



Facultad de Ciencias de la Cultura Física

DIAGNÓSTICO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS
ORGANIZADAS PARA TRABAJADORES DE LA
UNIVERSIDAD DE MATANZAS

Trabajo de diploma para optar por el título
de Licenciada en Cultura Física

Autora: Daniela Cossio Reynaldo

Tutora: MsC. Idelmis Edilia Sánchez Sánchez

Matanzas, 2019

PENSAMIENTO

“La falta de actividad destruye la buena condición de todo ser humano, mientras que el movimiento y el ejercicio físico lo conserva.”

Platón

DEDICATORIA

Porque eres la guía que me acompaña siempre, porque siento que estás en cada paso que doy, porque, aunque no estás físicamente aún vives en nuestros corazones y porque te extrañamos Damaris Cossio Reynaldo, como nadie es capaz de imaginar.

AGRADECIMIENTOS

- A mi familia por los consejos, la ayuda y por ser todo en mi vida.
- A mi novio por la paciencia y consagración.
- A mi tutora Idelmis Edilia Sánchez Sánchez por su dedicación, entrega y sacrificio.
- A mis amistades que son como una familia.
- A mis compañeros de grupo que al transitar estos cinco años juntos se han convertido en verdaderos amigos.
- A los profesores de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física por la profesionalidad y los conocimientos que me han aportado.
- A la profesora Felicia Ibáñez por su ayuda.
- A Tuty Lucy por la dulzura, el cariño y la confianza de siempre.
- A mi hermana Damaris por ser siempre mi inspiración.

¡A todos muchas gracias!

RESUMEN

El proceso de realización de actividades deportivas y recreativas en el entorno universitario tiene gran importancia porque aporta muchos beneficios físicos y psicológicos en estudiantes y trabajadores, sin embargo, en la Universidad de Matanzas se evidencia una marcada disminución en la participación de los trabajadores en las actividades deportivas y recreativas. Debido a esto la autora se propone determinar las causas que condicionan la baja o casi nula participación de trabajadores en las actividades físicas organizadas de la Universidad de Matanzas. Para el desarrollo correcto de la investigación se utilizan diferentes métodos entre ellos los del nivel empírico y del nivel teórico, conforman la muestra un total de 120 trabajadores a los que se les aplicó entrevistas y encuestas para conocer las causas de la poca participación de los trabajadores del centro en las actividades físicas organizadas. La investigación aporta información relevante que se brinda a los directivos, promotores y organizadores de actividades físicas de la Universidad de Matanzas sobre el comportamiento de las actividades físicas organizadas del centro, además presenta el concepto de actividad física organizada, la presente investigación, posee novedad científica.

ABSTRACT

The process of doing sporting and recreation activities in the Universities is of great importance because of the various physical and psychological effects they have on students and workers as well, however the recent tendency in the University of Matanzas is the decrease in the participation of workers in sports and physical activities. Due to this, in this investigation the author aims at analyzing the causes of the little or no participation of workers in the physical and recreation activities organized in the University of Matanzas. To carry out the investigation, theoretical and empirical methods were used, the sample was a total of 120 workers who were interviewed and surveyed to determine the causes of the little participation of workers in physical and recreation activities. The contributions of the investigation are: to provide useful information about the development and organization of physical activities to instructors, trainers, organizers and professors of physical and recreation activities in the University of Matanzas, also to introduce the concept of Organized Physical Activity (AFO) .This investigation has scientific novelty.

Índice	Pág.
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: FUNDAMENTOS TEÓRICOS QUE SUSTENTAN EL PROCESO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA ORGANIZADA (AFO)	7
1.1 Definiciones y fundamentos de la actividad física	7
1.2 Actividad física en Cuba en la actualidad.....	10
1.3 Tipos de actividad física para el mejoramiento de la salud	12
1.4 Beneficios de la práctica de actividad física	17
1.5 Importancia de la actividad física en el ámbito laboral	20
1.6 Concepto de Actividad Física Organizada(AFO).....	21
CAPÍTULO II: DISEÑO METODOLÓGICO Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO	23
2.1 Caracterización de la muestra	23
2.2 Métodos y procedimientos.....	24
2.2.1. Métodos teóricos.....	24
2.2.2. Métodos empíricos.....	25
2.3 Técnicas y procedimientos matemáticos y estadísticos.....	27
2.4 Análisis de los resultados del diagnóstico:	27
2.4.1. Resultados de la observación.....	27
2.4.2 Resultados de las encuestas para la determinar el estado actual de las actividades físicas organizadas para trabajadores de la Universidad de Matanzas.	31
2.4.3 Resultados de las entrevistas.....	36
CONCLUSIONES	38
RECOMENDACIONES.....	39
BIBLIOGRAFÍA	40
ANEXOS	44

INTRODUCCIÓN

La actividad física desde los albores de la sociedad humana ha sido un factor imprescindible en la vida del hombre. Hablar de las actividades físicas, supone hablar de forma inevitable de la propia evolución del hombre. Es en la Comunidad Primitiva, donde fruto de la íntima relación hombre-naturaleza, que se da el origen de las actividades físicas en el medio natural entendidas de diferentes maneras con el paso del tiempo. En ese momento, comienza a surgir una variedad de prácticas físico-deportivas que llegan hasta el presente y constituyen un contenido determinante en la maduración correcta del hombre.

La actividad física le ha aportado al hombre gran parte de su desarrollo social y se define como: “todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo trabajo, recreación, ejercicios y deportes”, Organización Mundial de la Salud (OMS)(23), con la práctica de la misma se obtienen grandes beneficios para la salud entre los que se pueden mencionar:

- ✓ Reducción de grasas y quema calórica
- ✓ Mejora de la condición física
- ✓ Previene enfermedades crónicas no transmisibles
- ✓ Reduce el estrés y mejora la relajación
- ✓ Mejora las funciones cognitivas y de memoria.
- ✓ Mejora la integración y las relaciones sociales

- ✓ Fortalece lazos afectivos.
- ✓ Fortalece valores como el trabajo en equipo, el compañerismo y la cooperación.

La importancia y necesidad de realizar actividad física se ha incrementado en los últimos años debido a los efectos negativos de la industrialización y al incremento en el uso de las nuevas tecnologías. Estos cambios han provocado un incremento del sedentarismo en la vida familiar y laboral. Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual, por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

El Estado Cubano ha establecido políticas bien definidas para llevar la actividad física a todos los miembros de la sociedad, niños, adolescentes y adultos; en las escuelas, centros de trabajos, comunidades urbanas y rurales, lo que constituye uno de los grandes logros de la Revolución en materia de Derechos Humanos. Uno de esos logros fue la creación del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) en 1961 lo que constituyó un factor fundamental para garantizar el cumplimiento del principio que el deporte es derecho del pueblo. Ha desplegado loables estrategias para masificar y promover la práctica de actividades físicas en todo el país y ha vinculado a la CTC y sus sindicatos a la práctica de actividad física en los centros laborales.

La actividad física, por su importancia para la salud y para el desarrollo integral de niños, jóvenes y adolescentes, está incluida como asignatura

reglamentaria en los planes de estudio cubanos desde el Círculo Infantil hasta las Universidades.

La Educación Superior Cubana está caracterizada por la formación integral de los estudiantes que debe dar como resultado graduados con un sólido desarrollo político y dotados de una amplia cultura científica, ética, jurídica, humanista, económica y medio ambiental. En la formación de un egresado que posea estas cualidades debe estar presente también su participación en actividades físicas. Una de las razones para que se potencie el movimiento deportivo en las universidades cubanas.

La Universidad de Matanzas cuenta con valiosos recursos para promover y desarrollar las actividades físicas que contribuyan a disminuir el stress, fortalecer la mente, aumentar las capacidades cognitivas en estudiantes y trabajadores, y con esto lograr que los individuos sean más saludables, más plenos, y con mejores rendimientos académicos.

A pesar de todo lo antes descrito se han detectado las contradicciones siguientes:

- ✓ Se observa una marcada disminución del interés por la práctica de actividad física de los trabajadores en el entorno de la Universidad.
- ✓ Carencia de proyecciones estratégicas para la masificación de la práctica de actividad física en la Universidad.
- ✓ Reclamación constante por directivos y trabajadores de revertir la situación anteriormente descrita.

De ahí que exista la siguiente **situación problemática**: en la comunidad de la Universidad de Matanzas se evidencia una marcada disminución en la participación de los trabajadores en las actividades deportivas y recreativas. Por lo se ha planteado el siguiente **problema de investigación**: ¿Cuáles son las causas que condicionan la baja o casi nula participación de trabajadores en las actividades físicas organizadas de la Universidad de Matanzas? Siendo el **objeto de estudio**: el proceso de realización de actividades deportivas y recreativas en el entorno universitario. Teniendo como **objetivo general**: Determinar las causas que condicionan la baja o casi nula participación de trabajadores en las actividades físicas organizadas de la Universidad de Matanzas.

Campo de acción: Participación de trabajadores en la práctica de actividades físicas organizadas de la Universidad de Matanzas.

Preguntas científicas:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan el proceso de práctica de actividades físicas organizadas?
2. ¿Cuál es el estado actual de las instalaciones y cuáles son las actividades físicas que se realizan?
3. ¿Cuáles son las causas que frenan el desarrollo de las actividades físicas organizadas en la Universidad de Matanzas?
4. ¿Qué actividades físicas organizadas prefieren los trabajadores de la Universidad de Matanzas ?

Tareas Científicas:

- 1- Valoración de los fundamentos teóricos que sustentan el proceso de la práctica de actividades físicas organizadas.
- 2- Determinación del estado actual de las instalaciones y de las actividades físicas que se realizan.
- 3- Determinación de las causas que frenan el desarrollo de las actividades físicas organizadas en la Universidad de Matanzas
- 4- Identificación de las actividades físicas organizadas de preferencia de los trabajadores en la Unversidad de Matanzas.

La **contribución teórica** de la investigación: la confección del concepto de actividad física organizada en el entorno universitario. La **contribución práctica**: se brinda a los directivos, promotores y organizadores de actividades físicas de la Universidad de Matanzas, información relevante sobre el comportamiento de las actividades físicas organizadas del centro y también sobre la preferencia de los trabajadores para la práctica de las mismas. Esta información puede servir de base para en investigaciones posteriores realizar la confección de alguna estrategia, programa o plan donde se lleven a cabo acciones para incrementar la participación de trabajadores a la práctica de estas actividades.

Por no existir precedencia de un trabajo similar relacionado con las actividades físicas organizadas de la Universidad de Matanzas y por presentar además el concepto de actividad física organizada, se considera que la presente investigación, posee **novedad científica**.

La investigación pertenece a la sub tarea “Recreación Universitaria”, que se encuentra enmarcada en la tarea de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física “La recreación física en el entorno social y universitario”, que responde a la línea de investigación “Perfeccionamiento del sistema educativo cubano” regida por el Proyecto Científico de la Universidad de Matanzas: “Interacción social”. Además de la presente Introducción, cuenta con dos Capítulos, Conclusiones, Recomendaciones, Bibliografía y Anexos. El primer capítulo está referido a los conceptos más relevantes de la práctica de actividad física, y el segundo está dirigido a los componentes del diseño metodológico que permiten la estructuración de la investigación exponiendo la metodología utilizada y las herramientas que posibilitaron su análisis. Entre los métodos teóricos la autora utiliza el analítico – sintético, el inductivo – deductivo, histórico – lógico e hipotético – deductivo. Los métodos empíricos utilizados fueron la entrevista, la encuesta y la observación aplicadas en aras de poder diagnosticar el comportamiento actual de la participación de los trabajadores en las actividades físicas organizadas de la Universidad de Matanzas.

Definición de términos:

Actividad Física Organizada(AFO): La autora define actividad física organizada como el sistema que garantice elevar la cultura e incorporación de trabajadores a la práctica de actividades físicas regulares encaminadas a mejorar la calidad de vida, la salud y el funcionamiento corporal de sus practicantes.

CAPÍTULO I: FUNDAMENTOS TEÓRICOS QUE SUSTENTAN EL PROCESO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA ORGANIZADA (AFO)

En el presente Capítulo se expresan fundamentos teóricos que sustentan el proceso de práctica de actividad física, lo que permitirá a la investigadora confeccionar el concepto de AFO.

1.1 Definiciones y fundamentos de la actividad física

La actividad física es un elemento básico de los estilos de vida saludables, Arbós, M. (3,49) tomando el criterio de varios autores la define como “cualquier movimiento del cuerpo producido por la contracción de la musculatura esquelética que incrementa el gasto energético por encima de los niveles de reposo”. Este movimiento corporal puede dividirse en dos categorías:

- Actividad base: se refiere a las actividades de la vida diaria de intensidad ligera, como estar de pie, caminar lentamente o levantar objetos de poco peso. Varía según el tipo de persona que la realiza. Aquellas personas que solo realizan actividad base se consideran inactivos.
- Actividad física encaminada a la mejora de la salud: es aquella actividad que, al sumarla a la actividad base, produce beneficios en la salud. Ejemplos de este tipo de actividades serían caminar de manera energética, saltar a la comba, bailar, hacer yoga, etc.

Generalmente, al hablar de actividad física, se refiere a esta segunda categoría (IBID).

Matveev L.P. (21,60), plantea que: “la actividad física, como tipo de actividad concreta, tiene su fundamento específico en la actividad motora del hombre. Es decir, está representada por las formas racionales de los movimientos del ser humano (movimiento cuyo momento principal está dado por la acción muscular)”.

Pancorbo, A. (26,72) al estudiar sobre la actividad física y su influencia en el organismo humano, la describe como: “...una manifestación eminentemente social; en primer lugar porque surgió en las etapas más tempranas del desarrollo de la humanidad, teniendo sus primeras expresiones cuando el hombre empezó a comparar sus capacidades motoras (fuerza, velocidad, resistencia).”

También Saavedra, C. (29,83), plantea que: “...la actividad física, si bien ayuda en el control del peso y de la composición corporal (una adecuada relación entre grasa, hueso y músculo), también es el mejor estímulo fisiológico para el perfeccionamiento y aumento de la capacidad funcional cardiovascular, del control neuroendocrino y del desarrollo y manutención de estructuras osteomusculares y del metabolismo energético”.

En relación con la definición anterior de actividad física la OMS(24) define la actividad física como todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo trabajo, recreación, ejercicios y deportes. Es necesaria para la promoción y conservación de la salud

Se concuerda con las opiniones anteriores de estos autores ya que las personas que no practican actividad física conforman una población de alto riesgo, cuyos índices de mortalidad son significativamente más altos en relación a los individuos que se entrenan adecuadamente.

A la hora de describir actividad física es importante definir otros conceptos que están estrechamente relacionados con la actividad física entre los que se destacan:

Ejercicio físico: (25) este término implica que la actividad física realizada sea planificada, estructurada y controlada, con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de una persona. Esta condición física es el estado fisiológico de bienestar que facilita la realización de las actividades de la vida cotidiana a las personas, comprendiendo un conjunto de propiedades relativas al rendimiento de la persona en cuanto al ejercicio. Está compuesta por los elementos de resistencia cardiorrespiratoria, fuerza, resistencia muscular, flexibilidad, composición corporal, coordinación-equilibrio y un buen estado psicoemocional.

Deporte: el Consejo de Europa, en 1992, (10) definió el término como “todo tipo de actividades físicas que, mediante una participación organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados de competiciones de todos los niveles”.

Salud: es un reflejo del bienestar global físico, mental y social de la persona. Este término es mucho más amplio que la mera ausencia de enfermedad. La salud, es una característica que no se mantiene estable a lo

largo del tiempo y que puede variar a lo largo de un desarrollo continuo desde situaciones próximas a la muerte.(19)

Sedentarismo: Cuando el nivel de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable.(19)

1.2 Actividad física en Cuba en la actualidad

Cuba, en correspondencia con su carácter humanista y con el hombre como centro de la sociedad, presta especial atención al desarrollo de la actividad física como elemento formador de valores, de salud y como derecho de cada individuo, por lo que en la Constitución Cubana proclamada el 10 de Abril de 2019 en su Capítulo II sobre Derechos Sociales, en el artículo 74 se refrenda (11,6):

“ARTÍCULO 74. Las personas tienen derecho a la educación física, al deporte y a la recreación como elementos esenciales de su calidad de vida.

El sistema nacional de educación garantiza la inclusión de la enseñanza y práctica de la educación física y el deporte como parte de la formación integral de la niñez, la adolescencia y la juventud.

El Estado crea las condiciones para garantizar los recursos necesarios dedicados a la promoción y práctica del deporte y la recreación del pueblo, así como para la preparación, atención y desarrollo de los talentos deportivos.”

A pesar de los efectos brutales del bloqueo Económico, Comercial y Financiero impuesto por Estados Unidos a Cuba por casi seis décadas y

que afecta todas las esferas de la sociedad, el Estado Cubano en correspondencia con las necesidades y posibilidades destina cuantiosos recursos humanos y monetarios para incrementar la actividad física en el país.

Las autoridades deportivas están enfrascadas en el rescate de áreas e instalaciones deportivas, muchas de ellas inauguradas por Fidel Castro y deterioradas durante los años de crisis económica en la década de los 90's para ponerlas a disposición de la población en su afán de conservar la buena salud y prevenir enfermedades con la práctica de actividades físicas.

El desarrollo exitoso de diversos programas nacionales de actividad física comunitaria tales como "Por la Vida" , "Cuba baila" , "Tai Chi" , "Yoga", "Sanabanda", "Actividades Aeróbicas", entre otros, son también reflejo de la voluntad política y social del país de elevar los niveles de salud de la población.

La realización de proyectos deportivos que vinculan a la familia con su comunidad y que cuentan con el apoyo de las instituciones culturales, deportivas y educativas de los territorios.

Otro de los grandes esfuerzos ha sido la creación de gimnasios biosaludables en todo el país, abiertos a cualquier hora del día, a disposición de todos los que deseen mejorar su salud y su calidad de vida.

El desarrollo de Seminarios, Conferencias, Talleres o Cursos Nacionales e Internacionales con el objetivo de elevar la calificación de los instructores,

entrenadores, profesores de Educación Física y promotores de actividades físicas en general.

Varias horas de transmisión de programas deportivos televisivos tales como "Súmate" encaminados a orientar, instruir y propiciar la realización de actividades físicas en la población.

Todos estos esfuerzos, reflejan la prioridad que otorga el Estado Cubano a la actividad física como factor esencial en el mejoramiento de la salud física y psicológica de las personas.

1.3 Tipos de actividad física para el mejoramiento de la salud

Según el criterio de Araujo,J.(2,50) existen muchos tipos de actividad física que sirven para desarrollar diversos aspectos de la condición física. Los más importantes para la salud son:

1. Actividades cardiovasculares (aeróbicas)

Las actividades cardiovasculares se denominan con frecuencia actividades "cardiorrespiratorias" o "aeróbicas", porque requieren que el cuerpo transporte oxígeno utilizando el corazón y los pulmones. La resistencia cardiovascular es la capacidad de nuestro cuerpo para llevar a cabo tareas que requieren la utilización de grandes grupos musculares, generalmente durante períodos de tiempo relativamente prolongados (varios minutos o más).Al realizar un ejercicio repetido de resistencia, nuestro corazón y nuestros pulmones se adaptan con el fin de ser más eficaces y de proporcionar a los músculos que trabajan la sangre oxigenada que necesitan

para realizar la tarea. Se puede mejorar la resistencia cardiovascular mediante la práctica de actividades continuas, como andar, correr, nadar, montar en bicicleta, palear en una canoa, bailar, etc. Cuando se realiza este tipo de actividades es importante recordar:

- Que se debe progresar de forma razonable: si no se ha practicado antes este tipo de actividades, se debe empezar gradualmente con una intensidad y una duración relativamente bajas, y aumentarlas gradualmente a medida que se mejora la condición física.
- Que la actividad seleccionada debe ser divertida y de fácil acceso: este hecho incrementará las probabilidades de continuar con la actividad y practicarla de forma regular. Si no se disfruta de la actividad, si ésta requiere gran cantidad de equipamiento caro, o si exige desplazamientos largos para llevarla a cabo, será menos probable que la persona continúe con la actividad.

2. Actividades de fuerza y resistencia muscular

La fuerza muscular es la capacidad del músculo para generar tensión y superar una fuerza contraria. La resistencia muscular es la que permite al músculo mantener su tensión o sus contracciones durante un período prolongado de tiempo. Estas actividades sirven para desarrollar y fortalecer los músculos y los huesos. Utilizamos la fuerza y la resistencia muscular cuando empujamos, tiramos, levantamos o transportamos cosas tales como bolsas de la compra de mucho peso. Las actividades de fuerza y de resistencia muscular se pueden practicar:

- ✓ Con el propio peso de la persona (saltar a la comba, escalada, fondos de brazos, etc.).
- ✓ Con el peso de un compañero (carreras de carretillas, juego de la cuerda, lucha con un amigo, etc.).
- ✓ O con actividades como lanzar la pelota, palear en canoa, remar, levantar pesas en un gimnasio, transportar objetos, etc. Cuando se llevan a cabo actividades de fuerza y de resistencia muscular, se deben tener en cuenta los siguientes criterios:
 - Que se debe progresar de forma razonable: si se es nuevo en este tipo de actividades, se debe empezar lentamente, aprendiendo primero el gesto o la técnica, y con una resistencia más leve, con el fin de evitar dolores y lesiones musculares.
 - Para las actividades de fuerza no es necesario levantar pesas: existen muchas actividades que ponen a prueba la fuerza muscular sin necesidad de utilizar pesos. Entre los ejemplos, se incluyen actividades en que se ha de soportar el peso corporal, tales como los fondos de brazos, la escalada, actividades gimnásticas, etc. Otros objetos muy sencillos que sirven asimismo para desarrollar muy bien la fuerza muscular son las bandas y los tubos elásticos, etc.
 - Las actividades de fuerza con un peso o una resistencia excesivos pueden ser perjudiciales durante la infancia y se pueden dañar los huesos y los cartílagos de crecimiento.

- Si se tienen dudas, siempre es buena idea consultar a alguien experto, como un profesor de educación física, un entrenador especializado, un médico del deporte, etc.

3. Actividades de flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad de las articulaciones para moverse en todo su rango de movimiento. Tiene un carácter específico para partes concretas del cuerpo y está en función del tipo de articulación o articulaciones implicadas, de la elasticidad de los músculos y del tejido conectivo (por ejemplo, los tendones y los ligamentos) que rodean la articulación o articulaciones. Esta capacidad resulta beneficiosa para todas las actividades relacionadas con flexiones, desplazamientos, contorsiones, extensiones y estiramientos. Algunas actividades que la mejoran son: el estiramiento suave de los músculos, los deportes como la gimnasia, las artes marciales como el karate, las actividades cuerpo-mente como el yoga, el método Pilates, y cualquier actividad de fuerza o resistencia muscular que trabaje el músculo en toda su gama completa de movimientos. Cuando se realizan actividades de flexibilidad es importante recordar que:

- Se debe ser paciente. Requiere tiempo lograr mejoras significativas, a menudo varias semanas o incluso meses.
- Los movimientos siempre se deben llevar a cabo de forma controlada, sin rebotes ni tirones.
- Se deben realizar estiramientos periódicos (preferentemente varias veces a la semana o incluso diariamente). Las razones que justifican esta

periodicidad es que se pierde la flexibilidad fácilmente si ésta no se continúa trabajando, también porque puede ayudar a evitar las lesiones, y que la misma disminuye a medida que la edad aumenta.

- Es buena idea empezar a practicar ejercicios que la desarrollen a edad temprana y continuar practicándolos durante toda la vida.
- Es mejor realizar estiramientos cuando los músculos y las articulaciones se encuentran calientes y son más flexibles. Por lo tanto, los buenos momentos para realizar estiramientos pueden ser después del calentamiento al comienzo de la actividad física, o una vez concluida la actividad física como parte de la vuelta a la calma. Es importante saber que es diferente en chicos y chicas (con frecuencia más elevada en el caso de las chicas) y que durante las principales fases de crecimiento resulta habitual observar reducciones significativas de la flexibilidad, puesto que a menudo los huesos crecen con mayor rapidez que los músculos y los tendones.

4. Actividades de coordinación

Las actividades de coordinación engloban:

- Actividades de equilibrio corporal como caminar sobre una barra de equilibrio o mantener el equilibrio sobre una pierna.
- Actividades rítmicas por ejemplo: bailar.
- Actividades relacionadas con la conciencia cinestésica y la coordinación espacial.

- Actividades relacionadas con la coordinación entre la vista y los pies (óculo-pie), ejemplo: las patadas al balón o los regates en el Fútbol.
- Actividades relacionadas con la coordinación entre la mano y el ojo (óculo-manual), los deportes de raqueta, o el lanzamiento o recogida de una pelota.

Las actividades de coordinación son excelentes para el desarrollo motor, en especial, de la infancia.

Los diferentes tipos de actividades tienen gran importancia ya que permiten el desarrollo armónico del cuerpo de quienes las practican y en general con ellas se alcanzan grandes beneficios no sólo físicos sino también psicológicos y sociales.

1.4 Beneficios de la práctica de actividad física

La actividad física es un medio fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas. Reduce los riesgos de muchas enfermedades y beneficia a la sociedad con un incremento de la interacción social. También promueve el bienestar de las comunidades y la protección del medio ambiente, y comprende una inversión en generaciones futuras.

De acuerdo con la OMS (24), en 2018 el 60% de la población mundial no realizaba ninguna actividad física para mejorar su salud, a pesar de los conocidos beneficios que trae consigo. González, F. (14) los clasifica en:

Beneficios físicos:

- Reducción de grasas y quema calórica

Al hacer ejercicio el cuerpo quema calorías provenientes de los alimentos, esto se traduce en la reducción de tejido adiposo (grasa) y por ende la disminución de peso corporal previniendo así altos índices de obesidad.

- Mejora de la condición física

Ayuda en el sano crecimiento de huesos y articulaciones, aumenta la masa muscular y favorece el desarrollo de capacidades físicas como la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, mantiene el cuerpo en un estado eficiente para las tareas que se presentan en la vida cotidiana.

- Previene enfermedades cardiovasculares y respiratorias

El corazón es un músculo, así que trabajarlo de manera constante y a niveles óptimos con actividades cardiovasculares y aeróbicas favorecerá la circulación y la oxigenación de la sangre, previniendo así enfermedades como la hipertensión arterial y reduciendo niveles de colesterol, además de lograr el mejoramiento de las funciones pulmonares.

Beneficios psicológicos:

- Reduce el estrés y mejora la relajación

Mientras se ejercita, el cuerpo libera endorfinas, unas sustancias químicas en el cerebro que producen sensación de felicidad y euforia. Además, también produce norepinefrina, un químico que modera la respuesta del cerebro a la tensión generada por el estrés e inclusive puede aliviar ciertos síntomas de depresión. La liberación de energía y de neurotransmisores durante y después del ejercicio puede ayudar a disminuir la ansiedad y a la relajación física y mental.

- Mejora las funciones cognitivas y de memoria

El ejercicio favorece la producción de nuevas neuronas (neurogénesis) y la conexión entre ellas (sinapsis) de esta forma incrementa la creación de más células del hipocampo que son las responsables de la memoria y el aprendizaje.

- Eleva la autoestima

La práctica de actividades mejora la imagen que se tiene de uno mismo, esto ayuda a tener una percepción más positiva de la persona y hace que se valoren de mejor manera.

Beneficios Sociales:

- Mejora la integración y las relaciones sociales

Si la auto-percepción y la salud emocional mejoran, las relaciones sociales también mejorarán como producto de la confianza personal obtenida y la pérdida de miedo, en cierto modo, al rechazo o al juicio externo.

- Fortalece lazos afectivos

Si se realizan actividades que fomenten las relaciones interpersonales, como clases grupales, sesiones de ejercicio en conjunto con otras personas y deportes colectivos, se fortalecerán valores como el trabajo en equipo, el compañerismo y la cooperación, importantes en la interacción del individuo como ente social, y se favorecerá también la comunicación y la convivencia más allá de la actividad física.

1.5 Importancia de la actividad física en el ámbito laboral

El ámbito laboral representa una excelente oportunidad para promover la práctica de la actividad física ya que la mayoría de los adultos pasan la mayor parte del día en el trabajo. Sin embargo, en el trabajo tendemos a ser sedentarios y por lo tanto nos volvemos proclives a la aparición y el desarrollo de ciertas enfermedades.

En un sondeo reciente realizado en la Unión Europea, la mitad de los encuestados dijeron que hacían poco o ningún ejercicio en el trabajo. Al menos dos tercios de los adultos en el oeste de Europa no son suficientemente activos y el nivel sigue decreciendo. La inactividad física puede causar hasta un 10% de las muertes en Europa según la OMS (22).

Estudios recientes han demostrado que la práctica sistemática de ejercicios en su lugar de trabajo tiene efectos positivos en la salud de los empleados; que reduce el ausentismo, aumenta la productividad y por lo tanto, mejora la calidad de vida. Estos resultados también influyen en el nivel de compromiso y en la retención de la fuerza laboral.

Las personas que practican deporte se fatigan menos en el trabajo y es que cuando se hace ejercicio físico con regularidad, las personas están más alerta, disminuyen el estrés mental, los accidentes laborales, la sensación de fatiga, el grado de agresividad, la ira, la ansiedad, la angustia y la depresión.

Según la OMS (22), los programas de actividad física en el lugar de trabajo pueden reducir el 32% de las bajas por enfermedad y aumentar la productividad en un 52%. En términos de salud laboral, con estos números tenemos evidencia suficiente para demostrar que implementar programas

que promuevan la actividad física en un centro laboral es legítimo y adecuado.

La práctica masiva de actividades físicas en los colectivos laborales debe ser un derecho de los trabajadores, quienes deben contar con ese gran beneficio social y espiritual, que les resulta vital no solamente para proporcionar salud, también para unir el colectivo laboral para el cumplimiento de las metas productivas y proporcionar alegría, sentido de pertenencia y compromiso con el centro laboral.

Para el éxito de un programa de actividad física en un centro laboral se requiere también de compromiso, voluntad y responsabilidad por parte de la empresa con el fin de garantizar la salud y el bienestar de sus empleados, así como la organización de actividades que respondan a las preferencias y necesidades de los practicantes.

1.6 Concepto de Actividad Física Organizada(AFO)

Después del análisis de los fundamentos teóricos de la investigación, la autora define la **AFO** como el sistema que garantice elevar la cultura e incorporación de trabajadores a la práctica de actividades físicas regulares encaminadas a mejorar la calidad de vida, la salud y el funcionamiento corporal de sus practicantes. Teniendo en cuenta elementos, parámetros, factores tales como el espacio(lugar y horario), las condiciones y las actividades de interés(gustos y preferencias)

En este Capítulo se expresaron fundamentos teóricos que sustentan el proceso de práctica de actividad física, lo que permitió a la investigadora confeccionar el concepto de AFO.

CAPÍTULO II: DISEÑO METODOLÓGICO Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO

En el presente capítulo se muestra la estrategia metodológica de la investigación, se caracteriza la muestra y se aborda convenientemente los métodos de investigación que se utiliza en la misma, los cuales tienen definidos sus objetivos, también se realizará un diagnóstico de las condiciones actuales de las actividades físicas para trabajadores de la Universidad de Matanzas y de las áreas existentes.

2.1 Caracterización de la muestra

Para la realización de la investigación la autora, selecciona de manera intencionada, de una población de 1578 trabajadores de la Universidad de Matanzas, una muestra de 120 trabajadores de ambos sexos, docentes y no docentes. Las áreas seleccionadas para la investigación fueron Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Facultad de Ciencias Técnicas, Residencia Estudiantil y Departamento de Extensión Universitaria.

Tabla.1 Muestra de la investigación.

Sujetos	Cantidad de individuos	Sexo		Docentes	No docentes	Promedio de edades	Período de investigación
		F	M				
Facultad de Ciencias de	47	27	20	40	7	45 años	Enero 2019-- -Abril 2019

la Cultura Física							
Facultad de Ciencias Técnicas	35	18	17	30	5	28 años	
Departamento de Extensión Universitaria	12	8	4	10	2	35 años	
Residencia Estudiantil	6	5	1		6	30 años	
Didáctica de la Educación Física	9	3	6	9	-	43 años	
Didáctica del Deporte	11	3	8	11	-	39 años	
Total	120	64	56	100	20	-	-

2.2 Métodos y procedimientos.

Para cumplimentar las tareas de investigación fue preciso el empleo de diversos métodos que aportaron elementos que sirvieron de sustento a las diferentes etapas del proceso investigativo.

2.2.1. Métodos teóricos.

- **Histórico lógico:** para conocer los fundamentos teóricos metodológicos, que sustentan el proceso de práctica de actividades físicas, también para

conocer cuál ha sido la evolución histórica del proceso e inferir en cuanto a tendencias y regularidades.

- **Analítico sintético:** permitió analizar y sintetizar nociones teóricas para una mejor interpretación del objeto de investigación, así como de los datos resultantes de los diferentes instrumentos con su correspondiente procesamiento estadístico.
- **Inductivo deductivo:** para interpretar los resultados obtenidos durante el proceso de investigación y la determinación del problema, sus causas e inferir soluciones de lo general a lo particular y viceversa.

2.2.2. Métodos empíricos: permitieron recopilar información que sirvieron de aporte para interpretar con mayor claridad el fenómeno en cuestión.

A) Observación:

- Objetivo: determinar el estado actual de las instalaciones y las actividades físicas organizadas de la Universidad de Matanzas.
- Orientaciones para su aplicación: se realizan 10 observaciones de las instalaciones con que cuenta el centro para realizar las actividades físicas organizadas y las ofertas que existen en un período de 3 meses.
- Protocolo:(**Ver Anexo 1**)
- Forma de evaluación: se analizan las condiciones de las instalaciones y se describen a través de la estadística descriptiva las actividades que se realizan en el centro.

B) Encuesta:

- Objetivo: Identificar los gustos y preferencias de los trabajadores para la práctica de actividades físicas, así como las causas que frenan el

desarrollo de la realización de actividades físicas organizadas en la Universidad de Matanzas.

- Orientaciones para su aplicación: la investigadora en un local tranquilo y garantizando el anonimato de los trabajadores aplica la encuesta a cada una de ellos, quienes deben marcar con una “x” la opción que corresponda.
- Protocolo:(**Ver Anexo 2**)
- Forma de evaluación: se realizará un registro de los resultados elaborando tablas por preguntas, en la cual aparecerá verticalmente el No. de sujetos investigados y horizontalmente los ítems correspondientes. Se evaluarán los resultados alcanzados de forma colectiva, hallándose el valor porcentual por pregunta.

C) Entrevista:

- Objetivo: determinar el estado actual de las actividades físicas organizadas para trabajadores en la Universidad de Matanzas y determinar las causas que frenan el desarrollo de las mismas.
- Orientaciones para su aplicación: la investigadora en un local tranquilo efectúa la entrevista a los trabajadores de la Universidad de Matanzas.
- Protocolo:(**Ver Anexo 3**)
- Forma de evaluación: se realizará un registro de los resultados elaborando tablas por preguntas, en la cual aparecerá verticalmente el No. de sujetos investigados y horizontalmente los ítems correspondientes. Se evaluarán los resultados alcanzados de forma colectiva, hallándose el valor porcentual por pregunta.

2.3 Técnicas y procedimientos matemáticos y estadísticos.

Los datos obtenidos a partir de la aplicación de los diferentes instrumentos de medición utilizados en esta investigación fueron procesados matemática y estadísticamente a través de la estadística descriptiva. Todo el procesamiento de los valores alcanzados se llevó a cabo en el programa computarizado Excel, sobre plataforma de Windows.

2.4 Análisis de los resultados del diagnóstico:

A continuación, se analizarán los datos obtenidos después de haber aplicado los instrumentos investigativos seleccionados.

2.4.1. Resultados de la observación.

La autora en la investigación realizó varias observaciones y constató que el comportamiento de las actividades físicas realizadas en el campus universitario en su mayoría son para estudiantes, que existen actividades en las que los trabajadores juegan un papel importante pero solo una minoría de ellos participan. Además, existe poco conocimiento y poca divulgación de las actividades físicas organizadas que brinda el centro para la mejora de la calidad de vida y el bienestar físico-social de sus trabajadores.

Se pudo observar también que los horarios y frecuencias en que se realizan son variados pero no sistemáticos.

El centro cuenta con disímiles áreas para la práctica de actividad física (figuras 2, 3, 4, 5, 6, 7,8 y 9) de ellas el 75% en buen estado, el otro 25% de las áreas presentan deterioro (figura 1).

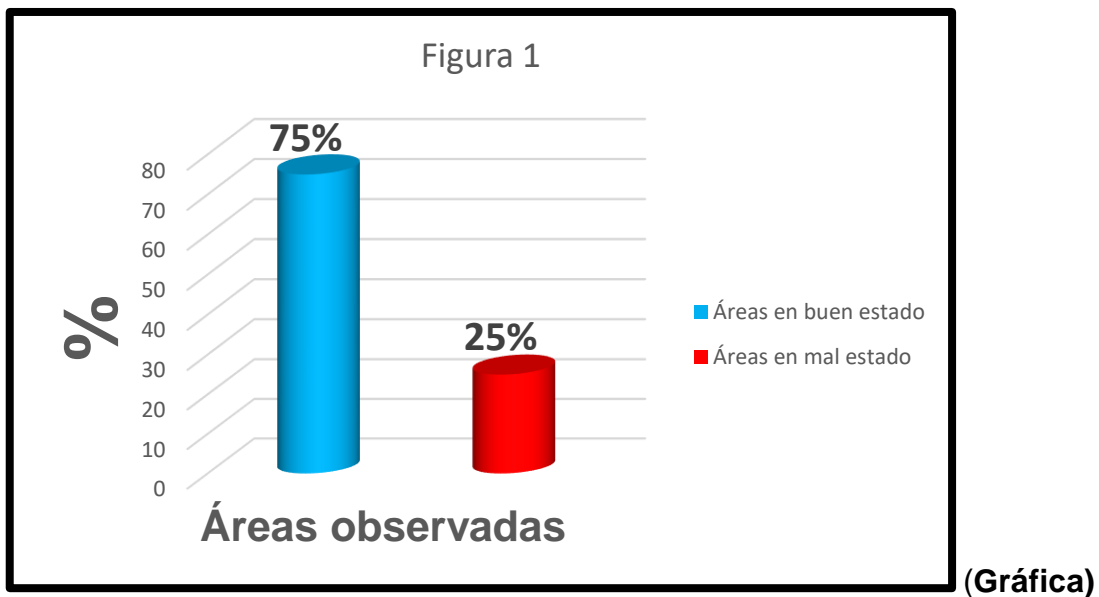


Figura 1. Condiciones de las áreas observadas.



(Foto)

Figura 2. Gimnasio Biosaludable.



(Foto)

Figura 3. Terreno de Béisbol.



(Foto)

Figura 4. Pista de Atletismo y terreno de Fútbol 11.



(Foto)

Figura5. Gimnasio de Musculación.



(Foto)

Figura 6. Colchón de Judo.



(Foto)

Figura 7. Terreno de Fútbol Sala.



(Foto)

Figura 8. Terreno de Voleibol.



(Foto)

Figura 9. Terreno de Baloncesto.

2.4.2 Resultados de las encuestas para la determinar el estado actual de las actividades físicas organizadas para trabajadores de la Universidad de Matanzas.

Con respecto a las ofertas de actividades físicas en la Universidad de Matanzas se observa que: el 61% de los trabajadores plantean que se ofertan actividades físicas en el centro, al contrario que un 39% como se muestra en la figura siguiente:

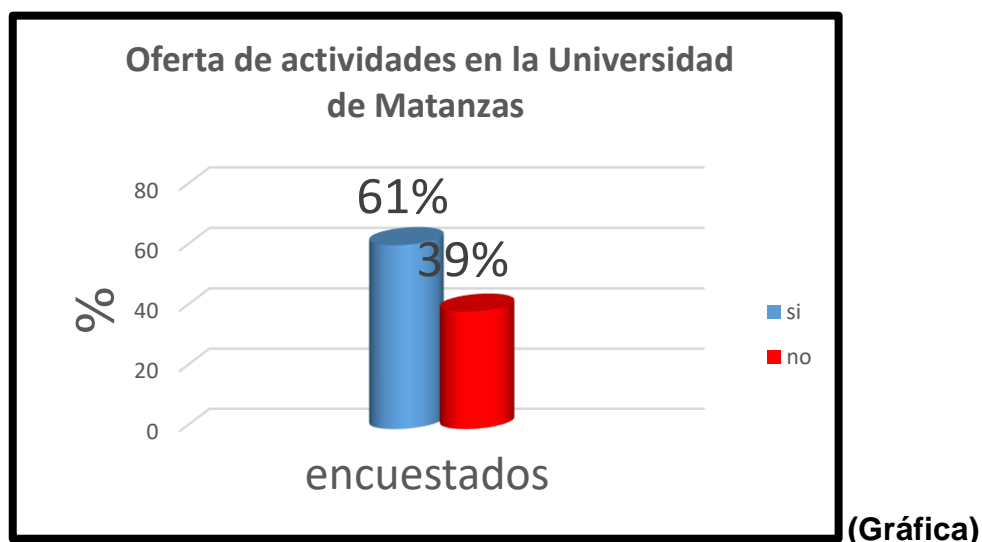


Figura 10. Oferta de actividades en la Universidad de Matanzas.

En cuanto a las actividades físicas que se realizan (figura 11) los encuestados indicaron en un 36% que no participan, un 35 % que participan a veces y un 29% que sí participan. La respuesta negativa es la de mayor predominio lo que permite afirmar que la participación de los trabajadores del centro en las actividades es baja.

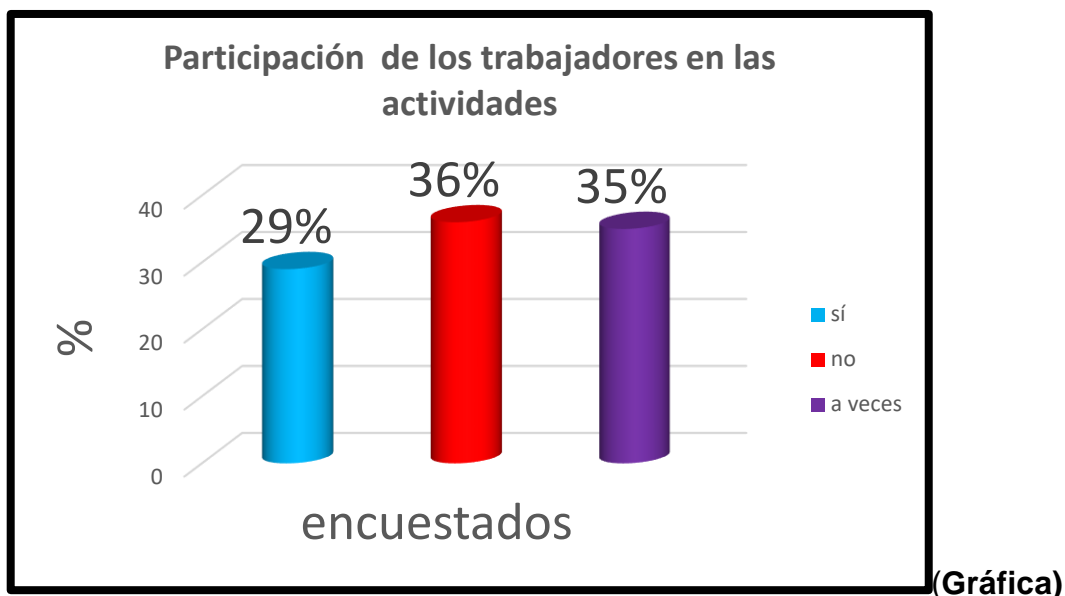
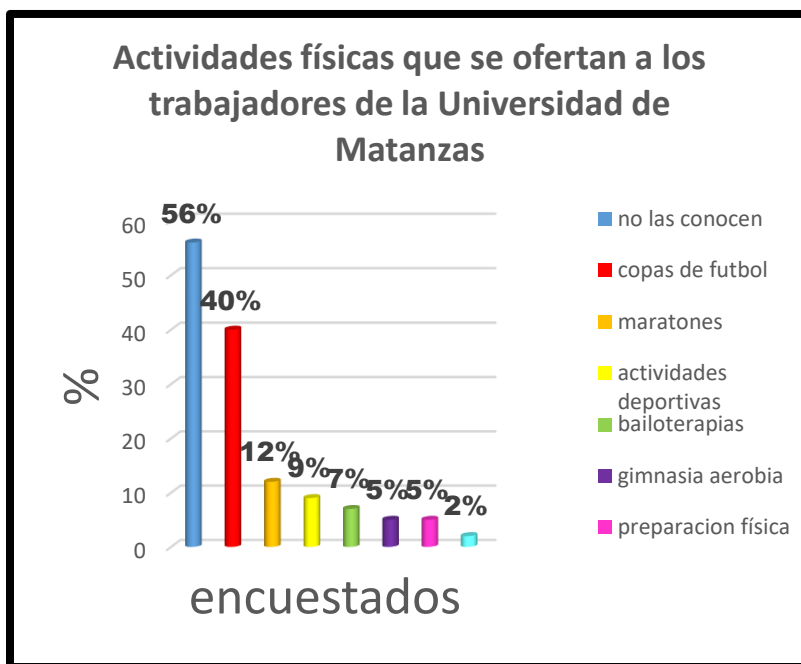


Figura 11: Participación de los trabajadores en las actividades que se ofertan.

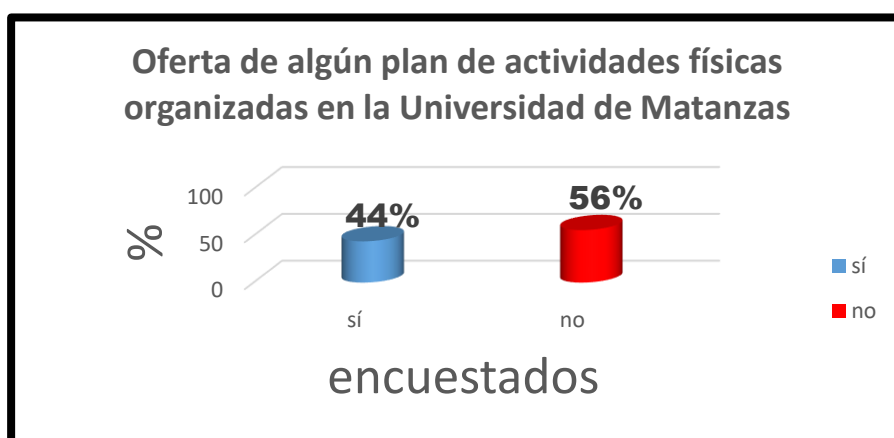
Sobre las actividades físicas que se les ofertan a los trabajadores en el Campus universitario: un 56% manifiestan que desconocen las actividades, un 40% afirman que entre las actividades que se brindan se encuentran los Campeonatos de Fútbol Sala. Otro 12% indica que se realizan maratones, así como un 9% que se realizan actividades deportivas, un 7% plantea que se ofrecen bailoterapias, otro 5% que se realiza gimnasia aerobia y solamente un 2% que se llevan a cabo sanabandas.(Figura 12). Las respuestas a esta pregunta evidencian que los trabajadores no tienen suficiente conocimiento de las actividades físicas ofertadas por la institución.



(Gráfica)

Figura 12: Actividades físicas que se ofertan a los trabajadores de la Universidad de Matanzas.

Al analizar el conocimiento de la existencia en la Universidad de Matanzas de algún plan de **AFO** para trabajadores, se obtiene como resultado que existe poco conocimiento ya que la respuesta negativa obtuvo un 56%, mientras que la afirmativa un 44% como se observa en la figura siguiente:



(Gráfica)

Figura 13: Oferta de algún plan de actividades físicas organizadas en la Universidad de Matanzas.

Según el criterio de cuáles son las causas que frenan el desarrollo de las **AFO** en la Universidad de Matanzas, se tiene de mayor relevancia la falta de motivación, seguidas de: la falta de tiempo, la falta de recursos, la falta de terrenos, la falta de entrenadores y otras causas (falta de apoyo de la institución). Mediante estas respuestas se puede afirmar que el desarrollo de las AFO no es óptimo.

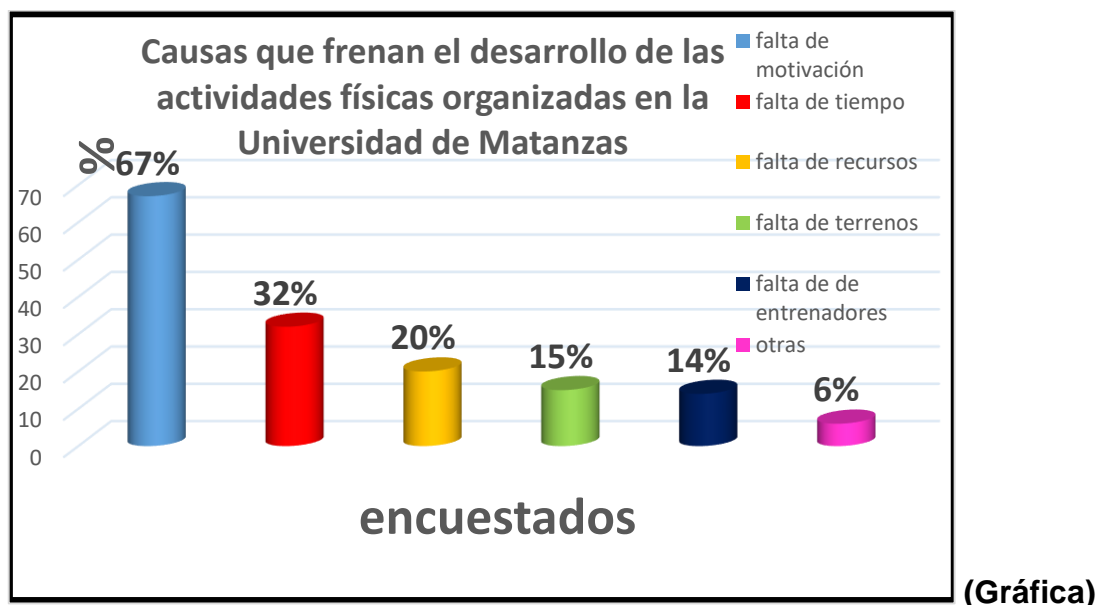


Figura 14: Causas que frenan el desarrollo de las actividades físicas organizadas en la Universidad de Matanzas.

En cuanto a si les gustaría que se ofertara un plan de acciones que incrementara la práctica de las **actividades físicas organizadas (AFO)** para trabajadores: el 100% de los encuestados desean la existencia de un plan que incremente las actividades físicas organizadas para trabajadores.

(Figura 15)



Figura 15: Existencia de algún plan de actividades físicas organizadas para trabajadores.

Sobre la frecuencia con que les gustaría realizar estas actividades, como se observa en la Figura 16 la frecuencia de mayor preferencia para la práctica es diaria con un 45%, la frecuencia semanal la prefieren un 36%, desean realizar actividades con frecuencia quincenal un 13% y otras frecuencias solo un 6%.

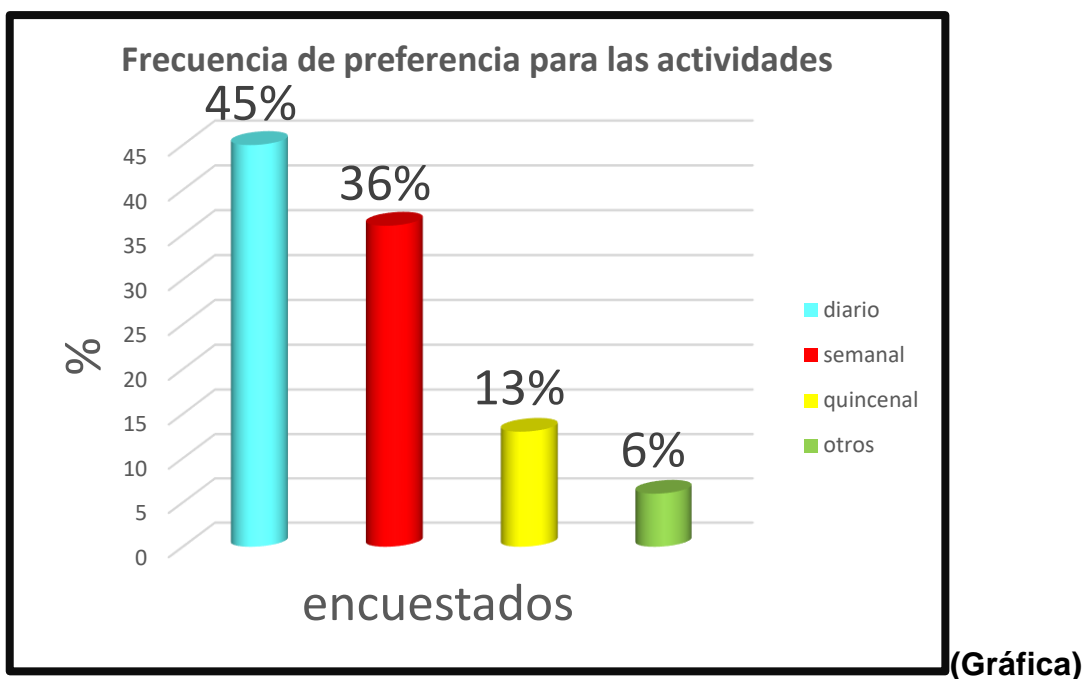
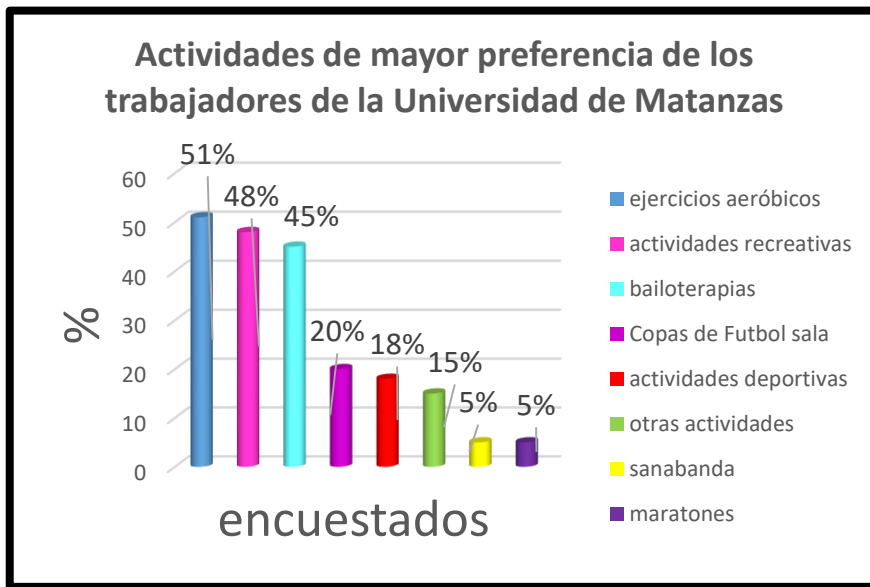


Figura 16: Frecuencia de preferencia para las actividades.

En cuanto a las actividades físicas que les gustaría realizar: los encuestados plantean que en primer lugar prefieren los ejercicios aeróbicos con un 51%, seguido a esas desean las actividades recreativas y las bailoterapias con un 48% y 45% respectivamente.



(Gráfica)

Figura 17:Actividades de mayor preferencia de los trabajadores de la Universidad de Matanzas.

2.4.3 Resultados de las entrevistas.

Los entrevistados manifiestan en un 65% que sí se ofertan actividades físicas en la Universidad de Matanzas pero que son insuficientes, que existe una desmotivación por parte de los trabajadores relacionada a los años de poca existencia de las mismas, que no tienen una frecuencia o continuidad de trabajo y que a pesar de contar con un Proyecto Institucional no se le concede la divulgación necesaria para una masificación mayor. En un 90% declaran que los espacios concedidos para las actividades son las áreas deportivas y en los horarios planificados, un 30% de ellos participan como

organizadores, aunque reconocen que realizar la organización de dichas actividades supone una ardua tarea debido a los escasos recursos existentes. Un 50% plantean que las acciones que se deben realizar son incrementar la diversidad de actividades para la práctica de los trabajadores, y el otro 50% expresan que hace falta más apoyo y más divulgación. Plantean además que están en disposición de promover y desarrollar las actividades físicas.

En este Capítulo se mostró la estrategia metodológica de la investigación, se caracterizó la muestra y se abordaron convenientemente los métodos de investigación que se utilizaron en la misma, los cuales tienen definidos sus objetivos, también se realizó un diagnóstico de las condiciones actuales de las actividades físicas para trabajadores de la Universidad de Matanzas y de las áreas existentes.

CONCLUSIONES

1. Se valoran los fundamentos teóricos de la práctica de actividad física organizada al realizar síntesis de los documentos consultados por diferentes autores.
2. El estado actual de las instalaciones es aceptable a pesar de que no existen todas las condiciones, y de la realización de actividades en la Universidad de Matanzas es bajo o casi nulo.
3. Las causas que frenan el desarrollo de las actividades físicas organizadas en la Universidad de Matanzas son: la falta de motivación y la falta de tiempo.
4. Las actividades físicas organizadas de mayor preferencia por los trabajadores de la Universidad de Matanzas son: los ejercicios aeróbicos, las actividades recreativas y las bailoterapias en sus diferentes modalidades.

El diagnóstico de las actividades físicas dirigida a trabajadores de la Universidad de Matanzas, indica resultados que inciden negativamente en la salud de la población al no ser estas practicadas y controladas adecuadamente, por lo que se corrobora la necesidad de diseñar un plan o programa que produzcan una masificación de la participación.

RECOMENDACIONES

1. Que exista mayor interrelación y comunicación entre los factores institucionales de la Universidad de Matanzas que tienen incidencia en la promoción y ejecución de las actividades físicas para los trabajadores.
2. Que se diseñe un plan, estrategia o programa de actividades físicas organizadas que masifique la participación de los trabajadores del centro.

BIBLIOGRAFÍA

1. American College of Sports Medicine (1990). The Recommended Quantity and Quality of Exercise For Developing and Maintaining Cardiorespiratory and Muscular Fitness en Healthy Adults.
2. Araujo, J. 1998. Revisión de la literatura actual sobre la continuidad del cambio de conducta en relación a la actividad física.
3. Arbós, T. 2017. Actividad física y salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva salutogénica.
4. Arias, O. B. 2015. Libros digitales con temas de actividad física y salud para estudiantes de secundaria y docentes en Educación Física escuela de ciencias del movimiento humano y calidad de vida.
5. Benítez, J. (2004). Espacios para la actividad física deportiva. Editorial de deportes. La Habana. Cuba.
6. Cabrera, G. 2004. Actividad física y etapas de cambio comportamental en bogota.
7. Cala, O. C. (2011). La actividad física: un aporte para la salud
8. Caspersen, C. Powell, K. Christensen, G.(1985) Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research.
9. Colomer, C. Álvarez-Dardet, C. (2001) Promoción de la salud y cambio social . Madrid: Masson.
10. Consejo de Deportes de Europa.1992

11. Constitución de la República de Cuba. Resolución vigente modificada en 2019
12. Cooper, Kenneth. (1991). MD KIA Fitness. A Complete Shape-up School. New Cork
13. Estévez Cullell, M y col. (2004). La investigación científica en la actividad física: Su metodología, Editorial Deportes.
14. González, F.E. 2015. Grandes beneficios de la actividad física
15. Guardo, M. E. (2003) La Investigación Científica Aplicada al Deporte. Puebla. Editorial Sierna-BUAP-UJED. Vol. XIV. No. 3. Habana.
16. Guardo, M.E (2009) Los componentes del diseño teórico de la investigación científica una reflexión praxiológica. Revista Pedagogía Universitaria.
17. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell WL, Ekelund U. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. Lancet. 2012;380(9838):247–57.
18. HHS. Physical Activity Guidelines for Americans [Internet]. Washington, D.C.: US Department of Health and Human Services; 2008. Available from: <http://www.health.gov/paguidelines>
19. <https://www.escueladenegocio.com/servicios/actividad-fisica-y-salud-para-empresas/>

20. Indicaciones Metodológicas del INDER para la actividad física en la comunidad.
21. Laín, S. A., T. W. & Chicharro, J. L. 2015. Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación.
22. Matveev L.P. (1995). Teoría del deporte. Editorial Digerder. Moscú.
23. Mesa, Magda. (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. Editorial "José Martí". La Habana. ISBN 959-09-0327-4.
24. OMS. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. OMS, 2018.
25. Pancorbo, A. (1995) Prescripción de ejercicios físicos aeróbicos.--La Habana.--14 h. Conferencia impartida en el CIREN.
26. Pancorbo, A. (2002). Medicina del deporte y ciencias aplicadas al alto rendimiento y la salud. ISBN 85-7061-198-6 ' EDUCS - Editora da Universidade de Caxias do Sul. Brasil
27. Pate, R. 1995. Physical activity and health: dose-response issues.
28. Rosa, S. M. 2006. Actividad física y salud.
29. Saavedra, C. (2000). Ejercicio y Salud: a la opinión pública y autoridades gubernamentales. Chile <http://www.efdeportes.com/> revista digital | Buenos Aires | Año 5 - Nº 20 – Abril

30. Volero, L. R. 2014. Análisis del desarrollo de la actividad física dirigida a la población adulta joven que asiste a los gimnasios de cultura física del municipio de Cárdenas Universidad Matanzas "Camilo Cienfuegos".

ANEXOS

Anexo1. Guía de observación

Elementos a tener en cuenta:

- Comportamiento de la realización de actividades físicas en el campus universitario.
- Participación actual de los trabajadores en la práctica de actividades físicas en la Universidad de Matanzas.
- Frecuencias con que se realizan y en que horario.
- Condiciones de las áreas para la práctica de actividades físicas.
- Actividades prefieren para la práctica física de los trabajadores de la Universidad de Matanzas.

Anexo 2. Encuesta realizada a trabajadores

Estimado trabajador: usted ha sido elegido para realizarle una encuesta, con el objetivo de alcanzar mejores resultados en la práctica de la actividad física en la comunidad universitaria, es que contamos con su colaboración y su sinceridad a la hora de responder las siguientes preguntas:

Docente----- No docente-----

Sexo M:---- F:---- Edad:----- Facultad:-----

1 ¿Se ofertan actividades físicas en la Universidad de Matanzas?

---Si ---No

2 ¿Participa usted en las actividades físicas que se realizan?

-----Si -----No ----A Veces

3¿Qué actividades físicas se les ofertan a los trabajadores en el

campus universitario?-----
-----.

4 ¿Es de su conocimiento la existencia en la Universidad de Matanzas de algún plan de **AFO** para trabajadores?

---- Si -----No

5. Según su criterio cuáles son las causas que frenan el desarrollo de las **AFO** en la Universidad de Matanzas

Falta de tiempo----- Falta de motivación -----

Falta de entrenadores ----- Falta de terrenos -----

Falta de recursos----- Otras cuáles? -----

6. ¿Le gustaría se ofertara un plan de acciones que incrementara la práctica de las **AFO** paratrabajadores?

Sí _____ No _____

7. La frecuencia con que te gustaría realizar estas actividades son:

Diario _____ b) Semanal_____ c) Quincenal _____ d)

Otros_____

8. En que horario le gustaría realizar las **AFO**:

_____ Mañana. _____ Tarde.

9. ¿Qué actividades físicas te gustaría realizar?

Anexo 3. Entrevista aplicada a trabajadores de la Universidad de Matanzas.

Con el objetivo de alcanzar mejores resultados en la práctica de la actividad física en la comunidad universitaria, es que contamos con su colaboración y su sinceridad a la hora de responder las siguientes preguntas:

Datos personales

Docente___ No docente___

Formación profesional

Habilitado ___ Técnico medio___ Lic. ___ MS. c ___ Dr. C ___

Años de experiencia posees como profesor

2 a 5 ___ 5 a 10 ___ 10 a 20 ___ 20 a 30 ___

Cargo que ocupa _____

1-¿Por parte de la Universidad, existe alguna acción que esté dirigida a mejorar las actividades físicas? Argumente.

2-¿Cuáles son los espacios que se le conceden a estas actividades?

3-¿Qué opinión tiene sobre las acciones encaminadas a las actividades físicas organizadas en la Universidad de Matanzas?

Gracias por su colaboración

Anexo 5.



Figura 18. Evidencia de la participación de las personas del reparto “2 de diciembre” en el Proyecto “Ponte en forma” impartido por el MS.c Angel Fidel Llanos.



Figura 19. Muestra de la baja participación de los trabajadores de la Universidad de Matanzas en las actividades físicas que oferta el centro.

