2014) “La investigación-acción construye el conocimiento por medio de la práctica” (p. 510). En otras palabras, la facilidad de creación de conocimiento por medio de la práctica; en caso fue el uso de la escuela de formación y por ende sus entrenamientos para fomentar en un principio el conocimiento del tiempo libre para posteriormente darle el desarrollo correcto en cada joven de la comunidad.

7.4 Técnicas e instrumentos de recolección de información

7.4.1 Observación participante

Según Jociles (2018) se puede definir la observación participante como una técnica de producción de datos consistente en que el investigador observe las prácticas o “el hacer” que los agentes sociales despliegan en los “escenarios naturales” en que acontecen, en las situaciones ordinarias en que no son objeto de atención o de reflexión por parte de estos mismos agentes, a la vez que participa en el desarrollo de esas prácticas de diferentes maneras y en distintos grados que van desde intervenir activamente en su ejecución hasta simplemente estar presentes en esos escenarios.

7.4.2 Entrevista semiestructurada

Otras de las técnicas de recolección de la información en el barrio Panorámico de la comuna 8 de San Juan de Pasto, para identificar la problemática a trabajar, según sus

experiencias vividas y contadas es mediante la entrevista semiestructurada; Tejero (2021) menciona que:

La entrevista semiestructurada recolecta datos de los entrevistados a través de un conjunto de preguntas abiertas. Para saturar los datos, es decir, para recolectar información suficiente para entender el área de interés, este tipo de entrevista requiere una muestra relativamente grande de participantes, para realizar entrevistas semiestructuradas, el entrevistador dispone de un guion que recoge los temas que debe tratar a lo largo de la entrevista. Sin embargo, el orden en el que se abordan los diversos temas y el modo de formular las preguntas se dejan a la libre decisión y valoración del entrevistador. Las preguntas del guion se han preparado por parte del entrevistador desde su experiencia personal tras haber realizado una revisión de la literatura. Estas preguntas deben ser abiertas y su número ha de ser mínimo para evitar el flujo de la entrevista. (p.68)

En este sentido resulta importante indagar acerca de los motivos, situaciones acerca de que realizan en su tiempo libre, y resaltar aquellos intereses de la comunidad para trabajar esta problemática.

7.4.3 Diario de campo

Es uno de los instrumentos que día a día brinda sistematizar prácticas investigativas; además, permite mejorarlas, enriquecerlas y transformarlas. Según Bonilla y Rodríguez (2000) “el diario de campo debe permitirle al investigador un monitoreo permanente del proceso de observación. Puede ser especialmente útil [...] Al investigador en él se toma nota de aspectos que considere importantes para organizar, analizar e interpretar la información que está recogiendo” (p.129).

7.4.4 guion de entrevista

Consiste en el registro escrito de las preguntas que conforman el instrumento de recolección de los datos, Tanto el guion de entrevista como el orden de las preguntas están completamente estructurados. Según Bernardo Robles (2011) “El guion debe estructurarse con

base en la hipótesis y los objetivos de nuestra investigación, en él se incluirá una introducción donde el entrevistador dará a conocer el propósito de la entrevista, cómo estará estructurada y qué alcances se desean obtener” (p.87).

Tabla 2

Relación de objetivos de técnica.

Objetivos Específicos	Técnica	Herramienta	Momento de la Investigación
Describir el uso del tiempo libre en los jóvenes de 15 a 23 años del barrio Panorámico uno (I) de San Juan de Pasto.	Entrevista semiestructurada	Guion de entrevista	Inicio y final
Ejecutar un plan de actividades enfocadas en la formación deportiva para el buen aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes de 15 a 23 años del barrio Panorámico uno (I) de San Juan de Pasto.	Observación participante	Diario de campo	Inicio y final
Evaluar los resultados de la implementación de actividades enfocadas en la formación deportiva para el fortalecimiento del buen uso del tiempo libre en los jóvenes de 15 a 23 años del barrio panorámico uno (I) de San Juan de Pasto.	Entrevista semiestructurada	Guion de entrevista	Inicio y final

Fuente: Elaboración propia

7.5 Unidad de análisis

Población de jóvenes residentes del barrio panorámico uno (I), los cuales son simpatizantes de la práctica del fútbol en el polideportivo de este barrio.

7.6 Unidad de trabajo

12 jóvenes de género masculino entre 15 a 23 años, estrato 1 y 2, solteros, algunos de ellos sin culminar sus estudios, otros trabajan, y el resto estudian, todos cuentan con una residencia cerca al polideportivo del barrio.

8. Referente teórico conceptual del problema

El marco teórico conceptual es de suma importancia en el trabajo de investigación debido a que en este se desarrollan las bases teóricas del problema a investigar. La información que pueda dar sostén al tema que se quiere investigar. Así mismo es importante tener en cuenta que el marco teórico le da más relevancia al autor debido a que este evita el plagio de información. }

8.1 Categorización

Tabla 3

Categorización de las Variables.

Macro categoría	Categoría	Subcategorías
Aprovechamiento del tiempo libre	Ocio	Ocio recreativo
		Ocio deportivo
	Recreación	Lúdica
		Creatividad

Fuente: Elaboración Propia

8.1.1 Tiempo Libre

Según Nuviala, A. (2003). Nos dice que “El tiempo libre es aquel periodo de tiempo no sujeto a necesidades, de una parte, ni obligaciones de otra. Resulta de la diferencia de restar al tiempo total, el tiempo dedicado a nuestras obligaciones”

8.1.2 Ocio

Para Trilla (como se citó en Hernández y Morales, 2008) “el ocio independientemente de la actividad concreta de que se trate, es una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada cuyo mismo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo” (p.10). Dicho de otra manera, es aquel espacio que se puede aprovechar para actividades que no tienen que ver la cotidianidad de la persona. Las subcategorías que tiene esta variable son las siguientes:

8.1.3 Ocio deportivo

Según Gómez, Puig y Maza (como se citó en Fraguela, Oliva y Franco, 2018) “la práctica de ocio deportivo mantiene un poder de atracción considerable entre los jóvenes de nuestra sociedad. No hay que olvidar que el deporte trasciende a la población juvenil como espectáculo social por influencia de los medios de comunicación” (p.51). Como por ejemplo el fútbol que es un deporte incorporado mediante la observación del fútbol, observado por el medio como lo es la televisión, y tener el interés de mirar jugar a grandes estrellas en equipos de un gran escalafón.

8.1.4 Ocio recreativo

Esta subcategoría se refiere a que el ser humano es libre de elegir las actividades que generen diversión propia, además de ser la manera de **como** ocupar el tiempo libre también genera el bienestar y la salud a quienes lo practican. Según Mundy y Dattilo (como se citó en Romero y Munevar, 2012) ellos refieren que “el ocio como un espacio en el que ha de estar presente la libre elección para el logro de una autorrealización, como un derecho de la persona y como un medio para la mejora de la calidad de vida” (p.2).

8.1.5 Recreación

De acuerdo con Salazar (1996) la recreación “son todas aquellas experiencias que producen placer, pertenecen a la educación no formal que contribuyen en el desarrollo integral del participante, que son llevadas a cabo en su tiempo libre de forma voluntaria” (p.59). Dentro de los distintos tipos de actividades recreativas se encuentran las dinámicas o las físicas, que contribuyen en forma directa en el crecimiento y desarrollo físico de la persona, entre las que se encuentran los deportes, juegos y actividades físicas, pasatiempos, música, artes y manualidades, danza, drama y la recreación al aire libre, mental y social. La recreación debiera ser, una vivencia integral relacionada con el sentido de la vida y los valores de cada uno y coherente con ellos, una experiencia de recreación, que crea ámbitos de encuentro o desencuentro, se diferencia de otros tipos de ocio por su potencialidad para llevar a cabo encuentros creativos que originen desarrollo personal.

8.1.6 Lúdica

Según el diccionario básico del deporte y la educación física (Camargo, 2002) “la lúdica es un concepto por medio del cual se expresa una dimensión humana que se refiere a la necesidad del ser humano de sentir, expresar, comunicar y producir emociones primarias

orientadas hacia la entretención y el esparcimiento” (p.161). Se expresa a través de una gran cantidad de medios uno de los cuales es el juego sin que se confunda con este, un baile, escuchar música y leer pueden considerarse actividades lúdicas.

8.1.7 Creatividad

Actitud del individuo ante el mundo que lo rodea caracterizada por la capacidad de descubrir nuevas relaciones, modificar acertadamente las normas establecidas, hallar nuevas soluciones a problemas y enfrentarse positivamente a con los nuevos. La creatividad es una actitud compleja constituida por una serie de propiedades como la sensibilidad, originalidad, fantasía, espontaneidad, capacidad de reflexión, sentido crítico, etc., muchas de las cuales son susceptibles de ulterior desarrollo por medio de una adecuada educación.

8.2 Referente documental histórico

Según Rodríguez (2014) dice que el tiempo libre en la historia los orígenes del concepto se remontan a la Grecia antigua en la cual los filósofos destinaban al tiempo libre a aquellas acciones que implicaban el reflexionar sobre la vida, las ciencias y la política. La civilización romana fue una gran cultivadora del tiempo libre y de la práctica de diversas actividades durante este lapso. Las elites intelectuales usaban esta época para meditar y contemplar, similar a lo que sucedía con los filósofos griegos, mientras tanto, las personas ordinarias se divertían asistiendo a grandes espectáculos o descansando en lo que duraba ese tiempo.

Con lo anterior la historia del tiempo libre tienen diferentes filósofos los cuales dan a conocer cómo ha ido evolucionando la forma en que los griegos ocupaban su tiempo libre, hacían diferentes actividades. Dicen que en la edad media el tiempo libre tenía como una abstención de trabajo y se dedicaban a realizar actividades que elegían libremente, había actividades como la guerra, la política, el deporte y la religión. Esto se daba por la posición social de cada persona.

También en la historia Rodríguez (2014) menciona que entre los siglos XX y XXI la expansión del llamado Tiempo Libre, provocó una magnífica diversificación a punto tal de distinguirse en diferentes categorías: nocturno (asociado a la noche y a todas aquellas actividades que se desarrollan durante la noche: bares, discos), espectáculos (incluye los culturales y los deportivos), deportivo (supone la práctica de algún deporte).

El tiempo libre era todo lo que realizaban de una manera increíble y de todo lo que les podían enseñar a los hijos, en esa época salían en las noches a lugares nocturnos donde se

desarrollaban diferentes actividades conocidas como tabernas, aprovechaban el tiempo observando espectáculos, la literatura menciona que había espectáculos culturales, tales como el teatro y la ópera entre otros.

En Roma se encontraba un concepto de ocio; el cual consistía en no trabajar, es el momento que en la actualidad se conoce como el descanso después del almuerzo. El ocio es el tiempo de ociosidad, no de descanso y de recreo tanto como de meditación. Para continuar en roma el tiempo libre forma parte de que la gente utilizaba a las personas y animales como entretenimiento, para ellos el coliseo era un centro de diversión en el cual muchas personas peleaban por la vida, también los juegos como rituales lo utilizaban como tiempo libre.

8.2.1 En investigación del ocio en la Edad Media y el Renacimiento

En estas épocas se encontró que el ocio surge está inspirado en la abstención de trabajo y en la dedicación de actividades elegidas libremente tales como la guerra, la política, el deporte, la ciencia o la religión, este beneficio del tiempo libre lo tenían los de una posición elevada, que para la época se llamaban los nobles, creando diferencias entre los que servían a las clases altas, con los feudales y esclavos, el tiempo libre se fue aclamando entre las minorías para ser que el trabajo fuera más productivo.

Sin embargo, ideologías religiosas consideraban al ocio con acciones poco productivas, como ir a tabernas, consumo de alcohol y otras actividades que no se consideraban aptas según la iglesia, cualquier otra dedicación se consideraba improductiva lo que se significaba perder el tiempo, de esto surge el ocio instructivo, esto con el fin que la elite no sea la única que pueda disfrutar del ocio.

8.2.2 Ocio en la Edad Moderna

El ocio pasa a ser entendido como lo contrapuesto al trabajo. El trabajo es productivo; el ocio es improductivo. El protestantismo suprimió el culto a los santos y con ello los días de fiesta dedicados a ellos, que pasaron de este modo a ser productivos. El movimiento puritano restringió los placeres y las distracciones, y miró mal la práctica de la educación física y los deportes.

En la época moderna se separa totalmente el ocio del trabajo dando como resultado un significado del ocio como los pasatiempos, las fiestas y los deportes; de esta manera deciden tomar una serie de decisiones las cuales se empeñan y disminuyen las fiestas religiosas, se torna

una visión enfurecida contra la educación física la cual se empeña en el disfrute y el goce del individuo.

8.2.3 Ocio y la revolución industrial.

Con la llegada de la revolución industrial la jornada de trabajo en lugar de disminuir aumentaba. Todo ello implica que las masas trabajadoras tomen conciencia de esta situación e inicien un movimiento reivindicativo.

En esta época se da un fenómeno importante, como es el que se reconozca que existe tiempo libre, y que cada uno debe disfrutar de ese tiempo libre, así que, en el año 1948, la Asamblea de las Naciones Unidas aprueba la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

A partir de esta época se considera el tiempo libre y el ocio algo fundamentalmente necesario para toda persona, se acaba con la exclusión, de la cual era víctima la clase obrera, entonces se identifica el ocio y el tiempo libre como una actividad la cual se emplea después de las horas de trabajo, además son libres de escoger que actividades desean realizar en ese tiempo, el cual está destinado para el descanso y el disfrute de aquellas personas, de esta manera se da inicio a un tiempo de ocio respetado, el cual está debidamente estipulado, cuanto tiempo, en que días y que horas tienen disponible el ocio y el disfrute.

8.2.4 Ocio en la posmodernidad

El pensamiento puede ser moderno, aportación de la Ilustración basado de un empirismo deductivo que dejó una cierta sobrevaloración de las capacidades de todos los hombres, que pueden ser representadas por la supremacía de la ciencia y la razón, que a nivel social y económico tuvo una gran repercusión en el tiempo libre mediante la aplicación de una tecnología a los procesos de industrialización.

Según Águila (2005) a lo largo del siglo XX, se produce un aumento del tiempo libre, en detrimento del tiempo dedicado al trabajo. Se consolida la estructura diaria temporal de 8 horas (8 horas de trabajo, 8 horas de sueño, 8 horas de tiempo libre), las 40 horas laborales a la semana, los 30 días de vacaciones al año. Sin embargo, este incremento no siempre se traduce en un mayor y mejor ocio, pues la vida cotidiana cada vez se hace más compleja y se crean nuevas necesidades que restan momentos para el ocio persona.

Con lo anterior, la postmodernidad en el tiempo libre se asentará en la tecnología y en la innovación. Para ello, se requerirá una pedagogía que poco a poco se reconvierta en una verdadera tecnología cognitiva, es decir, deberá ampliar su conocimiento en orden a como

aprende el niño, para así desarrollar su capacidad intelectual, ya que innovación será innovación del conocimiento, siendo las tecnologías informáticas una fuente primordial para el logro de este conocimiento del futuro, o sea, del conocimiento virtual.

8.3 Antecedente investigativo

En la actualidad el tiempo libre es mal utilizado por la mayoría de personas, en el trabajo de grado denominado “Aprovechamiento del tiempo libre” del autor Prado (2020) se considera el tiempo libre como un periodo de tiempo disponible para que una persona practique actividades de carácter voluntario, la realización de cualquiera de estas actividades genere una especie de satisfacción y que no está relacionada con obligaciones laborales; sin embargo, los jóvenes han centrado todo su interés en poseer una vida más que real virtual, siendo prácticamente esclavos de las diferentes redes sociales desaprovechando de esta forma la mayoría de su tiempo libre.

El trabajo de grado “Aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física regular en comunidad universitaria de Colombia” elaborado por Carmona (2015) afirma que “en la actualidad el enfoque de aprovechamiento del tiempo libre a sufrido cambios drásticos que han generado que la mayoría de las personas opten por una vida sedentaria ocasionando estrés además de problemas físicos” (p.17). Teniendo en cuenta lo mencionado, se puede agregar que el buen uso del tiempo libre, incluyendo la realización de actividad física que pueden llevar al mejoramiento de la calidad de vida mental y físico, sin dejar de lado las diferentes interacciones entre personas que contribuyen en el buen desempeño de las personas. Además, este se puede llevar a cabo de diferentes maneras; dado que, es fundamental realizar actividad física, y la presencia de escuelas deportivas ha sido una de las opciones de mayor acogida en la actualidad; ya que permite a los diferentes individuos interactuar entre sí y apasionarse por el deporte de su preferencia, en el presente proyecto se optó por la conformación de una escuela deportiva de fútbol de salón en un barrio vulnerable, la finalidad de esta escuela es hacer un acompañamiento a todos los interesados para que opten por tener una mejor utilización de su tiempo libre dejando de lado diferentes actividades negativas y poco productivas.

Cabe resaltar que la escuela de fútbol no pretendió que sus participantes evadan sus diferentes responsabilidades por lo cual de acuerdo a la afirmación del Artículo investigativo “Enseñar a los niños a aprovechar y a disfrutar su tiempo” redactado por Gabaldón (2016) agrega que “el aprovechar del tiempo siempre ofrece recompensas, proporciona la seguridad de

tener las cosas bien atadas, las tareas realizadas, reduce la tensión de tener cosas pendientes y libera de la sensación de que al día le faltan horas” (p.1). Por lo tanto, es importante que los integrantes de la escuela tengan disciplina y ordenen de manera eficiente su tiempo para que puedan disfrutar con mayor comodidad de las actividades a realizar en la escuela, por otro lado, importante conocer que todo es proceso de adaptabilidad que con el tiempo ya se convertirá en un estilo de vida saludable y recreativo para los para los diferentes integrantes.

Por otra parte, en el trabajo de investigación “Educar para la buena utilización del tiempo libre y mejorar la calidad de vida”, realizado por Arráez (2013) menciona que:

Cuando se utiliza el tiempo libre de una manera responsable y sobre todo creativa, dándole sentido a lo que se hace, sobre todo al desarrollo de las relaciones interpersonales, porque la persona se enriquece personalmente de sus experiencias, de sus vivencias, sintiéndose mejor consigo mismo; y grupalmente, estableciendo relaciones productivas con los que le rodean, esto le permite razonar mejor y por consiguiente vivir mejor y convivir con los demás. (p.1)

En congruencia con lo mencionado por Arráez (2013), la utilización del tiempo libre se la debe compartir y realizar con otras personas; hoy en día la forma de relacionarse o conocerse con personas ha cambiado de manera trascendental, tal vez debido a la tecnología y a las redes sociales que permiten tener mayor acceso de la información a nivel mundial; y se han limitado las interacciones entre personas de alguna manera, dado que todo diálogo y comunicación se realiza mediante estas plataformas, uno de los propósitos fundamentales de la escuela de fútbol, fue retroalimentar las relaciones interpersonales, con las cuales los participantes puedan enriquecer sus valores como seres humanos y se recupere el sentir de los diferentes individuos, y mediante la práctica de este deporte se experimenta diferentes sentimientos y comportamientos, que pueden ser expresados de manera directa hacia otras personas.

En el trabajo de grado titulado “Propuesta en la creación de escuelas de formación deportiva para el aprovechamiento del tiempo libre en el colegio Montessori de la ciudad de Chiquinquirá” propuesto por Rojas, Sánchez y Segura (2017) donde se argumenta que el sociólogo francés Dumazedier (1973), define el tiempo libre como:

La actividad aparte de las obligaciones del trabajo, la familia y la sociedad, en la cual el individuo se vuelva hacia la relajación, la diversión, la ampliación de su conocimiento y hacia la participación social espontánea y del libre ejercicio de su capacidad creativa,

para la cual es fundamental que las instituciones educativas implementen herramientas estratégicas de aprendizaje y crecimiento personal por medio del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, para contribuir así, a la transformación social y mitigar muchas problemáticas que se presentan con los estudiantes tanto al interior como al exterior de estas (...), puesto que no brinda oportunidades a sus estudiantes para que ocupen el tiempo libre en actividades provechosas, y por consiguiente pueden resultar encaminados a tomar malas decisiones en sus vidas, lo cual trae consigo consecuencias que afectan en ocasiones a toda una sociedad. (p.29)

A partir de lo anterior, la propuesta que se planteó fue la implementación de la práctica de fútbol en un barrio vulnerable de la ciudad de Pasto, siendo esto viable para contrarrestar los diferentes problemas sociales que se presentan en el entorno de esta sociedad, estas problemáticas se adoptaron mediante la mala utilización del tiempo libre, es importante tener un plan de trabajo adecuado para este grupo sujeto de estudio y dar conocimiento a los padres de familia sobre la propuesta establecida.

En el trabajo de grado titulado como “El ejercicio se relaciona positivamente con las relaciones y los estudios académicos de los adolescentes” expuesto por Field, Diego y Sanders (2001) los autores concluyen que, los estudiantes con mayor nivel de ejercicio presentan mejores relaciones con sus padres, no presentaban tendencias depresivas o decaimiento de ánimo, emplean mayor cantidad de tiempo en actividades deportivas, poca inclinación al consumo de sustancias psicoactivas y teniendo un mayor rendimiento académico a comparación con los estudiantes de menor nivel de ejercicio. Por lo tanto, con esto se quiere resaltar la importancia de las escuelas deportivas, las cuales son estructuras curriculares de carácter pedagógico y proceso de formación deportiva organizada por ciclos, encargadas de contribuir a la formación física, intelectual, afectiva y social de los niños y jóvenes, propósito que se logra a través de programas sistemáticos que permiten adquirir una disciplina deportiva y de acuerdo con los intereses el deporte como salud, recreación y rendimiento.

La creación de una escuela deportiva actividad que va encaminada a la enseñanza y a la buena práctica de un deporte en este caso el fútbol, sin dejar de lado aspectos sociales que contribuyan en una buena toma de decisiones evadiendo problemas innecesarios que en futuro pueden generar graves consecuencias, cuando un joven o niño crece en entornos o ambientes hostiles o inapropiados tienden a replicar las acciones que constantemente observan, pero, si se

les ofrece algo diferente en que ocupar su tiempo libre, como lo que se plasma con la escuela de fútbol se da otra alternativa a los jóvenes y niños, promoviendo una perspectiva diferente de calidad de vida, un lugar donde pueden interactuar de forma positiva además de sacar a relucir sus diferentes talentos que en futuro pueden ser de gran influencia en cuanto a la vida deportiva que desean tener.

Otro de los antecedentes es el VII Congreso de deporte para todos, donde realizó su ponencia Oja y Telama (1991) donde agregan que recogiendo las conclusiones de los trabajos presentados en el Congreso Mundial de Deporte para Todos, celebrado en Finlandia en 1990, hacen especial hincapié en el valor del deporte para la formación integral de la persona, es decir, para todas y cada una de sus áreas del desarrollo, tanto para las físicas (forma física, salud y prevención de la enfermedad) como para las psicológicas (autoestima, personalidad, calidad de vida) y las sociales (relación con los demás, rendimiento en el empleo, evitación de la soledad), además de poder influir sobre el desarrollo moral y la promoción de diversos valores sociales y personales. En el proyecto presentado se resalta el valor de la actividad física y de los deportes, el objetivo principal fue dar a conocer una nueva alternativa de mejor utilización del tiempo libre en un barrio vulnerable, donde las oportunidades son bajas y las necesidades son altas, el propósito es permitir a la comunidad de este barrio el acceso a una escuela donde podrán experimentar interacciones positivas que permitan una buena recreación y un óptimo aprovechamiento del tiempo libre, sin dejar de lado las oportunidades que se pueden presentar mediante el esfuerzo y buen desempeño del deportista.

Por último, encontramos el trabajo de grado denominado “Estudio de la ocupación del tiempo libre de la población escolar y su participación en actividades extraescolares de la universidad de Málaga en España” expuesto por Hermoso (2009) quien indica que:

Es necesario resaltar que la participación de la población en las actividades fuera del horario no escolar puede estar condicionado por una serie de factores como son las características sociodemográficas (edad, sexo), localización (pertenencia a centro y curso, barrio vivienda) y características de la familia (situación laboral, nivel de instrucción, actividades tiempo libre). (p.38)

Es ahí donde los jóvenes del barrio Panorámico uno (I) están expuestos a diferentes factores, el tiempo de ocio es muy importante en el equilibrio y bienestar personal, así como en el desarrollo de la población del barrio. En el presente estudio fue importante identificar las

mejores opciones para el desarrollo de la población infantil, adolescente y juvenil; tomando en cuenta que un *ocio positivo y valioso*, es aquel que tiene la capacidad de facilitar el desarrollo individual y colectivo, reportando beneficios a nivel físico, emocional, cognitivo y social. El desarrollo de estos aspectos, son imprescindibles para el ajuste psicológico y la formación de la identidad en la etapa juvenil.

8.4 Referente Legal

La recreación y el tiempo libre se reconocen como un derecho fundamental de los jóvenes, individual inalienable, social y general de la población a manejar, que debe propiciar el desarrollo de las capacidades creativas y potencialidades del hombre, de modo que la vivencia en sí misma, le permita descubrir nuevas posibilidades y sentidos a la vida y a su cotidianidad. Lo anterior soportado mediante la Constitución Política de Colombia (1991) en su artículo 52, menciona que:

El ejercicio del deporte, en todas sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. (p.9)

Este respaldo ofrecido por la constitución le brinda importancia al presente proyecto de investigación; dado que, se desarrolla en pro de mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes, en caminado en un bienestar de los seres humanos.

Se destaca la Legislación del tiempo libre (2010) en la Carta Internacional del tiempo libre, en su Artículo 4 afirma que:

Todo ser humano tiene derecho a participar y ser introducido a todo tipo de recreación durante su tiempo libre, tales como: deportes, juegos, vivencias al aire libre, viajes, danza, arte pictórico, música, artesanías, manualidades, sin importar la edad, sexo o nivel de educación. (p.5)

El tiempo libre que este empleado en una forma creativa va desarrollar diferentes capacidades a quienes participan de las actividades, con ello ayudando al equilibrio personal y dando conocimiento de una buena experiencia que va a llenar de gran contenido la vida de cada individuo.

La Ley 1967 del 11 de junio de 2019, tiene como objetivo formular, adoptar, dirigir, coordinar, inspeccionar, vigilar, controlar y ejecutar la política pública, planes, programas y proyectos en materia del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la actividad física para promover el bienestar, la calidad de vida, así como contribuir a la salud pública, educación, cultura, cohesión e integración social, conciencia nacional y a las relaciones internacionales, a través de la participación de los actores públicos y privados.

La formación no es exclusiva del tiempo libre que opera como un sistema en el cual se incluyen para la enseñanza, la familia y la educación social, sino que es un modelo de relaciones sociales y de tipos humanos que se transmiten de forma espontánea en la conciencia social, es decir, es una forma muy compleja que interactúa y se condiciona recíprocamente; en este caso, no puede pensarse en un complejo de actividades de tiempo libre de índole normatividad a cada sujeto, existe previamente y paralelamente un esfuerzo cualitativo, formativo, de la enseñanza, a fin de lograr una educación para el tiempo libre. Por tanto, la cultura en el tiempo libre debe estar precedida y acompañada de una educación para el mejoramiento de tiempo libre en cada persona.

En ese sentido, la Asamblea General de Naciones Unidas aprueba el 10 de diciembre de 1948, la Declaración Universal de los Derechos Humanos, con esto proclama, la Asamblea General estatuye en su artículo 24: “Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas” (p.50). Da cuenta que, todas las personas tienen derecho a una vida tranquila y que puedan aprovechar y disfrutar mucho del tiempo libre, también es un aspecto de la construcción social de una realidad, ya que esta conciencia temporal es una relación de mediación que lleva un significado. En esta estructura intervienen: el lenguaje, los instrumentos de medición, control o aprehensión para el aprovechamiento del tiempo libre.

Por su parte, La asamblea general de Nación, en el ámbito específico de los derechos humanos, proclamados por algunas asociaciones internacionales, el 1o. De junio de 1970, en la ciudad de Ginebra, que el hombre tiene derecho a conocer y participar en todo tipo de recreación durante su tiempo libre. Se da a conocer que el tiempo libre está enfocado en los jóvenes, para que se motiven a practicar deporte o cualquier actividad que a ellos es guste. También ayuda a la formación y la preparación para enseñar a todos los individuos por igual, independientemente de su edad. Su labor no consiste en transmitir conocimientos del tiempo libre, sino que se encarga

de un proceso a través del cual cada persona llegue a conocerse a sí misma, sus inquietudes, el ocio que mejor corresponde a su estilo de vida.

La ley 0181 del 18 de enero de 1995 establece las disposiciones por medio de las cuales se fomentará el deporte, recreación, aprovechamiento del tiempo libre y la educación física, además crea el Sistema Nacional del Deporte; es así como dentro de su Título I, artículo primero, establece los objetivos generales y rectores de la ley, donde se refiere lo siguiente:

Patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. (p.1)

Se puede referir que, todas las personas tienen derecho a la práctica deportiva o recreativa para un aprovechamiento del tiempo libre, sin excepción de edades. En el caso de los jóvenes y niños donde existe una educación fuera del aula de clases, la práctica de algún deporte, o centros de juego y recreación va a generar un ambiente tanto de aprendizaje como de ocio, así mismo fomentando el buen uso del tiempo libre.

Para continuar, la ley en mención, establece dentro de su título II De la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar, artículo 5 expone que:

El aprovechamiento del tiempo libre. Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación Psicobiología. (p.2)

Frente a lo anterior, existen muchas cogniciones erradas del tiempo libre, como no hacer nada o realizar ciertos tipos de actividades tales como son mirar televisión, dormir en horas no aptas y la tecnología mal usada o ciertos comportamientos que no son de provecho, cabe resaltar que es de gran valor que se concientice y se cambie este pensamiento irracional realizando actividades propias para su bienestar y su salud.

La Alcaldía de Pasto (2019) Propone el Plan Local del Deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, en armonía con el Plan de Desarrollo del Municipio de Pasto.

Efectuar su seguimiento y evaluación con la participación comunitaria, tal como lo establece la ley 0181 del 18 de enero de 1995 programar la distribución de los recursos en su respectivo territorio. El aprovechamiento del tiempo libre se utiliza como una herramienta de formación integrar a los jóvenes y para la estimulación de la creatividad y la imaginación de los jóvenes y así poder brindando alternativas que promuevan el interés por conocer, servir, y comprobar, que lo que se estudia tiene aplicaciones prácticas, lúdicas, y placenteras. Además, se propone recuperar y construir un adecuado uso del tiempo libre con lo cual se beneficia la comunidad educativa; específicamente a nuestros jóvenes, así propendemos hacia la formación integral y la prevención de problemas sociales como la drogadicción, la delincuencia juvenil, y la falta de recursos económicos propios, entre otros.

8.5 Referente teórico conceptual de categorías y subcategorías

8.5.1 Aprovechamiento del tiempo libre

El ocio en la Antigua Grecia era considerado el tiempo dedicado, principalmente por filósofos, para reflexionar sobre la vida, las ciencias y la política, por otro lado el tiempo libre, para algunos, también suele incluir la realización de algunas actividades que aunque no sean laborales pueden revestir algún tipo de obligatoriedad, como ser ir al médico, ir al supermercado, entre otras y que se las realiza en el llamado tiempo libre porque no se dispone de tiempo para hacerlas durante aquellas jornadas en las que domina el trabajo; también hay algunos que considerarán que estudiar o leer un libro no puede para nada inscribirse en un tipo de actividad que se hace durante el tiempo libre, sin embargo, habrá seguramente algunos que sí lo consideren actividades entretenidas para desplegar durante su tiempo libre aunque la convención mayormente postule lo contrario.

Para Alatorre et al. (2018) el concepto de tiempo libre está vinculado, al tiempo dedicado al trabajo y demás actividades que se realiza para satisfacer las necesidades económicas y fisiológicas del ser humano y la vida continua y apresurada, la insuficiente percepción salarial y la ocupación excesiva generada por las nuevas tecnologías de la información y la comunicación son factores que han contribuido a disminuir los espacios de tiempo para dedicarse a la recreación positiva, es decir, al ocio placentero y a la vez que provechoso. Por lo tanto, el tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales, y pueden

ser recreativas. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción; es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias como comer, dormir, hacer tareas de cierta necesidad, etc. Las actividades de ocio son aquellas que hacemos en nuestro tiempo libre y no las hacemos por obligación, también se puede emplear en actividades motivadoras y productivas.

8.5.2 Ocio

Desde su propio surgimiento le fue asignado un doble significado al ser considerado como tiempo contrario al trabajo y como actividad de ese tiempo libre de obligaciones, esto ha provocado que a través de su historia haya tenido múltiples interpretaciones, entre ellas es muy importante al tratar de enmarcar el significado de ocio resulta obligado referirse a uno de los autores pioneros en su estudio, Dumazedier (1973), que lo sitúa en la cultura contemporánea considerándolo un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente y de buen grado, sea para descansar, sea para divertirse, sea para desarrollar su información o su formación desinteresada, su participación social voluntaria o su libre capacidad creadora, después de estar liberado de sus obligaciones profesionales, familiares o sociales.

Esto es un punto muy importante a tener en cuenta dentro del tiempo libre ya que al individuo realizar estas actividades de una mera muy interesada y prácticamente sin esperar nada a cambio solo con el afán de divertirse después de cumplir con todas sus obligaciones diarias tanto en casa como laborales pasar a practicar directamente actividades dentro del ocio es algo muy beneficioso para cualquier persona.

Para Trilla (1989) el ocio, independientemente de la actividad concreta de que se trate, es una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada cuyo mismo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo.

En este caso la práctica de un deporte en específico que es el fútbol que es muy bien recibida por la comunidad de jóvenes del barrio panorámico uno (I), logrando así que esta sea muy placentera en su desarrollo tanto antes, durante y después de realizar cualquier tipo de actividad enfocada en el fútbol, esto es un punto muy alto en el presente proyecto de investigación ya que contamos con estrategia necesaria para tener el alcance y los resultados esperados. Es muy buen punto de vista la parte del autor donde refiere que independientemente la actividad que se vaya a trabajar esta viene siendo un buen uso del tiempo libre.

También se toma como punto referencial a Gradelielle, Valenzuela y Meira (2020) refieren que el ocio es un factor clave del desarrollo humano para la formación de la identidad personal y colectiva, así como para la construcción del bienestar social. Para caracterizar el ocio juvenil, recurriremos a las representaciones sociales como perspectiva teórica que puede ayudar a identificar y comprender los procesos en torno a los que construyen las relaciones e interacciones sociales respecto a las actividades lúdicas, de ocio y tiempo libre de este grupo.

Es así como el ocio se representa en las vacaciones o al finalizar el trabajo, los estudios, en este tiempo se puede realizar actividades como: deporte, paseos, actividades que el ser humano tenga vocación, por ejemplo: tocar un instrumento, pintar, entre otros. El ocio es un tiempo de recreación, indispensable para obtener un mejor rendimiento en el trabajo o los estudios ya que permite recargar las energías empleadas en las obligaciones diarias; como tal, el ocio son todas aquellas actividades que el individuo realiza voluntariamente para liberarse de sus obligaciones familiares, profesionales (trabajo o estudio) y sociales con el fin de relajarse y descansar, ya que es esencial el descanso mental para la salud y el bienestar del hombre.

8.5.3 Ocio deportivo

Según Gómez, Puig y Maza (2009) La práctica de ocio deportivo mantiene un poder de atracción considerable entre los jóvenes de nuestra sociedad. No hay que olvidar que el deporte trasciende a la población juvenil como espectáculo social por influencia de los medios de comunicación. Se puede afirmar que a muchos de los jóvenes les atrae el hecho de ocupar su tiempo libre en actividades deportivas que sean de su agrado y así mismo se obtenga un fácil acceso a este.

En la actualidad existen muchas maneras de poder ocupar ese tiempo de ocio deportivo, ya que se van creando diferentes tipos de disciplinas y tendencias deportivas que llaman bastante la atención de los jóvenes que están prestos para aprender las tendencias y deporte que se van originando para el tipo de ocio ya mencionado anteriormente; muchas veces son influenciados por los medios de comunicación dando a conocer y atrapando a las personas desde lo visual, algunas de estas son las que atrapan a los jóvenes a poder realizar este tipo de actividades, así mismo tener en cuenta que en el contexto que se maneja en el presente proyecto de investigación muchos de los jóvenes no se encuentran inmersos en el ocio deportivo en su vida cotidiana, por

ciertos factores que impiden realizar este tipo de ocio, ya que el mismo contexto no cuenta con los suficientes espacios, recursos o escuelas de formación que sean adecuadas para que los jóvenes inviertan su tiempo en el deporte; Por lo tanto, Es necesario crear ambientes y contextos aptos para el buen uso del tiempo libre para realizar e implementar en los jóvenes el ocio deportivo para su salud y bienestar mental.

Por su parte Fraguera, Varela G., y Varela C. (2020) en su estudio titulado “Perfiles de ocio deportivo en jóvenes españoles (15-20 años): un análisis de género”, mencionan que:

El ocio más común entre los jóvenes españoles es el deportivo. En general, la modalidad de ocio preferida por la juventud española es la deportiva. Las chicas y chicos se decantan por actividades físicas individuales y artístico-expresivas, mientras que los chicos por la práctica de deportes colectivos; siendo menor el interés de las chicas por participar en competiciones deportivas. (p.419)

Como bien este autor afirma que el ocio es una preferencia de todos los jóvenes, ya que este tiene la finalidad de distraerse y disfrutar, además el ocio ayuda a la salud en la cual todos los jóvenes manejan una vida más saludable, también este tipo de ocio promueve actividades de interacción con otras personas y, por lo tanto, contribuye a mejorar las habilidades sociales y fomentar el trabajo en equipo. Asimismo, el ocio deportivo motiva a los adolescentes a practicar deportes mediante la diversión y la oportunidad de hacer amigos. También el ocio deportivo es una forma de ajustar el entretenimiento y los deportes que les gusta o les motiva a los jóvenes; precisamente, es la motivación más factible para que las juventudes realicen actividad física y, al mismo tiempo, compartan una actividad con otras personas.

Valdemorros, (2010) dice que un profundo estudio conceptual y legislativo, que conecta la educación y los valores con las experiencias de ocio físico-deportivo, se culmina con la elaboración de un mapa axiológico integrado por diferentes dimensiones constituidas por diversos valores que, a su vez, se traducen en potenciales actitudes. Estas son las que, en definitiva, son susceptibles de observación y análisis. Esta indagación revela que, entre todos los valores, el relativo al de la salud es el que sustenta al resto que configura el mapa axiológico elaborado, como es el caso de la estética corporal, la condición física, la autoestima, el auto concepto, el logro personal, la amistad, la cooperación, la competitividad.

Con todo esto Hoy en día, muchos jóvenes están en situación de vulnerabilidad social, es decir, ante una situación con pérdida de sentido de pertenencia social y problemas de relación, lo que les impide poder desarrollarse personalmente.

La actividad física y el deporte como parte del ocio juegan un papel fundamental, aportando beneficios a quienes la llevan a cabo y lo practican. Se busca un entretenimiento activo o un medio para la mejora de la condición física. Los factores relacionados con el comportamiento de los adolescentes hacia el deporte, como el apoyo social y la salud, influyen directamente en los hábitos deportivos; la participación en actividades físico-deportivas se asocia a muchos beneficios físicos, sociales y la salud. Uno de los factores que más influye, sin duda, es la motivación de los adolescentes a la hora de practicar deporte. Por ello, las principales causas de esta motivación se basan en: la diversión, el ejercicio físico y la compañía de amigos.

8.5.4 Ocio recreativo

Mundy (1998) y Dattilo (1998), consideran el ocio como un espacio en el que ha de estar presente la libre elección para el logro de una autorrealización, como un derecho de la persona y como un medio para la mejora de la calidad de vida.

Con relación a lo anteriormente citado es muy importante resaltar que la persona está en todo su derecho de escoger las diferentes opciones para implementar su tiempo libre como lo pueden ser actividades deportivas, lúdicas y sobre todo recreativas que les permitan a las personas mediante todo lo que brinda la recreación un mejor bienestar. De igual manera la calidad de vida en las personas puede mejorar desde el ocio bien aprovechado, en el sentido de que se debe tener en cuenta que el tiempo de ocio no es un momento para dejar pasar el momento, sino para aprovecharlo de una manera positiva para su bienestar, en este caso en el deporte del fútbol, donde los jóvenes realizan actividad física haciendo un buen uso de su tiempo libre e incrementando su calidad de vida teniendo en cuenta que con el deporte se mantiene física y emocionalmente bien alejándose de prejuicios que se encuentra en la calle.

En el I Congreso departamental de recreación de la Orinoquia colombiana, llevado a cabo en Villavicencio, Meta, Colombia, se desarrolló la ponencia de Osorio (2005) sobre “La recreación y sus aportes al desarrollo humano”, se logra apreciar que el ocio y la recreación proporcionan un medio para estimular el crecimiento y la transformación personal positiva

aunque se debe considerar que personas o grupos pueden asumir alternativas y prácticas que no necesariamente conducen a consecuencias negativas o que puede ser utilizado como instrumento para perpetuar valores inequitativos. Un ocio orientado al desarrollo humano, es un satisfactor de las necesidades humanas, de autonomía, competencia, de expresión personal e interacción social dentro del entorno del individuo, por lo tanto hay que tener en cuenta que el ocio y la recreación reproducen muy diversos valores y expresiones que igual no son consecuentes con una sociedad sostenible, por lo tanto, se deben combinar con los valores sociales que sustentan la equidad, y que contradigan aquellos que no propician un desarrollo humano desde las identidades personales y sociales, fomentando que éstas se construyan desde posturas éticas mínimas, intersubjetivas y racionales.

Mediante la implementación del ocio recreativo en las diferentes actividades plasmadas en proyecto podemos estimular el crecimiento personal e interpersonal de los diferentes individuos de manera positiva, resaltan los diferentes valores aumentando así la calidad humana sin dejar de lado el desarrollo de diferentes actividades que permita una recreación sana orientada al desarrollo humano para lograr satisfacer las diferentes necesidades cotidianas sin la necesidad de recurrir a experiencias negativas y haciendo énfasis en los diferentes valores propios de cada individuo.

Los autores Amigo y Cuenca (2012) realizan una conceptualización del ocio recreativo en la educación refiriendo que:

La educación del ocio ha de favorecer el desarrollo integral de la persona a partir de conocimientos, actitudes, habilidades y valores de ocio. Éste es un objetivo a largo plazo. Orientándolo a la educación de la ópera reafirma el proceso experiencial, destacando el interés formativo de la planificación, el desarrollo y la evaluación de las experiencias de ocio. Este principio está vinculado con el anterior, ya que ambos aluden a un proceso. (p.430)

De acuerdo con lo anterior, es preciso recalcar que el ocio recreativo, favorece a un desarrollo muy importante en los jóvenes, a partir de ello, empiezan a tener conocimiento por la forma de recrearse al estar desaprovechando el tiempo libre, también el ocio recreativo puede ser comprendido como una necesidad humana y como una dimensión de la cultura caracterizada por la vivencia lúdica de manifestaciones culturales en el tiempo social, así mismo las manifestaciones culturales se constituyen en este ocio pueden ser consideradas prácticas sociales

vividas como disfrute de los jóvenes, además de esto, es posible percibir que el ocio y la recreación son prácticas sociales presentes en cada sociedad

8.5.5 Recreación

La recreación para Salazar (1996) son todas aquellas experiencias que producen placer, pertenecen a la educación no formal que contribuyen en el desarrollo integral del participante, que son llevadas a cabo en su tiempo libre de forma voluntaria. Dentro de los distintos tipos de actividades recreativas se encuentran las dinámicas o las físicas, que contribuyen en forma directa en el crecimiento y desarrollo físico de la persona, entre las que se encuentran los deportes, juegos y actividades físicas, pasatiempos, música, artes y manualidades, danza, drama y la recreación al aire libre, mental y social. La recreación debiera ser, una vivencia integral relacionada con el sentido de la vida y los valores de cada uno y coherente con ellos, una experiencia de recreación, que crea ámbitos de encuentro o desencuentro, se diferencia de otros tipos de ocio por su potencialidad para llevar a cabo encuentros creativos que originen desarrollo personal. La importancia de que la recreación sea diferente a cualquier actividad hace que esta se convierta en algo muy importante en el uso de tiempo libre ya que es la que brinda una experiencia muy significativa para cualquier persona que contribuyen de una forma directa en un principio en la desarrollo físico y motor de una persona desde lo personal hasta su propio bienestar, por medio de los distintos deportes o tipos de actividades que se pueden desarrollar en diferentes aspectos potenciando siempre las diferentes capacidades de una persona.

En la recreación existen diferentes tipos de actividades aptas para poder tener una buena utilización del tiempo libre y de igual forma con estrategias que pueden sacar a flote la motivación y la diversión mediante el juego expresando así sus emociones. Por otro lado, este tipo de actividades pueden llegar a recuperar la energía que a muchas personas se les apaga por diferentes aspectos de sus vidas, pero en este caso en los jóvenes hay que despertar la vitalidad en cada uno de ellos desde actividades de su gusto debido a que muchos de los jóvenes se encuentran en sus casas y prefieren ejecutar actividades no provechosas para su vida con tecnología (teléfonos, Xbox, computador) afectando su salud y apagando la energía de los jóvenes.

Es por esto que, desde la recreación se buscó implementar en los jóvenes diferentes tipos de actividades de su interés para que tengan esa motivación para recrearse tanto grupal como individualmente, así como lo refiere Gómez (2020) en su trabajo sobre las políticas públicas acerca del ejercicio del deporte, menciona que “sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación forman parte de la educación y constituyen gasto público social” (p.137). Por lo tanto, la recreación es algo poco desarrollado, más allá de encontrar algunas recomendaciones para invitar a jugar que se pueden encontrar en diferentes manuales. Existen, en las ciencias en general, muchos métodos, es decir, el método no es único. En términos generales se deduce que el método es un conjunto de reglas, que intentan acercarse a la verdad, que pueden ser aplicadas por todos, es decir, que ese conjunto de reglas debiese funcionar independientemente de quien las aplique. Esto en educación no funciona del todo, es decir, la aplicación de ese conjunto de reglas dependerá de lo que cada docente adapte a sus propias circunstancias, también estas propuestas nacen de la experiencia como jugador-educador, de la tradición oral de la recreación y muchas se podrán encontrar en manuales, con otros nombres y otras variantes. Las formas de clasificar los juegos son muchas y muy variadas, van desde el espacio físico.

8.5.6 Lúdica

Según el diccionario básico del deporte y la educación física la lúdica es un concepto por medio del cual se expresa una dimensión humana que se refiere a la necesidad del ser humano de sentir, expresar, comunicar y producir emociones primarias orientadas hacia la entretención y el esparcimiento. Se expresa a través de una gran cantidad de medios uno de los cuales es el juego sin que se confunda con este, un baile, escuchar música y leer pueden considerarse actividades lúdicas.

La lúdica siendo un factor importante en la enseñanza y aprendizaje del niño y así mismo del disfrute de muchas personas sin importancia de edad, ya que si siempre se aplica la lúdica en diferentes actividades en las cuales las personas pertenecientes a un entorno, en el caso del presente proyecto es un contexto deportivo en el cual se puede hacer uso de la lúdica para que los jóvenes puedan expresar con su cuerpo y comunicarse mutuamente con sus compañeros sus

sentimientos o pensamientos en los cuales muchas veces viven encerrados en su mente ya sea por problemas familiares o simplemente su forma de ser es introvertida al momento de relacionarse con las demás personas, ese es el poder del juego y de la lúdica que conlleva a las personas, en este caso jóvenes a poder disfrutar de las actividades que se realizan de una manera divertida y llena de nuevos aprendizajes y valores que se pueden inculcar a través de este.

La fundación universitaria Juan de Castellanos en acompañamiento de Camargo en 2014 (como se citó en Chi-Cauich, 2018, p. 72), considera que las estrategias lúdicas ofrecen al alumno motivación, ser creativos, sentirse en un ambiente cómodo y de confianza, debido a que reciben la información fácil y divertida y al mismo tiempo favorece el aprendizaje de cualquier materia, dado que la lúdica es interdisciplinario se puede aplicar a todas las áreas, materias, grupos, grados y edades.

De esta manera al implementar en nuestras actividades las diferentes estrategias lúdicas, se logran reforzar interacciones, las cuales se desarrollan mediante relaciones interpersonales y sociales con los demás participantes. Cabe resaltar que el participante goza de un ambiente armónico ya que es dinámico y divertido que fortalecen el aprendizaje en todos los ámbitos.

La lúdica es considerada una de las mejores estrategias para proporcionar un aprendizaje cualquiera que sea, además de ser verificada que en muchos casos es mayor el nivel de aprendizaje mediante la lúdica, a comparación de otras estrategias, Posada (2014) afirma que, “la lúdica se encuentra en el juego, pero también en la metáfora-sueño, cuento, relato, poesía; se encuentra en el uso de la imagen, del símbolo” (p.134). Permite entrar en sinergia con la experiencia y el conocimiento. De esta forma, la lúdica a partir de la experiencia, pensamiento, sentimiento elabora una serie de representaciones significativas y simbólicas que lógicamente se encuentran relacionadas con el pensamiento, el conocimiento y la comunicación humana.

Por todo esto, se dice que la lúdica es una manera de vivir la cotidianidad, es decir sentir placer y valorar lo que acontece percibiéndolo como acto de satisfacción física, espiritual o mental. La actividad lúdica propicia el desarrollo de las aptitudes, las relaciones y el sentido del humor en las personas y predispone la atención del niño en motivación para su aprendizaje. También la lúdica en sus diferentes expresiones enriquece manifestaciones positivas como la admiración, el entusiasmo, curiosidad, alegría, sociabilidad, atención, seguridad en su autoestima alta, dinamismo, diálogo, disponibilidad a participar, aportan y construyen ideas y soluciones, se esmeran en competir y en pasarla bien, características del estado de los jóvenes, por lo tanto la

lúdica la esencia de la actividad de los jóvenes, le proporciona placer, y a su vez, le permite expresar sentimientos que le son propios y que encuentra por medio de sus actividades.

8.5.7 Creatividad

Actitud del individuo ante el mundo que lo rodea caracterizada por la capacidad de descubrir nuevas relaciones, modificar acertadamente las normas establecidas, hallar nuevas soluciones a problemas y enfrentarse positivamente a con los nuevos. La creatividad es una actitud compleja constituida por una serie de propiedades como la sensibilidad, originalidad, fantasía, espontaneidad, capacidad de reflexión, sentido crítico, etc., muchas de las cuales son susceptibles de ulterior desarrollo por medio de una adecuada educación.

Se hace muy importante hablar de la creatividad en el juego o en cualquier actividad que se quiera realizar con las personas por que así será algo llamativo para ellos, algo que se realiza con gozo y disfrute, que sea novedoso para así los participantes quieran realizar cada actividad, porque de lo contrario si no somos creativos en cada actividad lo más seguro es que los participantes no quieran desarrollar todo lo expuesto por falta de innovación a la hora de presentar cualquier actividad, un ejemplo muy claro es que para los niños todos los juegos deben ser creativos para llamar su atención. Esto pasa con el tiempo libre debemos ser creativos en las actividades a realizar para así poder disfrutar nuestro tiempo libre de la mejor manera y aprovechando cada momento. Rubiales (2011) menciona que:

La creatividad es la mejor manera de entrar en contacto con algo creativo, ahora bien, cuando pensamos en algo creativo, existe una tendencia generalizada a pensar en obras de arte, pinturas, esculturas, libros, etc. Todo ello sin duda es un ejemplo, la creatividad ese manifiesta como la capacidad de la obra de ser diferenciada de lo que previamente existe por la capacidad de emocionar por dicha obra o creación. (p.9)

Cabe mencionar que existe socialmente un presupuesto que sería necesario poner en cuestión y que podría formularse de esta manera: hay practicas especifica que son consustancialmente creativas y todo aquel que ejerza es creativo. Efectivamente, las practicas creativas y los sujetos creativos están construidos socialmente por un enramando de mitos y ritos que es necesario analizar, también la creatividad es la forma de innovar algo nuevo donde los participantes de las actividades puedan motivarse y ser felices a la hora de realizarla, tener en

cuenta que al ser creativo ayudara a tener un mejor pensamiento a tener un pensamiento autónomo y divergente. Encontramos a Betancur (2002) afirma que:

Cualquier actividad susceptible de ser aprovechada para incluirla en la esfera de la comercialización y del consumo es utilizada por el capital para ampliar su campo de penetración y de dominio. Se crea así una industria de la recreación para el tiempo libre. Se elimina al mismo tiempo la libertad, creatividad y espontaneidad del ocio por el automatismo, la estandarización y la negación de la iniciativa individual típicas de la nueva tecnología recreativa. (p.157)

De esta manera, la creatividad puede ser un proceso de ser sensible a los problemas, a las deficiencias, a las vacíos del conocimiento, a los elementos pasados por alto, a las faltas de armonía; de resumir una información válida; de definir las dificultades e identificar el elemento no válido; de buscar soluciones; de hacer suposiciones o formular hipótesis sobre las deficiencias; de examinar y comprobar dichas hipótesis y modificarlas si es preciso, perfeccionándolas y finalmente comunicar los resultados, también es como la capacidad de alumbrar nuevas relaciones, de transformar las normas dadas de tal manera que sirvan para la solución general de los problemas dados en una realidad social, además forma parte de una nueva tecnología recreativa en la que los individuos se acercan para dar opinión de su creatividad y poder formar ideas, para así llegar a un punto y realizar las actividades lúdicas y así aprovechar el tiempo libre.

9. Propuesta de intervención pedagógica

9.1 Título

Diviértete con el Fútbol como estrategia pedagógica para promover el aprovechamiento del tiempo libre.

9.2 Caracterización

Según Cabrera (2009) define al Fútbol como “un deporte de asociación, con oponente, mínimo contacto y móvil. Los jugadores de este deporte precisan de una gran habilidad técnica y dominio sobre el balón, así como velocidad y precisión en la ejecución tanto al recibir, pasar o realizar gestos técnicos” (p.9). El Fútbol ayuda a los jóvenes a tener un mejor manejo de su tiempo libre, dado que posibilita mejorar su vida desde el deporte realizando actividad física, conviviendo con sus compañeros y alejándolos de conductas poco favorables para su salud física y mental en los que se encuentran expuestos, debido al mal uso de escenario deportivo que existe en el barrio Panorámico uno (I). De igual manera, es importante realizar este tipo de actividades deportivas, para generar hábitos saludables e interacciones con sus compañeros y con el resto de jóvenes de la comunidad.

Por otro lado, se debe tener en cuenta que los jóvenes son el futuro de un país y esta es una manera de empezar a cambiar malos hábitos en cuanto al uso y aprovechamiento del tiempo, enfocados en valores y con una disciplina deportiva que al mismo tiempo con sus amigos y conocidos les ayudaron y orientaron para poder formar parte de una escuela deportiva, esto es importante como educador físico, construir desde el deporte una educación de bienestar en pro de mejorar la calidad de vida de las personas desde actividades físicas que emplean el trabajo mutuo y la amistad, que tengan ese gusto por ayudar a la gente siempre buscando el bien de la sociedad.

El Fútbol va dirigido principalmente a una población de jóvenes debido a que es importante inculcar en ellos buenos hábitos y estilos de vida favorables para un mejor aprovechamiento del tiempo libre, dejando un momento la tecnología atrás y enfocarse en la práctica deportiva, que contribuya a su crecimiento personal mejor que un juego en un computador o la interacción por un chat y que de igual manera tengan ese amor por el deporte sano.

9.3 Pensamiento pedagógico

9.3.1 Pedagogía socialista

Es un modelo que asume una posición crítica frente a cualquier forma de explotación económica y propende por un modelo educativo emancipador, en donde la enseñanza genera valores como la solidaridad y la búsqueda del bien común, mediante el trabajo colectivo para la solución de las necesidades sociales.

En consecuencia, este tipo de pensamiento pedagógico tiene las siguientes características: el trabajo y la educación están unidos, y se garantiza la formación tecnológica y el fundamento práctico para la instrucción científica; el desarrollo de los intereses y las capacidades del individuo están determinados por la sociedad; la solidaridad y el espíritu colectivo son el elemento prioritario para desarrollar diferentes procesos educativos de enseñanza-aprendizaje, puesto que en el aislamiento el estudiante no se desarrolla, sino más bien en su interacción con la sociedad.

Este tipo de pensamiento pedagógico parte de la sociedad como factor primordial del desarrollo del individuo, pues le permite desenvolverse en un entorno pluricultural, desarrollando al máximo las capacidades del individuo. El método educativo se puede organizar de diversas formas, pues la didáctica varía de acuerdo con el contenido, la ciencia y las capacidades particulares de cada individuo.

La Pedagogía Socialista se sustenta en que el acto educativo debe convertirse en el proceso de suministro de las herramientas necesarias al estudiante para una vez aprehendido las mismas, poder aplicarlas con carácter creativo a cualquier situación o contexto en el que tenga que dar una solución inmediata. Para Gadotti (2005) la idea de educar para y por medio del trabajo, señala que “en la vieja escuela se enseña a través de la memorización de conocimientos inútiles, lo cual debe suplantarse por el aprendizaje de conocimientos útiles, esto es: pasar de lo libresco a los conocimientos útiles por medio del trabajo y de la lucha social contra los explotadores” (p.18). La pedagogía socialista debe formar a un nuevo modelo humano, en el que se concilien el pasado con el futuro, los problemas e intereses individuales con los sociales, las tareas aisladas con las cooperativas. Para la educación del futuro se muestra partidario de una perspectiva integradora, esto es, plantear lo intelectual, lo moral y lo estético de forma integrada.

La práctica se dirige a toda la personalidad del sujeto y le permitirá formarse de una manera polivalente, multifacética. Gracias a ello, el individuo alcanza su pleno desarrollo, se vuelve más racional, sensible y activo, siendo capaz de vivir y actuar según las exigencias de la cultura científica y de pensar según los modelos científicos. La pedagogía socialista habrá de ser capaz de integrar el estudio y el trabajo. El trabajo pierde su carácter alienante al convertirse en el reflejo de la necesidad fundamental humana de la acción creadora. El joven no debe trabajar para producir, sino en cuanto se forma y desarrolla.

9.4 Referente teórico conceptual de la propuesta de intervención pedagógica.

Suárez (2013) afirma que, el fútbol de salón, fútbol sala o Fútbol es una adaptación o variación del fútbol, que combina elementos de otros deportes (como el balonmano y el baloncesto). Existen varias versiones de esta disciplina, como el fútbol cinco, el *showbol* o el *indor soccer*. En el fútbol de salón se enfrentan dos equipos de cinco jugadores cada uno en una cancha rectangular de 40 por 20 11 metros. Los equipos pueden optar por diversos sistemas de juego que implican una distinta distribución de los jugadores en el campo.

El fútbol sala es un deporte colectivo y de adversario, que basa la eficacia de los jugadores que lo practican en su capacidad de adaptación a un entorno permanentemente cambian, también un partido de fútbol sala presenta más de 70 ciclos de juego en los que los jugadores asumen los roles de defensor y atacante continuamente. A las necesidades evidentes de orden físico, se debe añadir las necesidades tácticas o cognoscitivas que surgen de la necesidad de interactuar constantemente con ese entorno evolutivo, siendo esta capacidad, por encima de la física, la que va a determinar el éxito del jugador y del equipo en una competición.

Según Suárez (2013) “la formación técnica no se puede simplemente al aprendizaje de los gestos técnicos, sino que hay que considerar también las condiciones de juego reales, es decir, practicar con contrarios activos, con un ritmo elevado, en espacios reducidos y con el principio de resolución más oportuna de problemas. La técnica y la táctica forman una unidad” (p.12). Por lo tanto, se menciona que la técnica es el aspecto más importante en el jugador de fútbol sala porque de ella dependen el resto de las esferas, ya sea física, táctica, psicológica, social todas giran alrededor de la técnica, ya que, si no hay un dominio de ella por parte del jugador, sea el nivel que sea en cada momento, es difícil que pueda avanzar en su evolución de

este deporte. Los jóvenes deben ir adquiriendo aprendizajes tácticos que dependen de las nociones técnicas que tenga ya aprendidas y si no las tiene bien asimiladas aparecerá un estancamiento en el proceso de todo el aprendizaje: Las características del juego tienen la culpa de esta dependencia, la velocidad de las acciones, la rapidez de decisión obliga a tener un dominio grande de los gestos técnicos para hacer frente a las demandas de este deporte. Por esto la técnica se debe trabajar desde las primeras etapas, el trabajo con jóvenes se fundamenta en los gestos técnicos principales/ para ir desarrollando habilidades cada vez más complejas en función de objetivos tácticos y estratégicos.

Como característica un modelo de juego es el conjunto de sistemas de juego y de necesidades específicas de preparación física y psicológica que a necesitar para llevar a la práctica la idea de juego que hemos diseñado al definir la finalidad del equipo. Es específico para el objeto de ese equipo, para los objetivos que hayamos definido y para las características de los jugadores que tengamos. El modelo de juego lo en función de si en un equipo de formación o en un equipo de rendimiento. Lo que los jugadores deben aprender en formación vendrá dado por su edad y su nivel anterior de juego. La competición debería tener poco a ver en la selección de lo que tienen que aprender. No obstante, los procesos de enseñanza deportivos con criterios formativos para el aprovechamiento del tiempo libre, permitiría elevar el nivel de desarrollo de las capacidades futbolísticas como: física, técnica, táctica y también psicológica de los participantes de nuestro proyecto, así como el rescate constante de valores y actitudes con la finalidad de formarlos integralmente para la mejor relación y desarrollo del Fútbol.

9.5 Plan de actividades y procedimientos

9.5.1 Proceso metodológico

Con respecto a la metodología utilizada en el desarrollo del proyecto de investigación y por ende en la propuesta de fomentar el aprovechamiento del tiempo libre, en primer lugar se estableció desde un paradigma cualitativo, dado que se abordó el hecho de la pedagogía social como un fenómeno que es válido en su comprensión desde el análisis crítico propio de todas sus prácticas, igualmente en cuanto al enfoque seleccionado se trabajó bajo el enfoque crítico social, en la medida en que se propuso una ruta de lectura de las prácticas desde lo social incluido en el posicionamiento pedagógico en los procesos de enseñanza y de aprendizaje.

Con la intencionalidad de leer las cotidianidades de los jóvenes de 15 a 23 años del barrio Panorámico uno (I) de la ciudad de San Juan de Pasto para dar razón de aquellos impactos que efectivamente se generan a partir del estudio de las categorías propuestas; y de esta manera, por la comprensión del tema, se fundamentaron acciones que posibilitaron la identificación, caracterización y determinación de todos los aspectos propuestos para lograr un proceso muy enriquecedor tanto para la población con la que se trabajó así como para los encargados de intervenir en cada etapa de desarrollo, logrando además el análisis de las categorías propuestas anteriormente y llegar a sus respectivas relaciones con la finalidad de llevar a cabo la disposición de cumplimiento de los objetivos de acuerdo con el buen aprovechamiento del tiempo libre. Con lo anterior se organizó y se dio paso a las actividades según los intereses de 12 jóvenes participantes del programa pedagógico.

9.5.2 Proceso didáctico

La educación socialista es una educación capacitante, la enseñanza tiene como finalidad que el alumno sea capaz de dominar su realidad, por lo tanto, el objetivo de esta educación es volver al sujeto productivo para poder enfrentarse al mundo social, dominarlo y proponer soluciones y cambios a su entorno, al igual de que promueve valores específicos como la tolerancia, igualdad, solidaridad y justicia.

En la educación socialista todos los fines van dirigidos a la comunidad y para ella misma, es decir, a su servicio aplicando así lo aprendido para modificar su entorno, en el modelo socialista se tiene como objetivo principal educar para el desarrollo máximo y multifacético de las capacidades e intereses del individuo; en donde la enseñanza depende del contenido y método de la ciencia y del nivel de desarrollo y diferencias individuales de cada persona siendo esto último un punto muy importante a tener en cuenta.

Se planteó una estrategia de aprendizaje progresiva y secuencial teniendo en cuenta que la relación maestro-estudiante fue de manera interactiva en un proceso dinámico que comprendió la intervención de dos personas cuyo comportamiento se orienta entre sí, pero la conversación no es la única forma de interacción dentro del aula, existen otras técnicas que permiten potenciar y trabajar la interacción como los distintos trabajos prácticos.

9.5.3 Plan de actividades

A continuación, se describen las actividades trabajadas, así como los formatos que se diligenciaron para llevar la planeación de las actividades, con sus respectivos horarios de trabajo (ver plan de clase, matriz de actividades).

Plan de clase 1.

Unidad didáctica:	Ocio Recreativo		Temática a desarrollar:	Introducción al ocio recreativo	
Sesión:	Nº1	Grado o edades:	15 a 23 años de edad	Fecha:	18-nov-2021

Momentos	Descripción de las actividades, variantes, materiales.	Estilo de enseñanza	Tiempo
Activación	<i>La cadena:</i> Para esta actividad se dispersa el grupo por todo el espacio, donde se escoge un voluntario el cual deberá atrapar a los demás participantes. Al momento de interceptar a uno de los compañeros este deberá unirse de la mano y acompañar a interceptar a los demás, así mismo con los demás participantes hasta que quede un solo ganador sin ser atrapado por la cadena.	Asignación de tareas Mando directo	10 min
Desarrollo de la temática	<i>Los atados:</i> Este juego requiere de un grupo grande para practicarse. Un elegido se posiciona de espaldas al grupo mientras los demás se toman firmemente de las manos formando una cadena. Entonces los punteros de la cadena deberán moverse entre los eslabones sin soltarse ni interrumpir la cadena, hasta quedar atados o enredados. Entonces el elegido debe voltear e intentar desanudar la cadena sin romperla.	Mando directo	20 min
Desarrollo de la temática	<i>Derriba los conos:</i> la cual consiste en ubicar conos al final de la cancha, los cuales deberán ser derribados desde una distancia determinada la cual será desde la mitad de la cancha ejecutando un buen remate con borde interno	Mando directo	20 min
Desarrollo de la temática	<i>Cuatro cuadros:</i> se divide un sector de la cancha en 4 espacios de las mismas dimensiones delimitando con conos o platos, se ubica un jugador en cada espacio, se juega con un balón el objetivo es pasar el balón a cada espacio sin que este de más de un bote ya que el jugador que este ubicado en el espacio que pase esto quedara eliminado.	Mando directo	20 min
Desarrollo de la temática	<i>Mímica:</i> se ubica el grupo en parejas uno frente al otro, un balón por pareja consiste en que el jugador número 1 realizara una jugada, dribling entre otras, y el jugador número 2 debe es replicar exactamente la misma ejecución. Después cambian los papeles y el jugador número 2 es quien propone el movimiento replicar.	Mando directo	20 min

	<i>El juego de los conos:</i> En este juego se realiza un círculo de conos, en los cuales los participantes deberán ir conduciendo el balón alrededor de los conos cuando el docente pite cada niño deberá agarrar un cono. Cabe aclarar que debe haber un cono menos de la cantidad de jugadores. Sale el participante que no alcance a atrapar el cono. Gana el jugador que no logre ser sacado.	Mando directo	20 min
Acción final	<i>Retroalimentación:</i> Se ubica un círculo en el centro de la cancha donde los jugadores realizarán distintos ejercicios de estiramiento orientados por el docente de forma ascendente, mientras se realiza la retroalimentación de lo aprendido anteriormente.	Mando directo	10 min
Objetivo de aprendizaje		Competencia a evaluar	
Aprender el concepto de ocio mediante actividades recreativas.		Conceptual	Actitudinal
		Identifica las características básicas del ocio.	Ejecuta correctamente las actividades propuestas en clase. Muestra respeto durante la sesión hacia compañeros y docentes.
Observaciones		Estrategia Evaluativa Trabajo en grupo	

Fuente: Elaboración propia

Plan de clase 2.

Unidad didáctica	Ocio Recreativo		Temática a desarrollar	Desarrollo del ocio recreativo	
Sesión	Nº2	Grado o edades	15 a 23 años de edad	Fecha:	23-feb-2022

Momentos	Descripción de las actividades, variantes, materiales.	Estilo de enseñanza	Tiempo
Activación	<i>Tumba y levanta:</i> Se divide el grupo en dos partes, donde un equipo tendrá la labor de tumbar todos los conos posibles utilizando únicamente las manos. Por otro lado, el segundo equipo tendrá la tarea de levantar todos los conos que fueron tumbados, se trabajara por tiempos y se cambiaran los roles.	Mando directo	15 min
Desarrollo de la temática	<i>Carreras con obstáculo:</i> se ubica un circuito con algunas etapas por completar donde deberán superarlas con saltos, después de algunos intentos la realizamos con conducción de balón y dribling en cono. Al finalizar esta actividad se realiza una ronda de preguntas donde se evaluará que actividad recreativa que trabajo en esta actividad.	Mando directo	20 min
	<i>Carreras de relevos:</i> en grupos de 4 personas con balón deberán conducir este por cierta distancia determinada y entregada a otro compañero para que este continúe la trayectoria, al finalizar se dará una pequeña evaluación de lo trabajado en esta actividad.	Mando directo	20 min
	<i>Cuido mi balón:</i> se ubican 8 jugadores en toda la cancha donde se entregarán 4 balones, los jugadores que tengan balón deberán conducir y driblar por toda la cancha sin que le quiten su balón ya que se jugara por tiempo y los jugadores que queden sin balón al finalizar el tiempo pagaran una penitencia.	Mando directo	20 min
	<i>Evaluación final:</i> Se realiza un cuestionario abordando la temática de ocio recreativo trabajado durante las sesiones de clases anteriores.	Mando directo	20 min

Acción final	<i>Retroalimentación:</i> se ubica un círculo en el centro de la cancha donde los jugadores realizarán distintos ejercicios de estiramiento orientados por el docente de forma ascendente, mientras se realiza la retroalimentación de lo aprendido anteriormente.		Mando directo	15 min
Objetivo de aprendizaje		Competencia a evaluar		
Reconocer los aspectos básicos del ocio recreativo.		Conceptual	Procedimental	Actitudinal
		Identifica los aspectos del ocio.	Realiza correctamente las actividades planteadas.	Respeto a sus compañeros durante las actividades.
Observaciones		Estrategia evaluativa Participación		

Fuente: Elaboración propia

Plan de clase 3.

Unidad didáctica:	Ocio Recreativo:	Temática a desarrollar:	Evaluación al ocio recreativo	
Sesión:	N° 3	Grado o edades:	15 a 23 años de edad	Fecha: 25-feb-2022

Momentos	Descripción de las actividades, variantes, materiales.	Estilo de enseñanza	Tiempo
Activación	<i>Rodillas y tobillos:</i> se ubica el grupo en parejas que estarán frente a frente, el objetivo del juego es tocar las rodillas o los tobillos de su compañero por 10 veces, se jugará a manera de competencia ya que el perdedor deberá pagar 1 vuelta a la cancha. Se explicará la temática a trabajar durante la sesión	Mando directo	20 min
Desarrollo de la temática	<i>Carrera de obstáculos:</i> se divide el grupo en 2, donde se realiza una carrera de obstáculos la cual obtendrá un eslabon, saltos laterales, frontales, resistencia abdominal en posición de plancha en 4 apoyos donde se debe pasar un cono de un punto a otro, al final llegaran donde se encontrará un estudiante-maestro el cual realizara una pregunta alusiva a la temática trabajada la última clase, los dos competidores y el primero que responda correctamente obtendrá un punto. Gana el equipo que obtenga más puntos. <i>Variante:</i> implementar el uso del balón en la carrera de obstáculos. <i>Variante:</i> cambiar el circuito de obstáculos.	Mando directo	40 min

Acción final	Retroalimentación: De la temática y respuesta a todas las preguntas planteadas. Estiramiento general ascendente dirigido.		Mando directo	20 min
Objetivo de aprendizaje		Competencia a evaluar		
Evaluar los conocimientos adquiridos sobre el ocio recreativo.		Conceptual	Procedimental	Actitudinal
		Reconocen el concepto del ocio recreativo.	Aplica los aspectos del ocio recreativo.	Demuestra interés por la temática realizada.
Observaciones		Estrategia evaluativa Juegos adaptados		

Fuente: Elaboración propia

Plan de clase 4.

Unidad Didáctica:	Ocio Deportivo		Temática a desarrollar:	Introducción al ocio deportivo	
Sesión:	Nº4	Grado o edades:	15 a 23 Años De Edad	Fecha:	26-Feb-2022

Momentos	Descripción de las actividades, variantes, materiales	Estilo de enseñanza	Tiempo
Activación	Saludo <i>Introducción del tema:</i> realizaran un ejercicio de coordinación el que se equivoque tiene que dar una opinión sobre, ¿Que entienden por ocio deportivo? Trotaran lateralmente en el círculo central de la cancha derecha e izquierda según se indique, en el momento que se nombre afuera irán hacia adentro y cuando se diga adentro irán hacia afuera.	Mando directo	20 min

	¿Qué entiende por ocio deportivo?		
Desarrollo de la temática	<p>Se realizará una actividad de patear el balón, el cual será dirigido hasta unos conos el integrante que tumbe cono puede realizar la pregunta que desee sobre el tema ejemplo ¿Para qué nos puede servir el ocio deportivo? El docente responde.</p> <p>Se realizará un tiro al blanco con el pie el cual consiste en hacer dos equipos los cuales estarán conformados por un número igual de integrantes, procederá cada integrante a realizar un tiro al blanco el cual será un cono el equipo que más veces tumbe el cono gana. El equipo que pierda realizará una actividad donde participe todos los integrantes del equipo perdedor, en la actividad se debe reflejar el concepto ya expuesto el cual es ejemplo ¿Cómo se va a trabajar el ocio deportivo?</p> <p>En la tercera actividad se realizará un partido en el cual el equipo que haga gol destapa una carta, en las diferentes cartas que estarán expuestas hay una pregunta la cual será resuelta por el docente esto dará mucha más claridad al tema ejemplo ¿Cuál es el objetivo con el ocio deportivo?</p>	Mando directo	40 min
Acción final	<p><i>Retroalimentación:</i> que rescatan del tema, mencionar 1 aspecto interesante por cada integrante.</p> <p>Aclarar dudas de todo tipo respecto al tema.</p>	Mando directo	20 min
Objetivo de aprendizaje		Competencia a evaluar	
Identificar el concepto del ocio deportivo.		Conceptual	Procedimental Actitudinal

	Reconoce las características del ocio deportivo.	Practica correctamente las diferentes actividades.	Demuestra compromiso por la clase.
Observaciones	Estrategia evaluativa Se realizará preguntas orientadas a diagnosticar el conocimiento previo del ocio deportivo.		

Fuente: Elaboración propia

Plan de clase 5.

Unidad didáctica:	Ocio deportivo	Temática a desarrollar:	Desarrollo del ocio deportivo		
Sesión:	Nº5	Grado o edades:	15 a 23 años de edad	Fecha:	02-mar-2022

Momentos	Descripción de las actividades, variantes, materiales.	Estilo de enseñanza	Tiempo
Activación	Saludo Se realizará un trote que va subiendo de ritmo, a continuación, se hará unos movimientos articulares de tren superior a tren inferior, finalmente se ejecutará un estiramiento.	Mando directo	20 min
Desarrollo de la temática	<i>Actividad 1:</i> Formaremos un círculo con todos los jugadores. Entre jugador y jugador estableceremos una separación de unos 3 metros. Luego un jugador se colocará en el exterior del círculo. Los jugadores que están situados en círculo se pasan un balón, en el sentido de las agujas del reloj, uno tras otro. El jugador exterior debe correr tras el balón, siempre por fuera del círculo intentando tocarlo con el propósito de interceptarlo y colocarse en el lugar del jugador que todavía no haya tocado el balón. Se debe tener en cuenta que no debe saltarse a ningún jugador en el círculo. <i>VI:</i> En la misma actividad anterior, van a tratar de interceptar el balón dos jugadores <i>Actividad 2:</i> El docente distribuirá los jugadores en dos campos y en cada campo dejaremos un balón por jugador. A la señal del entrenador cada equipo intenta sacar las pelotas de su campo y lanzarlas al campo contrario, utilizando cualquier segmento corporal como manos, brazos, pies. Al acabar el tiempo preestablecido de 3 a 4 minutos se verificará un recuento para ver qué equipo tiene menos balones en su campo. Ese equipo será el ganador. <i>VI:</i> se realiza la misma actividad, pero ahora solo podrá pasar los balones con la pierna no dominante de cada participante.	Mando directo	40 min

	<p><i>Caño:</i> En parejas se asignará a cada uno un balón, la actividad consiste en intentar hacer un” caño” a su compañero, la idea que realice el control del balón y de manera creativa intente conseguir su objetivo, lo que le dará una agilidad.</p> <p><i>Circuito:</i> Se realizará un circuito con 4 fases, la primera un área de zigzag, donde harán control del balón. En la segunda la zona de pases, donde se intercalada pases a alta, mediana y baja altura. Posteriormente el área de enganche aquí se realizará una finta hacia una de los conos dispuestos (izquierda o derecha) y por último el área de tiro, donde se dividirá el arco en 4 partes asignándole un número a cada una y se deberá hacer el tiro a el número asignado.</p> <p>La actividad se realizará en 2 equipos que se competirán, la participación será en parejas y su calificación será por puntos</p> <p><i>Concentración:</i> Para esta actividad se formarán equipos en parejas y se les asignará un arco hecho con conos a cada equipo. La actividad consiste en que por turnos los equipos tienen la posibilidad de atacar intentando marcar gol en la cancha contraria, la única condición es que deberán cumplir con un número de pases específico, mientras que el otro equipo “defensor” solo se encargará de cuidar si cancha e interceptar los pases del contrario si esto pasa, se hará retorno desde el principio.</p> <p>Se hará cambio de roles y se hará conteo los goles para definir el ganador.</p>		
Acción final	<p><i>Retroalimentación:</i> Que rescatan del tema, mencionar lo que les pareció interesante por cada integrante.</p> <p>Aclarar dudas de todo tipo respecto al tema.</p> <p>Despedida.</p>	Mando directo	20 min
Objetivo de aprendizaje	Competencia a evaluar		
	Conceptual	Procedimental	Actitudinal

Introducción al ocio deportivo y sus características.	Reconoce los diferentes aspectos del ocio deportivo.	Ejecutar las actividades de forma acertada.	Muestra interés hacia la clase.
Observaciones	Estrategia evaluativa Trabajo grupal		

Fuente: Elaboración propia

Plan de clase 6.

Unidad didáctica:	Ocio deportivo		Temática a desarrollar:	Evaluación al ocio deportivo	
Sesión:	Nº 6	Grado o edades:	15 a 23 años de edad	Fecha:	04-mar-2022

Momentos	Descripción de las actividades, variantes, materiales	Estilo de enseñanza	Tiempo
Activación	<p>Saludo</p> <p><i>El juego de la cadena humana:</i> se limita utilizando las demarcaciones de la cancha de juego, donde estarán dispersos todos los participantes, seguido esto se seleccionara un participante para que realice la función de cadena su labor será intentar interceptar a los demás integrantes por medio de contacto físico con sus extremidades superiores y posterior a esto se deberá unir a la cadena logrando así que cada vez esta aumente su tamaño hasta que solo quede un participante en juego el cual será el ganador.</p> <p>A continuación, se realiza un movimiento articular dirigido por el docente.</p>	Mando directo	20 min

<p>Desarrollo de la temática</p>	<p>Clase teórico-práctica en el campo del buen aprovechamiento del tiempo libre, realizando una explicación y posteriormente ejecución de distintas actividades enfocadas en la lúdica. <i>Actividad 1.</i> <i>Tres en línea:</i> utilizando platos se ubica la estructura de triqui al final de la cancha posteriormente se divide en dos grupos y se ubican en la mitad de la cancha el objetivo del juego es que por medio del trabajo en equipo se lleven los petos hasta los platos y se logre ubicar tres en línea de un mismo color, por medio del trabajo de observación se evidencio momentos de disfrute y una integración amena entre el grupo. <i>Actividad 2.</i> <i>Carrera de aros:</i> se ubica una secuencia de aros a lo largo de la cancha, se divide el grupo en dos equipos ubicados cada uno en ambos extremos de la secuencia con la orden del docente saldrá un participante por equipo pasando por todos los aros y al encontrarse con su contrincante jugaran piedra papel o tijera el ganador continuara por su camino mientras el equipo perdedor deberá salir rápidamente otro participante para intentar detener a su contrincante Ganara el equipo que logre llegar hasta el otro extremo. <i>Variante:</i> determinar un movimiento específico en los aros (saltos)</p>	<p>Mando directo</p>	<p>40 min</p>	
<p>Acción final</p>	<p>Retroalimentación: De la temática tratada. Respuesta a preguntas planteadas. Estiramiento general orientado por el docente.</p>	<p>Mando directo</p>	<p>20 min</p>	
<p>Objetivo de aprendizaje</p>		<p>Competencia a evaluar</p>		
<p>Evaluar el conocimiento adquirido sobre el ocio deportivo.</p>		<p>Conceptual</p>	<p>Procedimental</p>	<p>Actitudinal</p>
		<p>Reconoce las características del ocio deportivo.</p>	<p>Realiza la ejecución de las actividades correctamente.</p>	<p>Pone en práctica el valor del respeto hacia sus compañeros.</p>

Observaciones	Estrategia evaluativa
	Trabajo en grupo

Fuente: Elaboración propia

Plan de clase 7.

Unidad didáctica:	Lúdica	Temática a desarrollar:	Introducción a la lúdica		
Sesión:	Nº 7	Grado o edades:	15 a 23 años de edad	Fecha:	05-mar-2022

Momentos	Descripción de las actividades, variantes, materiales.	Estilo de enseñanza	Tiempo
Activación	Saludo. Se dará un concepto sobre la lúdica para que asimilen de que tratara este entrenamiento. Después de esto se realizará un calentamiento en el cual se hará unos movimientos articulares de tren superior y tren inferior, posteriormente se cumplirá unos ejercicios de velocidad.	Mando directo	20 min
Desarrollo de la temática	<i>Actividad 1:</i> Los jugadores se sitúan sobre dos líneas paralelas trazadas previamente, formando un pasillo, a unos dos o tres metros de distancia. Un equipo es el blanco y el otro el negro. El entrenador nombrará al azar blanco o negro Al oír el nombre de su equipo, los jugadores huyen hacia la línea de fondo mientras sus adversarios intentan atraparlos antes de que logren llegar a ella. Cada jugador tocado supone un punto para el equipo. <i>VI:</i> Realizaran la misma actividad, pero cada jugador tendrá un balón, para conducir y huir a la línea de fondo. <i>Actividad 2:</i> Distribuiremos los jugadores en parejas. Cada pareja debe intentar superar la barrera formado por tres defensores y que les	Mando directo	40 min

	<p>intentarán arrebatar el balón. Si consiguen superar este primer escollo se llega a una zona neutral donde no les pueden quitar el balón y donde se preparan para superar una nueva muralla. Si consiguen superar las dos barreras la pareja recibe un punto. Las 3 parejas que menos puntos hayan obtenido tras tres intentos cambiarán su papel con los defensores.</p> <p><i>VI:</i> Realizaran la misma actividad, pero ahora llevaran el balón con la pierna dominante y solo deberán realizar dos toques todo esto de forma lúdica</p>		
Acción Final	<p><i>Retroalimentación:</i> Finalmente se reúne al grupo y se pregunta el concepto de la lúdica, se evalúa el conocimiento de cada uno de ellos y se observa cómo se trabajó en la clase realizada, por último, se hace un estiramiento de tren superior a tren inferior</p> <p>Despedida.</p>	Mando directo	20 min
Objetivo de aprendizaje		Competencia a evaluar	
Identificar el concepto de la lúdica.		Conceptual	Actitudinal
		Procedimental	
		Reconoce el concepto básico de la lúdica.	Demuestra interés sobre la temática
		Ejecuta correctamente las actividades.	
Observaciones		Estrategia evaluativa Participación activa	

Fuente: Elaboración propia

Plan de clase 8.

Unidad didáctica:	Lúdica		Temática a desarrollar:	Desarrollo de la lúdica	
Sesión:	Nº 8	Grado o edades:	15 a 23 años de edad	Fecha:	09-mar-2022

Momentos	Descripción de las actividades, variantes, materiales.	Estilo de enseñanza	Tiempo
Activación	Saludo. Para iniciar realizaremos una actividad llamada. Has lo contrario no te equivoques, consiste en realizar todo lo contrario ejemplo a la izquierda entonces irá al derecho. Abajo entonces irá hacia arriba.	Mando directo	20 min
Desarrollo de la temática	<i>El Pelotero Loco:</i> Consiste en que un integrante del grupo lleva un balón por toda la cancha intentando atrapar a los demás, como se atrapa cuando el balón toque un jugador se une y entre los dos realizando pases intentan que atrapar a todos. <i>El Habilidoso:</i> Los dividimos en dos grupos, En la mitad de la cancha un grupo y en la otra mitad el otro grupo, cada grupo tiene un balón, consiste en conducir el balón e intentar hacer la mayor cantidad de túneles a los compañeros en que mayor cantidad de túneles haga a los compañeros es el ganador. <i>El Puntero:</i> Consiste en formar dos grupos los cuales están a una distancia de 10 metros de distancia, hay un balón con el cual intentarán pegarle a un integrante del otro grupo al que le pegue el balón va saliendo, en 10 minutos el equipo que más jugadores tenga activos será el ganador.	Mando directo	40 min
Acción Final	Retroalimentación: Que rescatan del tema, mencionar lo que les pareció interesante por cada integrante. Aclarar dudas de todo tipo respecto al tema.	Mando directo	20 min
Objetivo de aprendizaje		Competencia a evaluar	
Aprender la importancia de la lúdica.		Conceptual	Procedimental Actitudinal

	Reconoce la temática abordada en la sección de clase.	Pone en práctica los conocimientos de la temática.	Respeto las normas de la clase.
Observaciones	Estrategia evaluativa Juegos lúdico deportivos		

Fuente: Elaboración propia

Plan de clase 9.

Unidad didáctica:	Lúdica	Temática a desarrollar:	Evaluación a la lúdica		
Sesión:	Nº 9	Grado o edades:	15 a 23 años de edad	Fecha :	11-mar-2022

Momentos	Descripción de las actividades, variantes, materiales.	Estilo de enseñanza	Tiempo
Activación	Se realizará una evaluación de que es la lúdica y porque es tan importante en realizar estas actividades. Después de eso se realiza un calentamiento, de movimiento articular de tren superior y tren inferior. Ultimo de lúdica	Mando directo	10 min
Desarrollo de la temática	<i>Actividad:</i> el docente dará la indicación de que en grupos de 5 personas deben llevar el balón dominando por el lugar delimitado, debe llegar al lugar indicado por el docente y tratar de responder una pregunta planteada cada grupo debe tener una respuesta correcta. <i>VI:</i> realizaran la misma actividad, pero ahora deben llevar el balón dominado por unos obstáculos que diseñara el docente. Se realizará el juego del ponchado por toda la cancha de juego.	Mando directo	40 min

Acción Final	<p>Retroalimentación: en esta parte, el docente realizará la retroalimentación de la lúdica y el punto de vista de cada jugador y la forma creativa que lleva dentro, dará una puntuación a cada uno.</p> <p>Para finalizar se realizará un estiramiento de tren inferior a tren superior.</p> <p>Despedida</p>	Mando directo		20 min
Objetivo de aprendizaje		Competencia a evaluar		
Evaluar los conceptos adquiridos sobre la lúdica y el tiempo libre.		Conceptual	Procedimental	Actitudinal
		Identifica la importancia de la lúdica en el tiempo libre.	Desarrolla correctamente las actividades planteadas.	Respeto a sus compañeros y hacia la clase.
Observaciones		Estrategia evaluativa Juegos cooperativos		

Fuente: Elaboración propia

Plan de clase 10.

Unidad didáctica:	Creatividad	Temática a desarrollar:	Introducción a la creatividad		
Sesión:	Nº10	Grado o edades:	15 a 23 años de edad	Fecha:	12-mar-2022

Momentos	Descripción de las actividades, variantes, materiales.	Estilo de enseñanza	Tiempo
Activación	Saludo Se realizará una introducción de que es la creatividad y porque es tan importante en realizar estas actividades. Después de eso se realiza un calentamiento, de movimiento articular de tren superior y tren inferior.	Mando directo	20 min
Desarrollo de la temática	<i>Caño:</i> En parejas se asignó a cada uno un balón, la actividad consiste en intentar hacer un “caño” a su compañero, la idea que realice el control del balón y de manera creativa intente conseguir su objetivo, lo que le dará una agilidad. <i>Circuito:</i> Se realizó un circuito con 4 fases, la primera un área de zigzag, donde harán control del balón. En la segunda la zona de pases, donde se intercalada pases a alta, mediana y baja altura. Posteriormente el área de enganche aquí se realizará una finta hacia una de los conos dispuestos (izquierda o derecha) y por último el área de tiro, donde se dividirá el arco en 4 partes asignándole un número a cada una y se deberá hacer el tiro a el número asignado. La actividad se realizará en 2 equipos que se competirán, la participación será en parejas y su calificación será por puntos <i>Concentración:</i> Para esta actividad se formó equipos en parejas y se les asignó un arco hecho con conos a cada equipo. La actividad consistió en que por turnos los equipos tienen la posibilidad de atacar intentando marcar gol en la cancha contraria, la única condición es que deberán cumplir	Mando directo	40 min

	<p>con un número de pases específico, mientras que el otro equipo “defensor” solo se encargará de cuidar si cancha e interceptar los pases del contrario si esto pasa, se hará retorno desde el principio. Se hará cambio de roles y se hará conteo los goles para definir el ganador.</p>		
Acción final	<p>Retroalimentación: Que rescatan del tema, mencionar lo que les pareció interesante por cada integrante. Aclarar dudas de todo tipo respecto al tema. Despedida</p>	Mando directo	20 min
Objetivo de aprendizaje		Competencia a evaluar	
Identificar la importancia de la creatividad en el tiempo libre.	Conceptual	Procedimental	Actitudinal
	Reconoce los aspectos básicos de la creatividad.	Ejecuta las actividades correctamente.	Toma una postura de respeto y cooperación en cada una de las actividades.
Observaciones		Estrategia evaluativa Circuitos	

Fuente: Elaboración propia

Plan de clase 11.

Unidad didáctica:	Creatividad		Temática a desarrollar:	Desarrollo de la creatividad	
Sesión:	N°11	Grado o edades:	15 a 23 años de edad	Fecha:	16-mar-2022

Momentos	Descripción de las actividades, variantes, materiales.	Estilo de enseñanza	Tiempo
Activación	<p>Saludo</p> <p>Para iniciar la sesión se hará la activación corporal realizando una actividad llamada el jinete, esta consiste en primero separar el grupo en parejas, uno de ellos se ubicará delante y formará un círculo con los demás participantes, y su compañero se ubicará detrás, la actividad consistirá en que en la pareja se buscarán en caballito. Posteriormente se dará la orden de izquierda o derecha y el participante “jinete” le dará la vuelta al círculo hacia el lado correspondiente, y volverá a su puesto y será cargado nuevamente con su compañero.</p> <p>Se hará cambios de roles y variantes creatividad 2</p>	Mando directo	20 min
Desarrollo de la temática	<p><i>El Reloj:</i> Para esta actividad se dividirá al grupo en 4 pequeños grupos ubicados sobre un círculo hecho con platos, objetivo será rotar utilizando las diferentes superficies de contacto por fuera del círculo, se dará una señal “pitada”, en este momento intentaran tumbar uno de los 5 cono ubicado en la mitad del círculo, quien logró hacerlo podrá ir avanzando de forma clasificatoria</p> <p><i>2 vs 4:</i> Para esta actividad se demarcar un área de juego y en ella se unirán 4 jugadores equipo A y 2 jugadores equipo B. La actividad consiste en que los jugadores del equipo A intentaran completar un total de 20 pases sin que el equipo B logró interferir en alguno de ellos, si esto llega a pasar se empezará el conteo desde 0. La actividad solo se podrá realizar utilizando el</p>	Mando directo	40 min

	<p>pie menos hábil para ejecutar los pases, el control y driblin se podrá hacer ambos pies.</p> <p><i>Pase Y Va:</i> Para esta actividad conformarán grupos de 4 jugadores, se les asignará un área en forma de cuadro delimitada por platos, en dicha área ingresarán 2 jugadores y en los extremos los dos restantes. La actividad consiste en que un jugador de un extremo le hará el pase a su compañero dentro del área, él deberá hacer la recepción y evitará que su adversario tome control del balón y rápidamente deberá realizar el pase a su otro compañero, y así sucesivamente.</p>		
Acción Final	<p>Retroalimentación: Que rescatan del tema, mencionar lo que les pareció interesante por cada integrante.</p> <p>Aclarar dudas de todo tipo respecto al tema.</p> <p>Despedida</p>	Mando directo	20 min
Objetivo de aprendizaje		Competencia a evaluar	
Identifica las características de la creatividad y su papel en el tiempo libre.	Conceptual	Procedimental	Actitudinal
	Identifica la importancia de la creatividad en su tiempo libre.	Ejecuta de manera adecuada las diferentes actividades.	Demuestra interés sobre la temática abordada.
Observaciones		Estrategia evaluativa Trabajo en equipo	

Fuente: Elaboración propia

Plan de clase 12.

Unidad didáctica:	Creatividad	Temática a desarrollar:	Evaluación a la creatividad
Sesión:	Nº12	Grado o edades:	15 a 23 años de edad
		Fecha:	18-mar-2022

Momentos	Descripción de las actividades, variantes, materiales.	Estilo de enseñanza	Tiempo
Activación	Saludo Se realizará una retroalimentación de que es la creatividad y porque es tan importante en realizar estas actividades. Después de eso se realiza un calentamiento, de movimiento articular de tren superior y tren inferior. Creatividad 3	Mando directo	20 min
Desarrollo de la temática	<i>Actividad 1:</i> Dividiremos el grupo en 2 subgrupos en la cual harán dos rondas y cada grupo deberá crear una forma de cómo hacerle gol al equipo contrario, teniendo en cuenta que solo pueden utilizar la pierna dominante y no podrán tocar el balón más de 2 veces cada jugador <i>VI:</i> realizarán la misma actividad per ahora deberán hacer la actividad con la pierna no dominante. <i>Actividad 2:</i> El docente dará la indicación de que en grupos de 3 personas deben llevar el balón dominando por el lugar delimitado, debe llegar al lugar indicado por el docente y tratar de llenar el balón en un aro, cada grupo debe tener una estrategia creativa para hacerla actividad <i>VI:</i> realizaran la misma actividad, pero ahora deben llevar el balón dominado por unos obstáculos que diseñara el docente.	Mando directo	40 min

Acción final	Retroalimentación: En esta parte, el docente realizará la retroalimentación de la creatividad y para el punto de vista de cada jugador y la forma creativa que lleva dentro, dará una puntuación a cada uno. Para finalizar se realizará un estiramiento de tren inferior a tren superior.	Mando directo	20 min	
Objetivo de aprendizaje		Competencia a evaluar		
Reconoce el concepto de la creatividad aplicado al tiempo libre		Conceptual	Procedimental	Actitudinal
		Identifica la importancia de la creatividad.	Ejecuta correctamente las actividades planteadas.	Demuestra interés sobre la clase
Observaciones		Estrategia evaluativa Trabajo en equipo		

Fuente: Elaboración propia

9.5.4 Evaluación

Con base al pensamiento pedagógico se planteó una evaluación de procesos continua e integral, llamada así dado que engloba todo el proceso de aprendizaje, refiriéndose tanto al profesor como al alumno y la marcha del proceso. Según Borja, R. García, J. Cuello, R. Salomón. L. (2014). Nos dice que “La evaluación continua consiste, básicamente, en proponer al estudiante una serie de actividades evaluables que deberá ir realizando a lo largo del curso con la doble finalidad de planificar y evaluar su proceso de aprendizaje”. Esta evaluación contempla tres fases: la primera es el diagnóstico e inicio que es la determinación de la presencia o ausencia de las capacidades, habilidades motrices y conocimientos en un alumno, en esta etapa se recibió información de la población a intervenir acerca de los gustos e intereses, aquello que motiva al estudiante en sus diferentes actividades, entre otros elementos.

Según los datos recolectados en la primera etapa se determina el nivel de capacidades que el alumno posee para iniciar un proceso de aprendizaje, consignado esto se pasa a realizar una clasificación de los estudiantes por medio de características que están relacionadas con formas de aprendizaje. De acuerdo al seguimiento y la evaluación continua se identifican las potencialidades, así como las dificultades del aprendiz.

La segunda fase es la evaluación diagnóstica esta se realizó al principio de una etapa de aprendizaje o cuando hay dudas por parte del estudiante, durante el proceso de enseñanza, es fundamental evaluar a alumno al inicio de dictar una actividad ya que ahí se observan aquellos que necesitan más apoyo por parte del docente, además hacer significativa la experiencia del ejercicio que se está a punto de comenzar. La fase puede realizarse tanto al principio del curso o del eje temático programado para el día o la semana. Hay que recalcar que el proceso evaluativo es continuo y que la planeación se puede modificar según las necesidades de la población de intervención.

Y la tercera es la evaluación formativa o de procesos, en esta se realizó la realimentación de lo expuesto tanto al estudiante como al docente sobre el progreso durante la ejecución de las actividades denotando el aprendizaje y los problemas más comunes presentados en la realización de las diferentes clases, esto con el fin de dar solución a las dificultades de acuerdo a la complejidad que presentan los alumnos en el momento de la ejecución de la dinámica, esta evaluación tiene como propósito construir nuevas estrategias para que la experiencia del ejercicio se más significativa y que al final se obtengan unos buenos resultados lo anterior se lo realizo

durante toda la aplicación del programa para ir de la mano con los estudiantes dado que ellos necesitaban la guía para una instrucción entendible de acuerdo a los conocimientos previos que tenían.

9.5.5 Recursos

A continuación, se presentan los diferentes recursos con los que se contaron para la realización del programa de intervención en el barrio Panorámico uno (I).

Tabla 4

Recursos humanos y físicos.

	Descripción
Humanos	<p><i>Población de estudio.</i> Los 12 jóvenes que integraron la categoría juvenil de la escuela de formación de fútbol en el barrio Panorámico uno (I).</p> <p><i>El cuerpo Técnico.</i> Los 4 estudiantes pertenecientes al grupo de investigación de la Universidad Cesmag.</p>
Físicos	Polideportivo del barrio Panorámico uno (I).

Fuente: Elaboración propia

Tabla 5

Recursos financieros.

Elemento o actividad	Cantidad	Valor unitario	Total
Impresiones	30	300	9.000
Copias	20	100	2.000
Caja de lapiceros	2	6.500	13.000
Tabla	4	7.000	28.000
Silbato	3	5.000	15.000
Balón	3	50.000	150.000
Cronometro	2	7.000	14.000
Trasporte	50	2.000	100.000
Botellas de Agua	100	1.500	150.000
Total			\$ 481.000

Fuente: Elaboración propia

10. Análisis e interpretación de resultados

El análisis de interpretación de resultados se hizo a través de tres elementos muy importantes, el primer elemento utilizado fue la hermenéutica, la cual es el arte de interpretar la realidad, por lo tanto, Gimero y López citado en. (Glaeser, 2016, p. 210). Afirma que La hermenéutica no reduce la realidad del fenómeno a ninguno de los elementos que otras teorías toman como clave, sino que trata de incorporarlos en una descripción global del mismo con el fin de: leer y saber interpretar la facticidad que constituye el deporte.

Por otro lado, el segundo elemento es la codificación para poder realizar el procesamiento de la información, el cual se llevó a cabo a través de la codificación abierta y una codificación axial, por lo tanto para la primera de estas, encontramos a Bonilla (2016) quien confirma que “el análisis inicia con la comparación de los datos, a partir de la interpretación del investigador acerca del mundo de los participantes” (p. 20) se da a entender que la codificación abierta es el proceso analítico por el cual se logra identificar los conceptos y se descubre en los diferentes datos, sus propiedades y dimensiones

A través de una codificación axial se evidencio una selección de temas relevantes en el actual proyecto, permitiendo así efectuar una reducción de datos y además de eso se hizo una codificación abierta, permitiendo construir una observación general acerca del grupo para así tener un proceso de resolución, para dar claridad tomamos A Cárdenas y Salinas (2009) quien afirma que la codificación axial “es comenzar el proceso de reagrupar los datos que se fracturaron durante la codificación abierta. En la codificación axial, las categorías se relacionan con Procedimientos de Análisis de la Información y sus subcategorías para formar una explicación más precisa y completa sobre los fenómenos. Aunque la codificación axial difiere en su propósito de la abierta, son necesariamente pasos analíticos secuenciales. p (516).

Por último, el tercer elemento realizado es la triangulación que es un mecanismo de rigurosidad y de fiabilidad del estudio para ello se cita Aguilar y Borroso (2015) afirma que es “Referida a la aplicación de diversos métodos en la misma investigación para recabar información contrastando los resultados, analizando coincidencias y diferencias” (p 74) el cual ayuda a tener la investigación científica que tiene como régimen obtener información, datos y técnicas para conservar y ejecutar aspectos que puedan ser condicionado por rasgos de una fiabilidad del estudio.

10.1 identificando los hábitos en que los jóvenes emplean su tiempo libre.

A través el presente apartado, se da cumplimiento al primer objetivo específico, correspondiente a identificar los diferentes hábitos en los cuales los jóvenes del barrio Panorámico uno (I) emplean su tiempo libre, para ello se utilizó como técnica de recolección de información la entrevista semiestructurada, conformada por quince preguntas, que permitió identificar en los 12 participantes, aspectos clave acerca de los hábitos que llevan a cabo en su tiempo libre dentro de su contexto social. Es importante a dar a conocer el proceso metodológico que se aplicó para el procesamiento de la información descrito en el presente documento, el primer paso fue la aplicación de la entrevista al grupo objeto de estudio, posteriormente se realizó un vaciado de información en las matrices para realizar el proceso de codificación, finalmente esto llevó a hacer el análisis y el procesamiento de la información.

Dicho lo anterior, hay que exponer las diferentes conductas que se presenciaron durante el desarrollo de la entrevista mostrándose estas como evidentes y repetitivas, las cuales fueron captadas por el grupo de investigación, cuando se inició la entrevista, se evidenció ciertos estados de ansiedad, dado que, algunos miraban hacia los lados, mantenían su cabeza baja, utilizaban distractores como observarse las manos, frotarlas o pasarlas por sus piernas. No obstante, a medida que pasó el tiempo, los participantes fueron adquiriendo confianza con el entrevistador logrando responder con naturalidad a los interrogantes planteados.

Respecto a lo analizado de las entrevistas surge como análisis los hábitos de los jóvenes de barrio Panorámico uno (I). La codificación de la información asoció y arrojó elementos que se relacionan con las categorías de investigación dadas en el proyecto las cuales son el ocio y la recreación. De acuerdo con el primer interrogante a responder ¿qué entiende por tiempo libre?, de esta forma se expone que los jóvenes entienden por tiempo libre, aquel espacio para entretenerse, distraer la mente, dedicado al descanso o en ciertas situaciones establecido para realizar otras actividades físicas o deportivas, preferiblemente según los gustos de los participantes. Por lo tanto, se puede articular el ocio teniendo en cuenta que alude al “deporte espontáneo, sencillo, recreativo y formativo y sin carácter competitivo, sobre todo ocioso. Que se desarrolla en el tiempo libre de las personas y que puede estar enmarcado en las filosofías del deporte para todos” (Cagigal, 1975, p.36). De ahí que, se concibe el deporte como un medio para disfrutar y una manera para formar y recrear a los jóvenes que participan, aprovechando su tiempo libre.

En este mismo sentido, se encontró que, para la categoría de ocio, los jóvenes utilizan su tiempo libre para realizar actividades de goce y prácticas deportivas, que son elegidas de acuerdo con sus habilidades y por el gusto que estas les produzca (Cayuela, 1997). De este modo, los jóvenes eligen dinámicas de ocio que les genere placer, alegría y momentos amenos con su grupo social, así como formas de aprovechar su tiempo libre y lo utilizan para salir de su rutina diaria, que llevan en su colegio, casa, universidad, trabajo entre otros contextos, haciendo énfasis en que, “las actividades deportivas pueden considerarse como un trabajo y una obligación o como algo placentero y recreativo” (García, 1991, p.134). De esta manera, se encuentra que los jóvenes adaptan el deporte como una estrategia para sentirse bien y recrearse, que ellos tengan una perspectiva diferente, llevándolos a pensar que a través del deporte generan distracción y relajación y en ciertos casos a mejorar su concepto de tiempo libre.

El siguiente elemento, relacionado con las actividades más comunes que realizan los jóvenes en su tiempo libre, destacó el entrenamiento deportivo, prácticas deportivas como lo son el microfútbol, fútbol y fútbol sala, otros manifestaron dedicar ese tiempo a permanecer en casa jugando video juegos, ajedrez o mirando películas y series, en una minoría se destacaron las salidas o paseos familiares, finalmente otros relatos manifestaron el uso del tiempo libre para sacar las mascotas al parque.

De acuerdo con la información anterior, se agrupó en las siguientes subcategorías, las actividades que enmarcan como práctica o realización de un deporte se encuentran en la subcategoría de ocio deportivo, por otro lado, dinámicas como salir de paseo o compartir con la familia se establece como ocio recreativo y acciones como mirar televisión o jugar videojuegos se establecen como lúdicos. De esta manera, se evidenciaron reiteradamente la actividad deportiva, por lo tanto, se logra evidenciar que emplean su tiempo libre jugando fútbol sala o entrenando. Al respecto, Álvarez (2012) refiere que:

El fútbol sala como actividad física, deportiva y recreativa adopta la perspectiva del perfeccionamiento de acciones coordinadas de un grupo. Propone el fútbol sala como medio de recreación física e integrador en una comunidad; el fútbol sala muestra del gran alcance que tiene para condicionar conductas que ayudan a la formación del individuo. (p. 54)

El fútbol sala, es una de las actividades más comunes que realizan estos jóvenes, empleando su tiempo extraescolar o su tiempo libre para entrenar fútbol sala o jugarlo, siendo este uno de

los motivos por los cuales se pretende aprovechar correctamente su tiempo libre, como deporte que apasiona y despierta interés por aprender.

Por otra parte, en cuanto a las subcategorías de ocio recreativo y lúdica, evidenciadas en la información recolectada como el pasar horas jugando un video juego, ver películas y series, salir con sus amigos o familia, se presenta la emoción de alegría, además de que los distrae y relaja momentáneamente, convirtiéndose en dinámicas comunes entre los jóvenes hoy en día. Por eso García, López y Samper (2012) hacen alusión a que:

Las nuevas tecnologías establecen las condiciones para el desarrollo de nuevos usos y alcances del ocio. En este sentido no sólo han facilitado el desarrollo de nuevas actividades de ocio (como los juegos digitales, los espacios sociales de red, reproductores de música y audiovisuales, lectores de libros electrónicos, cámaras fotográficas digitales, entre otros.), sino también la transformación de actividades tradicionales y su organización. (p.396)

En este sentido se comprende que, los jóvenes utilizan su tiempo libre para dedicarse al uso de tecnologías, como los videojuegos, dejando de lado la práctica deportiva y convirtiéndose en personas sedentarias; sin embargo, existen medios digitales para involucrar a la persona en actividades físicas y aprovechar mejor su tiempo libre, por ende, su ocio recreativo, como los juegos de movimientos en la realidad virtual. En cuanto a la subcategoría de la lúdica, se resalta el valor importante que tiene la familia en la realización de actividades como salir de paseo o realizar jornadas de interacción, que ayuda y fomenta en el joven el dinamismo y estar en constante movimiento para que de esta manera aproveche al máximo su tiempo libre.

Figura 1.

Fotografía entrevista primer objetivo.



Fuente: Autoría propia

De las respuestas obtenidas en la entrevista, surgieron las siguientes categorías emergentes, primero el entretenimiento, para todas las respuestas que engloban el empleo del tiempo o el resultado de este en un derivado a entretenerse, y el segundo las actividades de goce, para todas las respuestas que abarquen la diversión, por gusto, por pasión. Según Vinuesa López y Vinuesa Jiménez (2016) definen el entretenimiento como “la actividad sistemática que permite y propicia, como consecuencia, alcanzar mejores coeficientes de realización en todos o en algunos de los factores que intervienen en una determinada tarea” (p.140). Por ello es muy acorde, dado que favorece la actitud física, como también se ven fortalecidas las diferentes cualidades en cada persona que le ayuda a mejorar su calidad de vida.

Por lo tanto, el entretenimiento se articula con la categoría de ocio, según Román (2006) “sostiene que lo ocioso como cualquier actividad fuera del trabajo estricto, engloba la mayor parte de los rasgos culturales de una sociedad, como la vida religiosa, los juegos, la actividad política o el deporte” (p. 145). De acuerdo a lo planteado por el autor todas aquellas actividades que se ejecutan posterior a los horarios de trabajo se consideran como prácticas de ocio las cuales generan un espacio de entretenimiento en el ser humano, benefician el estado de ánimo, disminuyendo la ansiedad o los estados de ánimo bajos y además conlleva a compartir con las amistades estableciendo diferentes relaciones sociales.

En cuanto al tiempo dedicado a las actividades que realiza en su tiempo libre, se logró analizar que el tiempo más bajo es de media hora, y lo más alto en cuanto a la realización de estas actividades son de 2 horas a 4 cuatro horas, dependiendo de la actividad realizada, ya que mencionaron dependiendo de la actividad realizada, por ejemplo, si es un paseo familiar destinarán todo un día, pero si solo es la práctica de un deporte como el fútbol, micro y fútbol tiene su regulación de tiempo.

Se evidenció que, las subcategorías de ocio recreativo, deportivo y lúdica, tiene una gran relevancia en los entrevistados, ya que se trata de pasar tiempo con las personas más cercanas y que por ende producen emociones satisfactorias en los jóvenes, así como de realizar actividades deportivas placenteras que tiene como consecuencia una mayor disponibilidad o generar más tiempo a estas dinámicas.

La categoría ocio, se puede considerar como un estado neutral de la mente positiva, muy deseable y de importante valor personal, logrando que toda actividad física atraiga beneficios y puede realizarse como parte del aprovechamiento del tiempo libre, como lo es caminar, correr,

ejecutar actividades en casa, entre otras; ayudando de esta manera a la salud de cada individuo, obteniendo una buena condición tanto en corazón, cuerpo y mente, manteniéndose activos; evidenciando resultados favorables a las personas practicantes del deporte; caracterizando el estilo de vida de cada joven, como forma moderna, es la iniciativa de recrear su forma social, personal y diferenciado, el entorno donde se encuentre, de esta manera, el estilo de vida debe estar determinado por la pertenencia individual de carácter social y el aprendizaje recibido desde su infancia para incorporar el hábito de realizar deporte, surge la categoría emergente de hábitos y estilos de vida saludable para esto se retoma Horcajo (2017) el cual manifiesta que, “las recomendaciones muestran la clara repercusión que la actividad física y el deporte poseen dentro de los hábitos de vida saludable, dado que la realización de estas prácticas produce bienes significativos y visibles a corto, medio y largo plazo” (p.13). Al realizar estas actividades se busca mantener una salud estable y una mejor capacidad física; no obstante, ellos dicen que utilizan el tiempo justo por motivos de estudio y trabajo diario, otro motivo es por distracción, la realizan por disminuir los niveles de ansiedad ya que la carga asignada en su horario laboral es muy extensa y rigurosa.

Evidentemente la actividad física se la debe incorporar desde muy temprana edad, para que el deporte no solo se lo realice por una moda social, sino convertido en un hábito, tomando consciencia de los beneficios que desarrolla este hábito. La mayoría de los participantes comentaron que las actividades las realizaban acompañados, ya sea por familiares o amigos; pero también mencionaron realizar ciertas dinámicas solos.

Según lo expresado se agruparon las siguientes categorías emergentes que fueron: realizar actividades de manera individual, entorno familiar y entorno social. Así mismo, en la codificación se agrupa en una sola categoría emergente, que es fue las relaciones personales, según Covey (1990) la define como una “cuenta bancaria emocional” (p.117). En la cual se deposita poco a poco sentimientos y emociones principalmente que generan los demás y las propias, esto permite sentir confianza hacia los otros y en sí mismos. Este ejemplo muestra cómo esos sentimientos con los que permitimos interactuar con otros, pueden cambiar según la situación y la persona con la que se tiene esa relación.

Cuando se habla del entorno social, se toma como punto de partida los amigos, debido a que, es bastante común que los jóvenes se acompañen en la realización de actividades que son compatibles con el mismo gusto o interés, que para el presente caso sería el fútbol. Relacionando

con la categoría del ocio, es de gran relevancia la motivación que se brinda desde diferentes personas el buen uso del tiempo libre y como este se fomenta y se realiza desde sus entornos; Giraldo (2014) menciona que, “el contexto social engloba una serie de factores del entorno que rodea el ciclo de vida del sujeto influyendo en su desarrollo a nivel individual y social” (p.31). El entorno social es de gran ayuda, dado que facilita el trabajo en equipo, además de las relaciones interpersonales y así aprovechar de manera significativa el tiempo libre en la vida social, conllevando a una vida más saludable.

Cuando se les cuestionó acerca de la motivación que tienen para realizar cada actividad, la mayoría se inclinó hacia el gusto que encontraron en practicar actividad física, adicionalmente porque quieren conseguir una vida sana, sobresalir en sus metas como personas y en otros aspectos para divertirse y salir de la rutina. Puesto que:

Uno de los factores clave a tener en cuenta es la motivación que mueve a los adolescentes a la práctica físico-deportiva en el tiempo libre. Estos motivos: la diversión, la realización de ejercicio físico, estar con las amistades y el gusto por la práctica (Matillas et al., 2012, p. 330).

Durante la investigación se evidenció que existen diferentes factores que promueven la práctica deportiva, entre ellos el gusto por realizar actividad física, es por eso, que hay tener en cuenta de qué manera o por qué se da la motivación en los jóvenes para la práctica de estas actividades en su tiempo libre, ya que conocer este factor es fundamental para el desarrollo de hábitos saludables. En este punto hay que resaltar la importancia de los factores de protección que tienen los jóvenes en la realización de actividades no solo físicas y deportivas, sino que otras dinámicas en las que sientan apoyo, compañía y solidaridad, dado que son fuente de motivación para construir un proyecto de vida y alcance de metas.

En relación a que, si conocen la importancia de utilizar el tiempo libre, la mayoría de los jóvenes mencionaron saber conocer el aprovechamiento que se debe hacer con este, refiriendo que en este tiempo realizan actividades que ellos disfrutan haciendo, además de otras obligaciones para cumplir con un objetivo establecido para sus vidas.

Teniendo en cuenta las respuestas obtenidas en la entrevista, se agrupó los siguientes códigos, actividad de goce, para todas las respuestas que se emplee el tiempo en estar feliz y lo hacen gustosamente; por otra parte, la convivencia, que enmarcan las actividades que se emplee en estar con sus amigos, actividades que se integran, comparten entre ellos; Sánchez, Jurado y

Brasileiro (2013) han definido estas actividades como “ el tiempo durante el cual el individuo es libre de las obligaciones ocupacionales, familiares y sociales, tiene el privilegio de ocuparse de cosas agradables y útiles a su propio deseo, para el descanso, diversión y desarrollo personal” (p.31). El saber lo importante de aprovechar bien su tiempo de ocio, ayuda para mejorar su estado físico, sus condiciones de juego, además de verse beneficiado en cuanto a el compañerismo, amabilidad, el descanso mental como físico, etc.

Por lo tanto, el fútbol como actividad deportiva implica actividades de diversión y aprendizaje, el desarrollo de destrezas físicas y el bienestar físico y emocional, pero también puede aportar a la convivencia y a la construcción de relaciones sociales tal como afirma Gaviria et al. (2009)

El deporte y la convivencia pueden constituir una relación congruente y coherente al considerar que son dispositivos que contribuyen a la consolidación de mejores relaciones entre las personas y llegan a espacios en los cuales se pueden construir políticas y modificar condiciones de vida de las comunidades, propiciando condiciones de bienestar y vida digna. (p.145)

En el momento que hay reunión o encuentros de amigos, este espacio se presta para mejorar las relaciones entre el grupo, además de superar sus capacidades físicas e intelectuales, ya que la convivencia es coherente durante la actividad física; según Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso (2011) y su recopilación de afirmación de La Organización Mundial de la Salud “la actividad deportiva se considera como el factor que interviene en el estado de la salud de las personas” (p.205). La actividad física es una gran estrategia dado que al realizarla son numerosos los beneficios a nivel de la salud tanto físico como mental, “los cuales permiten mejorar en resistencia, velocidad”, “la aptitud, ganas, entusiasmo, compañerismo” además de prevenir muchas más enfermedades que se dan por no utilizar bien su tiempo libre.

En relación al deporte con el aprovechamiento del tiempo libre, se codificaron respuestas en un primer grupo, de que realizan actividades deportivas en estos espacios, que es una opción para mejorar la salud, mejorar la apariencia física; y en un segundo grupo respuestas como que el deporte es una buena opción para ocupar el tiempo, estabilidad física y entretenimiento y es un buen método para distraerse. Por otro lado se obtuvo la respuesta de aprender haciendo lo que me gusta, mediante estas respuestas de algunos entrevistados que está agrupado la categoría emergente, tiempo de goce mencionaron, “hacer tiempo del tiempo libre mejora tu salud”, “que

es algo muy bueno porque ayuda a muchas cosas como disciplina respeto y compañerismo”, “es la mejor manera de utilizarlo haciendo algo que nos gusta y es saludable”, “pienso que el deporte nos ayuda a realizar muchas cosas y aprender en el tiempo libre”. Entonces para la categoría emergente, práctica deportiva retomamos a Mejía (2016) quien menciona que:

La práctica deportiva ayuda a desarrollar actitudes positivas hacia la práctica saludable, regular y dosificada de actividades físico-deportivas y fomento de la práctica del fútbol como deporte en la formación integral como personas, tanto en el desarrollo físico como intelectual, para el alumno iniciarse y especializarse en la práctica de este deporte. (p. 55)

Es importante decir que la práctica deportiva en los jóvenes, facilita la adquisición de valores y las habilidades necesarias para que sepan relacionarse socialmente. Eso tiene que ver mucho con el ocio deportivo, al ser fomentados desde la infancia por parte de las personas con quienes convivan, esto juega un papel muy importante en el desarrollo de los jóvenes y será fundamental para convivir en la etapa adulta. Son muchos los beneficios que puede aportar la actividad física, por lo tanto, la persona que practica un deporte tendrá menos problemas de salud, porque además el ejercicio físico le ayuda a descansar mejor y tener mayor calidad de sueño, practicándolo consecutivamente descargará tensiones además que favorece a la relajación.

La subcategoría ocio recreativo o que sería el entretenimiento, de acuerdo Matamala (2016) quien afirma que, “por un lado están los impactos asociados a las actividades de ocio y recreación de los estudiantes, esto es, cómo los estudiantes utilizan las TIC para actividades de entretenimiento, para organizar o buscar actividades de ocio o para el desarrollo de sus hobbies” (p.11). En este sentido, han existido siempre diferentes tipos de entretenimiento, por ello se enfocó el entretenimiento con el fútbol este ha vivido una transformación y un desarrollo que lo han ido masificando y lo han puesto a disposición de todas las personas especialmente en jóvenes. Por eso va de la mano con una categoría recreación, que es un medio para el desarrollo humano en tanto satisface necesidades humanas y que a través de esta se pueden generar procesos personales y sociales que tienden a satisfacer no sólo las necesidades de ocio.

Por último, en la categoría emergente tiempo de goce; Ruiz y Cáceres (2018) mencionan que, “la meta de la recreación, como política pública, es procurarla, como núcleo específico de la práctica social, como actividad que integra no sólo a la persona sino también a la comunidad, en el uso y goce del tiempo libre” (p.43). El desarrollo de las potencialidades individuales en el

tiempo de goce tiene la enorme fuerza preventiva de la recreación y la lúdica al contrarrestar el aburrimiento y a fomentar la diversión, el disfrute adecuado en el tiempo libre.

El aprovechamiento del tiempo libre es un factor que influye de manera muy importante, las actividades que resultan placenteras o que promueven el entretenimiento influyen bajo la diversión y la autonomía de realización de las actividades; gracias a la libre elección estas son de carácter del gusto de cada persona. Concordando si los jóvenes practicaban algún deporte, la mayoría del grupo afirmó que lo realizan, y se denominan de la siguiente manera, se agruparon en microfútbol y voleibol. Durante la entrevista, se logró identificar “seguridad” al momento de responder, se notó la “comodidad”; dado que es un tema de su pleno conocimiento.

Se evidenció que la subcategoría con mayor prevalencia es el denominado ocio deportivo y la categoría emergente prácticas deportivas, teniendo en cuenta que es importante, “orientar sus esfuerzos en la educación “en” y “mediante” el ocio a través de la práctica físico deportiva, ya se trate de actividades de iniciación, de perfeccionamiento, de especialización, de recreación” (Nuviala, León, Gálvez y Fernández, 2007, p.2). Las prácticas deportivas son importantes para el buen aprovechamiento del tiempo libre desde una mirada a mejorar el ocio desde la recreación y las actividades deportivas, en este caso del fútbol el cual es el más predominante en el grupo de participantes.

De acuerdo con las ideas planteadas, se da paso al interrogante de ¿qué lo motiva a practicar ese deporte?, obteniendo argumentaciones como desarrollar nuevas capacidades, por distracción y gusto, sentirse bien, tranquilo y porque es la motivación y pasión. A partir de estas se agruparon las siguientes categorías emergentes, la primera actividad de goce y el segundo denominado hábitos y estilos de vida saludable. Ahora bien, se puede evidenciar que la subcategoría con mayor prevalencia es el ocio recreativo Ramírez y Blandez (2013) sugieren que, “fomentar el disfrute con la propia actividad y los sentimientos de autoeficacia son claves para implicarse en la práctica de actividades físicas” (p.54). El disfrute generado por la propia actividad en este caso la práctica deportiva y así por medio de esta lograr que todas estas actividades estén implicadas por el goce como elemento fundamental.

Algo muy importante a tener en cuenta en estos jóvenes, es que disfrutaban al realizar esta actividad y por ello siempre están motivados en la práctica deportiva, siendo esto un factor clave y de interés para incorporar la praxis del fútbol, disfrutar de una actividad es fundamental, gracias a este se crea un nuevo hábito y de esta manera enseñar a los jóvenes nuevas estrategias que le

ayuden al bienestar común e individual, por medio de la incorporación placentera de manera tácita en la actividad que se realiza.

En lo referente al tiempo transcurrido de práctica del deporte anteriormente dicho, se identificó que lo mínimo es un año, y el mayor es de dieciséis años, que realizan el deporte que les llama la atención y les apasiona; Teniendo en cuenta la información obtenida en la entrevista, se agrupó en la categoría emergente, hábitos y estilos de vida saludable, se encuentran todas las respuestas recolectadas con un total de doce respuestas, los cuales si han practicado un cierto tiempo el deporte del fútbol.

La categoría emergente de hábitos y estilos de vida saludable, Sánchez y Luna (2015) en su trabajo afirman que:

Se llama hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada. (p.18)

Estos son un factor muy importante en la salud tanto física (resistencia, mayor bombeo de sangre al corazón etc.) y emocional, (mejorar autoestima, autoconfianza, disminución de estrés). En relación a que si los jóvenes consideran que el fútbol contribuye al aprovechamiento del tiempo libre, la mayoría mencionó que sí, argumentando que sería útil para evitar malos caminos, beneficios para la salud, valores, liberación de ansiedad, mejorando estados de ánimo, para salir de la rutina diaria, distracción y mejorar como persona, para mantener el físico, no recurrir a consumo de sustancias psicoactivas; los gestos durante las respuestas fueron, “tranquilidad”, “confianza” esto demostrado por su buena postura y seguridad al responder.

De lo anterior, se establecen subcategorías como lo es el ocio deportivo y el ocio recreativo, cuando los jóvenes mencionan que el fútbol, les ayuda a distraerse, para salir de la rutina diaria y en ciertos casos para mantener el físico y no involucrarse en problemáticas como lo es el consumo de sustancias psicoactivas entre otras; Ruiz y Cáceres (2018) refieren que:

La población tenga pleno acceso y goce de una recreación sana aporta a crear y propiciar un ambiente de seguridad para los potenciales inversionistas extranjeros y nacionales, esto beneficia directamente el bienestar de la población en cuanto a la salud física y mental. (p.51)

Por lo tanto, el tiempo de ocio tiene un sentido recreativo y que los jóvenes no permanezcan en la monotonía, es decir deben hacer algo nuevo y esto puede sorprender porque aparentemente permite estrenar dimensiones inéditas. Esto, lo explota muy bien desde una actividad deportiva cuando le ofrecen juegos o dinámicas nuevas, distintas o pueden ser exóticos, por eso este va relacionado con la lúdica dado que, por medio de tener nuevas ideas y opiniones, realizar actividades o ejercicios, se puede hacer esto en, trabajos en equipo, estrategias mentales, para que los jóvenes tengan más conocimiento del tema y así ellos vayan constituyendo las metodologías de aprendizaje.

No obstante, hablamos sobre la vida saludable de cada joven y retomando a Horcajo (2017) que “basado en modelos comprensivos de aprendizaje, pretendemos educar para la vida y asentar hábitos de vida saludables que se puedan reproducir posteriormente en los períodos extra lectivos y así ocupar adecuadamente su tiempo libre y que tengan una durabilidad en el tiempo” (p.27). Los hábitos de vida saludable, son actividades que los jóvenes ejecutan repetitivamente o constantemente que tienen relación con la salud, esto generando bienestar físico, mental y social en la juventud, también ayudan en la prevención del desarrollo de enfermedades crónicas relacionadas al estilo de vida, estos patrones conductuales se pueden configurar a partir de diferentes elecciones que hace el individuo en beneficio de la salud de forma integral incluyendo la cantidad de horas de actividad física que realicen.

En referencia, si han formado parte de alguna escuela de formación, la mayoría mencionó que sí, y sólo una minoría argumentó que no lo hacía. Relacionando con el tiempo de pertenecer a estas escuelas, especificaron que ya llevan más de dos años y otros por su parte han cumplido un año en estas instituciones deportivas.

Para concluir con el análisis de este primer objetivo específico, queda decir que se evidencio que a todos los entrevistados si les gustaría que exista una escuela de formación en fútbol, argumentando que es importante para fines educativos, además, para el buen uso y aprovechamiento del tiempo libre. Es así como se evidencio que la práctica de fútbol está presente en esta población de una manera muy notoria, por el motivo de que la mayoría de ellos ya han participado en escuelas de formación deportiva, en ocasiones con mínimo un año de tiempo, se identificó en este grupo de jóvenes participantes de la entrevista que les gustaría en su barrio Panorámico uno (I) exista una escuela de formación deportiva.

10.2 La práctica del fútbol para el aprovechamiento del tiempo libre

Para dar cumplimiento al segundo objetivo específico, se ejecutó un plan de actividades que tenía como objetivo fomentar el buen aprovechamiento del tiempo libre a través del fútbol, como una actividad deportiva, educativa y recreativa que puede generar en los jóvenes ciertos aprendizajes enmarcados en la planificación y organización adecuada de sus actividades cotidianas.

Expuesto lo anterior, se realizó la planificación de 12 sesiones de intervención, clasificadas según las subcategorías ocio recreativo, ocio deportivo, lúdica y creatividad; cada una de estas unidades estuvo compuesta por tres sesiones, la primera, orientada a la introducción al tema, la segunda enfocada en la ejecución y la profundización del tema planteado por medio de la práctica y la tercera mediante la praxis una retroalimentación y evaluación del tema trabajado, cada sesión realizada tuvo una duración total de 2 horas con una frecuencia de 3 días durante la semana, todo esto se desarrolló en el polideportivo del barrio Panorámico uno (I).

Las primeras tres sesiones se enfocaron al ocio recreativo, las siguientes tres sesiones se orientaron al ocio deportivo, posterior a estas se enfocaron tres sesiones a la lúdica y, por último, se orientaron tres sesiones de creatividad. Los criterios de observación que se tuvieron en cuenta durante la intervención, fueron la puntualidad, el dinamismo, el trabajo en equipo y el adecuado aprovechamiento del tiempo libre.

En la primera sesión denominada introducción al ocio recreativo, la actividad más relevante fue derriba la torre, la cual consiste en ubicar conos, los cuales deberán ser derribados desde una distancia determinada ejecutando un buen remate, donde nos podemos dar cuenta que los jóvenes llegaron impuntuales, además no mostraron mucha interés, debido a que se percibía por medio de sus acciones algunos gestos de pereza al momento de ejecutar las actividades, además no prestaban atención ya que muchos se dispersaron charlando.

En la tercera sesión denominada evaluación al ocio recreativo, la actividad más relevante fue rodillas y tobillos: se ubica el grupo en parejas que estará frente a frente, el objetivo del juego es tocar las rodillas o los tobillos de su compañero por 10 veces, se jugó a manera de competencia ya que el perdedor debía pagar una vuelta a la cancha, durante el desarrollo de esta sesión se evidenció participación activa por parte de los jóvenes y un mayor compromiso frente a las actividades.

La siguiente información se codificó dentro la subcategoría de ocio recreativo, se encontró lo siguiente: “se notó satisfacción en los jóvenes al realizar las actividades recreativas” “la implementación del juego para un aprendizaje significativo generará un hábito que perdura en su día a día” “la implementación del tiempo libre mediante el ocio recreativo ayuda a los jóvenes a esparcir su mente”; como lo menciona Huzinga (como se citó en Miranda, 2006) quien especifica el rol y la importancia del ocio para el ser humano refiriendo que:

Los juegos son medios esenciales para la liberación de tensiones y de los impulsos reprimidos por las reglas que le imponen al individuo en su trabajo y en la vida social, el juego al tener una función catártica resulta una solución a los conflictos sociales. (p. 304)

De esta manera, se determina que el juego es uno de los medios más efectivos para que el individuo genere ocio, logrando no solo causar diversión sino también enseñanza. Partiendo de una serie de actividades, el juego facilitó la integración, el diálogo y la convivencia entre los participantes, a través de actividades de ocio se notó mucha alegría, risas, saltos entre otras expresiones de felicidad; una de las conductas más relevantes que se distinguieron durante la actividad de ocio fue que además de divertirse, se fundamentó en ellos la motivación por querer ganar, generando un ambiente de competencia sana, de comprensión y sobre todo de mucho respeto.

En cuanto a la conducta tomada por los jóvenes en el desarrollo de las sesiones, se reduce comportamientos como la comunicación con sus compañeros ya que se emplea el tiempo libre de muy buena manera en la cual se retoma hábitos y enriquece conocimientos, conductas y emociones, de alguna manera fortaleciendo las relaciones interpersonales, partiendo de la recreación y la integración entre compañeros se fortalece mediante la interacción constante, dado que durante la actividad se necesita de un diálogo constante entre los participantes. Esto sustentado con lo expuesto por Miranda (2006) que refiere que el ocio transmite una

“función terapéutica y que este reúne las bondades del descanso, diversión y recreación. El descanso recupera energías físicas, la diversión y recreación libera de las tensiones nerviosas y restablece el equilibrio psicológico; el ocio, contribuye a mantener un buen estado de salud” (p.305). De esta manera, la subcategoría de ocio recreativo influye de manera positiva en el desarrollo emocional de los jóvenes que participaron en las sesiones.

En la primera sesión sobre el ocio deportivo, la actividad más relevante fue un partido de fútbol en el cual el equipo que anote un gol destapa una carta, en las diferentes cartas se encuentra una pregunta la cual será resuelta por el docente, esto dará mucha más claridad al tema, ejemplo: ¿cuál es el objetivo con el ocio deportivo? Cabe mencionar que la actitud de los jóvenes cambió drásticamente de manera positiva debido que el juego de fútbol es la actividad preferida por estos jóvenes, esto se evidenció desde la puntualidad y la participación constante.

Figura 2 Fotografía el juego



Fuente: Autoría propia

En cuanto a la tercera sesión sobre evaluación al ocio deportivo la actividad más relevante fue tres en línea: utilizando platos se ubicó la estructura de triqui al final de la cancha posteriormente se divide en dos grupos y se ubican en la mitad de la cancha el objetivo del juego es que por medio del trabajo en equipo se llevan los petos hasta los platos y se logre ubicar tres en línea de un mismo color, por medio del trabajo de observación se evidenció momentos de disfrute y una integración amena entre el grupo.

En la subcategoría denominada ocio deportivo, se enmarco en que la “la práctica de una actividad de gusto por los jóvenes favorece en la realización de esta” “mediante la práctica de fútbol los jóvenes no solo aprendieron lo deportivo sino también el trabajo en equipo” “obtuvieron conocimientos mediante el fútbol” “adquirieron hábitos saludables mediante la práctica de fútbol”; de lo expuesto, Fraguera, Varela y Sanz (2016) refieren que el ocio deportivo “hace referencia a la práctica de actividades físicas en sus diversas manifestaciones (individualmente, uno contra uno, compitiendo en equipos, en contacto con el medio natural, con finalidad expresiva, etc.) y es, con diferencia, la actividad preferida en estas edades” (p. 33). Por

lo tanto, el desarrollo del plan de actividades que se reflejó en la práctica deportiva del fútbol, y tal como lo menciona el autor la diferencia de este ocio es que el individuo escoge una actividad preferida por el gusto personal para realizarla, es una experiencia muy importante ya que al realizar una actividad de preferencia esta implica indirectamente mayor compromiso, responsabilidad, motivación y disciplina en la ejecución completa, el ocio deportivo se vio reflejado en los diferentes trabajos tanto de competencia, individual y colectivo y fue la herramienta más útil para el aprovechamiento del tiempo libre.

El ocio deportivo para el caso del objetivo específico expuesto, al inicio influyó de una manera significativa y acertada o positiva en los jóvenes, dado que mediante la praxis deportiva del fútbol, este se convirtió en su práctica favorita o su pasatiempo preferido, además de que con este trabajo se logra un efecto en los jóvenes en la adquisición del buen aprovechamiento del tiempo libre; según Fraguera, Varela y Sanz (2016) “el ocio deportivo tiene una influencia positiva, pero también con matices respecto al tipo de práctica y sus efectos en los jóvenes”(p. 34). Cabe mencionar que, las jornadas para el trabajo del ocio deportivo tuvo acogida por los participantes, debido a que se desarrolló bajo sus gustos e intereses.

En cuanto a los niveles de satisfacción con la práctica deportiva del proyecto, es un punto a resaltar ya que mediante la evaluación planteada en un principio se logró establecer la actividad de preferencia para así obtener una práctica que genere satisfacción en estos jóvenes, por medio de lo que significa o lo que les genera el medio deportivo a este grupo, donde se evidenció que el nivel de satisfacción es muy alto durante todo lo que sobrellevo el desarrollo de la práctica deportiva del fútbol. Según Lazcano y Caballo (2016) “el ocio deportivo, atendiendo a diferentes modalidades, está relacionado con los niveles de satisfacción con la práctica, así como el grado de significación de estas actividades en su vida” (p.10). Lo referido por los autores corroboraron lo encontrado en la realización de las actividades, ya que los jóvenes asistieron a las sesiones porque de cierta manera percibían la satisfacción de realizar una dinámica ajustada a gustos e intereses como lo es el fútbol.

En la primera sesión denominada introducción a la lúdica, la actividad más relevante denominada blanco y negro esta consiste en: que los jugadores se sitúan sobre dos líneas paralelas trazadas previamente formando un pasillo, a unos dos o tres metros de distancia, un equipo es el blanco y el otro el negro el entrenador nombrara al azar blanco o negro al oír el nombre de su equipo, los jugadores huyen hacia la línea de fondo mientras sus adversarios

intentan atraparlos antes que logren llegar a ella, cada jugador tocado supone un punto para el equipo.

Durante la tercera sesión de la lúdica donde aplicamos la evaluación a esta se desarrolló la actividad denominada el juego de las preguntas: el docente dará la indicación de que en grupos de cinco personas deben llevar el balón dominado por el lugar delimitado, deben llegar al lugar indicado por el docente y tratar de responder una pregunta planteada cada grupo debe tener una respuesta correcta, por medio de la observación realizada se evidenció gestos de inconformidad ya que debían responder preguntas y no solo jugar.

Ahora bien, dentro de la subcategoría de la lúdica se recopiló la siguiente información: “por medio de la lúdica se genera recreación durante las actividades realizadas” “por medio de la lúdica se genera espacios de sano esparcimiento” “se fortalece el compañerismo y la integración”; Gómez (2020) menciona que se deben plantear dinámicas para combatir el sobrepeso, el sedentarismo para que los jóvenes puedan mejorar sus hábitos de salud y su calidad de vida a través de actividades que promuevan ejercicio físico, la recreación y las actividades lúdicas” (p.15). Por lo tanto, cabe mencionar que las sesiones realizadas con los jóvenes para motivar y desarrollar su gusto por el deporte, también de cierta manera aportó significativamente a su salud y a su calidad de vida, realizando actividad física mediante la diversión y la interacción con sus compañeros del barrio.

Es así como la lúdica ayuda a mejorar la salud de cada joven, ya que por medio de esta se divierten y disfrutan mediante las diferentes actividades realizadas, evidenciando la satisfacción en los gestos alegres de cada individuo y todas las diferentes estrategias ayudan a que ellos se muestren más comprometidos con las actividades. La lúdica y el deporte son fundamentales para incentivar la actividad física en los jóvenes, desde este punto de vista el proyecto ayudó a beneficiar inicialmente a la población de intervención, ya sea a corto plazo para que ellos aprovechen de una buena manera el tiempo libre.

La estrategia lúdica es una propuesta educativa transversal, fue aplicada con los jóvenes, con diferentes actividades. La lúdica y el tiempo libre se dice que en general constituye una manera de invertir el espacio de libertad, además tiene una gran importancia para el desarrollo integral para los jóvenes, representa un importante estímulo del aprendizaje todo esto mediante actividades dinámicas, debido a que los jóvenes juegan y al mismo tiempo están aprendiendo,

experimentando, explorando y descubriendo sus diferentes entornos, del mismo modo al asumir la lúdica como una actividad fundamental y de ubicar a los jóvenes en el proyecto, para generar una adecuada cognición de la utilización en diferentes momentos y actividades del proceso educativo.

Para la primera sesión denominada evaluación a la creatividad la actividad más relevante fue el caño: las parejas se le asignará a cada pareja un balón, la actividad consiste en intentar hacer un “caño” a su compañero la idea es que realice el control del balón y de manera creativa intente conseguir su objetivo, durante el desarrollo de este trabajo se notó mucha alegría y constante participación por parte de los participantes.

Figura 3

Fotografía creatividad



Fuente: Autoría propia

Durante la tercera y última sesión de intervención se planteó la evaluación a la creatividad donde la actividad más relevante fue crea con tu balón: el docente dará la indicación de que en grupos de tres personas deben llevar el balón dominado por el lugar delimitado, deben llegar a un punto final, y tratar de llenar el balón en un aro, cada grupo debe tener una estrategia creatividad para desarrollar esta actividad.

Para la subcategoría de la creatividad, se abarca la siguiente información: “por medio de la creatividad los jóvenes buscan nuevas alternativas de solución a problemas” “los jóvenes se vuelven innovadores a través de la creatividad” “la creatividad genera posibilidades de desarrollo individual y colectivo”, Sanz y Romero (2009) afirma que “el ocio puede ser un tiempo propicio para el desarrollo personal y creativo. Sin embargo, los hábitos de ocio parecen evolucionar

hacia prácticas en las que el consumo es una opción cada vez más adoptada” (p.112). Por lo que, se puede deducir que el momento que tienen los jóvenes tiempo para realizar ciertos tipos de actividades, en este caso el fútbol, no se habla nada más de un deporte o clases que simplemente se adecuen para pasar el tiempo, en las intervenciones realizadas por el grupo de investigación se logró evidenciar que básicamente los jóvenes desarrollaron cierto tipo de valores, manejando su tiempo de una manera más creativa, realizando diferentes actividades que aportaron a su desarrollo físico, mental y personal.

Por otro lado, como se había mencionado anteriormente se pretendía buscar que los jóvenes no se involucren en el consumo Sustancias Psicoactivas (SPA), ejecutando este tipo de actividades se fomentó en los jóvenes un sentido de pertenencia para que no hagan un mal uso del polideportivo, que mediante la clase se puedan distraer, aprender cosas nuevas y de igual forma mantener una vida saludable mediante actividades que permitieron ser creativos para poder así afianzar sus lazos y sus relaciones, se evidenció que es un grupo bastante colaborador al momento de ejecutar cada sesión de las clases, siendo el deporte una de las salidas o la mejor opción para poder manejar su tiempo, sin necesidad de estar encerrados en casa mirando televisión y llevando una vida sedentaria, gracias a que el deporte trae consecuencias bastante favorables para su desarrollo.

Se deduce que en el tiempo libre presente en los jóvenes, se busca un ambiente más sano y lleno de enseñanzas basadas en el deporte del fútbol, pero siempre con metodologías que tienen énfasis en el buen aprovechamiento del tiempo libre, además son actividades que son prestas y aptas para poder realizar trabajos grupales como lo son actividades de juego en equipo donde a manera de competencia se transportan objetos o se derriban conos y mantener un buen desarrollo integral para mantener una sesión con armonía. Wilson (como se citó en Sanz y Romero, 2009) menciona que “el tiempo de ocio es un escenario pedagógico, puesto que el ocio educa” (p.112). De tal manera que, la sesión ejecutada para el ocio contó con actividades donde se colocaron a prueba la creatividad y así mismo se dieron pautas para poder realizar aspectos que se piden durante la sesión, ahí es donde se enmarca también la socialización que tienen entre el grupo para poder dar respuesta a ciertas incógnitas y realizar las actividades propuestas por parte del grupo de investigación, el diálogo es una parte fundamental para que los encuentros sean amenos en su aprendizaje. Por otro lado, las actividades que se realizan en las ejecuciones son interesantes al momento en el cual los jóvenes son bastante integrados, se apoyan entre sí y se

divierten mientras aprenden, así mismo se evitan distintas problemáticas sociales que se pueden presentar por provenir de este barrio, dado que también se buscó hacer buen uso de su polideportivo e intentar que este sea un ambiente sano para que los jóvenes y sobre que no se puedan desviar de su camino y realizar cosas son poco productivas para su salud haciendo un mal uso de su tiempo libre

Figura 4

Fotografía la creatividad.



Fuente: Autoría propia

Fundamentalmente la recreación ha evolucionado entorno al tiempo libre, además es el objeto de numerosas interpretaciones en las diferentes maneras de recrearse y divertirse. El hombre con diferentes tendencias fundamentales en la recreación está dirigida a verla como actividad o como experiencia, la recreación se la observa en diferentes actividades realizadas dentro del tiempo libre, las actividades son de intereses laborales con carácter voluntario y capaces de desarrollar la personalidad y de ofrecer a los jóvenes una plataforma desde la cual pueda compensar las carencias en los diferentes ámbitos y momentos de su existencia, como lo refiere Rodríguez (como se citó en Betancur, 2002):

El ocio es esencialmente una forma de ser, un estado gozoso del "alma" tal como lo veían los griegos, dichoso estado intemporal que posibilita ser feliz durante la ejecución de

actividades libremente escogidas. Pero el ocio no es sólo un elemento vital en el bienestar del hombre, es además el centro de su creatividad y el artífice de su libertad. (p.157)

De esta manera, se expone lo necesario que es el ocio para el ser humano ya que actividades como estas son las que hacen al sujeto que pueda desarrollarse en su medio social, mediante la toma de espacios de ocio se puede crear, imaginar convivir y realizar actividades que enaltecen las capacidades humanas, la recreación por ejemplo se basa más en la experiencia de diferentes actividades realizadas y tiene la ventaja de mostrar los aspectos y la forma de comportarse de los jóvenes desarrollar su creatividad para interpretar las actividades dispuestas.

Durante el desarrollo de las diferentes sesiones surgió la siguiente categoría emergente: la convivencia, se enmarco esta información: “El trabajo en equipo se ve reflejado en las diferentes actividades” “tienen la capacidad de resolver problemas mediante el diálogo” “el ambiente de trabajo es muy bueno”; establecer relaciones interpersonales es fundamental en los equipos conformados, debido a que se ejerce liderazgo, la interacción y la convivencia con los grupos sociales, lo que representa una de las labores más fáciles pero a la vez compleja de realizar, ya que se tuvo que realizar una interacción encaminados hacia una misma meta; Suárez y Pimiento (2016) refieren que:

El tiempo libre es un espacio idóneo para la educación en valores. Las actividades de tiempo libre deben ser capaces de inculcar a los niños y jóvenes actitudes de convivencia, solidaridad, cooperación, igualdad, respeto por medio del ambiente, etc. Trabajando esos valores a través de las diferentes actividades. (p.49)

El tiempo libre es un espacio muy importante y además idóneo para crear un ambiente de valores en este caso la convivencia, la cual siempre estuvo presente en las diferentes sesiones, la convivencia demostrada mediante la cooperación durante las actividades y el proceso en sí, además del respeto entre los jóvenes y con los docentes.

Otro aspecto muy importante que se evidencio durante el desarrollo del plan de actividades, es que los jóvenes demostraron la capacidad de resolver problemas mediante el dialogo, que es una herramienta al momento de coordinar y entablar un solo propósito, Melgarejo (2017) menciona que “El tiempo libre aportan en la construcción de ciudadanía, fomentando la participación colectiva, creatividad y otros aspectos fundamentales que nos permiten vivir en convivencia armónica respetando las individualidades” (p.10). Por medio de la

participación colectiva se logra que los jóvenes resuelvan sus inconvenientes o algún tipo de problemas entre ellos por medio del diálogo, evidenciando que por medio del tiempo libre podemos llegar a una construcción de un ambiente de valores y de ciudadanía que en este caso se ve reflejado en la comunicación participativa entre los jóvenes.

Un punto relevante es que el ambiente de trabajo es favorable para este aspecto, García, Olmedilla, Morilla, Rivas, Quintero y Toro (2006) refiere que “Cuando utilizamos el tiempo libre de forma creativa, desarrollando capacidades, el equilibrio personal y enriqueciendo nuestra experiencia, estamos llenando de contenido nuestra vida y dando al ocio una dimensión de enriquecimiento personal” (p.1). Por lo tanto, el buen uso del tiempo libre favorece directamente las capacidades comunicativas de una persona y en este caso de un grupo social, logrando un ambiente de trabajo muy bueno para los jóvenes y los docentes, y esto se ve evidenciado en las diferentes intervenciones que tuvieron éxito y un buen desarrollo.

Retomando a Suárez y Pimiento (2016) quienes mencionan que “el tiempo libre es un espacio idóneo para la educación en valores” (p.69). Cabe mencionar que, el tiempo libre es de gran importancia para desarrollar unas excelentes habilidades o destrezas en los diferentes participantes de la actividad y por ello también trabajar la fomentación de valores y las actitudes mediante a la convivencia, para ello se hacen actividades donde todo el grupo esté presente y que dentro de este existan cambios en los roles designados para poder fortalecer la convivencia.

Al igual se retoma a Melgarejo (2017) quien refiere que “el tiempo libre aporta en la construcción de ciudadanía, fomentando la participación colectiva, creativa y otros aspectos” (p.10). Por lo que se utiliza estrategias para mejorar la convivencia en los jóvenes, para resaltarlo en su diario vivir, su comportamiento dentro y fuera del lugar de la sesión realizada, por tal razón, se diseñaron clases que contribuyeron al mejoramiento de la convivencia a través de juego o actividades que ayudarán al aprovechamiento del tiempo libre el contenido de estas sesiones se basaron en la motivación, está si se fomenta intrínsecamente ellos asistirán por convicción y así el aprendizaje será más duradero, creando sus propias estrategias para el aprovechamiento del tiempo libre validando una buena convivencia.

La segunda categoría emergente que surge es el compromiso, donde se abarcó la siguiente información: “Se ve reflejado el interés por parte de los jóvenes al llegar puntualmente a cada intervención” “el compromiso influye a un buen desarrollo de la sesión” “el interés ayuda

a profundizar los conocimientos” “La participación de los jóvenes es muy activa”; Morata (2018) mencionan que:

La fomentación de la participación de las entidades, frente a las actividades de ocio y de acción sociocultural, promueven fundamentalmente, desde las relaciones interpersonales y grupales que se producen en dichos espacios, para un efecto positivo de estas relaciones es la ciudadanía, que mejora la confianza de los participantes dentro de las instituciones públicas, gracia al papel mediador de las entre las entidades y la parte social. (p.140).

De esta manera, las actividades fomentadas mediante la cooperación y la sana convivencia, entre instituciones, comunidad vecinos y el personal de apoyo social, hace que se vayan desarrollando en los jóvenes la responsabilidad social en conjunto con el compromiso que es primordial para sacar los objetivos específicos a relucir.

El tiempo libre tiene un vínculo a partir de las diferentes actividades que se realizan durante este procedimiento, dependiendo de esto se nota que el compromiso de los jóvenes ayuda a que la clase sea de manera más activa, recreativa, lúdica y emocionante donde todos se divierten, además los hace ser comprometidos en todo lo que realizan, también a tener un buen hábito saludable, ya que por medio del tiempo libre salen de la rutina y lo aprovechan realizando una actividad saludable para ellos. Por otra parte, las actividades realizadas son fueron positivas debido a que se evidenció los estados emocionales de los jóvenes, destacándose la alegría; existiendo de esta manera una buena disposición y motivación por parte de los jóvenes para la realización de actividades deportivas; según Sandoval et al. (2018) refiere que:

El compromiso escolar cognitivo implicaría ir más allá de una identificación de conductas, supone el análisis de los eventos que ocurren a nivel interno del sujeto, el esfuerzo que estudiantes realizan en un determinado aprendizaje, la calidad o el tipo de procesamiento de información, el uso de estrategias metacognitivas como la autorregulación del aprendizaje, entre otras. (p.69)

Lo que hizo que los jóvenes adquieran aprendizaje no solo de las sesiones, sino, también las introspecciones que ellos realizaban de sí mismo frente a las capacidades y las habilidades que poseen como personas, en conjunto con la construcción social en la cual se encuentran inmersos. Tal como lo refiere Puente, Sandoval, Medina y Estrada (2010) que “las motivaciones intrínsecas y extrínsecas juegan un papel fundamental en la práctica físico/deportiva y el uso del

tiempo libre, la primera se refiere al compromiso ante una actividad que sólo por placer y diversión provoca hacerla” (p. 376). Y que de alguna manera el compromiso en la práctica deportiva debe ser muy constante para poder ver el rendimiento de cada individuo, como identificamos en los jóvenes que han venido demostrando un nivel alto, ya que mediante el aprovechamiento del tiempo de una buena manera les ayudó a profundizar unos conocimientos básicos, demostrando una buena disposición al momento de realizar las actividades, identificando la cooperación y la responsabilidad de ellos mencionando que lo realizan por el placer de participar y no por obligación.

La tercera categoría emergente es denominada Relaciones Interpersonales, recopilando la siguiente información: “Resolución de conflictos de manera adecuada por parte de los docentes y los participantes”, “tienen la capacidad de dialogar las diferencias de pensamientos y opiniones”, “se evidenciaron ambientes amenos entre los jóvenes y con los docentes”. Según Quintero (2018) “La vida de los seres humanos está determinada por las relaciones interpersonales mediadas por un tejido de conversaciones no necesariamente verbales y que es propia del vivir con otros” (p. 95). Por tal razón, las personas o en este caso los jóvenes crean vínculos desde su interacción en el momento de la ejecución de las sesiones de clase, a pesar de encontrarse en una etapa de muchos cambios, físicos, emocionales y cognitivos tienen una buena relación entre sí, ya que se debe ejecutar mediante metodologías aptas para un trabajo cooperativo para afianzar más su desarrollo grupal. Además, indirectamente los jóvenes al realizar actividades el hecho de estar juntos sin necesidad de dialogar está relacionándose y creando buenas comunicaciones sociales.

Retomando a Suárez y Pimiento (2016) refiriendo que:

Fruto de esta relación humana es el diálogo espontáneo, vivo y sincero. Es comunicación intersubjetiva, propicia al desenvolvimiento de la relación existencial. Sigue la vía de la afectividad en un clima de simpatía, sentimiento y amor en el respeto a la condición de sujeto del otro. (p.51)

Dentro de los grupos de trabajo es de gran importancia que exista un buen diálogo para crear un ambiente sano, manejando siempre la buena comunicación y todos los valores aplicados en casa, a pesar de no ser provenientes de un barrio de alto nivel económico los jóvenes son personas de buenos valores y llenos de ganas por conseguir buenas relaciones entre ellos. Es de gran importancia tener en cuenta que la naturaleza del hombre es ser un ser social, por ende, se

debe implementar e infundir a los jóvenes la importancia de relacionarse con los diferentes grupos a los cuales se encuentren sujetos, siempre manteniendo sus valores y las mejores actitudes frente a dichos contextos.

10.3 Resultados de la implementación del fútbol para el aprovechamiento del tiempo libre

El fútbol como estrategia para el buen aprovechamiento del tiempo libre, brinda diferentes espacios que generan compañerismo, recreación y diversión, por lo tanto, la entrevista semiestructurada como una técnica de recolección de información, posibilita la interacción directa entre el grupo sujeto de estudio y los investigadores permitiendo recabar la información necesaria para dar cuenta al objetivo planteado.

Por lo tanto, el presente capítulo da respuesta al tercer objetivo específico correspondiente a evaluar los resultados de la implementación de actividades enfocadas en la formación deportiva de fútbol, para el fortalecimiento del buen uso del tiempo libre en los jóvenes de 15 a 23 años del barrio Panorámico uno (I) San Juan de Pasto. Se dio paso a la aplicación del último instrumento de información, el cual es una entrevista semiestructurada la cual constó de 12 preguntas, se aplicó a la totalidad de la población, donde se enmarcan las siguientes respuestas de la entrevista ejecutada.

Como primera pregunta ¿Qué conocimiento ha adquirido referente al buen uso del tiempo libre? Encontramos que ellos tienen una buena administración del tiempo libre dedicados completamente a realizar deporte, después de haber realizado todo lo que ellos tienen como deberes como son: trabajos del colegio y las acciones en casa; tal como se destaca en la siguiente respuesta de un entrevistado *“este deporte me enseñó aprovecharlo en algo que me hace bien para la salud, algo bien para la cotidianidad y pues para no tomar malos caminos que puedan llevar a consecuencias malas”* en este sentido la postura del entrevistado se articula con el ocio recreativo, Seguí y Pérez (2009) refieren que *“la planificación de actividades físico recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que nuestros adolescentes estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas”* (p. 3762).

De esta manera se logró evidenciar que los jóvenes organizan su tiempo adecuadamente, ya que lo distribuyen según las actividades fundamentales, cabe mencionar que ellos buscan el espacio para realizar actividad física, y es importante resaltar este aspecto debido a que tienen la

decisión de optar por dedicarse a otras actividades que no son sanas como consumir sustancias psicoactivas o dedicarse a los videojuegos; sin embargo, ellos deciden realizar deporte caracterizándolos por manejar muy bien su tiempo libre, mediante el ocio recreativo.

Adicionalmente, una de las formas de ayudarles a los adolescentes a pensar y actuar de una buena manera para ocupar el tiempo libre en acciones indicadas y que ayuda al ocio recreativo, puede ser un conjunto de ocupaciones que ellos puedan realizar; de esta misma manera, ayudara a la función de desarrollar nuevos conocimientos y tener una buena formación de manera recreativa ya que esta misma va a dar una formación desinteresada y así los jóvenes podrán llevar una vida tranquila y muy amena en su entorno social en si se afirma que el ocio recreativo en el tiempo libre ayudo a los jóvenes a tener un buen descanso y diversión.

Por otro lado, los jóvenes tienen como fortuna otra respuesta importante que es adquirir nuevos hábitos, ya que por medio del deporte ellos adquieren cambios tanto físicos como cognitivos, emocionales y sociales, que de alguna manera ayuda al adolescente en la resolución de problemas, como lo es la baja autoestima, desmotivación, violencia escolar, consumo de alcohol, sustancias psicoactivas, entre otros conflictos que presentan. La adquisición de nuevos hábitos hace que los jóvenes, mejoren sus estilo y calidad de vida, por tal razón se enmarco en una categoría emergente de hábitos de estilos de vida saludable, Verbrugge (1985) menciona que:

Los riesgos adquiridos son considerados una mezcla: algunos comportamientos de estilos de vida (consumo de alcohol o accidentes laborales) son los más comunes en hombres, colocándolos en posición de riesgo mayor, mientras que otros comportamientos de estilo de vida (menos actividades de tiempo libre que impliquen actividades físicas o mayor obesidad) son las mujeres colocadas con mayor riesgo. (p.286)

Por lo tanto, cabe mencionar que mediante la actividad física se va a tener una vida saludable y el tiempo libre ayuda a que disfrutemos de un juego recreativo, se puede decir que los jóvenes de este lugar bajaron de peso mediante la actividad física además que salían hacer ejercicio con sus amigos y familiares a enseñarles lo que los docentes hacían en las diferentes intervenciones, se logró que los jóvenes hicieran actividad física dos veces por semana, aparte de las intervenciones realizadas en el plan de actividades dispuesto por los docentes ellos tomaron la iniciativa por recrearse autónomamente, mejorando de esta manera su capacidad aeróbica y anaeróbica, para así tener una estabilidad física y mental más activa y creativa, realizando las

actividades desde la motivación intrínseca y el aprendizaje es más duradero, Velázquez (2013) llama hábitos saludables a “todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada” (p.2).

Por lo tanto, se realizó otra pregunta a los jóvenes ¿Que tan satisfecho te sientes durante el trabajo realizado? La respuesta más importante de ellos fue la satisfacción, ya que ellos relataban que se sentían muy bien durante el proceso de intervención y que el trabajo era muy agradable y ameno, tal como se destaca en siguiente respuesta “*Me sentí satisfecho porque aprendí nuevos conocimientos del fútbol además se pone en práctica los conocimientos y ayuda a mejorar el estilo de vida*” de esto agrupamos una categoría la cual es la lúdica, mediante esto los jóvenes ayudaron a obtener el proceso que se quiso realizar, Azor (2005) menciona que “proponer actividades lúdicas y diferentes para poder ser utilizadas en el tiempo libre. (juegos populares, deportes alternativos, canciones de comba, bailes y coreografías nuevas)” (p.5). La lúdica y tiempo libre van de la mano, ya que los jóvenes evitan problemas de salud aprendiendo diferentes juegos que se realizaron en la intervención ellos aprendieron y se divirtieron, además el ambiente que se vivía en las diferentes prácticas, eran satisfactorias ya que se podía convivir tranquilamente con los demás compañeros y estudiante-maestro. Cabe mencionar que se buscó y se planificó diferentes diseños de estrategias pedagógicas para la prevención y control del tiempo libre totalmente ajustadas a las condiciones del entorno y las necesidades del medio donde se realizó la intervención, así mismo se justifica la importancia del desarrollo integral de estos jóvenes por diferentes actividades lúdicas y se pudo solucionar problemas del aprovechamiento del tiempo libre en la juventud.

De la misma manera, se realizó otra pregunta en la cual se pretendió conocer ¿Cuáles son las actividades que han llamado tu atención mediante este proceso? Dando como respuestas las actividades colectivas, dado que los adolescentes se divertían mucho, adicionalmente podían compartir con sus compañeros y así poder formar un buen lazo de amigos y para ello lo enmarcamos en una categoría emergente la cual es entorno social, Águila (2009) quien afirma que el “desarrollo de habilidades sociales y valores morales. Quizá es en esta área donde surjan mayores problemas para identificar el deporte como una práctica positiva en la formación del carácter del ser humano y en la promoción de valores sociales democráticos” (p. 4). De tal

manera que, el deporte y el tiempo libre son un producto que construye un entorno social para ser mejores seres humanos, por medio de ello se amplía una extensión a la actividad social en la cual existen personas que apoyan y ayudan a salir de cualquier inconveniente, es cierto que la capacidad motriz del ser humano ayuda a fortalecer la vida social, si se realiza un ejercicio bien construido puede que sus compañeros sigan interviniendo con esta persona como ejemplo en la intervención desarrollada por los maestros-estudiantes se miraba que todos realizaban los ejercicios de la mejor manera y así había un entorno muy llevadero, el proceso en el entorno social los jóvenes se divertían mucho realizando actividades deportivas en conjunto, debido a que por medio de las interacciones se conocían más para así llevar una realización de actividades amenas y poder ocuparse en aprovechar el tiempo libre con sus compañeros de juego.

Figura 5 fotografía entrevista tercer objetivo



Fuente: Autoría propia

Los jóvenes respondieron *“que la actividad física les ayudó mucho en la vida diaria para poder realizar todo lo que se proponían y de esta manera tener un excelente estado físico”* y para ello enmarcamos esto en la categoría de ocio recreativo y todo esto es que mediante el juego

ellos aprendieron que le pueden servir para su vida y su estado físico; según García, Oliva y López (2016) refieren que “atendemos al tipo de actividad, encontramos que las actividades de ocio deportivo que se practican, más importantes, son las correspondientes a los ‘deportes colectivos frente a los deportes individuales’” (p.30). Por tal razón, el tiempo libre y el ocio deportivo se hace referencia al momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para una acción participativa como la escogieron estos jóvenes que fue dedicarse a practicar fútbol mediante todo su interés y gusto, además el ocio deportivo ayudo a ver la realidad que puede transcurrir tanto dentro como fuera del tiempo libre de ellos y se miró que mediante esto tuvieron una recreación, de crecimiento y desarrollo personal. Por otro lado, en la utilización de tiempo libre los jóvenes gustaron las actividades colectivas debido a que interactuaban y conocían las necesidades, preferencias posibilidades y condiciones de sus diferentes compañeros, las actividades que realizaban las hacían con entusiasmo, demostrando que las prácticas físicas del tiempo libre son todas estas actividades donde ellos se recrean lúdicamente y dan una buena educación para la vida y también así se puede fortalecer todas sus destrezas a nivel deportivo, eso sí sin importar el espacio donde se desarrollan, pero que las actividades sean con un buen número de participantes como se lo vivió en las diferentes intervenciones realizadas.

En cuanto a la integración con sus compañeros y profesores, partiendo de que eran desconocidos y no mantenían ninguna relación, ya que no habían interactuado con anterioridad, de igual manera, con los profes ya que ellos eran totalmente extraños a excepción de uno que vive en el barrio, de esta manera se desarrolló un trabajo colectivo, durante el transcurso de las semanas y con buen trabajo en equipo se evidencio más confianza con los profes y compañeros. Según Sota y Melero (2018):

La convivencia como algo que comienza a ocurrir cuando decidimos conscientemente encontrarnos y pasar juntos un rato de esparcimiento, en espacios diferentes a los que se relacionan con los objetivos educativos. En ese sentido no sería parte de la convivencia la cotidianeidad de los encuentros que ocurren en la escuela en vistas a su meta educativa entre los estudiantes, entre los profesores, entre profesores y estudiantes, entre profesores y directivos. (p.13)

De ahí que surgen nuevas amistades, grupos sociales e inclusive grupos de estudio, cuando la convivencia pacífica y sana se desarrolla se construye un entorno social cálido y con

soportes para enfrentar adversidades, convirtiéndose precisamente estas relaciones en factores protectores para los adolescentes. Por lo tanto, la importancia de que el docente mantenga la interacción con el estudiante, generara esa confianza que tanto necesita el alumno y la motivación que lo lleva a realizar las diferentes actividades.

De acuerdo con Banz, Romagnoli, Mena y Valdes (2008) refieren que:

La convivencia es fruto de las interrelaciones de todos los miembros de la comunidad escolar, independiente del rol que desempeñen. De allí que todos son, no sólo partícipes de la convivencia, si no que de la construcción de la educación de los adolescentes. Por lo tanto, la convivencia no es algo estable, sino que es una construcción colectiva y dinámica, sujeta a modificaciones conforme varían las interrelaciones de los actores en el tiempo. (p.2)

De esta manera, esto fue muy fructífero los profes compartían sus conocimientos y los jóvenes acataban de la mejor manera, se encontró que algunos docentes son amigables y confiables, los cuales brindaron la confianza necesaria y de este modo poder llevar unas muy buenas relaciones interpersonales entre todo el grupo.

Según Terán, García y Blanco (2018) “el entorno social se representa en las dinámicas sociales, costumbres y valores que trae consigo el individuo y que son parte de su conducta” (p.135). Por lo tanto, toma interés resaltar que la práctica del fútbol es algo que se encuentra implícito en los jóvenes, desde una temprana edad en las comunidades se empieza a jugar micro o se empieza a vivir partidos, o en si se empieza a realizar maniobras con un balón.

Haciendo concordancia con la pregunta de ¿Qué le motivó a practicar el fútbol?, dando respuesta que el motivo *“fue que desde muy niño le ha gustado hacer, en el tiempos libre es jugar diferentes deportes en los cuales el que más es de su agrado y destacó fue el fútbol”*; de esta manera, mencionó sentirse feliz, manifestado que le gusta compartir mucho con los compañeros, al momento que lo realiza se relaja, además relató que adquiere una nueva forma de vida, enfatizando en aprovechar muy bien el tiempo libre, motivado al ver que cada día se relaciona mucho más el fútbol con una mejor calidad de vida debido a que en el barrio hay muchos casos de jóvenes de escasos recursos y los cuales mediante este deporte salen adelante adquiriendo mejores ingresos económicos, utilizados para ayudar a su familia, en consecuencia la satisfacción que da este deporte a nivel personal, emocional y las oportunidades que puede

ofrecer en un futuro como el llegar a ser un jugador profesional y así lograr cumplir todos los propósitos.

Una de las actitudes sumadas a que el desarrollo del plan de actividades se consolide de una manera efectiva es la disciplina que tiene los jóvenes ante las sesiones realizadas, debido a que ellos se presentaron puntualmente a la realización de la actividad, así como en realizar actividades extras para afianzar lo aprendido en las clases; Hernández (2007) refiere que la disciplina:

Es la capacidad de actuar ordenadamente y perseverantemente para conseguir un bien.

Exige un orden y unos lineamientos para poder lograr más rápidamente los objetivos deseados, soportando las molestias que esto ocasiona. La principal necesidad para adquirir este valor es la autoexigencia; es decir, la capacidad de pedirse a uno mismo un esfuerzo extra para ir haciendo las cosas de la mejor manera. (p.9)

De esta manera se da respuesta que la disciplina influye en la práctica del fútbol y que esta praxis influyó en los jóvenes en el aprovechamiento del tiempo libre tal como lo relatan que les ayudó a implementar una serie de nuevos comportamientos los cuales se enfatizan hacia el deporte, sacando provecho del tiempo libre, de pasar seis, siete y hasta ocho horas mirando el celular, recostado haciendo pereza como comúnmente lo denominan o por lo consiguiente sin saber que hacer transitando de un barrio para otro; entonces el fútbol se convirtió en la ayuda para dejar hábitos poco saludables como el sedentarismo, los adolescentes comentan que ahora tenían el compromiso de ir a entrenar.

Adicionalmente, la disciplina en el entrenamiento del fútbol, los jóvenes mencionan que han adquirido nuevos hábitos de vida saludable, debido a que regulan la comida, disminuyeron el consumo de comidas rápidas, ingieren más agua y que su estado físico ha mejorado; Según Osorio (2022) “los buenos hábitos se reconocen porque causan un impacto positivo en la vida cotidiana y te llenan de satisfacción contigo mismo. Esto reafirma tu seguridad, tu autoestima y alimenta el compromiso con esta forma de vida” (p.1). De esta manera, los jóvenes refirieron que mediante el fútbol aprendieron a distribuir de una manera correcta y concreta el tiempo que disponían, relatando que ahora ya no pasan mucho tiempo en algo innecesario, y que cada actividad tiene su tiempo planificado aprendieron que el tiempo es algo sagrado y por lo tanto debe ser utilizado de la mejor manera, empleándolo en algo productivo como lo es practicando el deporte del fútbol.

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF, 2014) refiere que el ocio es:

La manera en que ocupamos el tiempo libre, normalmente en actividades de libre elección, de carácter voluntario y que de alguna manera resulten placenteras, las cuales cumplen con el objetivo de llenar el tiempo libre de sentido personal y social, por medio del entretenimiento o el descanso, promoviendo la autonomía, el descanso, la diversión y el desarrollo integral; coloquialmente se conoce que el ocio es el principio de todos los vicios, pero cabe resaltar que todo depende de la manera y las actividades en que el tiempo libre se invierte para hacer de este provechoso e importante y que vale la pena recalcar la importancia de estas actividades para formar seres integrales. (p.3)

Para el caso la inversión del tiempo libre en la práctica del fútbol hace que los jóvenes no solo distribuyan de una mejor manera su tiempo, sino que también de fomenten hábitos, normas y construyan un tipo de sana convivencia con sus familiares, amigos y docentes. Haciendo de esta manera que el grupo de investigadores sienta satisfacción por su trabajo, dado que no solo se ocuparon por las actividades que les correspondió, sino que también realizaron un hincapié en la inmersión social y comunitaria de los jóvenes que participaron en las sesiones.

Al finalizar la intervención con el grupo de investigación se da respuesta a la pregunta de ¿Cómo se sintió al formar parte de este proceso? Se evidenció a través de las actividades deportivas, por medio de la observación participante que se los jóvenes se sintieron bastante satisfechos con el trabajo realizado por parte de los estudiantes maestros, de igual forma, muchos de ellos insistieron con querer continuar con este proceso que se ha ido manejando, para esta pregunta se enmarcó la categoría de lúdica; Posada (2014) menciona que “la lúdica es el juego connatural del ser humano que le presenta la posibilidad de potenciar sus habilidades y de conocer de forma agradable y generalmente divertida” (p.28). A partir de diferentes actividades lúdicas que se desarrollaron, fue un proceso mediante el cual los jóvenes no solo aprendieron acerca del buen aprovechamiento del tiempo libre, sino también sin darse cuenta ganaron estos conocimientos a través de actividades que los hacían sentir bien y de la misma manera poder mejorar sus habilidades mediante el juego y además de una manera divertida al momento de poder interactuar con más personas.

Otra de las respuestas generadas por los jóvenes del grupo a investigar que es de gran importancia, a la cual se pidió que se nombre aspectos positivos acerca del aprovechamiento del tiempo libre adquiridos durante este proceso intervención. Para ello se resaltó una categoría

emergente que es la disciplina; Gonzáles (2015) define que “la disciplina consiste en la relación que establece el individuo, decidiendo o no ejecutar la conducta requerida. Pero no basta con la decisión intelectual para afirmar la existencia de la disciplina. Hay que ejecutar la conducta” (p.10). De ello, cabe resaltar que los jóvenes en sus respuestas destacaron constantemente aspectos de llevar un proceso en el cual ellos buscan mantener este deporte llamado fútbol en su vida, esto genera de una manera positiva cambios en su vida cotidiana mediante este adaptan hábitos de vida saludable en su rutina diaria, no solo físicamente sino también en su vida social, la convivencia que se maneja en este entorno es bastante fuerte debido a que permanecen realizando actividades grupales y este es un factor que influye bastante en el logro de metas en conjunto con la disciplina, las ganas que tienen los jóvenes al momento de seguir practicando y queriendo continuar con este proceso, a pesar de que mantener una constante disciplina es difícil para muchos no es fácil mantener ese propósito y realizarlo, es por ello que se buscó en los jóvenes mantener esa conducta para así no perder el proceso desarrollado durante las intervenciones.

Por otro lado, se realiza una pregunta bastante interesante de reconocer ya que se busca tener conocimiento acerca de si existió apoyo por parte de su familia para la práctica de este deporte, a lo que todos contestaron que la ayuda de sus padres y familiares es lo que los llevó a esto, es por ello que surgió la categoría emergente de entorno familiar, Peláez, Avegno y Alvear (2019) refieren que “cuando se habla de entorno familiar es referido hacia aquellas personas que conviven entre sí, unidas por un vínculo biológico o adoptivo en donde se creó una comunidad de afecto y protección mutuos” (p.2). Por tal razón, el apoyo que las familias brindan a estos jóvenes, es beneficioso para su motivación, para su autosuperación y más fundamental porque tienen la cognición de que su familia es el factor protector, además de lograr una integración mediante ejercicio constante, cosa que es vital para su salud y se complementa en el buen aprovechamiento del tiempo libre, siendo esta práctica la más idónea para los adolescentes, además de realizar una actividad física se la combina con los gustos e intereses de ellos, fomentando de esta manera la participación más activa.

En relación con los cambios de carácter personal en el grupo al buen uso de su tiempo, se enfatizaron en mencionar la adquisición de hábitos como lo son: el ejercicio diario, la periodización del entrenamiento, mejora en el estado físico, mejor alimentación y un bienestar personal; dicho esto, se agrupó esta información en las siguientes categorías emergentes como es

la adquisición de conductas saludables y el tiempo productivo. En consecuencia, de lo anterior, se evidencia la presencia de estas nuevas rutinas; Garcés y Castro (2016) mencionan que:

La adolescencia es una etapa de poca estabilidad emocional, en la que la adquisición o abandono de hábitos depende más de corrientes externas que de decisiones propias, lo que puede llegar a comprometer la salud de los y las jóvenes. Los diferentes entornos tienen una importante misión a la hora de estimular la actitud del adolescente en lo que se refiere a hábitos alimentarios. (p.108)

Los factores externos y su papel con la adquisición de hábitos dentro del contexto donde se desarrolló el plan de actividades muestran la labor del equipo de trabajo se logró una tendencia en los jóvenes, adquirieron nuevas rutinas de una manera natural o por decisión propia partiendo desde la pericia de un deporte que es del gusto de este grupo para así llegar a estimular a los jóvenes para adquirir conductas que puedan realizar en su tiempo libre.

A manera de conclusión según la entrevista realizada a los jóvenes, la mayoría comenta que les gustaría continuar con este proceso, debido a que, encuentran un espacio de diversión y aprendizaje, en el cual se sentían cómodos y con deseos de continuar y se encontraban muy satisfechos de principio a fin. Argumentaron que el orden que se llevó fue pertinente, además que todas las alternativas de enseñanza fueron de su agrado logrando así un aprendizaje conjunto con sus compañeros y docentes, como factor que impulsó a continuar es que ellos solo miraban el deporte como patear una pelota o algo físico y no como un método de enseñanza-aprendizaje que tenga frutos para su bienestar.

Ahora bien, por medio del trabajo de observación por parte del grupo de investigación se observó un gran contraste respecto al desarrollo de la entrevista aplicada para dar respuesta al primer objetivo específico, los jóvenes demostraron tranquilidad durante la aplicación de la entrevista correspondiente al tercer objetivo específico, se evidenció la seguridad al responder, respuestas acertadas y fluidas, mayor conocimiento sobre el tema por lo tanto demostraron menos nerviosismo al responder, estos fueron los cambios más notorios que se evidenciaron durante el proceso de investigación.

11. Conclusiones

En cuanto a los resultados expuestos, mediante el desarrollo y cumplimiento de los objetivos específicos del proyecto titulado Práctica deportiva de fútbol para fomentar el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes de 15 A 23 años del barrio Panorámico uno (I) de la ciudad de San Juan de Pasto, se concluye que, los adolescentes dedican su tiempo libre en actividades saludables como la práctica del fútbol, y que deportes como este se deben fomentar en las comunidades para el aprovechamiento del ocio que cuentan después de realizar actividades cotidianas, además de que se adquirieron valores como la disciplina y el respeto por los demás, debido a que los participantes demostraron que se puede optar por un estilo de vida saludable después de salir del colegio o luego de terminar sus deberes en su casa.

Algo importante de resaltar de los valores fomentados en la realización de las diferentes estrategias, fue que mediante esta iniciativa los jóvenes ocuparon sus pensamientos en algo productivo, de tal manera se previno factores de riesgo, como lo es el consumo de sustancias psicoactivas, la integración o conformación de grupos delincuenciales, el consumo de alcohol y la permanencia constante con aparatos electrónicos. De acuerdo a este orden de ideas, cabe mencionar de igual manera que se fomentó en los jóvenes el proyecto vida, su motivación en pensar de una manera más lógica y sana que hacer con su tiempo libre o de ocio, incentivándolos siempre a la práctica del deporte como parte fundamental de desarrollo humano.

Se resalta que mediante esta enseñanza impartida en las actividades desarrolladas ellos aprendieron que hay opciones de aprovechar el tiempo libre, y que no siempre se debe permanecer detrás de una pantalla de un computador o de un teléfono móvil, que no aporta nada productivo a la salud física como mental. Por lo tanto, se destaca que las dinámicas ejecutadas incentivaron a los adolescentes a construir hábitos y estilos de vida saludable, manifestados en su físico, conducta, sus emociones y sus pensamientos; como por ejemplo, cuando mencionaban que consumían más agua, no consumían muchas comidas rápidas o preparadas fuera de casa, influyendo de alguna manera en su autoestima, hábito de sueño, resolución de conflictos, logrando alejarse de problemáticas como la violencia, consumo de alcohol o sustancias psicoactivas, por la práctica constante del fútbol en el barrio que conviven, a esto se le agrega la convivencia familiar que se generó en los diferentes encuentros deportivos, los jóvenes

resaltaron la motivación brindada por parte de sus familiares, haciendo que el adolescente se involucre más en los procesos lúdicos.

En base a lo señalado, en el párrafo anterior se concluye que el ambiente y espacio designado donde se ejecutaron las actividades fueron las más óptimas e idóneas, se trabajó pensando en los intereses, necesidades y con los recursos que contaba la comunidad, manejando un entorno colaborativo y ameno, por tal razón, la asistencia de los jóvenes a la práctica de las actividades fue constante, demostrando de esta manera que el trabajo realizado por parte de los docentes es constructivo además elaborado por vocación, indicando que la pedagogía impartida fue la más óptima, debido a que no solo se dedicaron a efectuar la actividad si no que incluyeron diversas formas de enseñanza, que motivo incluso la participación de los padres de familia, evidentemente este es un indicador de logro del proyecto, ya que no solo cumplió con los objetivos específicos enmarcados sino que también se difundieron las experiencias significativas.

Hay que recalcar la participación social dentro de la realización de las actividades fue muy importante, las dinámicas manejadas en los contextos sociales hacen que los jóvenes se involucren en actividades conjuntas, construyendo de cierta manera la convivencia social pacífica, transmitiendo los conocimientos que obtuvieron en las diferentes sesiones, convirtiendo al plan de estrategias diseñado al inicio que se convierta en una bola de nieve, debido a que por medio de los jóvenes invitaban a más personas a ser partícipes de las actividades lúdicas. Evidentemente, la práctica de deportes como el fútbol se los debe realizar de manera grupal, por lo tanto, es importante resaltar que el aprovechamiento del tiempo libre se lo realiza en colectividad, siendo esta más significativa y duradera, a diferencia de que se realicen actividades de manera singular. A través de este trabajo en equipo entre estudiantes se forjaron nuevas amistades, así de como adquirieron nuevas habilidades sociales, que les permitirá a los jóvenes a desenvolverse entornos sociales diferentes a los que están acostumbrados cotidianamente.

Otra de las conclusiones de la intervención que se realizó, fue que se notó la perseverancia tanto por parte de los jóvenes que realizaban las diferentes sesiones, como la de los docentes en construir y asumir la responsabilidad de orientar, educar y fomentar el buen aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes, además de realizar cambios sociales, físicos, cognitivos y emocionales en los adolescentes del barrio panorámico uno (I), ya que se tomó como hincapié la incorporación de un deporte que les llamó la atención y que disfrutaron realizándolo, como lo fue el fútbol. Adicionalmente que aprendieron valores como la disciplina,

que va de la mano con la perseverancia, es así como se logró identificar en los jóvenes el gusto e interés por la práctica del fútbol, como actividad en el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.

Para resumir los adolescentes acogieron adecuadamente el plan de estrategias elaboradas en conjunto, con los intereses, necesidades y con el conocimiento que poseen los docentes, quienes realizaron las actividades, que de alguna manera se plasmó un cambio o al menos se comenzó por reemplazar algunas de las dinámicas que estaban acostumbrados los jóvenes, que no favorecían y tan poco aportaban a su estado de salud física, ahora se puede decir que, el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio, lo dedicaran a realizar la práctica del fútbol o dadas las situaciones a crear, ejecutar y a resolver otras dinámicas colectivas o singulares que les ayude a fomentar su estado de salud, a salir de su zona de confort y optar por estrategias que incluyan la movilización a diferentes espacios deportivos, de manera que ellos puedan compartir espacios seguros y agradables, ya que para algunos salir de sus casas o de su día cotidiano era una manera de involucrarse con los espacios sociales, por lo que resulta importante referir que el plan de actividades creado fue duradero y que luego replicaran con sus conocidos y familiares.

Para finalizar, se menciona que, en base a lo expuesto por los jóvenes a las diferentes preguntas realizadas en el transcurso de las actividades ejecutadas, se pudieran desarrollar más planes como lo fue el aprovechamiento del tiempo libre y ocio, y que fuera de manera más estable y duradero, debido a que el tiempo que se utilizó para la implementación fue muy corto; por lo tanto, es importante referir que los adolescentes necesitan más programas de intervención desde otras dinámicas de interacción, que fortalezca su interés y desarrollo por las prácticas deportivas. En sí, los jóvenes del barrio panorámico uno (I) disfrutaron su tiempo libre mediante el ocio recreativo, ya que obtuvieron un buen descanso, y se manifestó en expresiones como la de querer que planes como el que se ejecutó sean más duraderos.

12. Recomendaciones

Respecto a las sugerencias para futuros proyectos, en cuanto si desean realizar sus investigaciones en poblaciones como son las juventudes, lo primero es conocer sus intereses y necesidades, que les llama la atención, que están haciendo con su tiempo libre y en que lo ocupan, a partir de esta caracterización se pueden elaborar estrategias que sean enriquecedoras y que fomente en la población el conocimiento y el aprendizaje por prácticas saludables. Adicionalmente, se recomienda este tipo de investigación a

Otra de las recomendaciones, es que mantenga una constante motivación hacia los jóvenes debido a que si esto no se fortalece ellos pierden el interés, por ejemplo, realizando la combinación de diferentes deportes o realizar la continuación del proyecto en mención. Debido a que, mencionaron muchos de ellos que no se terminaran las actividades y que la práctica de fútbol continuara, por lo tanto, es importante que se siga trabajando con los muchachos del barrio Panorámico uno (I) para no perder el trabajo realizado durante la ejecución del proyecto, aumentando las fechas de ejecución del plan de actividades y haciéndolo de manera rotatoria.

También se recomienda, que al momento de realizar actividades de práctica del deporte se fomente conjuntamente en ellos hábitos y estilos de vida saludables, visto que este es uno de los factores primordiales para que los jóvenes adquieran un hábito, como por ejemplo, integrar conocimientos desde el área de la nutrición y de la Psicología, haciendo que los proyectos efectuados dentro del deporte y la educación sean más integrativos y por lo tanto generar más beneficios para las poblaciones juveniles, considerando que la salud van de la mano entre las disciplinas dado que se debe obtener un aprendizaje, luego mantener y de alguna manera replicarlo, de modo que la integración de los conocimientos de las áreas mencionadas con la practica constante del deporte hará que la población se interese por aprovechar su tiempo libre de una manera adecuada y sobre todo sana.

En igual forma, se recomienda ampliar la población de estudio como podría ser ejecutar actividades entre dos sectores de la comunidad, para trabajar no solo el aprovechamiento del tiempo libre, sino que también la convivencia pacífica, buscando forjar de alguna manera las amistades y el compañerismo, que sería un factor importante de protección para las juventudes de los barrios de las comunas del Municipio de Pasto, ya que esto resulto enfático pronunciar, por el surgimiento de nuevas amistades en las actividades desarrolladas en el proyecto.

Adicionalmente que se involucren más en estos actos participativos la población femenina, ya que las mujeres también deben realizar el aprovechamiento del tiempo libre y fomentar de igual manera la salud física y mental. Mediante estrategias como las que se desarrollaron, haciendo que la enseñanza sea más inclusiva y trascienda a la participación de la población desde diferentes ámbitos sociales, aportando para que se beneficien con este tipo de dinámicas. Se debe agregar que, también el trabajo integre a los niños y niñas, visto que desde la infancia las personas empiezan adquirir aprendizajes y fomentar hábitos, por lo cual es conveniente mencionar que el aprovechamiento del tiempo libre es necesario enseñarlo desde las edades tempranas, mediante investigaciones de acción participativa.

Para finalizar, se recomienda buscar nuevas estrategias del aprovechamiento del tiempo, combinando la lúdica con planes que fomenten buenos hábitos para su salud y estado emocional, buscando siempre ser empáticos con las diferentes poblaciones de estudio debido a que no todos cuentan con los mismos recursos y este es un factor importante destacar para que los jóvenes incorporen estilos de vida saludables, ya que algunos trabajan y estudian al mismo tiempo, por ende el tiempo libre lo dedican a descansar o en realizar actividades diferentes a la de practicar deporte.

Referencias

- Águila, C. (2005). Del ocio y la posmodernidad. *Apunts Educación física y deportes*, (79), 101-106. <https://www.redalyc.org/pdf/5516/551656968013.pdf>
- Águila, C., S. (2009). Del deporte a la sociedad: sobre valores y desarrollo del ser humano. Jornadas para Formadores de Deportistas en Edad Escolar. Diputación de Almería. Almería, España.
- Alatorre, J. Baltazar, M. Márquez, O., Muñoz, C. y Muñoz, R. (2018). *Recreación y aprovechamiento del tiempo libre*. (1.ª ed.). Editorial Universidad de Guadalajara. <https://editorial.udg.mx/gpd-recreacion-y-aprovechamiento-del-tiempo-libre.html>
- Alcaldía de Pasto, (2019). *Pasto deporte, Objetivos y Funciones*. <https://www.pastodeporte.gov.co/index.php/nuestra-entidad/objetivos>
- Álvarez, C. (2012). *Disciplinas deportivas en práctica para la mejora de las conductas violentas en los niños* [Tesis de pregrado, Universidad de Oriente]. Archivo digital.
- Amigo, M. L., y Cuenca, M. (2012). Propuesta de líneas de mejora de la experiencia operística desde el ocio creativo. *ARBOR, Ciencia, Pensamiento y Cultura*, 188(754), 427–440. <https://arbor.revistas.csic.es/index.php/arbor/article/view/1473/1482>
- Arráez, R., O., J. (2013). Educar para la buena utilización del tiempo libre y mejorar la calidad de vida, *efdeportes.com Revista Digital*, (85), 1-1. <https://www.efdeportes.com/efd185/educar-para-la-buena-utilizacion-del-tiempo-libre.htm>
- Asamblea General de Naciones Unidas, 1948 (2015), *Declaración Universal de Derechos Humanos*. Ilustraciones por Yacine Ait Kaci (YAK). https://www.un.org/es/documents/udhr/UDHR_booklet_SP_web.pdf
- Azor, C., J. (2005). Los juegos en el recreo y en el tiempo libre en el colegio. *Revista Digital–Buenos Aires*, (82), 1-7. <https://efdeportes.com/efd82/recreo.htm>
- Banz, C., Romagnoli, C., Mena, I., y Valdes, A., M. (2008). Convivencia escolar. Santiago de Chile. Chile:Valoras UC. Documentos. https://www.comunidadescolar.cl/wp-content/uploads/2019/07/201103040102090.Valoras_UC_Convivencia_Escolar.pdf
- Betancur, M, O, (2002), Ocio, tiempo libre y creatividad. Universidad Nacional de Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina*, 50(3), 154-161. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/19917/21053>

- Bonilla y Rodríguez (2000). *La Observación y el Diario de Campo en la Definición de un Tema de Investigación*. <https://www.ugel01.gob.pe/wp-content/uploads/2019/01/1-La-Observaci%C3%b3n-y-el-Diario-de-campo-07-01-19.pdf>
- Bonilla, A.M. (2016). Ejemplificación del proceso metodológico de la teoría fundamentada. Santiago. Chile. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-554X2016000300006&lng=en&nrm=iso&tlng=en
- Berastain, C. M. (2004). Reconstrucción del tejido de un enfoque crítico social de la ayuda humanitaria. Barcelona. Icaria editorial, S.A.
- Bertomeu, P., F. (2016). *La Entrevista*. Técnica de recogida de información. [Http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/99003/1/entrevista%20pf.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/99003/1/entrevista%20pf.pdf)
- Cabrera, A., S. E. (2009). *Sistema de entrenamiento para la preparación especial del árbitro de Fútbol de 1er nivel* [Tesis de Maestría, Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas]. Archivo digital. <https://dspace.uclv.edu.cu/bitstream/handle/123456789/7737/SERGIO%20ENRIQUE%20CABRERA%20ACOSTA-%20Sistema%20de%20entrenamiento%20para%20la%20preparaci%C3%B3n%20especial%20del%20c3%a1rbitro%20de%20Futsal%20de%201er%20nivel.2009..pdf?Sequence=1&isallowed=y>
- Cardenas. M y Salinas P, (2009). metodo de investigacion social. quito- ecuador. [55374.pdf](#) (flacsoandes.edu.ec)
- Cagigal, J. M. (1975). *El deporte en la sociedad actual*. Madrid: Prensa Española. https://www.pedagogicomadrededios.edu.pe/wp-content/uploads/2021/09/EL-DEPORTE-EN-LA-SOCIEDAD-ACTUAL_Editori.pdf
- Cayuela, M., M. J. (1997). Los efectos sociales del deporte: ocio, integración, socialización, violencia y educación. https://ibdigital.uib.es/greenstone/sites/localsite/collect/portal_social/index/assoc/miso10901_010.dir/miso10901_010.pdf
- Camargo, G., S. (2002). *Diccionario básico del deporte y la educación física German silva Camargo*. Editorial KINESIS. Armenia. Colombia. P. 77.

- Camargo, G., S. (2002). *Diccionario básico del deporte y la educación física German silva Camargo*. Editorial KINESIS. Armenia. Colombia. P. 161.
- Carmona, L., V. (2015). Aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física regular en comunidad universitaria de Colombia. Prueba piloto. *Revista CES Movimiento y Salud*, 3(1), 16-22. <https://www.ascodes.com/wp-content/uploads/2017/11/Aprovechamiento-del-tiempo-libre.pdf>
- Chi-Cauich, W. (2018). Estudio de las estrategias lúdicas y su influencia en el rendimiento académico de los alumnos del cecyte pomuch, hecelchakán, Campeche de México. *Investigación*, (14), 70-80. https://instcamp.edu.mx/wp-content/uploads/2018/11/Ano2018No14_70_80.pdf
- Constitución Política de Colombia (1991). *Capítulo 2: De los derechos sociales, económicos y culturales*, art. 52. Asamblea Nacional Constituyente. <https://pdba.georgetown.edu/Constitutions/Colombia/colombia91.pdf>
- Fraguela, V., R., Varela Garrote, L., y Varela, C., L. (2020). Perfiles de ocio deportivo en jóvenes españoles (15-20 años): un análisis de género. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 419-426. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?Codigo=7243300>
- Fraguela, V., R., Oliva, D. J., y Franco L., R. (2018). Ocio deportivo en jóvenes potencialmente vulnerables: beneficios percibidos y organización de la práctica. https://www.researchgate.net/publication/322670195_Ocio_deportivo_en_jovenes_potencialmente_vulnerables_beneficios_percibidos_y_organizacion_de_la_practica
- Fraguela, V., R., Varela, G., L., y Sanz, A., E. (2016). Ocio deportivo, imagen corporal y satisfacción vital en jóvenes españoles. *Revista de psicología del deporte*, 25(4), 0033-38. <https://ddd.uab.cat/record/168783>
- Legislación del tiempo libre (2010). *Carta internacional del tiempo libre*. https://www.academia.edu/4940126/LEGISLACION_DEL_TIEMPO_LIBRE?op_sutd=true
- Ley 1967 de 2019 (2019, 11 de junio) Congreso de la República de Colombia. Diario oficial. Año clv N°. 51.01. <http://www.suin-juriscol.gov.co/viewdocument.asp?Ruta=Leyes/30036633>

- Ley 0181 de 1995(1995, 18 de enero). Congreso de la República de Colombia. Diario Oficial. Año CXXX. N. 41679. [Http://www.suin-juriscol.gov.co/viewdocument.asp?Ruta=Leyes/1654141](http://www.suin-juriscol.gov.co/viewdocument.asp?Ruta=Leyes/1654141)
- Field, T.; Diego, M. Y Sanders, C. (2001). El ejercicio se relaciona positivamente con las relaciones y los estudios académicos de los adolescentes. *Revista Primavera*, 36(141), 105-11. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11407627/>
- Dumazedier, J. (1973). *Ocio y sociedad de clases*. Barcelona: Fontanella.
- Gabaldón, P. (2016). *Enseñar a los niños a aprovechar y disfrutar su tiempo*. <https://www.guiainfantil.com/blog/576/ensenar-a-los-ninos-a-aprovechar-y-disfrutar-su-tiempo.html>
- Gadotti, M. (2005). Pedagogía da tierra e cultura de sustentabilidad. *Revista Lusófona de Educação*, (6), 15-29. <https://www.redalyc.org/pdf/349/34900602.pdf>
- García, F., M. (1991). Los españoles y el deporte *Un análisis sociológico*. Ministerio de Educación y Ciencia. Madrid.
- García, E., López, J., y Samper, A. (2012). Retos y Tendencia del Ocio Digital: Transformación de Dimensiones, Experiencias y Modelos Empresariales. *ARBOR Ciencia, Pensamiento y Cultura*, 188 - 774 marzo - abril, 395 - 407.
- García, C., F. J., Oliva, Á., D., J., y López, N., F. (2016). La práctica de ocio deportivo de los jóvenes en situación de vulnerabilidad. *Revista de Psicología del deporte*, 25(4), 0027-32. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235149102005.pdf>
- García-Mas, A., Olmedilla, A., Morilla, M., Rivas, C., Quinteiro, E. G., y Toro, E. O. (2006). Un nuevo modelo de cooperación deportiva y su evaluación mediante un cuestionario. *Psicothema*, 18 (3) 425-432. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8452>
- Garcés, R., M. Y Castro, M. M. (2016). Hábitos de vida saludable desde la adolescencia. *Revista de Estudios de Juventud*, (112), 107-116. [Http://www.injuve.es/sites/default/files/revista112_8.pdf](http://www.injuve.es/sites/default/files/revista112_8.pdf)
- Gaviria, C., D., F., Zapata, C., A., D., Londoño, V., J., J., J., Berrio, V., J., A., y Echeverri, R., J., A. (2009). Deporte para la convivencia [Conferencia]. *III Simposio Internacional de Educación Física, Expo Motricidad*. Medellín, Colombia.

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/expomotricidad/article/download/332339/20788243/144744>

González, F. C. (2015). *Formalización del concepto disciplina y análisis de sus factores* (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid, España.

Gómez L., C., Puig B., N., y Maza G., G. (2009). *Deporte e integración social: guía de intervención educativa a través del deporte*. Barcelona: INDE, 2009.

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/64375>

Gómez, R. A. (2020). *Políticas públicas del deporte, la recreación y la actividad física en Colombia Un análisis desde la consolidación sectorial* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Colombia]. Archivo Digital.

<https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/76068/800578252020.pdf?Sequence=1&isallowed=y>

Gómez, B., A., Mercado, M., A., González, C., B., Góngora, C., E. A., Robles, E., E., Saavedra, G., E. Y Aguilar, M., D., Y. (Eds). (2014). *Bienestar y Familia, Una Mirada Desde La Psicología Positiva*. Universidad Autónoma del Estado de México.

<http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/21368>

Gradaílle, R., De Valenzuela, Á. Y Meira, P. Á. (2020). Las representaciones sociales como marco teórico para investigar el ocio juvenil. En J. A. Caride, M. B. Caballo y R. Gradaílle (Coords.), *Tiempos, educación y ocio en una sociedad de redes* (pp. 49-64). Octaedro. <https://octaedro.com/libro/tiempos-educacion-y-ocio-en-una-sociedad-de-redes-16264-03/>

Heaven, P.C.L. (1996). *Adolescents health: The role of individual differences*. Londres: Routledge.

<https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780203137161/adolescent-health-patrick-heaven>

Hernández, S., R., Fernández, C., C., y Baptista, L., M., D., P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. DE C.V.

<http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

Hernández, M., A., y Morales, S., V. (2008). Una revisión teórica: ocio, tiempo libre y animación sociocultural. *Efdeportes. Com*, 27, 9-12.

<https://www.efdeportes.com/efd127/una-revision-teorica-ocio-tiempo-libre-y-animacion-sociocultural.htm#:~:text=%22E1%20ocio%2C%20independientemente%20de%20la,libre%20y%20educaci%C3%b3n%20infantil%22%2C%20Enciclopedia>

Hernández, E., M., X. (2007). *La disciplina* [Tesis de pregrado, Universidad Pedagógica Nacional]. Archivo digital. [Http://200.23.113.51/pdf/25410.pdf](http://200.23.113.51/pdf/25410.pdf)

Horcajo, M. (2017). Formación integral y actividad física en el ocio y tiempo libre del alumnado de Primaria desde la educación física. Universidad de Valladolid. Facultad de Educación de Segovia. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/24663>

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2014). Ocio, recreación y tiempo libre. <https://studylib.es/doc/4489494/ocio--recreaci%C3%b3n-y-tiempo-libre>

Jociles, M. (2018). La observación participante en el estudio etnográfico de las prácticas sociales. *Revista Colombiana de Antropología*, 54(1), 121-150. <https://revistas.icanh.gov.co/index.php/rca/article/view/386/324>

Matamala, Riquelme, C. (2016). Uso de las TIC en el hogar: Entre el entretenimiento y el aprendizaje informal. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 42(3), 293-311. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052016000400016>

Melgarejo, A., A., A. (2017). Restablecer valores de respeto y sana convivencia a través del adecuado uso del tiempo libre [Tesis de posgrado, Fundación Universitaria los Libertadores]. Archivo digital. <https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/1154/melgarejoaida2017.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Mejía, G. (2016). *Capacidades físicas en el entrenamiento deportivo del fútbol de la categoría inferior de la Unidad Educativa San Alfonso María de Ligorio del cantón Ambato provincia de Tungurahua* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Archivo digital. <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/21379/1/Mej%c3%ada%20G%c3%bmez%20Germania%20Alexandra.pdf>

Matillas, M., Ortega, F. B., Chillón, P., Pérez, I. J., Ruiz, J. R., Castillo, R., y Tercedor, P., (2011) On Behalf of the AVENA Study. Physical activity among Spanish adolescents: Relationship with their relatives' physical activity–The AVENA Study. *Journal of Sports*

- Sciences*, 29, 329–336.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02640414.2010.523091>
- Miranda, R., G. (2006). El tiempo libre y ocio reivindicado por los trabajadores. *Pasos revista de turismo y patrimonio cultural*, 4(3), 301-326.
<https://ojsull.webs.ull.es/index.php/Revista/article/view/2624>
- Morata, T. (2018, del 11 al 12 de junio). Ocio, Acción sociocultural y Cohesión Social [Conferencia]. III Seminario Internacional Ocio, acción sociocultural y cohesión social. Investigación en ciencias sociales para la mejora de la Sociedad. Barcelona, España.
<https://www.peretarres.org/es/conocimiento/blog/ocio-accion-social>
- Nuviala, A.; León Prados, J.A.; Gálvez González, J. Y Fernández Martínez, A. (2007) Qué actividades deportivas escolares queremos. Qué técnicos tenemos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 7 (25) pp. 1-9.
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista25/arttecdeport39.htm>
- Ordóñez, B., D. F., Sandoval Jaramillo, M. L., y Torres Marín, J. D. L. C. (2017). Diagnóstico del uso del tiempo libre en el curso de formación de soldados (nativos) "IWIAS". *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(1), 0-0.
https://www.researchgate.net/publication/319301514_Diagnostico_del_uso_del_tiempo_libre_en_el_curso_de_formacion_de_soldados_nativos_IWIAS
- Oja, P. y Telama, R. (1991). Desarrollo de un programa físico-deportivo para la transmisión de valores a jóvenes en riesgo aplicado en el centro de promoción educativa y profesional «La Ribera» de Cascante (Navarra)», VII Congreso de deporte para todos, 2003, pp. 399-400.
- Osorio, E. (2005, 20-22 de octubre). La recreación y sus aportes al desarrollo [Congreso] *I Congreso departamental de recreación de la Orinoquia colombiana*, Villavicencio, Meta, Colombia. <http://www.redrecreacion.org/documentos/cmeta1/eosorio.html>
- Osorio, O. (18 de julio de 2022). Que son los hábitos saludables: Como llevar un estilo de vida saludable [Mensaje en un blog]. <https://www.tinyrockets.app/blog/que-son-habitos-saludables>
- Peláez, V., M., Avegno, M., M., Á., y Alvear, P., F., A. (2019). Influencia del entorno familiar en el rendimiento académico de los estudiantes de octavo año de educación general básica. In Memorias del quinto Congreso Internacional de Ciencias Pedagógicas de Ecuador:

- Aprendizaje en la sociedad del conocimiento: modelos, experiencias y propuestos. Instituto Superior Tecnológico Bolivariano. Ecuador.
- Posada G., R. (2014). *La lúdica como estrategia didáctica* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Colombia]. Archivo digital.
<https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/47668/04868267.2014.pdf?Sequence=1&isallowed=y>
- Prado, P., L., D. (2020). Aprovechamiento del tiempo libre. *Revista Educación y Pedagogía*, (9), 62-66. <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/runin/article/view/5851/6613>
- Puente, G., M., Sandoval, J., M., L., Medina, V., R., T. y Estrada, J., C., A. (2010). Uso del tiempo libre en alumnos de secundaria. *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata.
<http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar/pdf/EFArgenmex%20posicion%2012%20Puente.pdf>
- Quintero, S., Y. (2018). Relaciones interpersonales que inciden en el desarrollo humano y valores en el grado noveno de la IEDR Diego Gómez de Mena (Tabio–Cundinamarca) [Tesis Doctoral, Universidad Externado de Colombia]. Archivo digital.
https://dspace-uexternado.metacatalogo.com/bitstream/handle/001/972/CCA-spa-2018-Relaciones_interpersonales_y_desarrollo_humano_y_valores.pdf?sequence=1
- Ramírez, E. y Blandez, J. (2013). La educación física escolar en la promoción de la actividad física orientada a la salud en la adolescencia: una revisión sistemática de programas de intervención. *Revista Complutense de Educación*, 24(1), 9-26.
<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/122349>
- Rodríguez. H, J. (2014) *La familia y el Tiempo libre*.
<https://es.slideshare.net/enfamilia13/tiempo-libre-33070957>
- Rojas, L., C., D., Sánchez, P., F., y Segura, C., S., D., P. (2017). *Propuesta en la creación de escuelas de formación deportiva para el aprovechamiento del tiempo libre en el colegio Montessori de la ciudad de Chiquinquirá* [Tesis de pregrado, Universidad Distrital Francisco José de Caldas]. Archivo digital.
<https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/8872/S%e1nchezpinz%f3nhugofabrizio2017.pdf;jsessionid=2DC6E16826D3C62C9093D865F1C431C8?Sequence=1>

- Romero, Q., G. A., y Munevar, M., E. R. (2012). *Estrategia lúdica para el aprovechamiento del tiempo libre en los niños y niñas del grado pre-escolar del Colegio Claretiano de la localidad séptima de Bogotá* [Tesis de pregrado, Universidad Libre]. Archivo digital. <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/9069/ESTRATEGIA%20LUDICA%20PARA%20EL%20APROVECHAMIENTO%20DEL%20TIEMPO%20LIBRE.pdf?Sequence=1&isallowed=y>
- Ruiz, A y Cáceres, C, (2018) Inversión pública en el deporte, educación física y recreación física en Nicaragua en el periodo 2014 – 2016 y cómo influye en la economía del país. Managua, Nicaragua. <https://repositorio.unan.edu.ni/8656/1/18746.pdf>
- Rubiales, I.L (2011). *Creatividad*. España. Editorial Elearning. S.L. Edición 0.1
- Salazar, C. G. (1996). Educación Física y Recreación. Dos carreras diferentes, pero complementarias. *Revista Educación*, 20(1), 57-65. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/24564>
- Sánchez Tovar, L., Jurado, L., y Brasileiro, M. D. S. (2013). Después del trabajo ¿qué significado tiene el ocio, el tiempo libre y la salud? http://ve.scielo.org/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S1011-22512013000100003
- Sánchez-Ojeda, M. A., & Luna-Bertos, E. D. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición hospitalaria*, 31(5), 1910-1919. Recuperado de http://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Mi+enfermedad/Depresion/Afrontar+la+depresion/habitos+de+vida/
- Sandoval, M., M. J., Mayorga, M., C. J., Elgueta, S., H. E., Soto, H., A. I., Viveros, L., J., y Riquelme, S., S. V. (2018). Compromiso y motivación escolar: Una discusión conceptual. *Revista Educación*, 42(2), 66-79. https://scholar.google.com/scholar_url?url=https://www.scielo.sa.cr/scielo.php%3Fpid%3DS2215-26442018000200004%26script%3Dsci_arttext&hl=es&sa=T&oi=gsb-ggp&ct=res&cd=0&d=12130190035406180951&ei=Ruc-Y92kJY30mgGborS4AQ&scisig=AAGBfm21pU-hBNAieaRaXNnXqEq_q4dH5w
- Seguí, G., E. Y Pérez, A., A. (2009). Conjunto de actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años. *PODIUM-Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 4(4), 3759-3765. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/618/624>

- Sota, T., y Melero, D., (Eds). (2018). Convivencia escolar para líderes educativos. Santiago de Chile, Chile: Editorial Centro de Desarrollo de Liderazgo Educativo –CEDLE, Universidad Diego Portales.
- Suárez, A. A., y Pimiento, A. B. (2018). La educación en cultura de paz. Herramienta de construcción de paz en el postconflicto. *Reflexión política*, 20(40), 68-80.
<https://revistas.unab.edu.co/index.php/reflexion/article/view/3455/2984>
- Suárez, W, J. (2013). *Ejercicios físicos para desarrollar las habilidades motrices básicas en niños/as de 9 años en la escuela de educación básica “ballenita”, cantón Santa Elena, provincia de santa elena”, periodo lectivo 2014 – 2015* [Tesis de pregrado, Universidad Estatal Península de Santa Elena]. Archivo digital.
<https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/3638/1/UPSE-TEF-2015-0058.pdf>
- Terán, C., M., M., García, D., L., P., M. E., y Blanco, J., M. (2015). El entorno social como elemento a considerar para predecir la ciudadanía de los trabajadores dentro de la organización (The social environment as element to consider in predicting citizenship of workers within the organization). *Innovaciones de negocios*, 12(23), 133-151.
http://eprints.uanl.mx/12616/1/12.23%20Art%207%20133_151.pdf
- Trilla, J. (1989), "Tiempo libre y educación infantil", Enciclopedia práctica de la pedagogía, Planeta, Madrid.
- Valdemorros, M. A (2010). Los valores en el ocio físico-deportivo Análisis y propuestas educativas. Contextos educativos: *Revista de Educación*, (12), 185-186.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?Codigo=420093>
- Velázquez, C., S. (2013). *Hábitos y estilos de vida saludable*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Hidalgo, México.
<https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/handle/123456789/14882>
- Verbrugge, L. M. (1989). The twain meet: Empirical explanations of sex differences in health and mortality. *Journal of Health and Social Behavior*, 30(3), 282-304.
<https://www.jstor.org/stable/2136961>
- Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., y Alfonso Mora, M. L. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S0121-75772011000100015

Vinuesa, L., M., y Vinuesa J., I. (2016). Conceptos y métodos para el entrenamiento físico.

<Http://104.207.147.154:8080/handle/54000/1240>

Weber, E. (1969). *El problema del tiempo libre*. Editorial Nacional, Madrid.

Anexos

Anexo 1

Instrumento guion de entrevista 1

FORMATO DE GUÍA DE ENTREVISTA
<p>FECHA: HORA: LUGAR: PARTICIPANTE: ENTREVISTADOR(A):</p>
<p>INVESTIGACIÓN: Práctica deportiva de Fútbol para el fomento del aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes de 15 a 23 años del barrio panorámico uno (I) de la ciudad de san juan de pasto</p> <p>OBJETIVO DE INVESTIGACIÓN: Fomentar el aprovechamiento del tiempo libre a través de la práctica deportiva de Fútbol en los jóvenes de 15 a 23 años del barrio Panorámico uno (I) de San Juan de Pasto.</p>
<p>OBJETIVO DE LA ENTREVISTA: Recopilar información de los jóvenes entre 15 a 23 años de edad de la comuna 8 del barrio Panorámico uno (I) de San Juan de Pasto</p>
<p>CONFIDENCIALIDAD</p>
<p>PREGUNTAS:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué entiende por tiempo libre? 2. ¿Actividades más comunes que realice en su tiempo libre? 3. ¿Cuánto tiempo dedica a cada actividad? 4. ¿Con quién realiza esas actividades? 5. ¿Qué le motiva a realizar cada actividad? ¿Por qué? 6. ¿Sabe la importancia de utilizar bien el tiempo libre? ¿Por qué? 7. ¿Qué piensas del deporte con relación al aprovechamiento del tiempo libre? 8. ¿Practicas algún deporte? Si/no ¿cuál deporte? 9. ¿Qué lo motiva a practicar ese deporte? 10. ¿Cuánto tiempo lleva practicando este deporte? 11. ¿Considera que el fútbol es una buena estrategia que contribuye al aprovechamiento del tiempo libre? 12. ¿Ha formado parte de alguna escuela de formación de Fútbol? ¿Hace cuánto tiempo? 13. ¿Te gustaría que en tu comunidad exista alguna escuela de formación de Fútbol, con fines educativos y de buen uso y aprovechamiento del tiempo libre?

Anexo 2*Instrumento diario de campo*

FORMATO DE DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	
Lugar:	
Participantes:	
Criterios de Observación (Categorías Deductivas):	
Descripción del hecho observado:	
Memos:	

Anexo 3*Instrumento de entrevista evaluación*

FORMATO DE GUÍA DE ENTREVISTA	
FECHA:	
HORA:	
LUGAR:	
PARTICIPANTE:	
ENTREVISTADOR(A):	
INVESTIGACIÓN: PRACTICA DEPORTIVA DE FUTSAL PARA EL FOMENTO DEL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS JÓVENES DE 15 A 23 AÑOS DEL BARRIO PANORÁMICO UNO (I) DE LA CIUDAD DE SAN JUAN DE PASTO	
OBJETIVO DE INVESTIGACIÓN: Fomentar el aprovechamiento del tiempo libre a través de la práctica deportiva de Fútbol en los jóvenes de 15 a 23 años del barrio Panorámico uno (I) de San Juan de Pasto.	

<p>OBJETIVO DE LA ENTREVISTA: Verificar el progreso obtenido durante el proceso de mediante la reflexión de los estudiantes del barrio Panorámico uno (I) de San Juan de Pasto</p>
<p>CONFIDENCIALIDAD</p>
<p>PREGUNTAS:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué conocimientos ha adquirido referente al buen uso del tiempo libre? 2. ¿Qué tan satisfecho te sientes durante el trabajo realizado? 3. ¿Cuáles son las actividades que han llamado su atención mediante este proceso? 4. ¿Con qué frecuencia realiza estas actividades? 5. ¿Cómo fue la integración con sus compañeros y sus profesores? 6. ¿Qué le motivo a practicar el Fútbol? 7. ¿De qué manera influyó la práctica del Fútbol en el aprovechamiento de su tiempo libre? 8. ¿Cómo se sintió al formar parte de este proceso? 9. Nombre 3 aspectos positivos acerca del aprovechamiento del tiempo libre adquiridos durante este proceso investigativo 10. ¿Existió apoyo por parte de su familia para la práctica de este deporte? 11. ¿Ha notado cambios personales en el transcurso de este proceso formativo? 12. ¿Le gustaría continuar con este proceso? 13. ¿Qué tan satisfactorio y productivo fue participar en este proceso de investigación?

Anexo 4

Compromiso Ético

COMPROMISO ÉTICO DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

Yo, xxxxxxxxxxxxxxxxxxx con cédula de ciudadanía No. xxxxxxx, estudiante de la Licenciatura en educación física e investigador del proyecto denominado: práctica deportiva de fútbol para el fomento del aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes de 15 a 23 años del barrio panorámico 1 de la ciudad de san juan de pasto, asumo el siguiente compromiso ético:

- a) La investigación es de autoría propia por tanto su diseño, aplicación y la realización de los informes respetan los derechos de autor y la información que contengan es responsabilidad de los investigadores.
- b) Reconozco y respeto las condiciones culturales, sociales y políticas de los sujetos de investigación.
- c) Reconozco que la investigación es un proceso de diálogo con los sujetos de investigación y que por tanto asumiré un diálogo basado en la verdad y en el respeto por sus participaciones, por la toma de decisiones y las opiniones.
- d) La investigación mantiene un valor social que se representa el uso responsable de los recursos físicos, humanos, presupuestales y de tiempo.
- e) Realizar la validez científica del diseño como del proceso en sí de la investigación.
- f) La investigación escoge de manera equitativa, incluyente y diversa a los sujetos de investigación de acuerdo con su sentido científico.
- g) La investigación genera beneficio social a los sujetos de la investigación y contiene mecanismos que generan su protección a riesgos que de ella se presentasen.
- h) Realizo consentimiento y asentimientos informados a los sujetos de la investigación para el uso adecuado de la información que de ellos proviniera.
- i) La recolección como el tratamiento de los datos se basa en la verdad y el uso responsable de la información.
- j) La divulgación, publicación y promoción de la información y resultados de la investigación se basan en las anteriores condiciones éticas.

Fecha: 30/08/2021

(Firma)

NOMBRE

Cédula de Ciudadanía:1010072846

Elaboración por: Claudia Jiménez

Anexo 5

Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, **XXXXXXXXXXXXXXXXXX**, identificado (a) con documento de identidad **XXXXXXXXXXXXXXXXXX**, estudiante de **XXXXXXXXXXXXXXXXXX**, acepto participar en la investigación adelantada por los estudiantes **XXXXXX**, estudiantes maestros de la Universidad CESMAG, entre tanto he recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre la naturaleza, objetivos y procedimientos que

se implementarán en la investigación denominada *Práctica deportiva de Fútbol para el fomento del aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes de 15 a 23 años del barrio panorámico 1 de la ciudad de san juan de pasto*

. Que se adelanta como Trabajo de Grado, en la modalidad Proyecto Pedagógico, para optar el título de Licenciados en Educación Física Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. De tener preguntas sobre la participación en este estudio, puedo contactarme con la Coordinación de Práctica Pedagógica del Programa de Licenciatura en **Educación Física**, al número de operador **XXXXXXXXXX**, o con el/la Asesor(a) del trabajo de investigación al operador **XXXXXXXXXX**.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, que puedo retirarme del estudio en el momento que desee, y q puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido.

 Firma Estudiante
 Nombre Estudiante
 C.C. N.º: _____ de _____

 Firma Estudiante - Maestro
 Nombre Estudiante - Maestro
 C.C. N.º: _____ de _____

Testigos

 Nombres y apellidos

 Nombres y apellidos

Elaborado por: Jhonnatan Harvey Narváez

Anexo 6

Asentimiento informado

Elaborado por: Jhonnatan Harvey Narváz

 <p>UNIVERSIDAD CESMAG NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MIMEDUCACIÓN</p>	CARTA DE ENTREGA TRABAJO DE GRADO O TRABAJO DE APLICACIÓN – ASESOR(A)	CÓDIGO: AAC-BL-FR-032
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

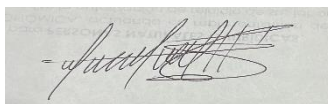
San Juan de Pasto, 06 de diciembre de 2022

Biblioteca
REMIGIO FIORE FORTEZZA OFM. CAP.
Universidad CESMAG
Pasto

Saludo de paz y bien.

Por medio de la presente se hace entrega del Trabajo de Grado / Trabajo de Aplicación denominado Práctica Deportiva de Fútbol para Fomentar el Aprovechamiento del Tiempo Libre en los Jóvenes de 15 A 23 Años del Barrio Panorámico uno (I) de la Ciudad de San Juan de Pasto, presentado por el (los) autor(es) Maicol Camilo Guerrero Valencia, Yohan Stiven Insuasty Bravo, Yesid Herney Rosero Rueda y Daniela Alejandra Salazar Potosi del Programa Académico Licenciatura en educación física al correo electrónico trabajosdegrado@unicesmag.edu.co. Manifiesto como asesor(a), que su contenido, resumen, anexos y formato PDF cumple con las especificaciones de calidad, guía de presentación de Trabajos de Grado o de Aplicación, establecidos por la Universidad CESMAG, por lo tanto, se solicita el paz y salvo respectivo.

Atentamente,




NOMBRE Y APELLIDOS DEL ASESOR(A): Andrés Mateo Jiménez ramos

Número de documento: 1085298407

Programa académico: Licenciatura en educación física

Teléfono de contacto: 3004671017


Correo electrónico: Amjimenez@unicesmag.edu.co

 UNIVERSIDAD CESMAG <small>NIT: 800.109.387-7 VIGILADA Mineducación</small>	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

INFORMACIÓN DEL (LOS) AUTOR(ES)	
Nombres y apellidos del autor: Daniela Alejandra Salazar Potosi	Documento de identidad: 1.010.072.846
Correo electrónico: ds421470@gmail.com	Número de contacto: 3023726218
Nombres y apellidos del autor: Yesid Herney Rosero Rueda	Documento de identidad: 1.085.951.573
Correo electrónico: yrr06h@hotmail.com	Número de contacto: 3215832752
Nombres y apellidos del autor: Maikol Camilo Guerrero Valencia	Documento de identidad: 1.086.019.934
Correo electrónico: Maicolcamilo7@gmail.com	Número de contacto: 3173895623
Nombres y apellidos del autor: Yohan Stiven Insuasty Bravo	Documento de identidad: 1.086.138.775
Correo electrónico: Insuasty.yohan@gmail.com	Número de contacto: 3143290621
Nombres y apellidos del asesor: Andrés Mateo Jiménez ramos	Documento de identidad: 1085298407
Correo electrónico: Amjimenez@unicesmag.edu.co	Número de contacto: 3004671017
Título del trabajo de grado: Práctica Deportiva de Fútbol para Fomentar el Aprovechamiento del Tiempo Libre en los Jóvenes de 15 A 23 Años del Barrio Panorámico uno (I) de la Ciudad de San Juan de Pasto	
Facultad y Programa Académico: Facultad de educación- programa de licenciatura en educación física	

En mi (nuestra) calidad de autor(es) y/o titular (es) del derecho de autor del Trabajo de Grado o de Aplicación señalado en el encabezado, confiero (conferimos) a la Universidad CESMAG una licencia no exclusiva, limitada y gratuita, para la inclusión del trabajo de grado en el repositorio institucional. Por consiguiente, el alcance de la licencia que se otorga a través del presente documento, abarca las siguientes características:

- a) La autorización se otorga desde la fecha de suscripción del presente documento y durante todo el término en el que el (los) firmante(s) del presente documento conserve(mos) la titularidad de los derechos patrimoniales de autor. En el evento en el que deje(mos) de tener la titularidad de los derechos patrimoniales sobre el Trabajo de Grado o de Aplicación, me (nos) comprometo (comprometemos) a informar de manera inmediata sobre dicha situación a la Universidad CESMAG. Por consiguiente, hasta que no exista comunicación escrita de mi(nuestra) parte informando sobre dicha situación, la Universidad CESMAG se encontrará debidamente habilitada para continuar con la publicación del Trabajo de Grado o de Aplicación dentro del repositorio institucional. Conozco(conocemos) que esta autorización podrá revocarse en cualquier momento, siempre y cuando se eleve la solicitud por escrito para dicho fin ante la Universidad CESMAG. En estos eventos, la Universidad CESMAG cuenta con el plazo de un mes después de recibida la petición, para desmarcar la visualización del Trabajo de Grado o de Aplicación del repositorio institucional.

 <p>UNIVERSIDAD CESMAG NIT: 800.109.387-7 VIGILADA Mineducación</p>	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022




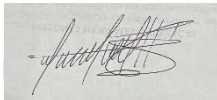
- b) Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el Trabajo de Grado o de Aplicación en formato digital y teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, acepto(amos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación circulará con un alcance mundial.
- c) Acepto (aceptamos) que la autorización que se otorga a través del presente documento se realiza a título gratuito, por lo tanto, renuncio(amos) a recibir emolumento alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y/o cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente autorización y de la licencia o programa a través del cual sea publicado el Trabajo de grado o de Aplicación.
- d) Manifiesto (manifestamos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación es original realizado sin violar o usurpar derechos de autor de terceros y que ostento(amos) los derechos patrimoniales de autor sobre la misma. Por consiguiente, asumo(asumimos) toda la responsabilidad sobre su contenido ante la Universidad CESMAG y frente a terceros, manteniéndola indemne de cualquier reclamación que surja en virtud de la misma. En todo caso, la Universidad CESMAG se compromete a indicar siempre la autoría del escrito incluyendo nombre de(los) autor(es) y la fecha de publicación.
- e) Autorizo(autorizamos) a la Universidad CESMAG para incluir el Trabajo de Grado o de Aplicación en los índices y buscadores que se estimen necesarios para promover su difusión. Así mismo autorizo (autorizamos) a la Universidad CESMAG para que pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

NOTA: En los eventos en los que el trabajo de grado o de aplicación haya sido trabajado con el apoyo o patrocinio de una agencia, organización o cualquier otra entidad diferente a la Universidad CESMAG. Como autor(es) garantizo(amos) que he(hemos) cumplido con los derechos y obligaciones asumidos con dicha entidad y como consecuencia de ello dejo(dejamos) constancia que la autorización que se concede a través del presente escrito no interfiere ni transgrede derechos de terceros.

Como consecuencia de lo anterior, autorizo(autorizamos) la publicación, difusión, consulta y uso del Trabajo de Grado o de Aplicación por parte de la Universidad CESMAG y sus usuarios así:

- Permito(permitimos) que mi(nuestro) Trabajo de Grado o de Aplicación haga parte del catálogo de colección del repositorio digital de la Universidad CESMAG por lo tanto, su contenido será de acceso abierto donde podrá ser consultado, descargado y compartido con otras personas, siempre que se reconozca su autoría o reconocimiento con fines no comerciales.

En señal de conformidad, se suscribe este documento en San Juan de Pasto a los 1 días del mes de Diciembre del año 2022

	<u>Yesid Rosero</u>
Nombre del autor:	Nombre del autor: Yesid Rosero
	
Firma del autor	Firma del autor
Nombre del autor:	Nombre del autor:
 <hr/> Nombre del asesor:	



UNIVERSIDAD
CESMAG

NIT: 800.109.387-7
VIGILADA Mineducación

**AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE
GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN
REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

CÓDIGO: AAC-BL-FR-031

VERSIÓN: 1

FECHA: 09/JUN/2022