



Universidad de Matanzas

Sede “Camilo Cienfuegos”

Facultad de Ciencias de la Cultura Física.

**Sistema de acciones deportivo – recreativas para un mejor
aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes universitarios de las
Facultades de Idioma y Educación.**

**Tesis para optar por Título de Master en Ciencias de la Educación Física,
el Deporte y Recreación.**

Autor: Lic. Osiel Zamora Galbán.

Tutores: Dr.C. Eliseo Suárez García.

Dr. C. Onix Edelma Pestana Mercader

Matanzas. 2022.

AGRADECIMIENTOS

A mi Tutor, el Profesor Dr.C. Eliseo Suárez García, por su dedicada atención, el interés, confianza, paciencia, preocupación y oportuna ayuda profesional, en el arduo y dilatado proceso de realización de esta Tesis.

A los profesores Dr.C José Raúl Hernández Souza y Dr. C. Onix Edelma Pestana Mercader por el alto nivel de la información que me brindaron mediante varias consultas realizadas.

A los profesores de Educación Física de la Universidad de Matanzas y al colectivo de profesores de la Maestría en Ciencias de la Educación Física, el Deporte y la Recreación que tuvieron a bien brindarnos sus sabios conocimientos en el momento que nos tocó coincidir para el correcto aprendizaje en la misma. Y al resto de las personas que fueron parte de la formación en esta especialidad.

DEDICATORIA

A

Mis Padres,

Mi Hermano,

A toda Mi Familia,

Por su inapreciable ayuda en este trabajo y en la

Vida.

Gracias a Dios y a los que me han estimulado siempre a

seguir hacia delante para poder encontrar la verdadera

razón de la vida.

RESUMEN

La investigación está dirigida al estudio de diversos factores que inciden en el aprovechamiento del tiempo libre, mediante las actividades deportivas y recreativas, su objetivo es elaborar un sistema de acciones deportivo-recreativas para los jóvenes en las edades de 18 a 28 años de la Universidad de Matanzas de las Facultades de Idioma y Educación, todo ello está dirigido a los profesores de Educación Física y el aporte incluye actividades recreativas para ambos sexos, atendiendo a la metodología establecida por la Dirección Nacional de Recreación y el Programa de la Disciplina Educación Física que se encuentran vigentes, para la recopilación de la información se emplean herramientas investigativas en el orden teórico que son: el histórico-lógico, el analítico-sintético, el inductivo-deductivo, el enfoque sistémico-estructural y el hipotético-deductivo, entre los métodos empíricos fueron seleccionados el análisis documental; la observación científica; la encuesta a los estudiantes y maestros; el criterio de especialista se realizó mediante la técnica focus grup con el objetivo de conocer la opinión de los 16 profesores que integran el departamento de Educación Física sobre el sistema de acciones y los métodos matemáticos. Como principales resultados alcanzados se destacan, el diagnóstico a las edades de 18 a 28 años, la elaboración del sistema de actividades deportivo-recreativas y el aporte de soluciones prácticas que contribuyen a satisfacer los intereses, gustos y preferencias recreativas de la población estudiada.

ÍNDICE	Páginas
INTRODUCCION.	1
CAPÍTULO I. Fundamentación de los aspectos teóricos-metodológicos que sustentan el proceso de desarrollo de las actividades físico - recreativas que se desarrollan en las universidades.	11
1.1 Antecedentes históricos del ocio, el tiempo libre y la recreación.	11
1.2 Las actividades deportivas - recreativas como extensión universitaria.	18
1.3 La pedagogía del Tiempo Libre y educar en el Tiempo Libre.	20
1.4 Contribución de la planificación en la Educación Física al tiempo libre de los estudiantes.	23
1.5 La planificación de las actividades recreativas.	25
1.6 La Programación de las Actividades Recreativas para el tiempo libre de los estudiantes en el contexto Universitario.	27
1.7 Los Festivales Deportivos Recreativos.	29
CAPÍTULO II. CONFORMACIÓN DEL SISTEMA DE ACCIONES DEPORTIVO - RECREATIVAS PARA UN MEJOR APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LAS FACULTADES DE IDIOMA Y EDUCACIÓN.	32
2.1 Clasificación de la investigación.	32
2.2 Caracterización de la muestra.	32
2.3 Métodos utilizados en la investigación.	33
2.4 Secuencia metodológica de la investigación.	35
2.5 Análisis de los resultados.	35
2.6 Sistema de acciones deportivo - recreativas para un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes universitarios de las Facultades de Idioma y Educación.	41
2.7 Aplicación del sistema de acciones deportivo - recreativo para un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes universitarios de las Facultades de Idioma y Educación.	55
CONCLUSIONES.	58
RECOMENDACIONES.	59

BIBLIOGRAFÍA.

60

ANEXOS.

74

INTRODUCCION

Las actividades deportivo - recreativas, a través de los juegos tienen la característica de preparar a los estudiantes que arriban al nivel superior para cumplir con las exigencias que se persiguen desde el punto de vista físico en este nivel superior de la educación, ofreciéndoles posibilidades de conocimientos intelectuales, relacionados con diversas áreas de su desarrollo y en particular perfeccionar su motricidad, mediante el desarrollo de las capacidades y otras habilidades necesarias para la vida.

Las actividades deportivo - recreativas en el horario extra docente ofrecen motivación para la participación de los estudiantes como forma de organización apropiada para estimular su desarrollo integral en la vida universitaria. Estas actividades cuando se dirigen a estudiantes universitarios son muy apropiadas para su desarrollo físico e intelectual, constituyen entonces una forma de trabajo adecuada para propósitos educativos, al mismo tiempo, si las mismas se conciben en formas de actividades recreativas que incluyan juegos, medio fundamental en la vida de los humanos en diferentes géneros, garantizan en gran medida los objetivos que se persigan, principalmente en aquellos estudiantes de nuevo ingreso.

El autor de la presente obra considerando el razonamiento que hace Pérez, A. (73,99) con relación a la Recreación que plantea "Es el conjunto actividades de contenido Físico- Deportivo, Turístico o Terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual."

Este mismo autor fundamenta este planteamiento, en los Lineamientos del Deporte para todos y Formación Deportiva, cuyo objetivo va dirigido a multiplicar la práctica masiva del deporte, de la Educación Física escolar, de adultos y la Recreación sistemática en la comunidad, garantizando la calidad de estos servicios, implementando y dirigiendo la política de la práctica del deporte para todos en las esferas y sectores de la vida social del país, garantizando la sistemática y amplia participación popular.

Atendiendo a la afirmación anterior, el autor precisa que es necesario asegurarles a los jóvenes una formación adecuada donde aprovechen el tiempo

libre de una forma sana y que garantice una correcta educación en y para el tiempo libre, donde las actividades deportivo - recreativas jueguen un papel importante, a fin de alcanzar con cada generación, un escalón superior en el perfeccionamiento de la condición humana, el reto que se impone a los profesores universitarios de atender las actividades deportivas y recreativas, es concebir actividades que se inscriban dentro de un ocio asumido como verdadero tiempo libre, y disfrutar del desarrollo de la actividad sin esperar nada material a cambio por sus resultados.

Ramos, A. y colectivo de autores (80,8) coinciden cuando afirma que: " En las posibilidades de desarrollo espiritual y físico que encuentra el individuo en el tiempo libre, al presentarse la recreación como una actividad integral de desarrollo multifacético, como un fenómeno de formación general, constituida por formas recreativas específicas, las cuales representan los más diversos sectores de las actividades del hombre y por consecuencia cumplen un papel coadyuvante en la formación de la personalidad, aquí radica la verdadera dimensión que para la sociedad socialista posea la utilización positiva y creativa del tiempo libre."

Así como también se refiere a las tendencias significativas dentro del proceso docente que se desarrolla en la Educación Física, manifestado en la contribución al desarrollo de un pensamiento productivo en los estudiantes mediante la realización de festivales recreativos que se desarrollen en este marco estudiantil basadas en actividades deportivas y recreativas, precisamente por la necesidad de movimiento como ser humano sobre bases que contribuyen al desarrollo multifacético y la creación de los patrones de un estado de vida higiénico y sano de los estudiantes universitarios.

El autor centra la atención en la esfera de actuación de Educación Física, selecciona la asignatura y disciplina de Educación Física I, II, III y IV (EF) que dentro del Plan de estudio "E" (26) responde al modelo pedagógico de perfil amplio, modalidad presencial, currículo base y a la disciplina Teoría y Práctica de la Educación Física. Las causas que justifican la necesidad de este estudio y que lo distinguen de otras investigaciones son:

- Es conveniente, porque contribuye a la correcta utilización del tiempo libre de los estudiantes universitarios.

- Posee relevancia social, porque los resultados investigativos benefician a jóvenes que son los que reciben los servicios de las actividades deportivo-recreativas en su tiempo libre.

- Su implicación práctica reside en que se desarrolla un sistema de conocimientos, que contribuyen a mejorar el empleo del tiempo libre del estudiante universitario.

- El valor teórico de la investigación estriba en que se organizan, sistematizan e interrelacionan los contenidos que se recogen en el sistema de acciones que se presentan, para dar respuesta al problema planteado.

- La utilidad metodológica se corresponde con el valor teórico de la investigación.

- Es viable o factible, porque responde a una de las líneas de investigación del programa maestría de la Facultad de Cultura Física, forma parte del **proyecto** Interacción Social y a la tarea investigativa llamada: "La Recreación Física en el Entorno Social y Universitario". La investigación se desarrolla en el mismo escenario donde interactúa el estudiante, no requiere de otros recursos financieros, humanos y materiales que los dispuestos por el Ministerio de Educación Superior.

- Los resultados investigativos aportan consecuencias favorables para un mejor empleo del tiempo libre, la formación de valores, hábitos de práctica sistemática de ejercicios físicos y el vínculo de la disciplina con la defensa de la Patria.

- En la búsqueda de informaciones bibliográficas relacionadas con el tema, se constatan como antecedentes las investigaciones de diferentes autores, entre ellas se encuentran las siguientes: Avecilla, J. E. y Charchabal D. (7), Colectivo de autores (25), Colectivo de autores (27), Colectivo de autores (28), Colectivo de autores (29), Colectivo de autores (30), Colectivo de autores (31), Díaz, R. (33), Díaz, R. M. (34), Díaz, V. y Colectivo de autores (35), Molina, M. A.(62), Muñiz, B. y Barrueto, J. (64), Sánchez, R. (91), donde se evidencian como limitaciones para los propósitos que se persiguen en esta investigación las que se presentan a continuación:

- La existencia de cuantiosas investigaciones que abordan el tema de las actividades deportivas - recreativas para el tiempo libre en algunos grupos de edades, pero muy escasas las asociadas a las acciones de este tema para los estudiantes en el Nivel Superior.

- No abundan las investigaciones que propongan una preparación a los docentes

implicados y el asesoramiento a los sujetos investigados con el trabajo en las actividades deportivas - recreativas para los estudiantes en la Universidad.

- Son muy pocos los estudios de hoy sobre los resultados de investigación que den respuesta al limitado aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes en las Universidades.
- Son limitadas el número de investigaciones que contengan un programa específico de actividades deportivas-recreativas para los estudiantes en la Educación Superior.

La experiencia acumulada en la práctica, el resultado de los diferentes visitas y encuestas realizadas a los estudiantes universitarios del centro en la recreación por el colectivo de profesores de Educación Física, permiten al autor plantear que es insuficiente la participación de los alumnos en la actividades deportivas-recreativas en su tiempo libre. A todo ello se le agrega que no existe una bibliografía básica para el tema y la literatura disponible se encuentra dispersa en diferentes fuentes, esto contribuye a que exista falta de información sobre el tema.

Tomando como referencia lo antes planteado y los estudios preliminares realizados a las Facultades de Idioma y Educación ubicadas en el municipio de Matanzas, se presenta la siguiente **situación problémica**, se ha evidenciado que a pesar de que se organizan diversas actividades recreativas con los estudiantes por parte del departamento de Didáctica de la Educación Física y la Recreación, aún son insuficientes las actividades deportivo - recreativo que se planifican fuera del horario docente, lo que trae como consecuencia que no se satisfagan todas las demandas recreativas que solicitan los estudiantes universitarios en el tiempo libre.

Debido a esta situación problémica se deriva el siguiente **problema científico**:

¿Cómo ofrecer un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes universitarios de las Facultades de Idioma y Educación?

Por lo que se plantea el siguiente **objeto de estudio**: el proceso de desarrollo de las actividades deportivo – recreativas que se organizan en los centros universitarios.

Como **campo de acción**: se define como un sistema de acciones deportivo-recreativas para un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes universitarios de las Facultades de Idioma y Educación.

Se define como **objetivo general de la investigación**, elaborar un sistema de acciones deportivo - recreativas para un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes universitarios de las Facultades de Idioma y Educación.

Como posible solución al problema científico de la presente investigación se parte de la **hipótesis** siguiente: un sistema de acciones deportivo - recreativas sustentado desde el punto de vista administrativo y de actividades deportivo – recreativas variadas, basadas en un diagnóstico de la situación actual, para determinar las necesidades recreativas de los estudiantes universitarios, la planificación de acciones para la recuperación de las instalaciones y áreas deportivas existentes, la planificación de un programa con actividades deportivas y recreativas, considerando los aspectos físico-ambientales y socio-culturales, favorecerá a un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los alumnos de las Facultades de Idioma y Educación.

La **variable independiente** queda comprendida como un sistema de acciones deportivo - recreativo sustentado desde el punto de vista administrativo, psicológico y actividades deportivo – recreativas variadas, basadas en un diagnóstico de la situación actual, para determinar las necesidades recreativas de los estudiantes universitarios, la planificación de acciones para la recuperación de las instalaciones y áreas deportivas existentes, la planificación de un programa con actividades deportivas y recreativas, considerando los aspectos físico-ambientales y socio-culturales. **Conceptualmente entendida** como la concepción, organización y aplicación de un sistema, contentiva con la inclusión de variantes de actividades recreativas que integre juegos deportivos y recreativos, programas y festivales recreativos elaborados para satisfacer las demandas recreativas de los estudiantes en el tiempo libre sobre la base de sus gustos y preferencias, a partir del conocimiento previo de dichos indicadores y apoyados por una correcta organización de los profesionales que deben implementarla.

Desde el punto de vista **operacional**, contempla un diagnóstico a los estudiantes universitarios y profesores de Educación Física, elaboración de juegos deportivos y recreativos, festivales recreativos elaborados para dar una mejor

utilización del tiempo libre, así como la organización e implementación de acciones y programas recreativos acorde a las indicaciones metodológicas del programa general que rigen la asignatura de la Educación Física, ajustadas a los gustos y preferencias en los estudiantes.

La **variable dependiente está enmarcada**, en favorecer a un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de las Facultades de Idioma y Educación.

Comprendida **conceptualmente**, como la contribución a la satisfacción de las demandas recreativas en los estudiantes de la sede universitaria seleccionada, al lograrse una participación sistemática de los mismos en los programas que se ofertan.

Desde el punto de vista **operacional**, se establece cuando el criterio de los especialistas se manifieste significativamente a favor de la validez desde el punto de vista teórico del sistema de acciones físico - recreativas para satisfacer las demandas recreativas de los estudiantes en el tiempo libre.

Tabla 1: Dimensiones e indicadores de las variables independiente y dependiente.

Variables	Dimensiones	Indicadores
Independiente	-Estudio de las demandas recreativas, gustos y preferencias de los estudiantes universitarios.	-Organización y aplicación de las herramientas investigativas. -Principales resultados.
	-Acciones para la recuperación de las instalaciones y áreas deportivas existentes.	-Elaboración y aplicación de las acciones para la recuperación de las instalaciones y áreas deportivas existentes.
	-Programación de actividades deportivo - recreativas	-Elaboración de programas de actividades deportivas y recreativas para los estudiantes.

Dependiente	-Favorecer la satisfacción de las demandas recreativas de los estudiantes universitarios de las Facultades de Idioma y Educación.	- Satisfacción por las actividades deportivas recreativas que se desarrollan en los centros universitarios. -Trabajo conjunto entre las diferentes entidades universitarias. -Satisfacción de las demandas recreativas de los estudiantes.
	Criterio de especialistas y usuarios.	-Validez y aplicación en la práctica del sistema que se presenta.

Como principales variables de control se han tenido en cuenta las siguientes:

De los profesores.

- Experiencia laboral de los profesores.
- Titulación.

De los estudiantes

- La edad.
- Sexo.
- Las áreas disponibles para la realización de las actividades recreativas.

Los objetivos específicos formulados son los siguientes:

1. Establecer los referentes teórico–metodológicos actuales que sustentan las actividades deportivo – recreativas en el tiempo libre de los estudiantes universitarios.
2. Caracterizar el estado actual de las necesidades recreativas, gustos y preferencias de los sujetos investigados, además del criterio de los profesores de Educación Física de las Facultades de Idioma y Educación sobre la planificación de la recreación en el tiempo libre.
3. Estructurar los contenidos correspondientes a las diferentes etapas que comprende el sistema de acciones deportivo – recreativas que se desea elaborar.

4. Validar mediante el criterio de los especialistas el sistema de acciones que se propone.

En la investigación se utilizaron de manera combinada los métodos teóricos y empíricos del conocimiento científico. Como **métodos teóricos**:

Analítico-Sintético permitió el estudio de los enfoques teóricos metodológicos acerca de las actividades deportivo- recreativas, el Inductivo-Deductivo, se utiliza para estudiar las particularidades de las actividades recreativas que se desarrollan en el ambiente universitario y aplicación del sistema de acciones, el Histórico-Lógico, contribuye a evaluar los antecedentes y evolución histórica del ocio, el tiempo libre, la recreación y las actividades deportivo - recreativa, sus leyes, principios y definiciones, así como el comportamiento y desarrollo de las actividades recreativas y deportivas, el Enfoque Sistémico- Estructural, permitió la relación entre los componentes que se relacionan en la investigación, para alcanzar mejores resultados en materia de orientación profesional, el Hipotético-Deductivo, se aportan explicaciones acerca del problema planteado, permite su comprobación en la práctica integrando los contenidos de manera organizada y sistematizada, involucrando variables independientes y dependientes.

Dentro de los **métodos empíricos** fueron empleados la revisión de documentos, entre los que se encuentran: documentos curriculares, programas y documentos normativos del MES relacionado con las actividades deportivo – recreativo de los estudiantes, así como conocer sobre las deficiencias que presenta la planificación de las actividades deportivo- recreativas que se ofertan a los estudiantes, la encuesta fue aplicada a 60 estudiantes universitarios en las edades de 18 a 28 años, con el objetivo de obtener información acerca de los gustos, preferencias, nivel de satisfacción por las actividades recreativas, esta fue estructurada de forma mixta, la técnica focus grup se realizó con el objetivo de conocer el criterio de 16 profesores que integran el departamento de Educación Física y la Recreación, sobre cómo se desarrollan las actividades deportivo- recreativo a nivel de sede universitaria, la observación científica, fue diseñada a partir de una guía que incluye visitas a las instalaciones deportivas de la institución, así como la observación a diversas actividades programadas por el departamento de Didáctica de la Educación Física y la Recreación, la entrevista fue utilizado para comprobar la validación del sistema de acciones de actividades deportivo – recreativas desde el punto de vista teórico práctico la

cual se desarrolló con el consenso del jefe de departamento de Didáctica de la Educación Física y la Recreación en conjunto con el claustro de profesores donde emitieron sus criterios sobre el mismo.

La muestra estuvo constituida por 60 (de 269 en total) estudiantes universitarios en el centro universitario que representa 22%, 15 profesores de Educación de ambas sedes universitarias, 1 jefe de departamento, también se requirió de la experiencia de 8 especialistas en recreación seleccionados por sus amplios conocimientos en el tema que se investiga con más de 12 años como docentes en el nivel superior.

Los datos obtenidos, se procesan en el Programa EXCEL, mediante el paquete estadístico SPSS 20.00, sobre la plataforma de WINDOWS, así como la tabla de significación porcentual aplicada para el cálculo de los puntos críticos de la distribución binomial mediante el algoritmo de Bukač J. (11), para determinar los niveles de significación estadística para las proporciones.

La contribución práctica de la investigación radica en la aplicabilidad de las acciones que contribuyen a dar una mejor utilización del tiempo libre de los estudiantes universitarios, lo que puede generalizarse a otras sedes universitarias similares, además se sitúa a disposición del jefe del departamento de educación Física y profesores un sistema de acciones que comprende variantes de juegos deportivos y recreativos organizados atendiendo a las necesidades recreativas de los estudiantes universitarios.

La **contribución teórica** de la investigación se enmarca en la concepción teórico-metodológica del sistema de acciones, que permite dar una mejor utilización en el tiempo libre mediante la práctica de actividades deportivo - recreativo a los estudiantes que se encuentran en las Facultades de Idioma y Educación, además de un diagnóstico de la situación actual, para determinar las necesidades, gustos y preferencias de estos, la planificación de acciones para la recuperación de las instalaciones y áreas deportivas existentes, un programa específico para satisfacer las necesidades recreativas de los estudiantes.

La presente investigación tributa a la tarea del proyecto Interacción Social de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física llamado: "La Recreación Física en el Entorno Social y Universitario", la Tarea "Actividad Física y Promoción de Salud en el Entorno Social y Universitario", está en correspondencia con la línea temática, de los estudios de los cambios en el comportamiento social de la

comunidad universitaria, bajo la influencia de programas de actividades físicas, deportivas y recreativas.

A continuación se expone el desarrollo de los aspectos centrales que comprende el informe de la presente tesis.

En el capítulo uno se expone los fundamentos que sustentan desde el punto de vista teórico - metodológico el sistema de acciones, haciendo referencia a las actividades recreativas que se desarrollan en el entorno universitario, como fenómeno socio cultural y su importancia en la educación superior.

El segundo capítulo brinda el diseño metodológico de la investigación, basado en un estudio descriptivo, donde se emplean métodos teóricos y empíricos, matemático – estadísticos se realiza una caracterización de la muestra seleccionada, el análisis de los resultados alcanzados a través de la aplicación del diagnóstico previo y los pasos que se siguieron para la conformación del sistema de acciones, con su estructura y por último se presentan las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos que ayudan a una mayor comprensión de lo expuesto en el cuerpo de la tesis.

CAPÍTULO I. Fundamentación de los aspectos teóricos-metodológicos que sustentan el proceso de desarrollo de las actividades deportivo - recreativas que se realizan en las universidades.

Este capítulo brinda el análisis realizado a partir de la búsqueda bibliográfica efectuada y relacionada especialmente sobre los fundamentos teóricos-metodológicos asociados al proceso de desarrollo de las actividades recreativas que se realizan en el tiempo libre de los estudiantes en las universidades, además del estudio de literaturas especializadas sobre el tema, criterios de especialistas, estudios de programas deportivos y recreativos en Cuba.

1.1 Antecedentes históricos del ocio, el tiempo libre y la recreación.

1.1.1. El ocio y el tiempo libre en la comunidad primitiva.

En la comunidad primitiva el tiempo libre estaba sujeto al modo de vida que tenían los habitantes en esa época. Las actividades que realizaban para poder sustentarse y suplir otras necesidades marcaban una parte considerable de la ocupación de su tiempo. Por lo que explica el autor de Monografías en relación a este tema es lo siguiente: “Las excavaciones arqueológicas, los estudios etnográficos y antropológicos, además del análisis de numerosos sociólogos han demostrado que la vida cotidiana de los pueblos primitivos estaba constituida por el tiempo dedicado a la consecución del alimento y el tiempo destinado al culto religioso, el cual empezó a tener importancia en la vida social....” (90,1).

El trabajo en aquella época estaba muy relacionado con las actividades religiosas y festivas como parte de su tiempo libre, así lo expresa el artículo de Monografías: “En los pueblos primitivos el culto religioso se acompañaba de grandes celebraciones festivas y constituía una de las actividades de mayor importancia en la vida social de aquellos pueblos, lo cual coloca en evidencia las estrechas relaciones entre las ceremonias religiosas los días de fiesta y el tiempo de trabajo.” (90,1).

En el artículo Antecedentes del Turismo en México argumenta sobre las características de esta época que condicionó su forma de ocupar el ocio y lo explica de la siguiente forma: “En este régimen económico destaca la existencia de una exuberante vegetación y gran diversidad de animales, por ello el ser humano se organizó con una adecuada diversificación de actividades, dando de esta forma la división del trabajo, es decir, a cada persona le correspondían ciertos derechos, pero también obligaciones específicas que obedecían a sus

características físicas. Esta etapa se caracteriza porque no existía la propiedad privada. De esta forma el Ocio se manifestó como una actividad de grupo en la lucha por superar los fenómenos naturales y plasmándose en aspectos religiosos y artísticos.” (89,3).

Sobre las diferentes actividades que realizaban esta comunidad en su tiempo libre se argumenta en la investigación antes mencionada: “destacaron por la práctica de juego, descanso físico, festejos religiosos..., exploraciones, mitos, etc.” (89,2).

1.1.2. El ocio en el pensamiento helénico y romano.

En Grecia se concibió el ocio con la división de dos clases: los ciudadanos y los esclavos. Para entender el significado de esta idea para los griegos de esa época tomaremos como referencia del trabajo Antecedentes del Turismo en México que lo trata de la siguiente forma: “Los ciudadanos en general del sexo masculino disponían de Ocio, mientras que los esclavos eran los responsables de realizar toda actividad de trabajo, en este sentido el trabajo y el ocio son excluyentes” (89,4).

Las primeras evidencias sobre el trato de los conceptos de ocio y el tiempo libre están en el trabajo de Roque donde se aborda con una concepción racional sobre los mismos que contempla: “el tiempo libre y el ocio en el marco del pensamiento filosófico occidental fueron realizados en la Grecia Helénica y alcanzaron una sistematización posterior en el Imperio Romano. Con el término SKOLE Platón y luego Aristóteles designaban un estado o proceso que con posterioridad ha sido comúnmente conocido por "ocio" y "tiempo libre" en español, "leisure" y "free time" en inglés y "loisir" y "temps libre" en francés.” (86,5).

El término SKOLE presentaba un significado amplio que abordaba diferentes ideas que se abordan en el artículo Antecedentes del Turismo en México: “...instrucción, estado de paz y felicidad interna, contemplación de la naturaleza, a las ciencias, a las artes, así como educación.”(89,4).

Platón concibió que el ocio debía estar como propósito para el trabajo, en esta concepción sobre el tema James O'Leary (55), según cita Roque (86,6) lo plantea de la siguiente forma:

- “Como tiempo libre o no ocupado en el trabajo, •* como libertad respecto a otras ocupaciones y
- como un estado anímico de auto-posesión o no estar distraído por sentimientos o emociones no relacionadas con el ocio -que en la actualidad se ha denominado 'compromiso con la actividad';
- un cuarto sentido estaría dado por la ausencia de contenido, la pérdida de tiempo o por estar ocupado en actividades improductivas e inútiles, pero según el autor de referencia, este sentido está expresado por un término distinto, AGRIA...”

Es de gran interés otros significados de SKOLE por Platón como una propiedad que hace factible la labor, citado por el autor antes mencionado: “(a) como LIBERTAD-PARA y (b) como auto-posesión; ambos tipos de skole son necesarios a fin de que el trabajo pueda ser consumado. Platón sostuvo que el bienestar de la sociedad no es servido cuando está motivado tanto por mero interés personal o por un insaciable cultivo del lujo.”

Pero Platón no valoró en sus criterios la utilidad general de la recreación, el aporte del trabajo para el ocio según expone Roque: "En una gran medida, Platón atribuye una pérdida del talento individual, una auto-indulgencia sin sentido y una negación de las necesidades de la sociedad a la preocupación general respecto a la recreación. (...) Platón no argumenta que el trabajo hace posible al ocio, sino que el ocio es una condición del trabajo (...)." (86,6).

Aristóteles censura la posición anterior de Platón con una nueva postura: “En su concepción, identificó la felicidad con la actividad intelectual y concedió teóricamente la "ciudadanía" a "todos los que se hayan exentos de los trabajos necesitados" (Política, II, 3,1278), al tiempo que sostuvo que el ocio es el objetivo de todos los individuos pensantes ya que proporciona las oportunidades para alcanzar "los más altos bienes"... ” (Roque, 86,6).

Argumenta Aristóteles ampliando su concepto sobre el tema citado por Roque: " (...) porque la naturaleza en sí misma, como a menudo se ha dicho, requiere que seamos capaces no solamente de trabajar bien, sino de utilizar el ocio bien; por esto, debo repetir una vez más, el primer principio de toda acción es el ocio (...)" (86,6).

La explicación sobre las actividades que practicaban los griegos en aquella época para ocupar el tiempo libre, lo cita en el artículo Antecedentes del Turismo en México: "...se realizaban desplazamientos para asistir a festivales públicos, teatros, gimnasios, diversiones, juegos, danzas y adoraciones a Dioses mitológicos, fiestas, eventos deportivos y olimpiadas". (89,2).

El ocio en Roma adquirió una significación amplia en el que lo incluía de forma masiva y así dominar a las masas con objetivos específicos de su imperio, esto lo encontramos en el trabajo de Álvarez: "El ocio consiste en no trabajar, en un tiempo libre de trabajo, que se da después del trabajo y para volver a éste. El ocio no es tiempo de ociosidad, sino de descanso y de recreo tanto como de meditación. La novedad en la concepción romana del ocio, consiste en la introducción del ocio de masas. Con ocio para el gran público de desocupación y de diversión que permitía un más fácil "control" de la gente." (3,1).

En este lugar se comprendió la necesidad de tener un espacio fuera del trabajo para que las personas se repusieran de sus labores, la palabra que caracterizaba al ocio era otium y sobre el tema lo aborda Agudelo en su trabajo: "...Cicerón habla del otium como un tiempo de descanso del cuerpo y recreación del espíritu, necesario para volver a dedicarse al trabajo. Esto hace que se fomente el ocio popular a través del panem et circenses, a la vez que se conserva el ocio propio de la élite dominante." (1,46).

El ocio se trataba para lograr propósitos específicos del imperio romano y no para el desarrollo individual del que lo practicaba, ello lo explica Agudelo de la siguiente forma: "En este sentido, se pierde la motivación para buscar en estas actividades un sentimiento de competencia, de autodeterminación y de desarrollo personal. El ocio, de esta manera, adquiere un carácter únicamente instrumental." (1,46).

Una de las formas de entretenimiento para ocupar el tiempo libre masivamente en Roma era el circo y otras actividades. Además existía una palabra que era el antónimo de ocio, esto se encuentra reflejado en la investigación de Álvarez que expresa lo siguiente: "En Roma existe el famoso circo romano, y otros espectáculos que daban entretenimiento a los habitantes. Frente al concepto de otium como inactividad se opone el nec-otium como símil de trabajo, y se convierte en nuestros actuales términos de ocio y negocio." (3,1).

Otra de las actividades que realizaban los ciudadanos romanos en su tiempo libre lo contempla el artículo Antecedentes del Turismo en México en el que se argumenta: "...pantomima, hipódromo, termas, baños públicos con salas de vapor, piscinas, salas de reposo, gimnasio, masajes, biblioteca y jardines. Los romanos fueron quienes iniciaron los viajes a la ciudad de las playas (Costas de Campania) y a los centros termales que contaban con diversas instalaciones (Sauna, masajes, lectura, descanso, etc)." (89,2).

1.1.3. La concepción de ocio en la edad media y el renacimiento.

En este período existieron las clases sociales que se dividían en dos tipos:

1. Señores feudales y el clero.
2. Los siervos o campesinos.

Los señores feudales y el clero eran la clase dominante que dirigían a la otra cuyas funciones era servir a la más poderosa. El ocio era establecido por la parte de la sociedad que tenía el poder y esto lo explica el trabajo de Antecedentes del Turismo en México en donde plantea:

- "El ocio como contemplación de lo divino: Impuesto por la Iglesia desde la construcción de grandes templos. El ocio es adorar a Dios en busca de salvación divina, asistir a misa los domingos fue una obligación.
- El ocio bucólico o popular: La iglesia fijó como días de Ocio los domingos y los días festivos (días del santo patrón o de conmemoración a la virgen). Estos días se dedicaron a la población, pero sobre todo para los siervos o campesinos, quienes se inspiraron en la poesía para recordar, exponer o celebrar. Así mismo para sus actividades agrícolas.
- El ocio como ideal caballeresco u ocio ostensible fue practicado por la clase opulenta, la cual siempre se opuso al trabajo, según ella era una obligación de siervos y campesinos. El ideal Caballeresco se manejó como un estatus social, exhibición de riqueza y poder, se realizaban torneos de cacería, pesca, se hacían reuniones y fiestas sociales, se jugaba esgrima y ajedrez." (89,4).

En resumen solo las personas de clase rica podían participar en una variedad de distracciones y dedicarse a dichas actividades fuera de su contenido de trabajo, esto lo expresa Hernández que plantea: "En la Baja Edad Media y comienzos del Renacimiento encontramos otro sentido del ocio. El tipo de ocio que surge está inspirado en un espíritu lúdico clasista. Consiste en la abstención de trabajo y en

la dedicación a actividades elegidas libremente tales como la guerra, la política, el deporte, la ciencia o la religión. La vida ociosa es indicador de una elevada posición social.” (48,6).

Otras actividades que realizaban en su tiempo libre para la parte de la sociedad más pudiente, lo describe el trabajo de Antecedentes del Turismo en México de la siguiente manera: “destacan los viajes Religiosos a Tierra Santa con altos contenidos religiosos y de conquista. Dan inicio los servicios de alojamiento rudimentarios y se fomentan las peregrinaciones a lugares santos; algunas actividades que se practicaban eran el tiro al blanco con arco, carreras de caballos, lugares para jugar al cesto, visita a las playas donde se realizaban torneos caballerescos, principio y fin de procesiones.” (89,2).

Existían más prácticas en el tiempo libre en este período con las características ya descritas y estas lo contempla el artículo de Antecedentes del Turismo en México que describe lo siguiente: “Un elemento importante sin lugar a duda es la Catedral, centro importante tanto político como religioso; otro sitio de visita fue el ayuntamiento en el cual se llegaron a celebrar bodas, bailes y recepciones que ofrecían las familias a los mercaderes. Los baños públicos tenían una singular importancia, ya que eran centros de aguas termales o que propiciaban grandes desplazamientos para asistir a visitas curativas, masajes corporales, para socializar con la demás gente...” (89,2).

1.1.4 La concepción del ocio en la edad moderna.

Las características de la sociedad en este período con respecto al tema que tratamos es que todavía no le daban la importancia que merecía al tiempo libre, ello se explica en el trabajo de Antecedentes del Turismo en México de la siguiente forma: “En esta fase la actividad comercial adquiere esencial importancia y da auge a la circulación del dinero. Se consolida el estado burgués, desaparecen los valores y conductas del medievo, la industria empieza a manifestarse. Bajo este panorama el ocio degrada, el trabajo sólo dignifica y representa un camino hacia la realización humana, el tiempo libre se restringe en su totalidad.” (89,3).

Argumenta sobre el tema Hernández para tener una comprensión más amplia de su concepción: “El ocio pasa a ser entendido como contrapuesto a trabajo. El trabajo es productivo; el ocio es improductivo.” (48,6).

Aunque con restricción, se realizaron actividades en el tiempo libre con una mayor participación por parte de la clase adinera en este período las que se encuentran en el artículo Antecedentes del Turismo en México: “...destacan las construcciones de casas de campo que tenían como base la horticultura, la jardinería y el paisajismo. Se construyen avenidas mejores, creación de tiendas departamentales con aparadores, para después dar lugar a los centros comerciales, así siguen los tours de tiendas y compras, destacan los teatros líricos y la aparición de Casinos y Museos, galerías de arte y jardines zoológicos, se incrementan las peregrinaciones.” (89,2).

1.1.5 El ocio y la Revolución Industrial.

En esta etapa continúa el aumento de las horas de trabajo con respecto al período anterior, concibiendo muy escaso tiempo libre para los trabajadores. Con relación a este tema se explica de la siguiente forma: “Con la llegada de la Revolución Industrial la jornada de trabajo en lugar de disminuir aumenta. El tiempo de trabajo diario aumenta para hombres, mujeres y niños, hasta llegar, incluso, a puntos agotadores. Todo ello implica que las masas trabajadoras tomen conciencia de esta situación e inicien un movimiento reivindicativo. Sus objetivos se resumen en dos puntos: reducción de la jornada laboral y aumento de los salarios.” (Hernández, 48,7).

Por lo ocurrido en los países de estos sistemas se toman medidas para mejorar la situación de sus trabajadores, esto lo explica Hernández: “Ello origina un proceso que persigue la disminución de las horas de trabajo a través de medidas legislativas, mediante las cuales los gobiernos establecen límites máximos a la jornada de producción.” (48,7).

Como resultado de los hechos antes expuestos ocurren cambios a nivel internacional que benefician a las masas para que recobren su espacio extra laboral. Sobre el tema lo aborda el autor citado anteriormente que expone lo siguiente: “Una fecha significativa es el año 1948, en la que la Asamblea de las Naciones Unidas aprueba la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

Esta declaración proclama en su artículo 24 "el derecho al disfrute del tiempo libre." (Hernández, 48,7).

En la modernidad la concepción del ocio y el tiempo libre en muchos países es diferente a las demás etapas y la forma como se emplea cambia, ello lo explica Hernández: "Lo que importa no es directamente el ocio, sino el no-trabajo. El valor esencial se centra en los aspectos cuantitativos del ocio, no en los cualitativos." (48,7).

En las etapas antes estudiadas muchas sociedades no le concedieron toda la importancia que en si llevaban la utilización correcta del ocio, el tiempo libre y la recreación para todas las personas. Las concepciones de algunos estudiosos más destacados de la época eran incompletas y en otras erróneas con respecto al tema que se reflejó en el trabajo. El sistema de la sociedad que existía en cada etapa definía como concebían y ponían en práctica el ocio y el tiempo libre. La clase dominante discriminaba al resto de la sociedad privándolos de un espacio para realizar las actividades lúdicas u otras fuera de su tiempo de trabajo. Por las experiencias adquiridas en las etapas anteriores y en la Revolución Industrial las masas trabajadoras reclamaron para que le concedieran los derechos al ocio y el tiempo libre debido a la significación para poder cubrir todas sus necesidades personales. Es necesario aprender de los errores que se cometieron en los períodos abordados en esta investigación para no caer en ellos y así poder crear una sociedad más avanzada.

1.2 Las actividades deportivas - recreativas como extensión universitaria.

Las definiciones relacionadas con la extensión universitaria se han caracterizado por precisar la relación entre la universidad y la sociedad. Las limitaciones principales consisten en circunscribirse al aspecto cultural y artístico, a no considerar esta relación como genuinamente de intercambio y excluir su vínculo con la instrucción, la investigación y la realización de actividades deportivas.

Es consideración del autor, que la Educación Superior debe contribuir a la formación profesional, la investigación científica, en la preservación y desarrollo cultural de las sociedades contemporáneas y el deporte y su práctica no puede estar excluida. La relación sociedad-universidad tiene la doble misión de satisfacer las necesidades sociales y formar profesionales que puedan dar respuesta a los problemas sociales relacionados con su esfera de actuación.

Estos procesos deben desarrollarse en contacto con los problemas reales que enfrentan los estudiantes, teniendo en cuenta sus gustos, preferencias que completen su formación para un mejor accionar social.

La misión social de la universidad es preservar, desarrollar y promover la cultura y la práctica deportiva como necesidad intrínseca de la sociedad, además el autor entiende que las actividades de extensión universitaria no puede verse como algo separado de los procesos docentes e investigativos, sino, que deben incluirse actividades encaminadas a mejorar la calidad humana del egresado para su mejor desempeño en la sociedad.

Actualmente Cuba rebasa el 50% de incorporación de los jóvenes entre 18 y 24 años, vinculados a las Universidades o Sedes de universalización, lo que la sitúa en una etapa avanzada de la masificación. Ello la convierte en un escenario privilegiado para la construcción de modelos sociales cada vez más justos y sostenibles. La inserción de estos nuevos profesionales en los escenarios laborales, familiares y sociales del futuro constituyen una fuerza de cambio importante para afrontar los retos de la época actual y el desarrollo humano.

Atendiendo a las ideas y reflexiones realizadas, la extensión universitaria además de pretender la contribución a la transformación de los procesos en que interviene la universidad, y de la universidad en sí misma, también contribuye a la transformación de la sociedad mediante su propia participación en el desarrollo cultural, deportivo y recreativo de forma sana y culta.

Actualmente, en nuestro sistema de Educación Superior se concibe y potencia la función de Extensión Universitaria como una de las principales vertientes de trabajo de la Universidad Cubana, apreciándosele como el elemento más dinámico e integrador del vínculo Universidad - Sociedad; de ahí que la Educación Superior Cubana asume como concepción de la extensión universitaria, la proyección hacia la preparación y consolidación de las universidades como instituciones de cultura y la ampliación de la influencia recíproca e interacción con la sociedad, utilizando como instrumento esencial la promoción de la cultura en el sentido más amplio, humanístico, científico, técnico, profesional y deportivo.

La caracterización de la extensión universitaria como función, expresa su cualidad externa, como promotora de la cultura de la sociedad en correspondencia con sus necesidades de desarrollo cultural, científico y

deportivo de la comunidad extrauniversitaria, e intra universitaria, portadora de necesidades y características propias.

Domínguez (37,4) hace referencia a la promoción cultural que deviene en metodología de la extensión universitaria al concebir el desarrollo de acciones que se dirigen a la creación de valores culturales, la conservación de los valores creados, su difusión y disfrute. Define como promoción cultural como: “el sistema de acciones que integradas de forma coherente impulsan el desarrollo de cada subsistema del ciclo reproductivo de la cultura (creación, conservación, difusión y disfrute) para alcanzar niveles superiores en el desarrollo cultural”.

La misión de la universidad es preservar la cultura que la precedió, desarrollarla y promoverla, encargo que se estructura en un sistema de procesos que se reflejan fundamentalmente en las actividades docentes, investigativas y extensionistas.

El autor hace referencia a que la extensión universitaria es una función totalizadora, por estar presente en cada uno de los eslabones estructurales de la universidad e implica a la sociedad en su conjunto. Ella es esencialmente comunicación educativa que implica interacción entre la sociedad y la universidad, comunicación que será relevante por la importancia o significación de su resultado con respecto a la necesidad social y el proceso, tendrá un impacto de transformación en la sociedad y una pertinencia de acuerdo al reflejo y respuesta de las necesidades sociales.

1.3 La pedagogía del Tiempo Libre y educar en el Tiempo Libre.

Al respecto Pérez, A. (73,18) refiere que la pedagogía del Tiempo Libre: “constituye una alternativa estratégica y está ligada a la función educativa que posee el tiempo libre” coincidiendo con el destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre Dumazedier J. (38), citado por él mismo autor, el cual plantea que: “la sociedad técnica produce nuevas necesidades de educación durante el tiempo libre. La organización de las actividades del ocio se convierte en una de las claves del progreso de la educación popular y por medio de las actividades recreativas, el individuo puede adquirir conocimientos y desarrollar las capacidades motrices, intelectuales y socio - afectivas que permitan su mejor desarrollo. Por lo que es fundamental lograr una educación

para el tiempo libre, de manera tal que permita la mejor elección de las actividades a realizar”.

Por otra parte, Pérez, A. (73,19) se refiere a que la escuela es otra instancia socializadora al plantear que: “la institución educativa también debe contemplar la importancia de la creatividad, del desarrollo de la imaginación y de un tiempo libre enriquecedor, en lugar de limitarse a ser una institución meramente transmisora de conocimientos”.

Pérez, A. (73,19) precisa las diferencias entre educar en y para el tiempo libre realizando un análisis, argumentando que Educar en el Tiempo Libre, “...es aprovechar el tiempo libre como marco de alguna actividad educativa. Esta puede ser una actividad propia de la Recreación o puede no ser, puede estar encaminada a formar a la persona para que su tiempo libre sea más enriquecedor o bien puede ir dirigido a algún objetivo formativo o de aprendizaje alejado del tiempo libre. En estos casos, tanto la actividad como el objetivo que se presenten tienen poco que ver directamente con la Recreación, sin embargo son actividades educativas para la realización, de las cuales el individuo invierte una parte de su tiempo libre.”

Agrega Pérez, A. (73,20) al concepto antes tratado: “La pedagogía del tiempo libre debe ofrecer ayuda para lograr un mejor aprovechamiento del tiempo libre, y trata de evitar una serie de peligros que se presentan en su desarrollo.”

Estos razonamientos realizados son para la presente investigación, principios a tener en cuenta tanto en la conformación del sistema de acciones como en su puesta en práctica.

A modo de conclusión, el autor coincide con las anteriores definiciones, sobre todo en los valores que desarrollan en el tiempo libre, en el progreso de la educación popular y que por medio de las actividades recreativas que se realizan en las diferentes edades se puede adquirir conocimientos y capacidades motrices, intelectuales y socio afectivas que permitan el mejor desarrollo de la personalidad, por lo que es importante educar en y para el tiempo libre, además la universidad debe contribuir a esta formación, ya que, en la medida que se le dé mejor utilización al tiempo libre, puede contribuir a una mejor formación del egresado.

Para Puig y Trilla (78), según cita Lisbeth (57,13) el beneficio de la actividad física es a nivel de los órganos donde exponen lo siguiente:

“A nivel orgánico: aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).

A nivel cardíaco: se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

A nivel pulmonar: se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos y el intercambio la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).

A nivel metabólico: disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol y LDL (colesterol malo), ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de HDL (colesterol bueno) y mejora el funcionamiento de la insulina.

A nivel de la sangre: reduce la coagulabilidad de la sangre.

A nivel neuro-endócrino: disminuye la producción de adrenalina (catecolaminas), aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas (hormona ligada a la sensación de bienestar).

A nivel del sistema nervioso: mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación.

A nivel gastrointestinal: mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.

A nivel osteomuscular: incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones y articulaciones, previene la osteoporosis y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la osteoporosis.

A nivel psíquico: incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión,

estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona.”

1.4 Contribución de la planificación en la Educación Física al tiempo libre de los estudiantes.

Todo lo que se planifica para las clases de Educación Física contribuye en las actividades físicas y recreativas en el tiempo libre en el contexto universitario. Comenzando por los diagnósticos de Condición Física, las pruebas de las habilidades deportivas, los diferentes test físicos y el desarrollo de las clases durante todo el curso con sus evaluaciones correspondientes, permiten que después los profesores de Educación Física puedan ir formando un criterio con respecto a los estudiantes con los cuales trabaja, pudiendo así ajustar su planificación y enseñar los métodos necesarios para realizar las actividades físicas en su tiempo libre de forma: adecuada, precisa e independiente, para la correcta ejecución de las mismas.

El Programa de la Educación Física del Plan de Estudio “E” (26) contiene entre sus fines para impartir en las clases que los estudiantes universitarios aprendan a auto prepararse para que puedan realizar de forma correcta los ejercicios físicos fuera de este horario y plantea: “Tiene dentro de sus objetivos mejorar la condición física, la apropiación de métodos para la auto preparación sistemática y consciente y propiciar la formación del hábito de práctica de ejercicios físicos; contribuyendo así al mantenimiento y mejoramiento de la salud y a la correcta utilización del tiempo libre”.

Este objetivo se contempla desde la asignatura de la Educación Física, porque ella contribuye para que los estudiantes universitarios realicen ejercicios físicos de forma espontánea en el tiempo libre, de acuerdo a las opciones y preferencias de los estudiantes.

El profesor de Educación Física en el Nivel Superior tiene la responsabilidad de tratar como uno de sus objetivos en sus clases la correcta utilización del tiempo libre de sus estudiantes. Como se reflejó anteriormente en el Programa Nacional de la asignatura y el nivel que se investiga, tiene entre sus propósitos de preparar a estos estudiantes para saber auto prepararse en este espacio, pero también el profesor de esta asignatura debe educar a dichos alumnos para que utilicen correctamente el momento extra clase.

Pérez, A. (73,19) hace referencia a este tema, desde la perspectiva recreativa y expone lo siguiente: “Aquí el tiempo libre y las actividades recreativas se convierten en objetivo de la intervención pedagógica, se pretende preparar a la persona para que viva su tiempo libre de la manera más adecuada y elija con responsabilidad las actividades que realizará. Esto puede implementarse dentro del tiempo libre o también fuera de él. Por ejemplo puede presentarse en la escuela, que debe contar entre sus objetivos el de dar al estudiante un conjunto de recursos culturales que le ofrezcan más ricas posibilidades de recreación.”

El profesor de Educación Física a través de sus clases debe concientizar a sus estudiantes la importancia que tiene la correcta utilización del tiempo libre en su formación. Sobre este tema expone León (56,23), en el siguiente criterio: “Sabemos que hoy en día la educación no puede circunscribirse, únicamente, al ámbito escolar, sino que existe un tiempo libre en nuestros alumnos, que es necesario encauzar desde la institución formal para convertirlo en un tiempo de ocio, un tiempo formativo donde el desarrollo, la diversión y el descanso se conjuguen al unísono en favor de un desarrollo de la persona.” Esta formación puede ser a través de la práctica de los ejercicios físicos y la recreación por las posibilidades que brindan los mismos en el desarrollo personal y profesional.

Se debe lograr motivar a los estudiantes para que realicen las actividades físicas abordadas en las clases de Educación Física en su tiempo libre, que es proporcionar a que tengan más tiempo para perfeccionar lo aprendido en las mismas y también para que aborden otros conocimientos (asequibles para su preparación) que no se pudieron tratar en ellas (debido a que no alcanza el tiempo) y sean de su interés. Es de gran importancia que el estudiante domine a base de lo aprendido en las clases para que realice correctamente los ejercicios físicos, porque esto le garantizará que el mismo goce de los beneficios de estas actividades. En cuanto a la preparación para su futuro desempeño laboral, posibilitará que tenga una preparación física y psíquica mejor para la ejecución de sus posteriores funciones de trabajo.

Otro aspecto que trata El Programa vigente antes mencionado para esta asignatura (26,5), es sobre el trabajo individual y en grupo para poder realizar las actividades físicas y recreativas en el tiempo libre de forma correcta atendiendo a las diferencias personales de los estudiantes plantea lo siguiente: “ La enseñanza debe ser individualizada en el sentido de permitir a cada cual

trabajar con independencia y a su propio ritmo, pero al mismo tiempo es importante promover la colaboración y el trabajo grupal para establecer mejores relaciones con los demás, se cultiva la iniciativa y se deja al estudiante la oportunidad de escoger como realizar las actividades.”

La auto ejercitación que plantea El Programa (26,5) referenciado debe ser atendiendo a las necesidades individuales de cada estudiante para poder satisfacer los gustos y preferencias como lo conciben las actividades físico-recreativas y él mismo apoya este criterio de la siguiente forma: “La auto ejercitación se apoya además en la enseñanza personalizada que está basada en el reforzamiento según las necesidades personales de los estudiantes. La finalidad es que aprendan a través de la actividad docente y que realicen la auto ejercitación sin necesidad de un profesor para ejercitarse.”

La auto ejercitación puede estar dirigida para favorecer la condición física de los estudiantes de la educación superior con la práctica de ejercicios físicos y deportes para lograr una participación adecuada en competencias deportivas en las Universidades. Un ejemplo de ello es la preparación de los estudiantes en las clases de Educación Física y en su auto ejercitación en el tiempo libre, para poder participar de forma acertada y con el rendimiento físico necesario, aplicando los conocimientos adquiridos y la reglamentación de los diferentes deportes en los Festivales Recreativos que se realizan en su Universidad.

1.5 La planificación de las actividades recreativas.

En nuestra sociedad como sucede en todas partes del mundo el hombre busca un modo de emplear su tiempo libre. Hoy en día se ha desarrollado una cultura general en la sociedad cubana de buscar actividades físicas recreativas con el fin de reducir los efectos negativos del estrés que las condiciones actuales con el desarrollo en grandes magnitudes en diferentes áreas de la vida del hombre ha provocado, para mejorar su estética corporal, por los beneficios que ofrecen la realización de actividades físicas al hombre, ect. Por lo que es importante planificar sobre la recreación atendiendo a los intereses en particular para cada sector como son: los hábitos de vida, consumo y forma de concebir sus ratos de esparcimiento entre otros, para así poder satisfacer las necesidades recreativas de forma positiva en los mismos.

Pese a las concepciones positivas que ha ganado la sociedad cubana de forma general en pasar el tiempo libre, todavía existen hábitos y modos negativos de pasar este tiempo y que está influyendo en contra de los efectos positivos que se mencionaron anteriormente. Es necesario que dentro de la planificación en la recreación se dirijan modos de educar en las clases a contrarrestar estos hábitos negativos de emplear el tiempo libre, que pueden dañar al hombre en diferentes esferas de su vida.

Por la importancia que posee la recreación para el hombre como se ha explicado anteriormente, la planificación de la recreación se desarrolla encaminada a varios organismos e instituciones para poder satisfacer sus necesidades de emplear el tiempo libre de forma adecuada y por ello el Estado Cubano le brinda una gran significación a este proceso y a los que en el intervienen.

La planificación de la recreación es un elemento indispensable en el proceso de la dirección científica de la sociedad socialista sobre todo en los centros universitarios. Es y debe ser un punto de partida y base de una estrategia desarrollo de las actividades físico – deportivas en las condiciones actuales.

Pérez, A. (73,65) señala “Para que la planificación de la recreación pueda desempeñar verdaderamente un papel de información, conocimiento y prognosis en la dirección de la sociedad, es imprescindible que organice y dirija su actividad científica sobre la base de una estrategia integral. La planificación no es nunca espontanea, ya que se construye como un proceso de obtención de información y conocimientos sobre la realidad social que está sujeto a fines, se regula por ellos y formula un sistema de procedimientos y principios conceptuales que, creativamente utilizados, deben viabilizar el logro de los objetivos propuestos”.

Argumenta Pérez, A. (73,65) que: “la actividad de planificación, como toda actividad humana, es un proceso conscientemente diseñado y sometido a un conjunto de autorregulaciones que tienen su base en los fines de la actividad; pero la especificidad está, en que por una parte, los fines se vinculan indisolublemente a las tareas de la dirección de la sociedad y por otra, su dinámica interna se regula por un sistema de reglas de tipo especial y por una interrelación permanente entre la teoría y la práctica - es decir el conocimiento acumulado – y la práctica de producción de nuevos conocimientos”.

La finalidad de la planificación presupone la formulación de una estrategia, que es un paso cualitativamente superior en el desarrollo. Los fines de las

planificaciones específicas (como la de las actividades deportivo – recreativo) están determinadas por necesidades sociales particulares, satisfaciendo la creciente demanda de un enfoque global en la planificación a mediano y largo plazo.

1.6 La Programación de las Actividades Recreativas para el tiempo libre de los estudiantes en el contexto Universitario.

El autor del presente trabajo expone que al realizar una programación deportivo – recreativo para los estudiantes, es necesario tener en cuenta los objetivos que se proponen alcanzar por parte del colectivo de profesores de Educación Física, donde a partir de los mismos, se fijaran las tareas que permitirán lograr la finalidad de propiciar la salud, el bienestar físico y mental, el desarrollo multilateral de la personalidad de los individuos en el tiempo libre de forma efectiva, a través de diferentes métodos y procedimientos para desarrollar las actividades, considerando que la distribución y utilización del tiempo, además de ser la forma básica en que el hombre manifiesta sus capacidades, es el índice más importante de las que caracterizan la actividad y desarrollo de su personalidad.

Autores como Pérez, A. (73,67) abordan en sus estudios que: “El empleo del tiempo libre por parte de una población está determinado por una serie de factores que incluyen desde la oferta recreativo cultural como tal, tomando en consideración su calidad, efectividad, posibilidades de participación, etc., hasta los hábitos de vida, consumo, intereses y forma de concebir sus ratos de esparcimiento”

Con relación a lo planteado anteriormente argumenta Pérez, A. (73,67) que: “El hombre establece una relación activa con el medio que lo rodea y recibe sus influencias de forma individual, o sea, interpreta la realidad objetiva de forma subjetiva. A esto no escapa la percepción de la categoría tiempo libre, la cual se torna el individuo en una condición interna, subjetiva. Por tanto, el uso y el contenido del mismo, sin pasar por alto los conocimientos sociales que imponen sus normas y regulaciones necesarias, individuales, aunque estos sean formados en el proceso de interacción activa del hombre con la realidad”.

Con relación a estas ideas y reflexiones el autor asume que estos intereses y necesidades pueden ser muy variados o a lo inverso, no poseer un contenido lo

suficientemente rico, pues precisamente esto no se logra de forma automática, sino a través de un proceso educativo.

Se ha comprobado que no siempre una mayor disponibilidad de tiempo libre lleva aparejado un mejor empleo, esto significa que no basta lograr un aumento de dicho tiempo, incluso no es suficiente propiciar un sistema de ofertas ricas en contenidos y variedad, garantizado las condiciones objetivas, sino también se debe operar con las condiciones subjetivas, despertar en los individuos necesidades e intereses hacia esas ofertas y formar una actitud favorable hacia ellos.

Por tanto se debe trabajar sobre la base de lograr en los estudiantes la capacidad de organizar y emplear el tiempo libre en todas sus funciones: La de entretenimiento, diversión, reposición de fuerzas psíquicas y físicas, así como la de desarrollo de la personalidad.

Con relación a lo antes expuesto el autor señala que las actividades físicas de tiempo libre se encuentran en una situación de competencia con las otras posibilidades de ocupación del tiempo libre y para un gran círculo de ciudadanos estas actividades son solo una parte integrante de la organización integral del tiempo libre ya que la actividad deportiva - recreativa, no tiene una finalidad primordial y única, sino está incluida en la satisfacción de múltiples necesidades sociales y culturales, resalta la importancia de crear proyectos recreativos con una sólida planificación que se inserten en los diferentes ámbitos sociales.

El autor al referirse a la planificación de la recreación en el contexto universitario expresa que este se desarrolla como un proceso de gran importancia para la sociedad socialista, que se construye sobre un proceso de obtención de información y conocimientos sobre la realidad social que está sujeto a fines, se regula por ellos y formula un sistema de procedimientos y principios conceptuales que, creativamente utilizados, deben viabilizar el logro de los objetivos propuestos.

La función de la planificación en la Recreación en el tiempo libre de los estudiantes, también permite la reflexión y revisión de lo que se va a ejecutar e informa acerca de los posibles transformaciones aportando a la recreación para estas edades. Los fines de las planificaciones específicas dentro de las actividades deportivas – recreativas están subordinadas a las necesidades sociales particulares, por ello es necesario conocer las mismas en los

estudiantes universitarios. A partir de estas necesidades recreativas es que se debe encaminar su elaboración.

Con relación a la programación recreativa Pérez, A. (73,66) señala que: “es necesario realizar un programa que tenga en cuenta los objetivos que nos proponemos alcanzar en los sectores poblacionales hacia los que vamos a dirigir el servicio, y de la derivación de los mismos se fijaran las tareas que permitirán lograr metas de forma efectiva, a través de diferentes métodos y procedimientos para poder así desarrollar las actividades recreativas con una alta calidad. Todo lo programado debe responder a los beneficios de la recreación como son: propiciar la salud, el bienestar físico y mental, el desarrollo multilateral de la personalidad de los individuos en el tiempo libre”.

El autor asume los siguientes aspectos y orden para tener en cuenta para poder confeccionar un programa dados por Aldo Pérez (73,76) que son los siguientes: “El programa es un documento que contenga los siguientes puntos:

- Portada
- Tabla de índice y contenido
- Generalidades del programa.... ¿De qué trata?
- Fundamentación.... ¿Por qué? ¿Para quién?
- Objetivos...¿Para qué
- Metas.... ¿Cuánto?
- Estructura organizativa y funcional.... ¿Con qué estructura?
- Programas específicos y proyectos... ¿Qué?
- Estrategia.... ¿Cómo?
- Recursos.... ¿Con qué? ¿Dónde? ¿Con quién?
- Análisis de factibilidad.... ¿Será posible?
- Calendario.... ¿Cuándo?
- Anexos
- Apéndices”.

1.7 Los Festivales Deportivo Recreativos.

Los Festivales Deportivo Recreativos son una de las formas de llevar las actividades recreativas a la comunidad Universitaria. Su participación es masiva y se brindan una variedad de ofertas, que tienen como uno de sus objetivos,

vincular a los estudiantes de dichos centros a realizar ejercicios físicos para contribuir a su salud y para fomentar sus relaciones interpersonales. Existen dos tipos de Festivales Deportivo Recreativos y a continuación se van a exponer los conceptos que los aborda Aldo Pérez (73,114) que expresa lo siguiente: “Estos poseen un carácter mucho más deportivo que recreativo. Además de ciertas competencias, se realizan concursos de habilidades, artísticos, juegos recreativos, bailes competencias turísticas, etc. En la realización de este tipo de encuentro debe prevalecer una atmósfera agradable de juego y felicidad”.

El segundo concepto posibilita que los estudiantes se preparen y actúen en los mismos posibilitando una correcta utilización de su tiempo libre y contribuyendo en su cultura general y expresa lo siguiente:

“Estos festivales poseen un carácter más recreativo que deportivo y en ellos se pueden utilizar ciertas competiciones deportivas, pero además concursos de habilidades, actividades artísticas, etc. En el festival prevalece una atmósfera de juego y felicidad y son realizados en saludo a alguna efeméride, fecha o fin de curso, etc. Son una forma sana y organizada de realizar la recreación física por los estudiantes. Esta forma ha tenido mucho éxito en los algunos países altamente desarrollados y nuestra experiencia práctica nos dicen que son de fácil organización y resultados muy halagüeños” (Pérez, A. 73,114).

En la Universidad de Matanzas se desarrollan las dos formas de Festivales Deportivos Recreativos según la necesidad de los estudiantes con muy buena aceptación de la Comunidad Universitaria de ese lugar. Las actividades recreativas y las clases que se desarrollan en el centro responden al Calendario Deportivo de la Sede, permitiendo llegar con la preparación requerida para las actividades recreativas centrales que convoca la Institución. Entre las actividades físicas en las clases de Educación Física para contribuir a la preparación de los estudiantes para los Festivales Deportivo Recreativos (Juegos Inter-carreras e Inter-facultades) se encuentran las siguientes: los maratones en efemérides conmemorativas, competencias de velocidad, encuentros de fútbol sala, juegos de kikinbol, juegos recreativos diversos y tradicionales entre otros. Entre las actividades recreativas en el horario extradocente que favorecen a la participación de los alumnos en los Festivales Deportivo Recreativos en el centro son las siguientes: los Juegos Inter-carreras (que es un juego que sirve como base a los Juegos Yumurinos o Juegos Inter-

facultades), encuentros de fútbol sala, juegos de voleibol, juegos de baloncesto, juegos de pelota del taquito, etc.

CAPÍTULO II. CONFORMACIÓN DEL SISTEMA DE ACCIONES DEPORTIVO-RECREATIVAS PARA UN MEJOR APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LAS FACULTADES DE IDIOMA Y EDUCACIÓN:

En este capítulo se define el tipo de estudio, diseño, población y muestra, son explicados los métodos teóricos, empíricos, técnicas estadísticas y procedimientos matemáticos que guían el proceso de investigación, los resultados obtenidos en el diagnóstico, la estructuración del sistema de acciones deportivo-recreativas para elevar la incorporación de los universitarios de las Facultades de Idioma y Educación a realizar en su tiempo libre, además del criterio que tienen los especialistas relacionado con el sistema de acciones que se propone.

2.1 Clasificación de la investigación:

La presente investigación se considera descriptiva debido a que su propósito es describir las situaciones de acuerdo a la realidad con que se manifiestan. Con respecto a esto Hernández (50,102), destaca que: “los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis.”

2.2 Caracterización de la muestra:

Tabla # 1: Matrícula general: 269.

Sexo	Cantidad
Varones	24
Hembras	36
Total	60

Tabla 2: Caracterización de la muestra.

Muestra x grupo	Total	Categorías
Edades de 18 - 28 años	60	Jóvenes - Estudiantes
Sexo femenino	36	
Sexo masculino	24	
Profesores de Educación Física	15	5 Licenciados Ciencias en Cultura Física 10 Master Ciencias en Cultura Física
Jefe de departamento	1	Master en Ciencias en Cultura Física
Especialistas	16	Master en Ciencias de la Cultura Física

Para la selección de los especialistas se consideró los años de experiencia en el trabajo con la recreación, participación en investigaciones, planificación y organización de programas, todos Licenciados en Cultura Física, de ellos 16 Máster en Ciencias pertenecientes al claustro de profesores de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad de Matanzas, con más de 10 años de experiencia en la actividad, los que tienen amplios conocimientos sobre las actividades recreativas que se desarrollan en los centros docentes y en las universidades de nuestro país.

2.3 Métodos utilizados en la investigación:

Dentro de los métodos teóricos fueron utilizados:

Analítico-sintético: Para el estudio de los enfoques teóricos-metodológicos acerca de las actividades deportivo- recreativos, así como la valoración de los instrumentos aplicados y fue de gran utilidad para el análisis de la bibliografía consultada.

Inductivo-deductivo: Propicia estudiar las particularidades de la recreación en el centro universitario, deducir las especificidades de cada capítulo y aplicación (propuesta) del sistema de acciones.

Histórico-lógico: Permitió evaluar los antecedentes y evolución histórica del tiempo libre y la recreación, sus leyes, principios y definiciones, así como el comportamiento y desarrollo de las actividades recreativas y deportivas, lo cual facilitó analizar la evolución del sistema de acciones de modo que se apreciará la historicidad del problema objeto de estudio y sus propuestas de solución.

Enfoque sistémico estructural: Permitió la relación entre los componentes que se relacionan en la investigación, para alcanzar mejores resultados en materia de orientación profesional y la confección del sistema de acciones.

Hipotético-deductivo: Aportó explicaciones acerca del problema planteado, posibilitó su comprobación en la práctica integrando los contenidos de manera organizada y sistematizada, involucrando variables independientes y dependientes.

Métodos Empíricos.

Dentro de los métodos empíricos fueron utilizados:

El análisis documental: Se empleó en la revisión de diversos documentos para adoptar posiciones acerca de la temática investigada y realizar un estudio sobre las deficiencias que presenta las actividades recreativas que se deben ofertar a los estudiantes en el tiempo libre de 18 a 28 años, para ello se confeccionó una guía que recogió los principales elementos a tener en cuenta.

La encuesta: La encuesta: se aplicaron dos encuestas, la primera a 60 jóvenes en las edades de 18 a 28 años de todos los años, las segundas a los profesores de Educación Física de la Universidad de Matanzas. Las encuestas son estructuradas, mixtas, sirven para obtener informaciones relacionadas con los contenidos fundamentales de las actividades recreativas en el tiempo libre. Gustos, preferencias los primeros y la planificación los segundos.

La observación científica: se aplicó a partir de una guía que incluye las visitas a instalaciones deportivas, así como la observación a diversas actividades programadas por el departamento de Educación Física.

El criterio de especialista: se utilizó para comprobar la validación del sistema de acciones desde el punto de vista teórico mediante la aplicación de la técnica focus grup.

Los resultados de los datos recopilados fueron procesados mediante procedimientos matemáticos y estadísticos, apoyados en la plataforma de plataforma de WINDOWS 8.1, el Programa EXCEL y el paquete estadístico

SPSS 20.00, mediante tabla de significación porcentual aplicada para el cálculo de los puntos críticos de la distribución binomial mediante el algoritmo de Bukač J. (11), para determinar los niveles de significación estadística para las proporciones.

2.4 Secuencia metodológica de la investigación:

Para el desarrollo de la presente investigación el autor se apoyó en un diseño secuencial, que abarcó diversas etapas donde se activaron los métodos y técnicas apropiadas según Hernández (50,99).

Las etapas que se tuvieron en cuenta para el desarrollo de la investigación son:

- Etapa de caracterización y diagnóstico.
- Etapa de propuesta del sistema de acciones.
- Etapa de recomendaciones para la implementación y seguimiento.

Esta secuencia metodológica, se valora como necesaria en cada una de sus etapas, se identifica como eje fundamental en la conformación del sistema de acciones para lograr el objetivo esencial de la investigación, que como fue enunciado antes, se presenta como un sistema de acciones deportivo-recreativas para satisfacer las demandas recreativas de los estudiantes de las Facultades de Idioma y Educación.

2.5 Análisis de los resultados:

Resultados del análisis documental.

Con relación a los informes de las visitas realizadas a la institución por parte del Jefe de departamento, se identifican deficiencias que repercuten en la realización de actividades deportivo- recreativas en los estudiantes en el tiempo libre, entre ellas se pudo constatar que se reflejan la cantidad de medios que son insuficientes para dar la atención a todos los estudiantes en su tiempo libre, se resalta que no se posee todas las condiciones para la recuperación y mantenimiento de todas las áreas deportivas, se hace evidente que menos de la mitad (13,33%) de estudiantes universitarios no se sienten motivados por la realización de actividades en el tiempo libre.

Se evidencia que las orientaciones del organismo superior, relacionadas con la implementación de actividades deportivo y recreativas para los estudiantes en el

tiempo libre, se aprecian un grupo de actividades que se orientan para este momento para realizar con los estudiantes a este nivel, pero no se presentan otras opciones de actividades para ofrecer una variedad de ofertar a todos los gustos y preferencias de todo el estudiantado universitario de esa institución.

Con relación a la bibliografía nacional e internacional relacionada con la aplicación de programas recreativos para ser implementados en el tiempo libre de los estudiantes universitarios es considerada como escasa.

Se evidencia la necesidad de una mejor utilización de las áreas e instalaciones que se encuentran en desuso y una atención directa a deficiencias detectadas como:

- Superación de los profesores con la organización de programas recreativos para ser aplicado en el tiempo libre.
- Insuficientes actividades recreativas dirigidas al grupo de 18 a 28 años de edad.
- Mejoramiento de las instalaciones deportivas.

Con relación a la bibliografía consultada, se registraron 38 bibliografías nacional e internacional específicas de las actividades deportivo – recreativas que estuvo al alcance del autor relacionadas con las actividades que desarrollan los estudiantes en el Tiempo Libre, por lo que se constató a nivel nacional que se han realizado diversas publicaciones de investigaciones sobre el Tiempo Libre y la Recreación en diferentes instituciones universitarias del país, pero estos se resumen en la experiencia de proyectos recreativos dirigidos por los autores que lo publican.

Las publicaciones consultadas por el autor se muestran muy escasas, sobre todo aquellas que abordan programas recreativos y sistemas de actividades que estén dirigidas a las edades entre 18 y 28 años.

Resultados del análisis de las encuestas realizadas a los profesores de Educación Física de la Universidad de Matanzas:

Con relación a la pregunta relacionada con los elementos que se deben tener presente para organizar las actividades deportivas recreativas, los 16 profesores de Educación Física entrevistados que representan el 100% manifestaron de forma correcta y con dominio los principales elementos metodológicos a tener en cuenta para poder desarrollar con la calidad requerida las actividades deportivo

– recreativas, refiriéndose a la implementación de acciones y propuestas de actividades que inciden en la satisfacción de intereses de los estudiantes.

Los profesores señalan que uno de los eventos de mayor envergadura y preferido por los estudiantes son los Juegos Yumurinos y entre las actividades deportivas - recreativas más aceptadas por los estudiantes se encuentran: la tracción de la soga y el fútbol sala.

El 100% de los encuestados coinciden en que las actividades que se desarrollan desde el punto de vista deportivo – recreativo tienen gran incidencia en la FEU, pero argumentan que esta organización debe aumentar su interés por divulgar las actividades que se ofertan, así como que permitan vincular a un gran grupo de profesores como asesores de las diferentes Facultades para lograr una buena participación de sus estudiantes en las mismas.

El 100% de los profesores encuestados coinciden en que es importante realizar acciones para mejorar las actividades deportivas-recreativas para satisfacer los gustos y preferencias de los estudiantes en el tiempo libre, las que se encuentran en la planificación anual de los diferentes programas recreativos que se desarrollan con los mismos. También expresaron que se debe evaluar la calidad del aseguramiento desde el punto de vista económico. Como otras opiniones que coincidieron estos educadores fueron con respecto a continuar trabajando para mejorar las canchas deportivas y continuar la gestión para obtener un mayor número de implementos deportivos, permitiendo una mayor calidad en dichas actividades.

Resultados de la guía de observación sobre las instalaciones deportivas y recreativas que tienen de las Facultades de Idioma y Educación:

Cantidad de instalaciones disponibles para la realización de actividades.

(Convencionales y Rústicas): Cant._10_.

1. Condiciones de las instalaciones.

-Reúne las condiciones para la práctica: Cant. _5_. Eva. 4 de R y 1 de B

-No reúne las condiciones para la práctica: Cant._5_. Eva. 5 de M.

-Principales dificultades que presenta la instalación:

- Falta de mantenimiento y reparación en nueve de las áreas que brinda servicio en la Sede.
- Tres de las áreas existentes se necesita chapear regularmente.

2. La organización y preparación de la actividad. Evaluación: __B__.

Se planifican a través de programas en todas las actividades recreativas que se ofertan acorde a las instalaciones existentes en el centro para el tiempo libre de los estudiantes.

3. Divulgación de las actividades. Evaluación: _B__.

Aunque las actividades recreativas son divulgadas en el centro, se necesita divulgar más todas las actividades deportivo-recreativas que se planifiquen en el mismo, a través de: carteles, murales, audio de amplificación del centro, etc., para lograr una mayor incorporación de los estudiantes universitarios de la sede a las ofertas recreativas del centro.

4. Medios para la realización de las actividades. Evaluación: __B__.

Algunos medios con los que se realizan las actividades deportivo-recreativas no tienen la mejor calidad para su práctica, por lo que algunos estudiantes a veces no se sienten motivados para participar. La cantidad de implementos deportivos no es suficiente para brindar una amplia variedad de ofertas de actividades recreativas.

5. Participación de los estudiantes universitarios de las Facultades de Idioma y Educación. Evaluación: __B__.

Aunque en la sede existe una carencia de medios deportivos y recreativos para el tiempo libre, se planifican las actividades recreativas de forma que se optimizan los recursos logrando así una aceptable participación de los estudiantes universitarios en las actividades deportivas-recreativas en el tiempo libre.

6. Uso racional del tiempo. Evaluación: __R__.

Más de la mitad de los estudiantes de las Facultades de Idioma y Educación utilizan racionalmente el tiempo, aprovechando el tiempo libre también como forma para aportar a su preparación integral para su futuro desempeño laboral.

Resultados de la encuesta a los estudiantes:

Total de estudiantes encuestados: 60.

Edad: 18 a 28 años.

Como parte del estudio investigativo realizado se dio respuesta al segundo objetivo, referido a conocer cuáles eran las necesidades según los gustos y preferencias por las actividades deportivas recreativas de los estudiantes que

radican de las Facultades de Idioma y Educación se arribó a los siguientes resultados.

Se constató que de los 60 estudiantes encuestados, 11 que representa el 18,33%, opinan que las actividades deportivo –recreativas son necesarias para la utilidad del tiempo libre, estadísticamente resultó no significativa (P= 0,1) según tabla de significación porcentual aplicada para el cálculo mediante el algoritmo de Bukač J. (11) consultada, otros declararon que las actividades recreativas a veces son necesarias para la utilidad del tiempo libre 42*** que representa el 70% mostró un nivel de significación, de P<0.001 considerada como altamente significativa (***) AS), el resto que son 8 que representa el 13,33% opinan que no son tan necesarias ya que pierden el tiempo para realizar otras actividades de su interés, es considerada con un nivel de significación de P = 0,1 no significativa (* NS).

La tabla 3 muestra los datos de la participación de los estudiantes en las actividades que se ofertan.

Tabla 3. Participación en actividades deportivas - recreativas en el tiempo libre.

Participación en las actividades							
Grupo	Muestra	SI	%	A VECES	%	NO	%
Jóvenes	60	11	18,33%	42***	70%	8	13,33%

***: P<0.001 AS

*:0,1 NS

-Con relación a las actividades deportivo – recreativas que se les ofertan el 18,33% y el 70% señalan que se realizan las actividades recreativas, pero desean que se brinden una mayor variedad de estas actividades en el tiempo libre, entre las actividades recreativas de los juegos de mesa son los que más se desatacan fundamentalmente el Ajedrez y el Dominó que se realizan.

La tabla 4 señala las actividades deportivas recreativas por orden de preferencia que desearían participar los estudiantes en su Tiempo Libre:

Tabla 4. Actividades deportivo - recreativas por orden de preferencias.

Tipo de actividad					
Actividades deportivas	Cantidad	%	Actividades recreativas	Cantidad	%
Torneos de Mini-Fútbol.	32	52,33%	Festivales recreativos	30	11,15%
Torneos de Béisbol	28	46,66%	Juegos de mesa (Dominó y Ajedrez)	34	12,63%
Juegos de Voleibol	38	63,33%	Actividades vinculadas a la naturaleza.	21	7,80%
Otras actividades recreativas.					
-Bailables con grupos musicales.	37	61,66%			
-Escuchar música grabada.	38	63,33%			
- Ver TV	42	70%			

Como se puede apreciar en la tabla anterior se denota que los gustos y preferencias por las actividades indican que los juegos deportivos como el Fútbol, el Béisbol y los juegos de mesa son los más solicitados. Es importante señalar que por otras actividades lo que señalaron fue que: los bailables con grupos musicales, escuchar música grabada y ver programas televisivos son los más gustados.

Los elementos expuestos de esta manera confirman una vez más que las ofertas disponibles para los jóvenes universitarios deben responder a estas solicitudes , por lo que se confirma la necesidad de buscar variantes de actividades y

acciones que respondan a los gustos y preferencias en estas edades, que se puedan vincular con actividades artísticas.

2.6 Elaboración del sistema de acciones deportivo - recreativas para un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes universitarios de las Facultades de Idioma y Educación:

Fundamentación:

El sistema de acciones que se propone para un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes universitarios, tiene como objetivo elevar la incorporación de los estudiantes universitarios a las actividades deportivas y recreativas que se desarrollan en el horario extradocente y así satisfacer las demandas recreativas que cada vez son más crecientes y necesarias en el nivel universitario.

La investigación tiene como base los fundamentos Filosóficos, Psicopedagógicos, Didáctico – Metodológicos y enfoques de Ciencia, Tecnología y Sociedad, que se expresan en la concepción integradora del sistema de acciones que se propone, el mismo sirven de sustento para dar una mejor preparación física y mental de dichos estudiantes en función de aprovechar sus horas libre con una concepción formativa.

I) Fundamentos filosóficos: como método filosófico la dialéctica-materialista se pone de manifiesto al abordar la realidad y reflejar sus leyes objetivas, en el estudio de los fenómenos de la naturaleza, la sociedad y el pensamiento. Constituye la vía científica más general en este estudio, sirve de base a la investigación y la elaboración del sistema de acciones.

En la concepción dialéctico materialista de la vida social, se destaca la importancia de la actividad como condición y modo de existencia del hombre; en la elaboración de las acciones, se presenta en el proceso de desarrollo de las actividades deportivas - recreativas de los estudiantes universitarios, relacionado con el medio y el espacio en que se desarrollan, que cobra su expresión en la interacción dialéctica entre el sujeto de la actividad y el objeto.

II) Fundamentos didácticos - metodológicos: Las acciones elaboradas están dirigidas a la satisfacción de las demandas recreativas de los estudiantes universitarios, mediante actividades deportivas – recreativas a partir del

conocimiento relacionado con los elementos adquiridos en las clases de Educación Física.

III) Fundamentos psicopedagógicos: dentro de las exigencias de la sociedad moderna, está la adquisición de conocimientos básicos en función del incremento de las potencialidades humanas, por lo que en esta investigación se sume los siguientes enfoques.

- **Enfoque Histórico Cultural:** se manifiesta a través de las tradiciones de las actividades deportivas - recreativas que se han realizado en las universidades, en cuanto a los lazos sociales de diferentes países, intensidad de los lazos culturales, tipo de vida cultural, influencia de la moda y situación social actual.
- **Enfoque Investigativo:** responde al desempeño que debe tener los participantes en la planificación y en el desarrollo de las actividades, resolviendo problemas y situaciones que se crean según sea la intensidad y la complejidad en el nivel de ejecución práctica.
- **Enfoque educativo:** está ligada a la función educativa que posee el tiempo libre, las actividades deportivas - recreativas se convierten en una de las claves de la educación de los estudiantes en el sector universitario y por medio de las actividades deportivas - recreativas el individuo puede adquirir conocimientos y desarrollar capacidades motrices, intelectuales, valores y relaciones socio-afectivo que permiten su mejor desarrollo.
- **Los enfoques de Ciencia, Tecnología y Sociedad:** se materializan en los aportes realizados por el MES, en la confección de las orientaciones metodológicas, los cuales ponen al servicio de los estudiantes, el empleo de conocimientos, métodos, procedimientos, vías que contribuyen a la formación de la personalidad en general.

Objetivo general: Ofertar actividades deportivo - recreativas para los estudiantes universitarios.

Objetivos específicos que se proponen para el desarrollo del sistema de acciones.

- Promover las actividades deportivo – recreativas con un rol recreativo, utilizando adecuadamente la divulgación movilizativa de los estudiantes universitarios.
- Participar en la reconstrucción y mantenimiento de las diferentes áreas,

medios e instalaciones para el desarrollo de las actividades deportivo – recreativas.

Las acciones que se seleccionaron para conformar el sistema son de carácter administrativo y deportivo – recreativas, realizadas a partir de un diagnóstico previo a los estudiantes universitarios y a las instalaciones deportivas pertenecientes de las Facultades de Idioma y Educación.

Estructura del sistema de acciones deportivo – recreativo:



Figura 1. Estructuración del sistema de acciones (Elaborado por el autor).

Acciones que sustentan el sistema atendiendo a sus dos dimensiones, tanto en el orden administrativo, como deportivo – recreativas, las mismas están apoyadas en la situación a superar, los objetivos que la persiguen, las acciones a desarrollar, la forma de aplicación y las observaciones a tener en cuenta, donde se muestra en la siguiente tabla (5):

Tabla 5. Sistema de acciones.

ACCIONES DE CARÁCTER ADMINISTRATIVAS

Situación a superar	Objetivos	Acciones	Forma de aplicación	Observaciones
Limitación de recursos materiales.	Mejorar la disponibilidad de recursos materiales.	Debate con los profesores sobre los recursos necesarios a emplear en las actividades que se oferten.	Lograr la incorporación en la agenda de las reuniones del departamento de Educación Física y Recreación, las necesidades en cuanto a implementos deportivos necesarios para el desarrollo de las actividades.	Destacar la importancia de ello en la atención y motivación de la satisfacción de las necesidades recreativas de los estudiantes universitarios a las actividades que se ofertan.
Mantenimiento de las áreas	Inducir a la administración en el mantenimiento sistemático de las áreas.	Trabajar de forma sistemática en la limpieza, pintura y reconstrucción de las áreas.	Implementar trabajos de apoyo con profesores y estudiantes al menos dos veces al mes.	Velar por el cuidado e higiene de las áreas deportivas donde se desarrollan las actividades.
Limitaciones de las áreas para el desarrollo de las actividades deportivas-recreativas.	Mantener limpias y organizadas las áreas para el desarrollo exitoso de las actividades que se realicen.	Coordinar actividades de movilización de recuperación y embellecimiento de las áreas.	Organización de horarios factibles para desarrollar las actividades de mantenimiento con la participación de profesores y estudiantes	Coordinar los medios de limpieza y para el embellecimiento del área en cuestión.

Limitaciones con los implementos recreativos.	Lograr la confección de medios como alternativa para el aseguramiento de las actividades recreativas.	Confeccionar un grupo de medios atendiendo a los tipos de actividades que se ofertan.	Elaborar medios alternativos (con madera, papel, objetos reciclables, etc.) que permitan sustituir el material deficitario para el sostenimiento de las actividades que se ofertan.	Coordinar con los profesores, y estudiantes los recursos para la confección de los medios.
Poca divulgación de las actividades.	Elevar la calidad de la divulgación de las actividades deportivo - recreativas.	Divulgar las actividades que se planifican en los programas recreativos.	Organizar convocatorias que movilicen a los estudiantes a participar en las actividades dentro y fuera del centro.	Buscar lugares donde se reúnan los estudiantes para la divulgación de las actividades.
Falta de atención al horario del tiempo libre de los estudiantes.	Lograr dar una atención priorizada al horario del tiempo libre de los estudiantes.	Priorizar la atención del tiempo libre de los estudiantes universitarios.	Organizar actividades sistemáticas para los estudiantes en el tiempo libre.	Velar porque se cumpla los horarios establecidos.
Escaso conocimiento en algunos de los directivos de las Facultades y de la FEU de forma general sobre las	Preparar a los directivos de las facultades y de la FEU sobre las características, las reglas de los deportes y	Realizar talleres y preparaciones metodológicas regularmente a los directivos de las Facultades y de la FEU sobre las características,	Impartir de forma mensual una preparación a través de talleres y preparaciones metodológicas de tipo teórica y práctica a los directivos de las Facultades y de la	Abordar los elementos más importantes con respecto a las características, las reglas de los diferentes deportes y juegos que se

características, las reglas de los diferentes deportes y juegos que se realizan, y su forma de organizarlos.	juegos que se practican y su forma de organización, para un mejor apoyo en las actividades recreativas.	las reglas de los deportes y juegos que se practican y su forma de organización.	FEU sobre las características, las reglas de los deportes y juegos que se practican y su forma de organización.	practican y la forma de organizarlos.

ACCIONES DE CARÁCTER DEPORTIVO – RECREATIVAS				
Situación a superar	Objetivos	Acciones	Forma de aplicación	Observaciones
Poco interés por las actividades que se ofertan.	Elevar la calidad de las actividades que se ofertan por parte los profesores.	Organizar actividades atendiendo a los gustos y preferencias de los estudiantes.	Planificar festivales deportivos - recreativos con actividades que motiven a los estudiantes. Seleccionar las áreas y materiales que se ajusten a las actividades.	Utilización de medios promocionales atractivos que destaquen el resultado de las actividades que se ofertan.
		Variar las actividades que se ofertan.	Organizar actividades donde se integren diversos tipos de juegos de carácter deportivo como recreativos.	Prestar interés a la participación y desenvolvimiento de los estudiantes.

<p>Poca divulgación de las actividades.</p>	<p>Elevar el interés por participar en las actividades que se ofertan.</p>	<p>Utilizar medios de divulgación de las actividades por medio de pancartas o a viva voz u otros medios de difusión.</p>	<p>Ubicación de propagandas que muestren las actividades en diferentes puntos de encuentro.</p>	<p>Procurar actividades que cubran las expectativas de los adolescentes y que se ajusten a las condiciones de las aéreas.</p>
<p>Pocos juegos de mesa.</p>	<p>Incrementar en las actividades del tiempo libre de los estudiantes la cantidad de juegos de mesa</p>	<p>Continuar con la creación de espacios donde los estudiantes puedan realizar juegos de mesa.</p>	<p>Organizar competencias de dominó, ajedrez, parchí y tenis de mesa.</p>	<p>Velar porque se divulguen estas actividades entre los estudiantes.</p>
<p>Falta de estructura organizativa en la planificación de las actividades.</p>	<p>Profundizar en los elementos metodológicos y en la elaboración de los programas.</p>	<p>Elevar el control en la planificación de las actividades que se ofertan. Elaborar guiones y fichas técnicas de las actividades que se van a ofertar que incluya los elementos metodológicos establecidos para cada</p>	<p>Designar profesores con experiencias para el desarrollo de las actividades.</p>	<p>Velar porque los programas se diseñen según la metodología establecida.</p>

		actividad y tipo de participantes.		
Pocas variantes de festivales recreativos	Planificación de festivales recreativos y deportivos.	Planificar diversos tipos de festivales según las condiciones del tiempo.	Reunirse con los profesores que planifican las actividades para la orientación de festivales variados, ya sean recreativos o deportivos.	Tener en cuenta variantes en los juegos y otras actividades a planificar.
Utilización de medios alternativos para el desarrollo de las actividades.	Definir los medios a utilizar en cada actividad.	Organizar con antelación los medios a emplear en cada actividad.	Seleccionar los medios alternativos o convencionales que llamen la atención de los estudiantes.	Buscar variantes de actividades en que se puedan emplear diversos medios.
No realización de actividades cuando ocurre un fenómeno meteorológico.	Lograr la organización de planes recreativos emergentes.	Planificar actividades recreativas emergentes para eventos meteorológicos.	Seleccionar el tipo de actividad según el área donde se ubiquen los adolescentes.	Buscar alternativas de juegos que faciliten la estancia de los adolescentes.

Otras actividades y acciones que se pueden ejecutar como apoyo al sistema que se propone:

- Promoción del proyecto deportivo y recreativo.
- Capacitación de los profesores acerca de la oportunidad que le brindan la realización de actividades deportivo - recreativas en la formación de valores.

- Desarrollo de la práctica de deportes populares como opción recreativa masiva: Béisbol, Fútbol, Voleibol, mediante torneos de larga duración, calendario deportivo recreativo de las Facultades de Idioma y Educación, etc.
- Convertir a los estudiantes del centro en los principales protagonistas en el desarrollo de las actividades deportivo- recreativas.

Recomendaciones a tener en cuenta para la aplicación de las actividades deportivo - recreativas

- Que las actividades estén planificadas y coordinadas.
- Tener en cuenta para qué tipo de practicantes se elabora el mismo.
- Tener presente las condiciones o infraestructura del lugar donde se desarrollan las actividades.
- Preparación de los profesores o guías que desarrollan las actividades.
- Elaborar actividades que permitan la participación de todos de forma voluntaria.
- Buscar en cada actividad la diversión y no la perfección.
- No dar tiempo mediante la selección de las actividades a que el participante se sienta aburrido o poco interesado por la actividad que realiza.
- Tener en consideración el horario de realización según las preferencias de los participantes.

Sobre la promoción o divulgación de las actividades deportivo – recreativas:

Para que todas las actividades queden con el resultado esperado se debe realizar una correcta promoción o divulgación de las mismas y dentro de las formas más comunes de hacerlo se encuentra:

- Reuniones preliminares de organización que apoyan la actividad.
- Utilizar carteles promocionales.
- Mural o panel informativo.
- A través de conversaciones personales.

Acciones deportivo – recreativas:

Las actividades que se organicen estarán compuestas por festivales recreativos que incluyan las siguientes actividades:

- Festival de juego de mesa con todas sus variantes.
- Festival recreativo con juegos tradicionales.
- Festival de deportes populares.
- Festival de juegos recreativos de participación.

A continuación se presenta el programa de actividades a desarrollar en la Sede Universitaria en la siguiente:

Tabla 6. Programa de actividades.

N°	Actividades	Participantes	Fecha	Hora	Lugar	Medios	Responsables
1	Festival deportivo recreativo por el cierre del semestre.	Estudiantes	Cierre del semestre	9:00 am 3:00 pm	Áreas seleccionadas.	-Balones. -Net. -Bicicletas. - Cámaras. -Medios alternativos	Profesores designados
2	Festival deportivo-recreativo.	Profesores y estudiantes	1er Miércoles del mes	4:30 pm	Área de baloncesto.	Medios alternativos y convencionales	Profesores designados
3	Maratón recreativo.	Profesores y estudiantes	Domingo en la mañana.	9:00 am	Áreas seleccionadas.		Profesores designados
4	Baloncesto recreativo.	Profesores y estudiantes	Toda la semana.	4:00 pm	Área de Baloncesto	Balones de Baloncesto, aros.	Profesores designados

5	Voleibol recreativo.	Estudiantes y profesores	Toda la semana .	4:00 pm	Área de Voleibol	-Pelotas de Voleibol, Net	Profesores designados
6	Mini Fútbol recreativo.	Estudiantes y profesores	Toda la semana .	4:00 pm	Área de Futbol	-Pelotas de Fútbol, porterías.	Profesores designados
7	Béisbol recreativo.	Estudiantes y profesores	Toda la semana .	4:30 pm	Área seleccionada	-Pelotas. -Guantes. -Bates.	Profesores designados
8	Simultanea de ajedrez	Estudiantes y profesores	Segundo o miércoles del mes	4:30 pm	Comedor	Juegos de ajedrez	Profesores designados
9	Competencia de tenis de mesa	Estudiantes y profesores	Tercer miércoles del mes	4:30 pm	Área seleccionada	Mesa de tenis de mesa, raquetas y pelota.	Profesores designados
10	Torneo de Dominó.	Estudiantes y profesores	Cuarto miércoles del mes	5:30 pm	Área seleccionada	Juegos de dominó	Profesores designados
11	Evento de Recreación y Naturaleza.	Estudiantes y profesores	Un sábado al mes.	Todo el Día.	Campismo	Medios alternativos	Profesores designados
12	Excursión al río Canimar.	Estudiantes y profesores	Fin de semana	Todo el Día.	Loma del Pan	Medios alternativos	Profesores designados
13	Torneo de Dama.	Estudiantes y profesores	Martes	5:30 pm.	Áreas seleccionada	Juego de Dama.	Profesores designados

					s.		
14	Festival de mini atletismo	Estudiantes y profesores	Segundo o sábado del mes	Toda la mañana	Áreas seleccionadas.	Medios propios	Profesores designados
15	Torneo de habilidades.	Estudiantes y profesores	Día seleccionado.	Todo el día.	Áreas seleccionadas	Medios propios.	Profesores designados
16	Exhibiciones de deportes de combate.	Atletas, Brigada especial	Día seleccionado.	Sesión tarde	Áreas seleccionadas.	Medios propios.	Personal invitado
17	Festival de tracción de sogas.	Estudiantes.	Día seleccionado	9:00 am	Áreas seleccionadas.	Medios propios.	Profesores designados.
18	Festival de técnicas de campismo.	Estudiantes.	Mensual, en conmemoración de efemérides o jornada.	3:30 pm	Campismo	Sogas, tizas, tiendas de campaña, vendas, brújulas, etc.	Profesores designados.

Consideraciones a tener en cuenta con las medidas higiénico-sanitarias para la realización de las actividades deportivo-recreativas en la protección a la covid-19:

- Se debe respetar el distanciamiento físico de al menos de dos metros entre los espectadores.

- El nasobuco se utilizará de forma obligatoria y permanente en todo los lugares del centro.
- En los locales cerrados se reducirá la cantidad máxima de personas que podrán entrar, con un espacio de al menos dos metro entre cada una o ubicadas en asientos alternos.
- Se prohíbe la participación de personas con síntomas respiratorios y al llegar a estas actividades se debe realizar la desinfección de las manos con hipoclorito de sodio al 0,1 % o con solución hidroalcohólica al 70 %.
- Las áreas comunes y deportivas deben presentar las condiciones higiénicas adecuadas.
- En caso de que una persona vaya a toser debe ocultarse la boca con el ángulo interior del codo.
- Lavado frecuente de las manos.
- Los implementos deportivos y materiales que se utilicen se deben limpiar con agua, detergente o utilizando solución de hipoclorito o alcohol.

Principales resultados de la técnica focus grup (opiniones de los 16 especialistas) relacionados con el Sistema de Acciones que se propone:

Con respecto a los resultados de la aplicación de las acciones deportivo - recreativas para incrementar su participación de los estudiantes universitarios en las actividades que se realizan en el tiempo libre en la Sede universitaria, el autor seleccionó a 16 especialistas para validación teórica de las acciones que se proponen, para ello se determinó el nivel de dominio que tienen sobre el tema de investigación.

Resultados que tienen los especialistas sobre el tema que se investiga.

Tabla. Nivel de dominio de los especialistas con relación a la temática que se investiga:

Esferas	Niveles de dominio			
	Muy Alto	Alto	Medio	Bajo
			o	

1.	En la teoría y metodología de las actividades deportivo – recreativas que se desarrollan en los centros universitarios.	x			
3.	En las tendencias teóricas actuales relacionadas con la ejecución de los diferentes juegos deportivos - recreativos.		x		
4.	En los procedimientos prácticos para la implementación de las actividades deportivo-recreativos.		x		
5.	En el dominio de las reglas y procedimientos prácticos para la implementación de los juegos pre- deportivos.		x		
6.	En los procedimientos organizativos para desarrollar festivales recreativos.		x		

Según el procedimiento para la selección de los especialistas, se puede apreciar que el 100% de los especialistas poseen dominio sobre las actividades recreativas que se desarrollan en los centros universitarios, los cuales son competentes para dar su criterio relacionado con el sistema que se propone.

Sugerencias de los especialistas relacionados con el sistema de acciones.

- Los especialistas plantean inconvenientes que se pueden presentar en cuanto a la dimensión administrativa, sobre el aseguramiento de las áreas para el desarrollo de las actividades y el presupuesto que se designa.
- Se deben destacar que los eventos deportivos se deben intercalar con actividades culturales para su contribución de la formación integral de los estudiantes aportando a su cultura general y en la formación de valores.
- Señalan que la FEU tiene que jugar un papel protagónico para que las actividades se desarrollen con calidad.

Ventajas de las acciones según el criterio de los especialistas:

- Mejoran las relaciones sociales.

- Contribuyen al conocimiento sobre las actividades deportivas y recreativas.
- Favorecen la unión del grupo, entre otros.
- Se aportan elementos necesarios para incrementar la práctica de actividades deportivas y recreativas como opción de recreación física para los estudiantes universitarios.

Todos los especialistas han planteado su criterio sobre la calidad de las acciones de forma unánime.

Los elementos que acompañan el criterio de especialistas se consolidan en la siguiente tabla.

Tabla. Consolidación del criterio de especialistas:

No.	Indicadores	Muy alta	Alta	Media	Baja
1.	Objetividad	90%***	0.00	0.00	0.00
2.	Accesibilidad	0.00	85%**	0.00	0.00
3.	Posibilidades de aplicación práctica.	91%***	0.00	0.00	0.00

***: $P < 0.001$ AS

** : $P < 0.05$ S

Como se puede apreciar el indicador de objetividad y posibilidades de aplicación práctica alcanzó una evaluación de (AS), la accesibilidad alcanzó una evaluación de (S). Una vez culminado el proceso de validación del sistema de acciones por los especialistas, se favorecen las condiciones para poner en práctica el mismo.

2.7 Aplicación del sistema de acciones deportivo - recreativo para un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes universitarios de las Facultades de Idioma y Educación:

En este epígrafe se explica la organización del proceso de aplicación del sistema de acciones propuesto para elevar la incorporación de los estudiantes universitarios a las actividades deportivas - recreativas.

Organización del proceso de aplicación del sistema de acciones:

- Características de los participantes en la investigación: Para el desarrollo de la investigación se seleccionó una muestra que estuvo constituida por 60 sujetos en las edades comprendidas de 18 a 28 años, 16 profesores de Educación Física, 1 Jefe de Departamento de Didáctica de la Educación Física y la Recreación y 15 profesores que laboran en dicho departamento.

-Información ofrecida: Objetivos e importancia de sistema de acciones, dimensiones administrativas y deportivo – recreativas. Organización de actividades metodológicas para demostrar la viabilidad del resultado de la investigación: Se introduce el sistema de acciones mediante un monitoreo y control riguroso.

Resultados de la aplicación del sistema de acciones:

La aplicación del sistema de acciones comprende tres etapas:

- Etapa I o Caracterización y Diagnóstico.
- Etapa II o propuestas del sistema de acciones.
- Etapa III o recomendaciones para la implementación y seguimiento.

Resumen de la etapa de Caracterización y Diagnóstico:

Se realiza un análisis documental (informes de visitas, documentos oficiales, programas recreativos, informes semestrales, entre otros) propició identificar dificultades relacionadas con el trabajo que se desarrolla en el centro, como falta de profundidad en algunos profesores para la confección de programas y carencias de recursos para la atención a los estudiantes universitarios.

Se evidencia la necesidad del rescate de áreas deportivas que necesitan una reparación.

Las publicaciones consultadas por el autor son muy escasas, sobre todo aquellas sobre sistema de acciones que estén dirigidas a las edades de 18 a 28 años, que integre una superación específica para profesores de Educación Física, que desarrollan actividades en la Universidad.

En los resultados de las entrevistas a los profesores de Educación Física y al Jefe de Departamento de Didáctica de la Educación Física y la Recreación, se identifican como necesario buscar variantes en los programas recreativos, dar una mayor atención en el tiempo libre a las edades de 18 a 28 años, realizar una capacitación a los profesores que se relacionen con actividades específicas de la recreación.

Con relación a las encuestas realizadas a los jóvenes, se pudo constatar que las necesidades, los gustos y preferencias por las actividades recreativas, lo cual permite organizar programas recreativos que puedan satisfacer las demandas recreativas en las edades de 18 a 28 años.

El diagnóstico de esta etapa permitió obtener la información necesaria para la organización del sistema de acciones.

Etapa II o propuestas del sistema de acciones:

Esta etapa se caracterizó por la organización y estructuración del sistema de acciones atendiendo a sus dimensiones: administrativas y deportivo- recreativas, la elaboración de un programa recreativo, conformado por actividades deportivo – recreativas variadas en función de las necesidades, los gustos y preferencias de los jóvenes universitarios.

Etapa III o recomendaciones para la implementación y seguimiento.

Para la implementación y seguimiento del sistema de acciones se recomienda realizar un monitoreo de las acciones de forma sistemática y un debate en el seno del departamento sobre el comportamiento de las diversas actividades que se realizan en cada facultad objeto de investigación.

CONCLUSIONES

Atendiendo a los resultados de este trabajo se arriba a las siguientes conclusiones.

Se constata en el tratamiento de los referentes teóricos, el poco abordaje a los temas sobre los programas recreativos atendiendo a sus particularidades según los diferentes autores. El marco teórico conceptual de la investigación permitió estudiar, profundizar sobre el criterio de los diferentes autores que se citan y del investigador en relación con el objeto de estudio para poder aportar al conocimiento del tema en la Educación Superior.

La caracterización de la situación actual permitió definir las dimensiones e indicadores que se miden en la investigación, para atender las insuficiencias que limitan el desempeño de las actividades deportivas – recreativas de las Facultades de Idioma y Educación.

La estructuración de los contenidos y etapas que comprende el sistema de acciones elaborado, cumplen con las expectativas para incrementar la participación en las actividades deportivo – recreativas de los estudiantes en las edades de 18 a 28 años de las Facultades de Idioma y Educación a través de sus dimensiones administrativas y deportivo – recreativas.

La validez del sistema de acciones y los componentes que la estructuran se demuestra mediante el criterio favorable que emiten los especialistas, evidenciando el cumplimiento de los objetivos propuestos y la confirmación de la hipótesis planteada.

RECOMENDACIONES

Se recomienda al departamento de Educación Física y Recreación de la Universidad de Matanzas, valorar la utilidad y posibilidades de aplicación del sistema de acciones para incrementar la participación de los estudiantes universitarios a las actividades deportivo – recreativas en el Tiempo Libre.

Se propone adecuar el contenido del sistema de acciones atendiendo a cada Universidad en particular y participantes.

Se exhorta a profundizar en los contenidos que contempla el programa de actividades deportivo – recreativas para una mejor utilización del Tiempo Libre de los estudiantes de las Facultades de Idioma y Educación.

Se sugiere buscar espacios para el debate de los resultados del sistema de acciones propuesto para ser implementado a otros centros educacionales con características similares.

Se recomienda realizar nuevas investigaciones sobre la utilización del tiempo libre relacionado con los estudiantes en centros universitarios.

BIBLIOGRAFÍA

1. Agudelo, J. J. (2004). Efectos de la utilización del tiempo libre en la calidad de vida de los estudiantes de la Universidad de Antioquía. Fecha de consulta: 30-03-20. Disponible en: avido.udea.edu.co/autoevaluacion/.../utilizacion_del_tiempo_y_calidad_de_vida.pdf. pág: 46.
2. Albelo, B. (2008). Actividades físicas recreativas en la comunidad universitaria. Fecha de consulta: 26-10-18. Disponible en: <https://www.gestiopolis.com/actividades-fisicas-recreativas-en-la-comunidad-universit>.
3. Álvarez, A. (2011). Historia Del Tiempo Libre. Fecha de consulta: 12-03-20. Disponible en: es.scribd.com › doc › Historia-Del-Tiempo-Libre. pág: 1.
4. Álvarez, C. (1995). *La Universidad como institución social*. Santiago de Cuba: Editorial Oriente.
5. Armenteros, B. (2008). Actividades físicas recreativas en la comunidad universitaria. Fecha de consulta: 26-10-18. Disponible en: <http://www.gestiopolis.com/economia/importancia-de-la-actividad-fisica-en-la-educacion-universitaria.htm>
6. Arredondo, Y. (2018). El Deporte Universitario. Fecha de consulta: 15-05-19. Disponible en: www.camoaradioweb.icrt.cu › Noticias › Locales › El Deporte Universitario.
7. AVECILLA, J. E. y Charchabal D. (2022). Proyecto de actividades físico-recreativas para jóvenes sedentarios del barrio Puerto Lisa. Fecha de consulta: 16-01-22. Disponible en: <https://www.efdeportes.com> › EFDeportes › article › view.

8. Avilés, R. (2010). La actividad física recreativa, vía sana para el disfrute de la comunidad. Fecha de consulta: 26-10-18. Disponible en: www.efdeportes.com/efd150/la-actividad-fisica-recreativa-para-la-comunidad.htm.
9. Benítez, F. (2005). La universalización de la Educación Superior en Cuba Forjando una sociedad del conocimiento, sustentable. Fecha de consulta: 26-10-18. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179421423004>
10. Brown, W. (2008). Teoría y práctica de los juegos. Editorial Deportes. Ciudad de la Habana. pág: 191.
11. Bukač J. (1975). Critical Values of the Sign Test. Algorithm AS 85. Applied Statistics.
12. Caivano, F. (1987). El ocio. En Toni Puig Cultura y ocio. Estudio del proyecto de Barcelona, Ayuntamiento de Barcelona, pp. 373-381.
13. Calzada, A. (1996). Educación Física: 1° y 2° Enseñanza Secundaria Obligatoria (pp. 122-127, 169). Madrid, España: Gymnos Editorial.
14. Carriera, J. (2008). Colección de juegos y algo más. Libro de consulta para los estudiantes de la carrera de licenciatura en Cultura Física. Facultad de Cultura Física. Matanzas. Cuba. pág: 160.
15. Castillo, G. (2015). Aplicación de mapas conceptuales como estrategia, para contribuir a la optimización del proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes de iniciación universitaria de la misión Sucre Aldea Higuero. Universidad de Matanzas Camilo Cienfuegos. CIUM. ISBN: 978-959-16-2442-0
16. Colectivo de autores. (1991). Orientaciones Metodológicas. Educación Física. Duodécimo grado. Editorial Pueblo y Educación. pág: 111-124.

17. Colectivo de autores. (1994). Juegos Deportivos Tradicionales. Centro de la Cultura Popular Canaria.
18. Colectivo de autores. (1995). *Instrumentos de éxito para la promoción sociocultural*. Quito: Casa de la Cultura Ecuatoriana.
19. Colectivo de autores. (2005). La búsqueda de nuevas alternativas lúdico-recreativo-espaciales. Empresa poligráfica Holguín.
20. Colectivo de autores. (2007). Teoría y Metodología de la Educación Física. Tomo I. Dirección y evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje de la educación física. Ciudad de la Habana. pág: 115-125.
21. Colectivo de autores. (2007). Teoría y Metodología de la Educación Física. Tomo I. Dirección y evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje de la educación física. Ciudad de la Habana. pág: 115-125.
- 22.** Colectivo de autores. (2007). Teoría y Metodología de la Educación Física, Tomo II. Ciudad de la Habana.
23. Colectivo de autores. (2009). Preparación Pedagógica para Profesores de la Nueva Universidad Cubana. Editorial Félix Valera. pág: 20- 34.
24. Colectivo de autores. (2011). Estrategia de actividades físico recreativas para la incorporación de los adolescentes de 12 a 15 años a las actividades comunitarias en el Consejo Popular Rodas 2. Revista Digital. Buenos Aires.
Fecha de consulta: 26-10-18. Disponible en:
<http://www.efdeportes.com/efd163/estrategia-de-actividades-fisico-recreativas.htm>.

25. Colectivo de autores. (2012). Plan de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre en jóvenes desvinculados del estudio y el trabajo. Fecha de consulta: 26-10-18. Disponible en: scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-1942012000300008.
26. Colectivo de autores. (2016). Programa de la Disciplina Educación Física del Plan de Estudio E (CD).
27. Colectivo de autores. (2017). Actividad físico-recreativa y calidad de vida en estudiantes de la Universidad Central del Ecuador. Revista Digital. Buenos Aires. Fecha de consulta: 26-10-18. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/.../aplicacion-de-actividad-fisica-recreativa-en-la-universidad.htm>.
28. Colectivo de autores. (2020). Acciones que propician la extensión universitaria desde la clase de Educación Física en las carreras universitarias. Fecha de consulta: 16-01-22. Disponible en: <https://revistas.reduc.edu.cu> › article › download.
29. Colectivo de autores. (2021). Actividades recreativas para fortalecer la identidad cultural de los estudiantes de primer año en cultura física. Fecha de consulta: 16-01-22. Disponible en: <https://revistas.udg.co.cu> › olimpia › article › view
30. Colectivo de autores. (2021). Perspectiva educativa de la recreación física en el medioambiente natural para la formación de los estudiantes universitarios. Fecha de consulta: 16-01-22. Disponible en: <https://deporvida.uho.edu.cu> › deporvida › article › view

31. Colectivo de autores. (2022). La formación laboral del estudiante universitario desde la Disciplina Recreación Física (Original). Fecha de consulta: 16-01-22. Disponible en: <https://revistas.udg.co.cu> › olimpia › article › view
32. Delors, J. (1995). La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI. París: Ediciones UNESCO.
33. Díaz, R. (2011). Acciones extensionistas para incrementar la participación de los estudiantes de la Universidad Central de Las Villas en el Atletismo Participativo. Fecha de consulta: 15-05-2019. Disponible en: dspace.uclv.edu.cu/.../ROMAN%20DÍAZ%20VEITÍA%20Acciones%20extensionistas.
34. Díaz, R. M. (2011). Plan de actividades físico-recreativo para las edades de 15 a 30 años del consejo popular Pedroso-Socorro del municipio de Pedro Betancourt. Fecha de consulta: 26-10-18. Disponible en: <http://cict.umcc.cu/repositorio/tesis/tesis%20de%20Maestr%C3%ADa/Actividad%20F%C3%ADsica%20en%20la%20Comu...> pág.24.
35. Díaz V. y colectivo de autores. (2012). Plan de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre en jóvenes desvinculados del estudio y el trabajo. Fecha de consulta: 26-10-18. Disponible en: scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-1942012000300008
36. Dobler, E. (1981). Juegos menores. Un manual para escuelas y asociaciones deportivas, Ed. Pueblo y Educación, La Habana. pág: 372.
37. Domínguez, I. (2008). Propuesta de acciones deportivas y recreativas para extensión universitaria. Fecha de consulta: 15-05-19. Disponible en:

<https://www.monografias.com/.../accionesrecreativas...universitaria/acciones-recreativ...> Pág: 4.

38. Dumazedier. G. (2008). *Revolution culturelle du temps libre*. París: MeridiensKlincksieck.
39. Eddy, J. (2017). *La Educación Física Reflexiones del profesorado hacia una mejor práctica*. Editorial Fontamara. Ciudad México.
40. Ferrarese, S. y otros. (2000). *Creando Juegos. Resultado de la investigación-acción participativa: Juegos ecológicos participativo*, *El Deporte*. No 22. pág. 1.
41. Foro Mundial de Educación Física. (2010). *II Cumbre Iberoamericana de Educación Física y Deporte Escolar; Simposio de Actividad Física y Calidad de Vida; Taller Internacional de Deporte Escolar y Alto Rendimiento*,
42. Fuentes, R. (2001). *Tiempo libre*. España. Revista digital *Educación Física y Deportes*.
43. Fullea, P. (2000). *Porque jugar...es cosa de juego*. La Habana. pág.48
44. Galvis, C. J. (2018). *Uso del Tiempo Libre y Preferencias Deportivas en Estudiantes de Cultura Física, Deporte y Recreación*. Fecha de consulta: 26-01-18. Disponible en: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/.../2018sergioustageguicalebgalvis.pdf?...1>
45. González, A. (2006). *La Universidad renovada*. Arequipa: Editorial UNAS.
46. González, G. R. Y González, M. (2002). "La gestión de la extensión universitaria: una aproximación desde la perspectiva cubana". En *Revista de Educación Superior*, Vol 22, No 2.

47. Guevara, A. G. (2021). Programa Institucional 2021-2024 Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. Programa Institucional Derivado del Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024. México. Fecha de consulta: 16-01-22. Disponible en: https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5617903&fecha=10/05/2021
48. Hernández, A. (2000). Acerca del Ocio, del Tiempo Libre y de la animación socio-cultural, [en línea], Revista digital de Educación Física y Deportes (Arg) 5 (23): 1-22, Julio. Fecha de consulta: 17-05-17. Disponible en: [http - Buenos Aires - Año 5 - N° 23. pág. 6-7](http://Buenos Aires - Año 5 - N° 23. pág. 6-7).
49. Hernández, M. (2010). Actividades Físicas – Recreativas en función de satisfacer las necesidades en niñas y niños de 9 a 11 años en la Escuela Primaria “Lázaro González” del Consejo Popular Jagüey Norte. Tesis de Maestría Facultad de Cultura Física, Provincia Matanzas.
50. Hernández, R. (2003). Algunas publicaciones periódicas útiles para consultar en ciencias sociales. Departamento Ciencias Sociales, La Habana.
51. Hernández, A. (2009). Estrategia para propiciar la incorporación masiva de la comunidad de Santa Marta a las actividades deportivas recreativas. Tesis de Maestría Facultad de Cultura Física, Provincia Matanzas.
52. Horruitiner, P. (1997). “La formación de profesionales en la Educación Superior Cubana”. En Revista Pedagógica Universitaria, Vol. 2, No 3.
53. INDER. (2004). Manual Metodológico: Programa Nacional de Recreación Física. Pág: 2.
54. Jacobs, J. (2011). The growing of interdisciplinary. Fecha de consulta: 26-10-18. Disponible en: <http://pcf4.dec.uwi.edu/learning.php>.

55. Kanzas, G. (1984). Diferentes formas de ejercicios para los Juegos Deportivos. Editorial Pueblo y Educación, La Habana. pág. 386.
56. León, A. P. (s/f). Análisis de la Educación Física escolar desde la perspectiva de una educación para el tiempo libre. Fecha de consulta: 17-04-19. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/39141397.pdf>
57. Lisbeth, A. V. (2015). Actividades físicas, deportivas y recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en los niños y niñas de 06-12 años del recinto Macuchi, Parroquia la Esperanza, Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi en el período 2012-2013. Fecha de consulta: 15-05-19. Disponible en: repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/2256/1/T-UTC-3425.pdf
58. López, B. (2017). Planificación de la Educación Física. Aproximación a la metodología, recursos y estrategias para la evaluación. Fecha de consulta: 27-10-2017. Disponible en: egdf.com.ar/wp-content/uploads/2017/02/Planificación-de-la-Educación-Física.pdf. pág: 2.
59. Martínez, L. (2009). El sistema de actividades como resultado científico en la maestría en Ciencias de la Educación. Universidad "Camilo Cienfuegos". Matanzas. Cuba.
60. Mejías, J. (2008). Programas de recreación. Fecha de consulta: 10 -01-2021 Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos64/programas-recreación>.
61. Ministerio de Educación Superior. (2004). *Programa Nacional de Extensión Universitaria*.
62. Molina, M. A. (2019). Actividades lúdicas recreativas para adolescentes de 14 a 16 años. Fecha de consulta: 11-04-21. Disponible en:

<https://m.monografias.com/trabajos102/actividades-ludicas-rec.../actividades-ludicas-recreativas-adolescentes-14-16-anos.shtml>

63. Molina, N. (2005). "Modelo de formación cultural en las universidades. Una experiencia cubana". En Revista de Educación Superior, Vol. 23, No 2.
64. Muñiz, B. y Barrueto, J. (2019). Actividades deportivas-recreativas comunitarias para mejorar el estilo de vida en jóvenes. Fecha de consulta: 16-01-22. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1017/558>
65. Muñoz, T. (2006). El Trabajo Social como disciplina científica conceptos fundamentales del trabajo social capítulo III, Sociología y Trabajo Social Aplicado, Selección de Lecturas, Edición Mario L. Garrido, Ciudad de la Habana.
66. Negret, J. (2016). Formación ciudadana, cultura física y deporte: estrategia para una formación de calidad. Fecha de consulta: 15-05-19. Disponible en: scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142016000100001
67. Núñez, F. (2008). Psicología y Salud. La Habana Ciencias Médicas, it; X, 52.pág: 141-293.
68. Ofele, M. R. (2006). Los juegos tradicionales y sus proyecciones pedagógicas. [En línea], Fecha de consulta: 4 - 03 - 17. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd13/juegtra1.htm>.
69. O'Leary, J. (1973). SKQLE and Plato's Work Ethic. En: Journal of Leisure Research, spring.

70. Orbelli, A. R. (2010). Los juegos y los juegos cooperativos. Fecha de consulta: 26-10-18. Disponible en: http://www.efydep.com.ar/juegos/juegos_coop.htm
71. Organización Panamericana para la Salud. (2018). Plan de acción Mundial sobre actividad física 2018-2030. Fecha de consulta: 16-01-22. Disponible en: http://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf
72. Peralta, J. (1990). La recreación como una relación cultural y vivencial entre el hombre, su medio y el universo. En: XII Congreso Mundial de Sociología/ Sociología del Ocio. Madrid.
73. Pérez, A. (2003). Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación. México 2003, pág. 13. Portal de la ciencia en Cuba. [En línea], Fecha de consulta: 5-05-2019. Disponible en: <http://www.cubaciencia.cu>.
74. Pérez, A. (2010). Recreación. Fundamentos teóricos y metodológicos, Centro Histórico, México, 1997, D.F. pág: 12.
75. PONADRAF. (2020). "Escalamientos en Equipo" y su plan de acción 2020-2022. Fecha de consulta: 16-01-22. Disponible en: <http://juegosdeportivosestudiantiles.com/wp-content/uploads/2020/10/Política-Nacional-del-Deporte-la-Rrecreacion-y-la-Actividad-Fisica-PONADRAF-2020...>
76. Prepa Anáhuac. (2021). 5 actividades recreativas para estudiantes de preparatoria. Fecha de consulta: 9-11-21. Disponible en: <https://prepa.anahuac.mx › blog › actividades-recreativ...>
77. Puentes, P. L e Inguanzo, M. Á. (2016). Procedimientos para aplicar el diagnóstico de la Condición Física, para la Disciplina Educación Física (Plan E) en la Educación Superior. pág: 1 y 2.

78. Puig y Trilla. (1996). La pedagogía del ocio, Barcelona, Editorial Laertes. pág. 17.
79. Pulido, G. (2020). Programa recreativo para los niños de sexto grado de la escuela primaria Juan Pedro Carbó Serviá. Fecha de consulta: 16-01-22. Disponible en: <https://repositorio.uho.edu.cu/xmlui/handle/uho/6754>
80. Ramos, A. y colectivo de autores. (2008). Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo local. Monografía. Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y Rural. La Habana. pág.3, 8, 16,17.
81. Ramos, A. y colectivo de autores. (2010). Recreación Física de un modelo endógeno comunitario. Disponible en: EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, Nº 147, Agosto de 2010, Consultado el 14 de noviembre del 2017. pág: 5.
82. Ramos, A. y León, O. (2002). La Gestión de las actividades físicas de tiempo libre en el municipio San José de la Lajas con la aplicación de un Sistema de Información Geográfica. México. Revista. Digital Tiempo Libre y Recreación.
83. Reyes, W. y Pérez, A. (2021). Gustos y Preferencias en la Recreación Cultural de los estudiantes en la comunidad de la Universidad de Oriente. Fecha de consulta: 16-02-22. Disponible en: <https://maestroysociedad.uo.edu.cu> › download.
84. Riva, R. (2011). Actividades Físico – Recreativa en la Comunidad. Revista Digital. Buenos Aires. Fecha de consulta: 26-10-18. Disponible en: www.eumed.net › Revistas › CCCSS
85. Rodríguez, D. (2015). Sistema de actividades interdisciplinarias para

contribuir al aprendizaje significativo de la asignatura Fisiología Humana en los estudiantes de segundo año del curso por encuentro de Licenciatura en Cultura Física. Tesis en opción a título de Máster en Ciencias de la Educación Superior. Matanzas.

86. Roque, R. (2008). Modelo Teórico del Ocio: Una propuesta de interpretación conceptual. Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación. San José, Costa Rica. Número 1.

87. Rosales, A. (2002). La planificación de aula/patio en educación física. Fecha de consulta: 27-10-2017. Disponible en: www.um.es/docencia/nicolas/noticias/primeroeducafisica/efisica/artc_2.pdf, pág: 1.

88. Ruiz, A. (2007). Teoría y Metodología de la Educación Física y el Deporte Escolar. República Dominicana. Editorial. Aplusele. Santo Domingo. pág. 122-123.

89. s/a. (2015). Antecedentes del Turismo en México. Fecha de consulta: 12-03-20. Disponible en: file:///F:/B%C3%BAsqueda%20internet%20anteced%20tiempo%20libre/Maestr%C3%A1a%20Pili.htm. pág. 2-4.

90. s/a. (s/f). Antecedentes históricos de tiempo libre y la recreación. Fecha de consulta: 12-03-2020. Disponible en: <https://www.monografias.com/docs/Antecedentes-hist%C3%B3ticos-de-tiempo-libre-y-recreaci%C3%B3n-P379K4JMY>, pág. 1.

91. Sánchez, R. (2015). Sistema de acciones para potenciar la participación en las clases de Educación Física y las actividades deportivas recreativas por los estudiantes de la FUCM en Cárdenas. Tesis de Maestría (Maestría en

- Ciencias de la Educación Física, el Deporte y la Recreación). Matanzas. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”.
92. Suárez, E. (2013). Estrategia para favorecer la incorporación a la práctica de actividades físico – recreativas en pobladores residentes de los Consejos Populares del municipio Martí, provincia Matanzas. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física.
93. Talizina, N. (1988). Psicología de la Enseñanza. Editorial Progreso, Moscú.
94. Tosar, M. (2007) Universalización de la universidad: por un mundo mejor. En sitio Web. www.monografias.com,
95. Tünnermann, C. (1996). “Conferencia introductoria”. Conferencia regional sobre políticas y estrategias para la transformación de la Educación Superior en América Latina y el Caribe. La Habana.
96. Viciano, J. y otros. (2006). La planificación de la sesión de Educación Física: tipos de sesiones y ejemplos. Fecha de consulta: 27-10-17. Disponible en: www.efdeportes.com/efd97/planif.htm. pág: 1.
97. Viciano, J. (2001). El proceso de la planificación educativa en educación física. La jerarquización vertical y horizontal como principios de su diseño. Fecha de consulta: 27-10-17. Disponible en: www.efdeportes.com/efd32/planif.htm. pág: 1.
98. Wikipedia. Video juego [en línea]. Fecha de consulta: 13-04-17. Disponible en <http://es.wikipedia.org/wiki/Videojuego#Origen>. C3. Aduéñez. //es.
99. Wuest, D. A. y & Bucher, C. A. (1999). Foundations of Physical Education and Sports (13 ed., pp. 8-24). Boston: WCB/McGraw-Hill.
100. Zamora, R. y García, M. (1988) Sociología del tiempo libre y consumo de

la población. Editorial Ciencias Sociales, La Habana. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.

Anexos.

Anexo 1. Guía para el análisis de documentos.

Aspectos que se tomaron en consideración para la revisión de los documentos.

-Informe de vistas realizadas a la institución por parte del Jefe de departamento, donde se muestren las deficiencias que se presentan desde el punto de vista de la realización de actividades deportivas - recreativas a los estudiantes en el Tiempo Libre.

-Indicaciones metodologías emanadas del organismo superior relacionadas con orientaciones para la implementación de actividades deportivas - recreativas para los estudiantes en el Tiempo Libre.

- Revisión de los horarios de los profesores.

-Trabajos presentados en los Fórum científicos de base, generalización de tesis de maestrías, trabajos de diplomas y doctorados que tengan aplicación en el Tiempo Libre de los estudiantes.

-Utilización de bibliografías nacionales e internacionales relacionadas con la aplicación de programas recreativos para ser implementados en el Tiempo Libre de los estudiantes.

Anexo 2. Guía de observación sobre las instalaciones deportivas y recreativas para el desarrollo de las actividades recreativas.

Guía de observación sobre las instalaciones deportivas y recreativas que tienen de las Facultades de Idioma y Educación:

Objetivo: Obtener información sobre la cantidad y calidad de instalaciones que presenta en la Sede Camilo Cienfuegos.

Lugar de la observación: Las instalaciones deportivas y recreativas de la Universidad de Matanzas Sede Camilo Cienfuegos.

Instrucciones.

-La observación se realizará en un horario cuando se estén realizando las actividades, considerando la agrupación de participantes.

- Se tomará nota sobre el estado en que se encuentran las instalaciones deportivas y recreativas, relacionado con el lugar y el tipo de área.

Para la valoración de las observaciones efectuadas se utilizará la siguiente clave evaluativa:

Entre los valores:

BIEN

REGULAR

MAL

Principales aspectos a observar.

Cantidad de instalaciones disponibles para la realización de actividades.

(Convencionales y Rústicas): Cant. 10.

7. Condiciones de las instalaciones.

-Reúne las condiciones para la práctica: Cant. 5. Eva. 4 de R y 1 de B

-No reúne las condiciones para la práctica: Cant. 5. Eva. 5 de M.

-Principales dificultades que presenta la instalación:

- Falta de mantenimiento y reparación en nueve de las áreas que brinda servicio en la Sede.
- Tres de las áreas existentes se necesita chapear regularmente.

8. La organización y preparación de la actividad B.

Se planifican a través de programas en todas las actividades recreativas que se ofertan acorde a las instalaciones existentes en el centro para el tiempo libre de los estudiantes.

9. Divulgación de las actividades B.

Aunque las actividades recreativas son divulgadas en el centro, se necesita divulgar más todas las actividades deportivo-recreativas que se planifiquen en el mismo, a través de: carteles, murales, audio de amplificación del centro, etc., para lograr una mayor incorporación de los estudiantes universitarios de la sede a las ofertas recreativas del centro.

10. Medios para la realización de las actividades __B__.

Algunos medios con los que se realizan las actividades deportivo-recreativas no tienen la mejor calidad para su práctica, por lo que algunos estudiantes a veces no se sienten motivados para participar. La cantidad de implementos deportivos no es suficiente para brindar una amplia variedad de ofertas de actividades recreativas.

11. Participación de los estudiantes universitarios de las Facultades de Idioma y Educación __B__.

Aunque en la sede existe una carencia de medios deportivos y recreativos para el tiempo libre, se planifican las actividades recreativas de forma que se optimizan los recursos logrando así una aceptable participación de los estudiantes universitarios en las actividades deportivas-recreativas en el tiempo libre.

12. Uso racional del tiempo __R__.

Más de la mitad de los estudiantes de las Facultades de Idioma y Educación utilizan racionalmente el tiempo, aprovechando el tiempo libre también como forma para aportar a su preparación integral para su futuro desempeño laboral.

Anexo 3. Guía para la encuesta a los profesores de Educación Física de la Universidad de Matanzas.

Objetivo: Conocer la opinión de los profesores sobre la satisfacción de las demandas recreativas de los estudiantes de las Facultades de Idioma y Educación.

Lugar de trabajo. _____

Años de experiencia profesional. _____

Categoría Científica. _____

Preguntas:

1. Explique qué elementos usted tendría en cuenta para organizar una actividad física recreativa en su centro.
2. De las actividades físicas recreativas realizadas en la Universidad de Matanzas, cuáles han sido las más aceptadas. ¿Por qué?
3. ¿Diga que repercusión presenta las actividades físicas recreativas en la Universidad de Matanzas?
4. ¿Qué acciones usted considera que se deben realizar para mejorar la participación en las actividades físicas recreativas en el centro?

Despedida.

Lugar de la entrevista: _____ . Fecha:

Anexo 4. Encuesta sobre necesidades recreativas, gustos y preferencias a los estudiantes en las edades de 18 a 28 años.

Estimado estudiante.

La Facultad de Ciencias de la Cultura Física de Matanzas se encuentra realizando una investigación que tiene como objetivo, conocer sobre tus necesidades recreativas, preferencias y gustos por las actividades deportivo – recreativas que desarrollas en el Tiempo Libre, se necesita de tu colaboración en las repuestas a las preguntas. Piense con detenimiento antes de dar respuesta a cada pregunta.

Muchas gracias.

Datos generales del encuestado.

A) Edad_____ B) Sexo_____ C) Año_____

1- ¿Considera que es necesario la práctica de actividades deportivas - recreativas en su tiempo libre?

Si_____ No_____ A veces_____

2- ¿Participa usted en algunas actividades deportivas - recreativas en su tiempo libre?

Si_____ No_____ A veces_____

3- Mencione algunas de las actividades deportivas - recreativas que se les ofertan en el Tiempo Libre.

4- ¿Mencione algunas de las actividades por orden de preferencia que desearía participar en el Tiempo Libre?

Anexo 5. Actividades de juegos pasivos.

Actividad	Lugar	Horario	Frecuencia
Ajedrez	Sala o local habilitado en los edificios de dormitorio	5:00 pm – 6:30 pm	De lunes a jueves
Dominó	Sala o local habilitado en los edificios de dormitorio	5:00 pm – 6:30 pm	De lunes a jueves
Damas	Sala o local habilitado en los edificios de dormitorio	5:00 pm – 6:30 pm	De lunes a jueves
Cubilete	Sala o local habilitado en los edificios de dormitorio	5:00 pm – 6:30 pm	De lunes a jueves
Cartas	Sala o local habilitado en los edificios de dormitorio	5:00 pm – 6:30 pm	De lunes a jueves
Parchís	Sala o local habilitado en los edificios de dormitorio	5:00 pm – 6:30 pm	De lunes a jueves

Festival físico – recreativo.

Actividades	Horario	Frecuencia
• Juegos Tradicionales: el pañuelo, salto de la suiza, las frutas, lanzamiento de la pelota medicinal, tracción de la sogá, carrera en sacos, cabuyería y saltos con suizas masivos.	5:00 pm – 6:30 pm	Último miércoles de cada mes.

<p>• Juegos Pre-deportivos: drible del balón entre obstáculos, tiro al aro, juego del pasadito con las reglas del baloncesto, conducción del balón de fútbol entre obstáculos en zig zag.</p> <p>•Juegos Recreativos: la cola del dragón, realizar nudos y amarres, montón de zapatos, fútbol humano, retro maratón y carreras en sancos.</p>		
---	--	--

Práctica deportiva.

Actividades	Horario	Frecuencia
Fútbol	5:00 pm – 6:30 pm	De lunes a jueves
Voleibol	5:00 pm – 6:30 pm	De lunes a jueves
Baloncesto	5:00 pm – 6:30 pm	De lunes a jueves
Baloncesto 3X3	5:00 pm – 6:30 pm	De lunes a jueves
Béisbol (reglas adaptadas)	5:00 pm – 6:30 pm	De lunes a jueves
Béisbol Five	5:00 pm – 6:30 pm	De lunes a jueves
Atletismo(m)	5:00 pm – 6:30 pm	De lunes a jueves
Futbol Sala	5:00 pm – 6:30 pm	De lunes a jueves

Boliche	5:00 pm – 6:30 pm	De lunes a jueves
Gimnasia Musical Aerobia	5:00 pm – 6:30 pm	De lunes a jueves
Lev. De Pesos	5:00 pm – 6:30 pm	De lunes a jueves

Nota: Para la práctica de juegos deportivos el Departamento de Didáctica de Educación Física y la Recreación efectuará préstamos de implementos deportivos a los estudiantes, con previa presentación del carnet de identidad y firma de compromiso de entrega.

Campeonatos de corta y larga duración.

Actividades	Horario	Frecuencia
Baloncesto 3X3	5:00 pm – 6:00 pm	Una vez a la semana
Voleibol	5:00 pm – 6:00 pm	Una vez a la semana
Fútbol Sala	5:00 pm – 6:00 pm	Una vez a la semana
Beisbol Five	5:00 pm – 6:00 pm	Una vez a la semana

Anexo 6. Aspectos fundamentales a tratar en la técnica focus grup.

- Resultados de aplicación de las acciones deportivo – recreativas.
- Resultados de las opinión que tienen los especialistas sobre el tema que se investiga.
- Sugerencias de los especialistas relacionados con el sistema de acciones.
- Ventajas de las acciones.

Anexo 7. Tabla de significación porcentual aplicada para el cálculo de los puntos críticos de la distribución binomial mediante el algoritmo de Bukač J.

No.	10%	5%	1%		No.	10%	5%	1%		No.	10%	5%	1%
1					21	15	16	17		41	27	28	30
2					22	16	17	18		42	27	28	30
3					23	16	17	19		43	28	29	31
4					24	17	18	19		44	28	29	31
5	5				25	18	18	20		45	29	30	32
6	6	6			26	18	19	20		46	30	31	33
7	7	7			27	19	20	21		47	30	31	33
8	7	8	8		28	19	20	22		48	31	32	34
9	8	8	9		29	20	21	22		49	31	32	34
10	9	9	10		30	20	21	23		50	32	33	35
11	9	10	11		31	21	22	24		51	32	33	36
12	10	10	11		32	22	23	24		52	33	34	36
13	10	11	12		33	22	23	25		53	33	35	37
14	11	12	13		34	23	24	25		54	34	35	37
15	12	12	13		35	23	24	26		55	35	36	38
16	12	13	14		36	24	25	27		56	35	36	39
17	13	13	15		37	24	25	27		57	36	37	39
18	13	14	15		38	25	26	28		58	36	37	40
19	14	15	16		39	26	27	28		59	37	38	40
20	15	15	17		40	26	27	29		60	37	39	41

1 % - MS, 5 %- S, 10 %- PS