

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA

“MANUEL FAJARDO”

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA DE MATANZAS

Sistema de acciones para potenciar la motivación de los
estudiantes del Centro de Instrucción del MININT de
Matanzas hacia las actividades físico-recreativas.

Tesis para optar por el título de Máster en Ciencias de la Educación
Física, el Deporte y la Recreación

Autor: Lic. Williams Bermúdez García.

Tutor: Dr.C. Dencil Escudero Sanz.

Matanzas 2022

DEDICATORIA.

- A mis padres y hermanos cuyo caudal de amor motivó la fuerza que habita en mí.
- A mis hijas Claudia y Flavia, dos razones para seguir adelante.
- A mi esposa, por su apoyo y comprensión.
- A mis amigos en las buenas y malas.

- A nuestra Revolución, por haberme dado la oportunidad de estudiar y superarme para que de un modo más noble pueda retribuir el conocimiento de lo aprendido a las generaciones futuras.



AGRADECIMIENTOS.

- El autor agradece infinitamente a todas aquellas personas que desde muy cerca aportaron al desarrollo de la investigación.
- En especial a mi tutor Dr.C. Dencil Escudero Sanz cuya paciencia, entrega, orientación, modestia y sencillez, identifican al amigo natural y comprensivo que es.

- A los profesores de la Maestría por sus conocimientos y ayuda desinteresada.
- A los Jefes y subordinados, que fueron el punto de partida para este evento.

El autor

RESUMEN.

La investigación tiene como objeto de estudio al proceso de motivación de los estudiantes del Centro de Instrucción Provincial (CIP) del Ministerio del Interior (MININT) de Matanzas hacia las actividades físico-recreativas, siendo su objetivo elaborar un sistema de acciones para potenciar la motivación hacia esas actividades. Los principales métodos empleados se corresponden con el análisis de documentos, la encuesta y la medición, concretada esta última en la aplicación de test psicológicos. Se trabajó con una muestra de estudiantes y profesores del centro antes referido, así como de especialistas en la temática abordada en el estudio. Los resultados más relevantes se concretan en la determinación de las fuentes de satisfacción e insatisfacción que manifiestan los sujetos investigados y los conocimientos que poseen los profesores de la Cátedra de Ciencias Militares para ejercer esta labor formativa, de lo cual se deriva la propuesta del autor cuyo valor se reafirma a partir del criterio emitido por los especialistas consultados.

ÍNDICE.

INTRODUCCIÓN.....1-9

DESARROLLO

CAPÍTULO I. TENDENCIAS ACTUALES DEL PROCESO DE MOTIVACIÓN DE LOS ESTUDIANTES HACIA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO – RECREATIVAS

I.1. Fundamentos teóricos de las actividades deportivo-recreativas.....**9-20**

I.2. Las actividades deportivo-recreativas en el Ministerio del Interior.....**20-25**

I.3 Motivación y práctica de actividad física- deportiva.....**25-33**

CAPÍTULO II.

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

BIBLIOGRAFÍA.

ANEXOS.

INTRODUCCIÓN.

El Centro de Instrucción Provincial del MININT de Matanzas tiene a su encargo la formación y preparación de los agentes que han de formar parte de las diferentes especialidades los cuales garantizaran el orden público en nuestra sociedad. En esta institución se ofrecen cursos de formación básica y otros de nivel medio superior para oficiales del MININT.

Se garantizan en el centro planes de estudio que se identifican con los planes del proceso anual del MININT. A su vez estos planes se aprueban por los organismos superiores del sector.

Las características de las especialidades de este sector exigen una preparación integral de los alumnos quienes en un futuro, ya formados como oficiales, deberán enfrentar las exigencias de la práctica en sus respectivos órganos y unidades. En este sentido la preparación física deviene como factor importante en la formación de los alumnos, dadas las demandas de su perfil profesional.

En los últimos 8 años el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes del Centro de Instrucción Provincial (CIP) del Ministerio del Interior (MININT) en Matanzas, se ha caracterizado por la adopción y puesta en marcha en condiciones apremiantes, con una estrategia docente-educativa nueva, con cambios sustanciales en sus métodos y procedimientos. En este sentido el autor considera que la importancia de la práctica de actividades físico-recreativas en la formación integral de los estudiantes del mencionado Centro, ha sido y es relegada a un plano secundario, lo cual le ha convertido en espacio devaluado con respecto a las demás asignaturas del plan de estudio y tales actividades son reconocidas como un esparcimiento trivial y en el mejor de los casos, se le ven como agentes de promoción de la salud con acciones restringidas solo a lo corporal.

Contrario a ello, Rodim y Planta (1989) citado por Cãnete (2001), refieren que las personas que practican actividades físicas, al menos 10 minutos, tres veces por semana, consiguen percibir la importancia de cuidar de la salud; así como

controlar el peso corporal y la calidad de la alimentación, estimulando al practicante no solo a la complementación física, sino también a lo mental y espiritual.

En este caso, aun cuando dentro de las actividades físicas se contempla la preparación física, la gimnasia matutina y el deporte en todas sus manifestaciones, es la defensa personal la que forma parte de los planes de estudio de la educación dentro del MININT. Los profesores de otras materias o especialidades, los directivos docentes, los estudiantes y la familia en general, la consideran en términos genéricos a las citadas actividades como manifestaciones de la cultura popular, como una materia no seria, de menor estatus que las otras asignaturas de mayor contenido teórico que se imparten en nuestras unidades docentes.

Sin embargo, es necesario examinar con detenimiento si estas materias de alto contenido son las que exclusivamente contribuyen al desarrollo de las capacidades superiores del futuro oficial; independientemente de ello esta postura que hoy caracteriza a los Centros de Instrucción Provincial (CIP) del MININT remarca una educación unilateral que privilegia lo específico e intelectualista. así como evidencia el desconocimiento de que la práctica motora propiciada por la actividad física, deportiva y recreativa, estimula y favorece el desarrollo de capacidades intelectuales como el razonamiento, el análisis y el juicio, aun cuando ello no constituya su principal campo de incidencia.

Lo cierto es que, por citar un solo ejemplo, las actividades físicas son portadoras de valores, contribuyen a la calidad de vida del ser humano, estimulan el desarrollo de funciones intelectuales, propician la socialización y evidencian un sensible significado moral, posición que es confirmada por Deliberato (2002), quien afirma “la práctica regular de actividades físicas con propósitos y objetivos definidos *a priori* representa una manera comprobadamente eficiente de promover niveles adecuados de salud física y mental”.

Es por estos elementos que no debe considerarse el componente físico como de segunda categoría, sino que de manera sistemática y conforme a directrices pedagógicas su potenciación desarrolla las capacidades de los estudiantes y el aprendizaje de los contenidos básicos, contribuyendo al desarrollo físico orgánico, el bienestar integral, la socialización, la formación del carácter y la estructuración de la moralidad y las capacidades psicológicas superiores. Por lo que se puede afirmar que esta se centra en el cuerpo y sus movimientos, a través de los cuales se desarrolla la personalidad, cuyo fin es conseguir un mejor conocimiento de uno mismo logrando una adaptación perfecta al entorno físico y social.

Sin embargo, en el Centro de Instrucción Provincial del MININT en Matanzas la realidad es otra, apreciándose una, con estados de ánimos negativos, que se expresan desde la realización de las tareas de forma pasiva y con gestos de marcado rechazo, hasta pronunciamientos a favor de que sean eliminadas de sus obligaciones docentes algunas de ellas, lo cual dificulta la labor de los profesores que imparten las materias de Defensa Personal, la gimnasia matutina, la preparación física y los eventos deportivos con fines recreativos, teniendo que superar de forma sistemática esta apatía, complejizando el logro de los objetivos trazados y el alcance previsto.

Según el criterio de profesores y directivos a partir de análisis preliminares, el autor ha podido percibir que esta situación está asociada al desconocimiento, por los estudiantes, de los amplios beneficios que reporta la práctica sistemática de ejercicio físico para el propio proceso de enseñanza-aprendizaje, la elevación de su calidad de vida y la preservación de la salud, a lo que se agrega el aporte teórico y vivencias necesarias para la promoción de la salud a desarrollar en su condición de profesionales en otras áreas del conocimiento.

Los conflictos generados por el fenómeno que se reseña han sido objeto de debate por parte de los docentes que integran la Cátedra de Ciencias Militares del centro. Todo esto se analiza de conjunto con las limitaciones de implementos y el hecho de no disponer de variados espacios con condiciones creadas para el desarrollo de las actividades físico-recreativas, precisándose entonces de la colaboración con

unidades de las FAR y del INDER para el uso de las áreas deportivas, a lo que se añade la ubicación distante de las mismas con relación al centro analizado. Todo esto contribuye a dificultar el cumplimiento de forma eficiente de los objetivos de la práctica de actividad física con la cual los profesores de dicha cátedra están comprometidos.

Por todo lo anteriormente expuesto se enmarca la **situación problémica** de la presente investigación en el siguiente planteamiento: *A pesar de la importancia de una motivación adecuada hacia la práctica de actividades físicas y recreativas para cumplir las exigencias formativas como futuros oficiales, los estudiantes del CIP del MININT en Matanzas demuestran una pobre participación en las actividades físico-recreativas, notándose desinterés y rechazo por las mismas, lo cual indica un bajo nivel de comprensión acerca de la importancia de estas y el papel que juegan en su formación integral, apuntando hacia una deficiente motivación hacia este tipo de actividades.*

Se requiere, por tanto, encontrar las vías que permitan a los profesores del centro superar la mencionada dificultad para que los alumnos sientan deseos y acudan a la práctica de actividad física con alegría y participen con disposición, de forma cooperativa, en las diferentes actividades, pues ello contribuirá además a ser depositarios de los múltiples beneficios que la práctica de la actividad físico-recreativa ofrece al ser humano en cualquier edad, lo que influirá positivamente en la conducta y actitudes de los mismos, en el desempeño del resto de las asignaturas y en una mejor identificación con el centro de estudio, donde se forman para el futuro.

En correspondencia con la situación planteada, el **problema científico** de esta investigación se precisa en la siguiente interrogante: *¿Cómo potenciar la motivación de los estudiantes de CIP del MININT de Matanzas hacia las actividades físico-recreativas?*

Hacia su solución se dirige la presente tesis cuyo **objeto de estudio** comprende el *proceso de motivación de los estudiantes de CIP del MININT de Matanzas hacia las actividades físico-recreativas* y el **objetivo general** se enmarca en *elaborar un*

sistema de acciones para potenciar la motivación de los estudiantes de CIP del MININT de Matanzas hacia las actividades físico-recreativas.

El **campo de acción** se delimita como el *sistema de acciones para potenciar la motivación de los estudiantes de CIP del MININT de Matanzas hacia las actividades físico-recreativas.*

Como posible solución al problema científico de la presente investigación se parte de la **hipótesis** siguiente: *Un sistema de acciones que incorpore componentes administrativos, pedagógicos y psicológicos; potenciará la motivación de los estudiantes de CIP del MININT de Matanzas hacia las actividades físico-recreativas.*

Cuadro 1. Operacionalización de las variables relevantes.

	Variable independiente	Variable dependiente
Definiciones	Un sistema de acciones que incorpore los componentes administrativos, pedagógicos y psicológicos.	Potenciar la motivación de los estudiantes del CIP del MININT de Matanzas hacia actividades físico-recreativas.
Conceptuales	Actividades planificadas que incorporen decisiones administrativas para garantizar la práctica de actividades físicas, incorporando tareas de intervención psicológica.	Lograr en los alumnos del CIP una mayor motivación hacia la participación en actividades físico – recreativas, manifestando hacia ellas interés, aceptación y comprensión de sus beneficios.
Operacional	Cuando se muestre un sistema de acciones que incluya los componentes administrativos, pedagógicos y psicológicos que permita encaminar el trabajo de la motivación de los alumnos del CIP hacia la práctica de actividades físico – recreativas.	Cuando se logre demostrar teóricamente que el sistema de acciones elaborado potencia la motivación de los estudiantes del CIP del MININT de Matanzas hacia las actividades físico-recreativas. Cuando el criterio de los expertos se manifieste significativamente a favor del sistema de acciones propuesto.

Cuadro 2. Dimensiones e indicadores.

Variables relevantes	Dimensiones	Indicadores
<p>Variable Independiente</p> <p>(Sistema de acciones que incorpore los componentes administrativos, pedagógicos y psicológicos)</p>	<p>Administrativa</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Condiciones de los locales y áreas para la práctica de actividades físico – recreativas. - Definición de horarios para la práctica. - Gestión de recursos materiales para las actividades. - Coordinación con otros organismos y entidades para gestionar recursos y/o locales.
	<p>Psicológica</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tareas de intervención psicológica
	<p>Pedagógica</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espacios para la superación a profesores - Asesoría a través

		de actividades formativas
Variable Dependiente (Potenciar la motivación de los estudiantes del CIP de MININT de Matanzas hacia las actividades físico recreativas)	Motivación de los alumnos hacia la práctica de actividades físico – recreativas.	<ul style="list-style-type: none"> - Tipos de motivos hacia la práctica de actividades físico – recreativas. - Satisfacción hacia la práctica de actividades físico – recreativas. - Participación en las actividades físico – recreativas.

Como **variables ajenas controladas** se precisan las siguientes:

- a) De los estudiantes: Período académico, sexo y especialidad.
- b) De los profesores: Título, Categoría docente, Años de experiencia en la labor, esfera de trabajo.
- c) De la institución: Sistema de dirección y atención a los estudiantes.

Objetivos específicos

1. Precisar las bases teóricas relacionadas con las tendencias actuales que respondan a la motivación de los estudiantes hacia las actividades físico-recreativas.

2. Determinar los tipos de motivos y las fuentes de satisfacción e insatisfacción que manifiestan los estudiantes del CIP de Matanzas hacia la práctica de actividades físico-recreativas.
3. Determinar los conocimientos que poseen los profesores de la Cátedra de Ciencias Militares para propiciar una mayor motivación de los estudiantes hacia las actividades físico-recreativas.
4. Demostrar la validez del sistema de acciones.

Se utilizan en la investigación los métodos siguientes:

Teóricos

Analítico – sintético: Ha sido utilizado fundamentalmente en el estudio de las temáticas abordadas en el marco teórico, para determinar sus particularidades y descubrir sus relaciones y características, así como en el análisis de los resultados obtenidos en el proceso de investigación.

Inductivo – deductivo: Se utilizó para el estudio de los elementos relacionados con la temática abordada en la investigación, permitiendo combinar el movimiento de lo particular a lo general y de lo general a lo particular.

Histórico – lógico: Utilizado para estudiar el objeto de estudio de la investigación y la manera en que ha sido abordado en la literatura especializada en el decursar del tiempo.

Hipotético – deductivo: Utilizado en la formulación de una hipótesis como guía para desarrollar la investigación.

Sistémico-estructural-funcional: Al tenerse en cuenta que la tarea como nivel básico en la concreción del objetivo, debe estructurarse como un sistema que eleve la motivación de los estudiantes de primer y segundo semestre dentro de las diferentes especialidades que se preparan en el Centro de Instrucción Provincial del MININT de Matanzas.

Empíricos

Análisis de documentos: Utilizado para el análisis del reglamento interno del CIP, del cual devienen las posibilidades y alternativas que pueden ser adoptadas para contribuir a la motivación de los estudiantes hacia la práctica de actividades físico – recreativas.

Encuesta: Utilizada en la determinación de los conocimientos que poseen los profesores de la Cátedra de Ciencias Militares del CIP para propiciar una mayor motivación de los estudiantes hacia las actividades físico-recreativas.

Medición (Test Psicológico): Se utilizó el Test de ladov adaptado a la práctica de actividades físico – recreativas para determinar los niveles de satisfacción de los alumnos en el marco de esta actividad y poder precisar las causas de la satisfacción e insatisfacción en este sentido.

Además se utilizó la composición de motivos para determinar los tipos de motivos que mueven a los estudiantes del CIP hacia la práctica de actividades físico – recreativas.

Como herramienta de constatación se utilizó el criterio de expertos en la variante de comparación por pares para constatar la validez del sistema de acciones propuesto.

En el proceso de ejecución de este trabajo científico se tuvo presente que es una investigación teórica aplicada, no experimental, cuyos resultados son aplicables a los esfuerzos para la motivación de los estudiantes hacia las actividades físico-recreativas. En ella se consideran elementos de los paradigmas de la investigación cualitativa y cuantitativa. Los primeros, fueron necesarios para encontrar argumentos y explicaciones al sistema de acciones para propiciar la motivación de los estudiantes en las actividades físico-recreativas que se desarrollan en el Centro de instrucción Provincial del MININT en Matanzas. Los criterios positivistas o cuantitativos se emplearon para la etapa diagnóstica de la realidad de la participación de los estudiantes en estas actividades.

Como es una investigación pedagógica el autor tuvo en cuenta las consideraciones de directivos, profesores y estudiantes, declarándose como población a los profesores de Preparación Física (4) que trabajan en el Centro de Instrucción y a los estudiantes de primero y segundo semestre de las diferentes especialidades que allí se preparan, donde la matrícula está conformada por 270 estudiantes, seleccionando como muestra a 60 (22,2%) donde 54 son del sexo femenino y 6 masculinos, que cuentan con un rango de edades que oscila de 19 a 27 años, con un carácter probabilístico, aleatorio simple, seleccionado por la técnica de selección sorteo.

Para el procesamiento de los datos se utilizó el programa Excel sobre Windows Vista, para el cálculo de los valores de dispersión y tendencia central. Además, se utilizó el método porcentual y la Tabla de significación porcentual. En cuanto a la tabla de significación ("Hoja de Excel para el Cálculo de los Puntos Críticos de la Distribución Binomial" elaborada por Ramón Folgueira (2003) en la que los datos son calculados en EXCEL con el algoritmo: Bukač J. (1975) Critical Values of the Sign Test. Algorithm AS 85. Applied Statistics. V 24. N 2. Para la cual los valores son: 01 Muy significativo, 05 significativo y 1 Poco significativo.

La presente investigación se enmarca en una de las líneas de investigación desarrolladas en el proyecto "Retos de la Cultura Física Profiláctica y Terapéutica" de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de Matanzas, específicamente en una de sus tareas investigativas que involucra a la motivación hacia la práctica de actividades físicas.

La investigación se inserta a la línea de investigación de la Maestría en Ciencias de la Educación Física, el Deporte y la Recreación de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de Matanzas dirigida a: "*La Educación Física como componente de la formación integral*".

CAPÍTULO I. TENDENCIAS ACTUALES DEL PROCESO DE MOTIVACIÓN DE LOS ESTUDIANTES HACIA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO – RECREATIVAS

I.1. Fundamentos teóricos de las actividades deportivo-recreativas.

El desarrollo de actividades deportivo-recreativas tiene un marcado significado para los integrantes de nuestra población, su magnitud social y repercusión en la comunidad a través de actividades de contenido físico, deportivo y recreativo a las cuales el individuo dedica voluntariamente su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Es indiscutiblemente, sinónimos de calidad de vida.

Es por ello que facilitar a la sociedad el aprovechamiento de los valores y bondades de las actividades deportivo-recreativas constituye una constante preocupación del Estado y del INDER en el país. Teniendo en cuenta los problemas existentes para la oferta deportivo-recreativa dirigidos a las comunidades, centros de enseñanza y unidades militares es una necesidad trabajar en la búsqueda de soluciones científicas que permitan a la recreación física transmitir los niveles deseados de alegría, salud, diversión y desarrollo individual; no obstante, resulta muy difícil lograr dar respuesta a cada una de las necesidades que se presentan, pues cada una de ellas tiene características y condiciones muy diferentes que nos pueden resultar a su vez favorables para el aprovechamiento de sus actividades y viceversa. De esto se desprende la necesidad de estudiar, planificar y ejecutar planes y ofertas recreativas que se ajusten al modo de vida de cada universo, por esto hemos decidido en conjunto con la dirección del órgano provincial de Operaciones y los especialistas de formación y preparación de las fuerzas encargados de la actividad de deportes de combate y el resto de los deportes en todas sus manifestaciones dentro del MININT, llevar a cabo este trabajo investigativo que está dirigido al sostén y desarrollo de las actividades deportivo-recreativas en las unidades militares del Ministerio del Interior con vistas a lograr una programación superior y finalmente una mayor incorporación de las fuerzas

En las definiciones que se reconocen en el Manual Metodológico del Programa

Nacional de Recreación Física, la DNR (12,2) describe que la recreación: “Es un proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección y que en consecuencia contribuyen al desarrollo humano. No se impone o administra la recreación de las personas, pues son ellas quienes han de decidir cómo desean recrearse. Nuestra labor es facilitar y promover las ofertas recreativas a fin de que constituyan opciones para la libre elección de quienes se recrean”.

Para la DNR (12) recreación física es: El campo de la recreación como también lo son: la Recreación Artístico-literaria, y la recreación turística (donde se combinan acciones de las demás) que transita por la práctica de actividades lúdico recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo, como uno de los componentes de la Cultura Física (junto a la Educación Física escolar y de adultos, y el Deporte), para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre” y los deportes recreativos: “disciplinas deportivas, autóctonas o foráneas, que no forman parte del programa olímpico, pero que responden a gustos y preferencias de las personas para la ocupación del tiempo libre, generalmente se organizan en clubes, asociaciones o federaciones” .

Muchas disciplinas actualmente en el calendario olímpico comenzaron como deportes recreativos, por lo que ésta es una vía adecuada para la difusión y masificación de toda novedosa propuesta deportiva. Desde otra perspectiva el concepto de recreación se entiende si pensamos que desde el principio, hombres y mujeres han estado sujetos a diversos tipos de presiones que con el tiempo crean cansancio y por ende, desánimo. Es por ello que las personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar.

No está demás referir que la Real Academia Española (45,1) define la recreación como: *“acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa: divertir, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretenimiento”*. Según esa definición, recrearse necesariamente implica la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas. Recordemos en estos análisis conceptuales que el término recreación proviene del latín *“recreatio”*, que significa restaurar y refrescar (la persona). De ahí que la recreación se considere por varios autores (4) (12) (36) (41) una parte esencial para mantener una buena salud. El recrearse permite al cuerpo y a la mente una “restauración” o renovación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad.

Si realizáramos nuestras actividades sin parar y sin lugar para la recreación, tanto el cuerpo como la mente llegarían a un colapso que conllevaría a una serie de enfermedades y finalmente a la muerte. Debido a eso, la recreación se considera, socialmente, un factor trascendental. Los beneficios de recrearse van más allá de una buena salud física y mental. Crean un equilibrio de éstas con los factores espirituales, emocionales y sociales. Una persona integralmente saludable realiza sus actividades con mucha más eficiencia que una persona enferma. La recreación se asocia también con el factor intelectual y educativo. Investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello, que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. A la vez, el recrearse proporciona en sí, una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior.

En otro contexto, es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y por ende, se recrea como considere necesario. Por eso, también se dice que las actividades recreativas son tan numerosas como los

intereses de los seres humanos. Algunas de las áreas de la recreación son: la difusión, el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, los deportes, los juegos y la vida al aire libre, entre otras.

Otro concepto que consideramos importante abordar, es el relacionado con el tiempo libre. Según la DNR (12,3) *“Momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades. Comúnmente se le identifica con el ocio, cuando en realidad puede transcurrir tanto dentro como fuera del tiempo de ocio. Es, por definición, un momento de recreación, de crecimiento y desarrollo personal”*

En fin, múltiples son los criterios, definiciones o posiciones que asumen los diferentes autores consultados. Desde la perspectiva de los objetivos de la recreación este autor la reconoce como una vía para beneficiar al desarrollo multilateral de las personas, y le facilita a través de la participación sistemática, un nivel de calidad de vida superior que se sustenta en el respeto, la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido de la responsabilidad, entre otras características que tributan a la formación moral y el desarrollo socio-político ideológico en un contexto común que permite la profundización en la concepción científica del mundo .

Un aspecto conceptual muy importante a dejar esclarecido, es la diferencia que existe entre educar en el tiempo libre y educar para el tiempo libre, según Pérez, A (39,12) *“Educación en el tiempo libre: Es aprovechar el tiempo libre como marco de alguna actividad educativa. Ésta 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.*

Educación para el tiempo libre: *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”.*

Por otro lado, todo tipo de actividad recreativa a su vez se comprende dentro del amplio espectro de la actividad física y esta comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física.

La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio.

La actividad física regular se asocia a menor riesgo de enfermedad cardiovascular, enfermedad coronaria, accidente cerebro vascular, mortalidad cardiovascular y total.^[5]

La actividad física no sólo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de acabar una actividad física moderada. La tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física. La actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos, que en los que tienen un peso corporal ideal.

Una reducción de calorías en la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98%, mientras que si sólo se produce una

reducción de calorías en la dieta se pierde un 25% de masa corporal magra, es decir, músculo, y menos de un 75% de la grasa.

Por el contrario, el abuso de la actividad física sin planeación y vigilancia puede ser destructivo. Desde envejecimiento celular prematuro, desgaste emocional y físico, debilitamiento del sistema inmunológico.

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la osteoporosis, cáncer de colon, lumbalgias, etc.

El insigne profesor argentino Pablo Waichman en su excelente libro " Tiempo libre y recreación. Un desafío pedagógico " nos presenta una certera definición de la relación entre recreación y educación en el contexto social actual, dice Pablo: citado por Aldo Pérez (36,12) "Desde la visión pedagógica, no didáctica, y desde el sistema educativo, no desde el punto de vista individual o personal, podemos definir la recreación como; educación en y del (o para) el tiempo libre". Continúa así: "Desde esta óptica, la recreación será un subsistema de la educación no formal. Como tal, supone una organización, una estructura, métodos específicos, objetivos precisos, docentes especializados, y otros. Es necesario acordar que en la actualidad, muchos modelos de acción poseen algunas de estas características. Tal situación enfatiza la idea de un continuo desde lo más consumista a lo más protagonista".

En conclusión, el individuo se prepara para vivir el tiempo libre fundamentalmente por medio del tiempo libre mismo. Educar mediante el tiempo libre sería, pues la fórmula que definiría la pedagogía del tiempo libre. Se sabe que la aplicación de esta propuesta, implica cambios en toda la estructura social y educativa y que las posibilidades educativas para el tiempo libre deben seleccionarse a partir de una actitud de servicio, de atención y cuidado, y decisión individual. (36) 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. En la medida que el hombre vaya asimilando pautas, actitudes y formas en el aprovechamiento de su tiempo libre, el peso de gravitación educativa, en sus formas pedagógicas, será cada vez menor hasta lograr la plena autonomía.

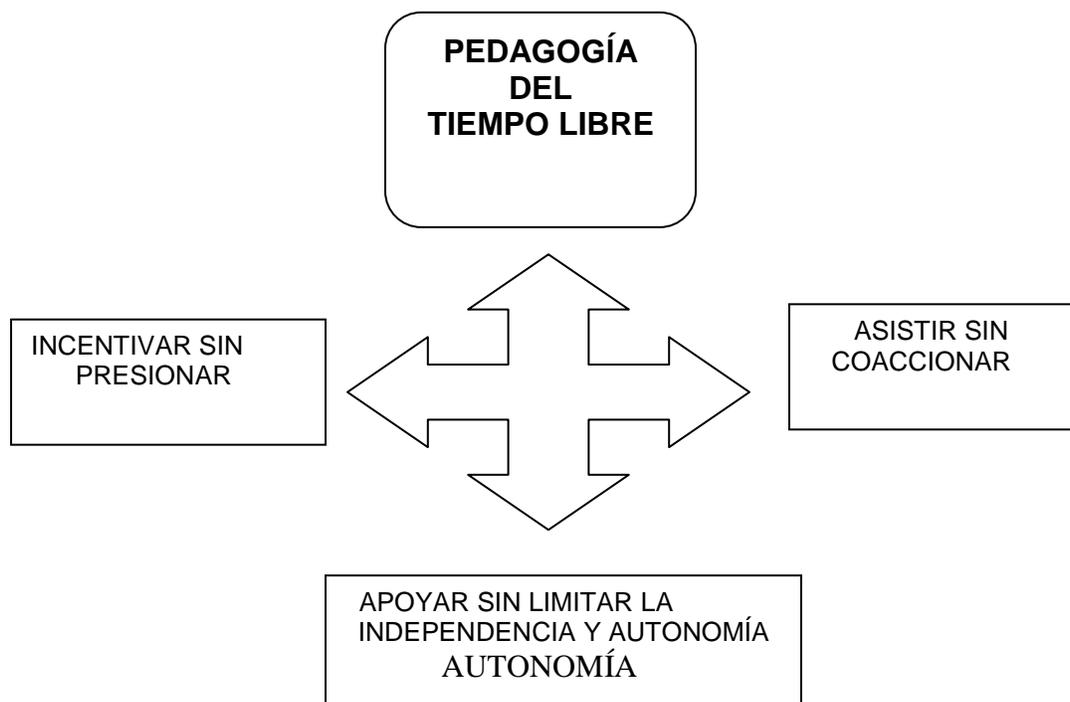


Figura No. 1 Síntesis de la pedagogía del tiempo libre según Pérez, A. (39)

Estos razonamiento de Pérez, A (39,13) son para la presente investigación principios a tener en cuenta tanto en la conformación de la estrategia como en su puesta en práctica. Recordemos también, que:

“La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo socio - cultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los niños y los jóvenes, en tanto, éste incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad. La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja aún, ya que puede constituir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas”

La **pedagogía del ocio** es la parte de la pedagogía que se encarga del ocio, del tiempo libre de las personas. Se ocupa de la educación en y para el ocio, de enseñar qué se puede hacer. Se encarga de dirigir a los individuos hacia ocupaciones y actividades provechosas, fructíferas y beneficiosas durante el tiempo libre que les queda. Esta educación no es solo para niños y jóvenes, sino para todo el conjunto de la sociedad, pues tiempo libre lo tienen todos (aunque en distinta medida), por lo tanto, esta pedagogía del ocio se ocupa de enseñar a todos los individuos (sin importar edad, sexo, raza...) a ocupar ese tiempo que nos queda después de cumplir las obligaciones.

Es en este sentido, que la investigación, por estar enmarcada en el Ministerio del Interior en Matanzas, hace en cierta medida, que se alcance una dimensión particularizada en una gestión de operaciones que garantice la transformación para el incremento de la participación masiva de sus miembros.

Desde el punto de vista teórico, también es importante, hacer referencias a las características de la recreación física. Cagigal citado por Aldo Pérez (36,101) expone siete características esenciales del o que según él coinciden con las del deporte, las seis primeras son las descritas por Dumazedier, añadiendo él una séptima.

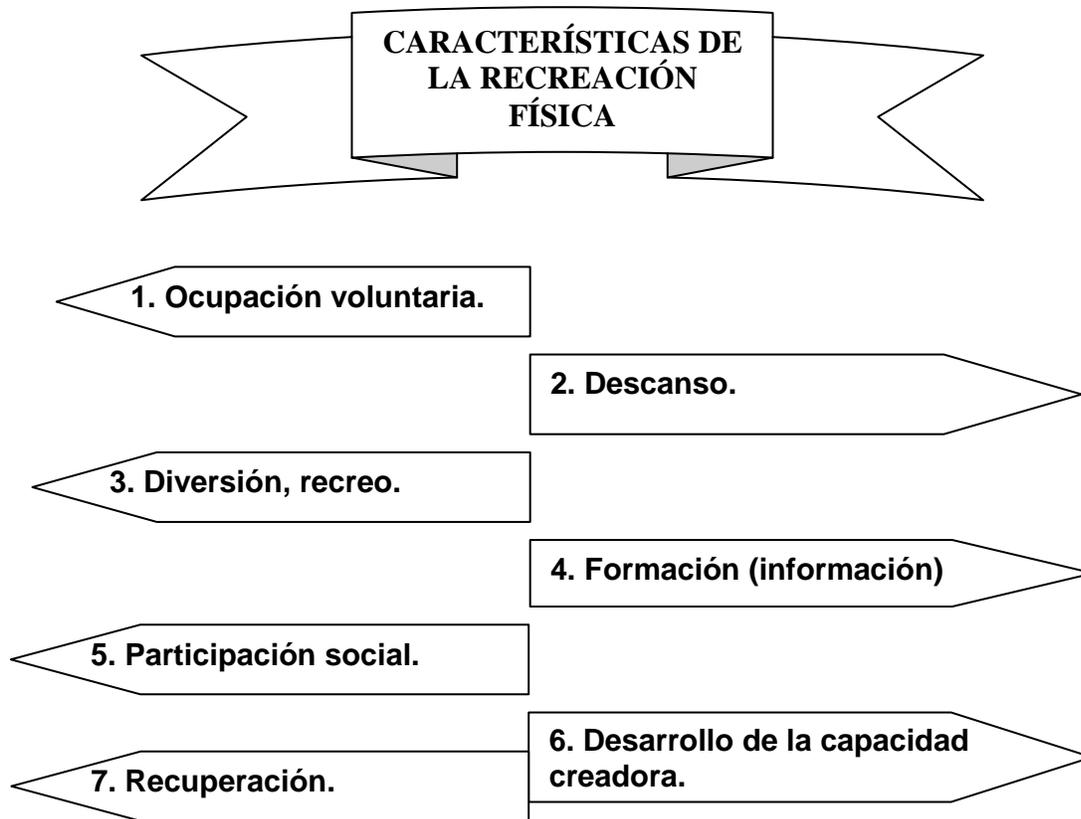


Figura No.2 Características de la recreación física (36,101)

La ocupación voluntaria depende del tipo de actividad física, la actitud y asiduidad con que se realice, alcanzarán un nivel de intensidad determinado. La práctica de actividad física conlleva generalmente un estímulo a la entrega, a la donación de energías gratuitas, afición, esfuerzo y pasión. Una forma de hacer activo el ocio, es ocupándolo voluntariamente, de forma que el individuo se sienta identificado con su propia persona como principal protagonista.

El descanso se debe entender más como descanso psíquico que físico. La evolución surgida por el trabajo en la civilización industrial ha tendido hacia tipos más o menos sedentarios en los que el cansancio es fundamentalmente emocional, psíquico, nervioso. El ejercicio físico recomienda como forma de

descarga de las tensiones y acumulaciones, saca al hombre de la rutina, del hábito, de los estereotipos.

La diversión- recreo es esparcimiento, distracción, tienen para la vida del hombre, un aspecto importante pues son constitutivos esenciales de la forma de vida (juego) de los niños.

Como dice CAGIGAL:

“Baste el recuerdo de la nota esencial, especificadora de la función de divertir, recrear, que ha de tener el ocio, es el disfrute producido por un cambio de actividad, por una percepción estética, emocional o pasional. El deporte, como actividad físico - recreativa, constituye un importante agarradero como salida de todo tipo de trabajos, ocupación mental sedentariamente desarrollada. Como posible disfrute emocional o pasional, encuentran en su carácter competitivo, al que ya hemos aludido, una gran posibilidad de realización”.

La formación (información) hay que considerar que en este sentido el deporte recreativo desde el punto de vista físico es imprescindible ante el sedentarismo que se presenta en la actualidad, pero también a nivel intelectual, emocional, aprendemos jugando, sin resentimientos, nuestros límites personales. Es una espontánea educación libre y permanente.

La participación social se relaciona con el tipo de trabajo colectivista que se va imponiendo en la sociedad actual, da lugar al mismo tiempo a una mayor integración social. El hombre como un elemento más de este entretejido va ganando su propia identidad.

El desarrollo de la capacidad creadora en la actividad físico-recreativa, el hombre ha de poner en juego sus propios recursos, discurrir y ejecutar multitud de acciones no automatizadas, solucionar los problemas y en cada jugada existen posibilidades creativas. El hombre necesita esta sensación de iniciativa, sentirse protagonista.

La recuperación es la característica incluida por Cagigal supone que la recuperación de los estragos del sedentarismo que origina y favorece: cardiopatías, anomalías vasculares, enfermedades respiratorias, reumáticas y malformaciones del aparato locomotor; así como también implica la recuperación del cansancio psíquico, canalizado y descarga toda la ansiedad.

Otro elemento importante a considerar es lo relacionado con las funciones objetivas biológicas y sociales de la recreación física.

Como reconoce Pérez, A. (40, 104) desde el punto de vista "*Biológico se relacionan con:*

- *“Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa.*
- *Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.*
- *Optimización de las funciones físicas fundamentales; es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.*
- *Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud.*
- *Estabilización o recuperación de la salud”.*

Las sociales se relacionan (tiene repercusión directa o indirectamente) con:

- Empleo del tiempo libre de forma creativa y rico en experiencias.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.

- Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- Regulación y orientación de la conducta.

La vinculación entre los objetivos biológicos y sociales es una característica típica de la recreación física que debe tenerse en cuenta en la estructura, contenido y la organización, finalmente de todos sus procesos básicos.

I.2. Las actividades deportivo-recreativas en el Ministerio del Interior.

Se entiende por **Ministerio del Interior** al área del Poder Ejecutivo encargada de las normas y acciones sobre políticas internas orientadas a mantener el orden público, la seguridad y la paz social. Es también el encargado de gestionar las relaciones del jefe de gobierno con las organizaciones políticas de un país y las relaciones con las fuerzas políticas y sociales internas. Es también el encargado del orden interior del Estado, lo que significa que suele estar al mando de las fuerzas policiales y de inteligencia nacionales.

La vinculación de dicha institución con la comunidad alcanza un alto grado de interrelación y desarrollo económico, o lo que es lo mismo, el desarrollo de sus fuerzas productivas, que se determinan en el establecimiento de un tipo específico de relaciones de producción. Todas estas actividades, sean de carácter material o espiritual, se realizan en colectivo, presuponen la pertenencia del hombre a un grupo humano, constituido inicialmente a partir de lazos de parentesco que con el tiempo se diluyen; cuya esencia es la actividad común para la satisfacción de las necesidades vitales.

Según González, G. (20, 13): *“La comunidad es fundamentalmente un modo de relación social, es un modelo de acción intersubjetivo construido sobre el afecto, la comunidad de fines y de valores y la incontestable esperanza de la lealtad, de la reciprocidad, la comunidad es un acabado ejemplo de tipo ideal de la acción social, una construcción teórica de alguna manera extraña de la propia realidad que acostumbra a ser algo más sentido que sabido, más emocional que racional”*

G. Murray citado por Alberto J. Diéguez, A y M. Guardiola (16,1) define la comunidad como: *“...un grupo de personas ocupando una determinada área de sociedad, la cual participa de un sistema de intereses y actividades bastante amplios como para poder incluir casi todas sus relaciones sociales”*

Otras definiciones Kisnerman, N. y col. (29, 5) sin dejar de poner el énfasis en lo relacional (interacciones hombre-hombre), ponen énfasis en el espacio, en tanto este es el soporte en donde transcurren: la vida, la convivencia y la comunicación (interacciones hombre-suelo).

A los efectos de la implementación de políticas de intervención y promoción social resulta importante analizar la distribución espacial de los servicios, en particular aquellos que satisfacen necesidades culturales y espirituales y considerar al área local como un sistema, en el cual se encuentren inter-relacionados los elementos naturales, económicos y socio-culturales del mismo.

En tal sentido el Ministerio del Interior presta una mayor importancia a la práctica de la Defensa Personal y la preparación física teniendo en cuenta que ambas disciplinas forman parte de la formación y finalmente la consecución de un perfil adecuado a los parámetros de excelencia fundamentalmente en las unidades de enfrentamiento (Brigada Especial, Policía Nacional Revolucionaria, Prisiones, etc).

Combatiente del Ministerio del Interior: Es aquella persona que reúne las condiciones y convicciones políticas y morales que le permiten ingresar a dicha institución con el objetivo de preservar el orden interior y la seguridad del estado.

Teniendo en cuenta, que el contenido de las ofertas de actividades deportivo-recreativas deben estar en estrecha relación con el grado de desarrollo biopsicosocial de cada grupo de edades, el autor considera oportuno señalar que para la investigación se organizan los grupos de edades y se consideran los siguientes criterios establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y que en el caso del Ministerio del interior se agrupan en los 3 grupos que a continuación se describen:

1. Grupo de 17 – 45 años de edad. (Joven – Adulto)
2. Grupo de 46 – 60 años de edad. (Adultos)
3. Grupo de + de 60 años de edad. (Adulto mayor)

En otro orden, el resto de las unidades y órganos que conforman al MININT no escapan a las nuevas tendencias y retos en cuanto a las actividades deportivo-recreativas, son evidentes los profundos y vertiginosos cambios que se están produciendo en todos los ámbitos de la sociedad. Por lo que resulta indispensable que todos los profesionales de la actividad física y el deporte (instructores de Defensa Personal, activistas y jefes) enfrenten esta etapa sin apartarse de lo que ya existe, y buscan nuevos objetivos y contenidos que permitan dar el mayor número de posibilidades al máximo de personas.

El **deporte** es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros). A menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento. Tal es el caso de, por ejemplo, los deportes mentales o los deportes de motor. Los deportes son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien observa su práctica.

Aunque frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física/Fitness, en realidad no significan exactamente lo mismo. La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica del segundo.

En la actualidad muchas personas hacen ejercicio para mejorar su salud y modo de vida; el deporte se considera una actividad saludable que ayuda a mantenerse en forma psicológica y físicamente, especialmente en la tercera edad.

El deporte tiene una gran influencia en la sociedad; destaca de manera notable su importancia en la cultura y en la construcción de la identidad nacional. En el ámbito práctico, el deporte tiene efectos tangibles y predominantemente positivos en las esferas de la educación, la economía y la salud pública.

En el terreno educativo, el deporte juega un papel de transmisión de valores a niños, adolescentes e incluso adultos. En conjunción con la actividad física se inculcan valores de respeto, responsabilidad, compromiso y dedicación, entre otros, sirviendo a un proceso de socialización y de involucración con las mejoras de las estructuras y actitudes sociales. El deporte contribuye a establecer relaciones sociales entre diferentes personas y diferentes culturas y así contribuye a inculcar la noción de respeto hacia los otros, enseñando cómo competir constructivamente, sin hacer del antagonismo un fin en sí. Otro valor social importante en el deporte es el aprendizaje de cómo ganar y cómo saber reconocer la derrota sin sacrificar las metas y objetivos.

En el apartado económico, la influencia del deporte es indudable, debido a la cantidad de personas que practican el deporte así como las que lo disfrutan como espectáculos de masas, haciendo de los deportes importantes negocios que financian a los deportistas, agentes, medios, turismos y también indirectamente, a otros sectores de la economía, en el caso de nuestro país el deporte está al alcance de todos y el mismo se vincula en todas las esferas de la sociedad.

La práctica del deporte eleva también el bienestar y la calidad de vida de la sociedad por los efectos beneficiosos de la actividad física, tanto para la salud corporal como la emocional; las personas que practican deporte y otras actividades no sedentarias con regularidad suelen sentirse más satisfechos y experimentan, subjetivamente, un mayor bienestar.

El fenómeno del deporte como representación de la sociedad puede explicar su importancia como espectáculo. En este rol, los encuentros deportivos sirven para afirmar el valor y las aptitudes físicas no solo de los jugadores, sino de la comunidad a la que representan. Es común que los resultados en las competiciones sean interpretados como una validación de la cultura y hasta del sistema político del país al que representan los deportistas, el deporte es considerado como un medio para disminuir la violencia y delincuencia en la sociedad.

El aspecto de entretenimiento del deporte según Gutiérrez, M (1996), junto al crecimiento de los medios de comunicación y el incremento del tiempo de ocio, ha provocado que se profesionalice el mundo del deporte. Esto ha conducido a cierta polémica, ya que para el deportista profesional puede llegar a ser más importante el dinero o la fama que el propio acto deportivo en sí. Al mismo tiempo, algunos deportes han evolucionado para conseguir mayores beneficios o ser más populares, en ocasiones perdiéndose algunas valiosas tradiciones.

Cuba no escapa a las nuevas tendencias en el universo del deporte y en torno a su desarrollo se vincula de manera armónica el intercambio entre sectores, como es el caso de los convenios de trabajo entre el organismo deportivo (INDER) y el Ministerio del Interior (MININT). El interés común fomentar el movimiento deportivo así como potenciar el trabajo con las reservas a partir del incremento en la participación del personal militar en cursos de arbitraje y seminarios y la selección de atletas a través de los diferentes eventos organizados.

Los militares que practican actividad física sistemática experimentan distintos cambios biológicos inducidos por la práctica continua de alguna actividad deportiva. Estos cambios están dados a distintos niveles funcionales del organismo humano. Entre los que destacan los cambios morfo-fisiológicos, bioquímicos y psíquicos. Las variaciones funcionales no ocurren de forma inmediata en el organismo, estas van surgiendo como un proceso adaptativo del organismo a las cargas de trabajo a que está sometido continuamente, y es precisamente esta capacidad de adaptarse del organismo la que permite que los

atletas obtengan mejores resultados en las competencias. En este sentido el deporte es usado como medio activo para prevenir, mejorar y curar enfermedades ya que este tiene propiedades antioxidantes, fortalece el aparato motor y todos los sistemas vitales del organismo.

I.3 Motivación y práctica de actividad física- deportiva.

El motivo constituye el componente más importante de la regulación inductora. El practicante asiste sistemáticamente a la práctica de ejercicio físico, se esfuerza por cumplir las tareas del día, ya que se siente motivado por ello. No solamente en la práctica de ejercicios físicos, sino para toda actividad humana, la motivación constituye el elemento decisivo que impulsa al sujeto a la acción (N. Sainz de la Torre, 2003) (20,17)

Existen variados tipos de motivos que impulsan a las personas a vincularse sistemáticamente a la realización de ejercicios físicos planificados. Los más analizados en esta esfera son los personales y sociales; así como los directos e indirectos.

Cuadro No. 3. Tipos de motivos hacia la práctica de ejercicios físicos

CARACTERÍSTICAS	TIPOS	EJEMPLOS
Apuntan hacia la amplitud del alcance de los objetivos.	Personales	Me esfuerzo en las clases pues deseo alcanzar el máximo de los puntos.
¿Benefician sólo al estudiante o al grupo?	Sociales	Me esfuerzo en las clases pues deseo que mi grupo obtenga buenos resultados en la próxima prueba de rendimiento físico.
Apuntan hacia el rol que ocupa el ejercicio físico dentro de la estructura de la <i>motivación</i> .	Directos	Hago ejercicios, ya que tributa al fomento de la salud, me siento bien anímicamente y obtengo mejores resultados académicos.
¿Es el ejercicio físico un fin en sí mismo o un medio para alcanzar otros fines?	Indirectos	Realizo ejercicios, ya que quiero tener un cuerpo hermoso y ser elogiado/a por los demás.

Todos estos motivos pueden ayudar a alcanzar una buena participación de los estudiantes en las clases de educación física, pues lo importante de los mismos es su fuerza, la significación personal que posea, pero hay que destacar el valor de los motivos directos y de los sociales. Cuando decimos que un estudiante posee motivos directos hacia la realización de ejercicios físicos es porque le gusta practicarlos, le agrada practicar diferentes deportes, realizar esfuerzos musculares, etc.

Un número importante de autores, destacan la importancia de los motivos sociales para alcanzar mejores resultados en la práctica de ejercicio físico sistemático, a diferencia del poder movilizador del motivo personal. El practicante se siente motivado a demostrar sus habilidades (motivo 1) pero además se refuerza con el objetivo de contribuir a que sus compañeros de equipo, de práctica, obtengan el triunfo (motivo 2). Ambos motivos al parecer potencian las energías y las

disposiciones del sujeto, ya que por lo general aquellas actividades llevadas a cabo en el entrenamiento, en las cuales se han movilizado los motivos sociales, permiten la obtención de mejores resultados en cualquiera de las tareas de que se trate, si se comparan con los rendimientos que se logran en las mismas tareas, cuando los practicantes llevan a cabo las mismas de forma individual o defendiendo solo sus intereses individuales.

Cuando se analizan los motivos hacia el rendimiento se puede discriminar si los mismos reflejan aspectos emocionales o racionales, pues ello posee diferente connotación. Por lo general los motivos donde se evidencia el aspecto racional pueden contribuir a un buen desempeño personal, pero sin duda aquellos que se encuentran vinculados con aspectos emocionales garantizan una mayor entrega del deportista en las tareas diarias. Ejemplos de motivos que reflejan aspectos emocionales pueden ser:

- Me esfuerzo por alcanzar buenos rendimientos porque me gusta este deporte y me alegro cada vez que vengo a entrenar.
- Me esfuerzo por alcanzar buenos rendimientos porque disfruto participando en competiciones.

Ejemplos de motivos que reflejan aspectos racionales:

- Me esfuerzo por alcanzar buenos rendimientos pues quiero llegar a ser bien fuerte.
- Me esfuerzo por alcanzar buenos rendimientos, pues con ellos puedo llegar a alcanzar medallas, (reconocimientos, etc.).
- Me esfuerzo por cumplir la tarea porque ello mejora mi salud.

Es importante también conocer que existen, según el criterio de diferentes autores, dos tendencias en las motivaciones de rendimiento:

- a) Tendencia a buscar el éxito: En este caso los deportistas se manifiestan más seguros de sí mismos, sus aspiraciones son más realistas y se mantienen optimistas ante el esfuerzo.
- b) Tendencia a evitar el fracaso: Los deportistas son más temerosos, pesimistas, no se arriesgan con facilidad, situándose aspiraciones de rendimiento por debajo de sus posibilidades o imposibles de alcanzar.

No se concibe un plan de preparación psicológica que no posea tareas para el desarrollo de los motivos hacia el deporte durante todo el programa de preparación deportiva.

Los motivos y la voluntad se encuentran estrechamente unidos, mantienen una relación directamente proporcional, por lo que en la medida que se desarrollen los primeros, se podrán movilizar los esfuerzos volitivos e inclusive, perfeccionar los mismos.

No basta con que el entrenador posea objetivos claros de trabajo y se los comunique al equipo. Esto, por sí solo no constituye elemento alguno de fuerza que los conmine a darlo todo en el terreno. Solo cuando lo comprenda, cuando haga suya la meta, cuando no sea “el objetivo del entrenador” sino **su propio objetivo conscientemente establecido**, podrá movilizar sus esfuerzos

Para que el deportista se encuentre motivado hacia la actividad de los entrenamientos y competiciones, **es muy importante la forma en que se lleva a cabo el establecimiento de objetivos**. Sobre los mismos Joan Rius Sant (1989), citado por Sainz de la Torre (2007) plantea que el objetivo debe ser claro, muy concreto y posible de medir, que los mismos deben constituir metas difíciles pero realistas, que se deben diferenciar aquellos que son necesarios alcanzar en entrenamientos y los que aspiramos a lograr en la competición, que se debe evitar la connotación negativa, es decir, (debo mejorar la resistencia a la velocidad y no “debo evitar ser lento en la etapa final de la carrera” etc.). Así mismo destaca que el deportista tiene que conocer el tiempo de que dispone para alcanzar dicho

objetivo y las características de los esfuerzos que deberá llevar a cabo para lograrlos. Por último hace hincapié en la importancia de que ello quede anotado por parte del sujeto que deberá llevar a cabo la acción y que el entrenador es responsable de comunicarle de forma sistemática los resultados que en esa dirección va obteniendo. Por todo lo anteriormente expuesto se requiere establecer para el plan objetivos **a corto, mediano y largo plazo** que servirán como acicates para el trabajo diario. Sin duda aquellos objetivos que primero se trazan son los que pretendemos lograr al final de la etapa, en la competencia fundamental y de los mismos se derivarán los objetivos a corto y mediano plazo. Si el plan de entrenamiento se encuentra estructurado por mesociclos, es mejor situar objetivos a corto plazo que respondan al contenido de los mismos, a mediano plazo, que pueden coincidir con la culminación de dos mesociclos o competencias intermedias, pero **lo más importante de todo el proceso será la participación activa de los deportistas en su establecimiento y su comprometimiento con la tarea**. Consideramos adecuado además tener en cuenta algunos criterios sostenidos por R. Llames (1994) citada por Sainz de la Torre (2003) la cual señala cuatro aspectos de interés:

- que se está hablando de objetivos dentro de un mismo plan,
- que ante todo debe haberse diagnosticado al equipo en general, para precisar las deficiencias o carencias fundamentales que presentan, en función de las cuales se establecerán los objetivos individuales y colectivos,
- que atendiendo a la categoría con la cual trabajamos, se hará mayor hincapié en una esfera u otra de la actividad del equipo,
- que generalmente los objetivos a largo plazo son comunes para todo el colectivo técnico, con las especificidades lógicas por área.

Según Rius Sant (1989), citado por N. Sainz de la Torre (2003) los problemas más comunes que se confrontan en el establecimiento de objetivos con los deportistas son:

- establecer demasiados objetivos, demasiado pronto,
- no reconocer las diferencias individuales,
- establecer objetivos demasiado generales,
- establecer objetivos no realistas,
- no crear una atmósfera de apoyo al establecimiento de objetivos.

Wayne Halliwell (1994), profesor de Psicología del Deporte de la Universidad de Montreal, citado por N. Sainz de la Torre (2003), destaca un criterio sobre el cual se refieren otros autores y que esta autora considera; así como el que también concuerda con ello, pues se ha constatado en la práctica su acierto, vinculado al establecimiento de objetivos y metas en equipos deportivos. Este especialista enfatiza en la importancia de *establecer objetivos de ejecución y de mejora de la realización, en lugar de concentrarse en los resultados*, pues considera que es lo más provechoso. Los estudios realizados por otros psicólogos deportivos de diferentes países incluyendo a Cuba, demuestran lo acertado de su planteamiento. En este sentido lo importante es que el deportista se proponga realizar todos los esfuerzos posibles para llevar a cabo las acciones con alta maestría, perfeccionando cada día su forma de ejecución, sin centrar su atención constantemente en la marca que debe alcanzar en determinada etapa.

Es obvio que todas las habilidades mencionadas juegan un papel primordial en la orientación de los motivos de rendimiento; no obstante, N. Sainz de la Torre, (2003) enfatiza en la importancia del factor **entretenimiento**. Si el deportista participa en los entrenamientos diarios como un deber, si en la mayoría de las ocasiones experimenta vivencias de desagrado o rechazo a la actividad, no será posible desarrollarle la **motivación de logro**. Halliwell reafirma este planteamiento, ya que considera que el disfrutar las acciones de juego (su trabajo lo desarrolla en deportes con balones), constituye un aspecto de vital importancia que los entrenadores deben cuidar, intentando crear un clima propicio al entusiasmo y la diversión en el entrenamiento y la competición.

Estos aspectos tienen igual expresión en la práctica de la educación física y sobre este particular Escudero, D. (2010) en su tesis doctoral, metodología para el trabajo en la esfera de la motivación del logro en la Educación Física con alumnos de Secundaria Básica de la provincia de Matanzas, demuestra la importancia de centrarse en ello, con importancia marcada en el esfuerzo que se realiza, consiguiendo un clima agradable y de conciencia en la importancia de la actividad que se está realizando.

Lo hasta aquí expuesto sobre la motivación deja claro la necesidad de su consideración y de crear las condiciones; así como buscar los argumentos que aseguren un clima favorable, unido a una acertada selección de las metas dispuestas en el sistema de trabajo que sea preparado para ello.

El sistema de acciones como resultado de investigación.

El uso del término sistema en las ciencias pedagógicas se prevé en tres dimensiones fundamentales:

- Para designar una de las características de la organización de los objetos o fenómenos de la realidad educativa.
- Para designar una forma específica de abordar el estudio (investigar) de los objetos o fenómenos educativos (enfoque sistémico, análisis sistémico).
- Para designar una teoría sobre la organización de los objetos de la realidad pedagógica. (Teoría General de Sistemas)

En este caso, el autor, se ocupa de un asunto vinculado a la primera de las dimensiones (para designar una de las características de la organización de los objetos o fenómenos de la realidad educativa).

Los autores que se han vinculado a estudios de este tipo, procurando determinada organicidad de las acciones a realizar para el logro de un propósito dado, se han acercado al término sistema desde diferentes perspectivas y en este sentido, Rincón, J. (1998, 20) lo define como “un conjunto de entidades caracterizadas por

ciertos atributos que tienen relaciones entre sí y están localizados en un cierto ambiente de acuerdo con un criterio objetivo....las relaciones determinan la asociación natural entre dos o más entidades o entre sus atributos”, mientras Leyva, J. (1999, 67) de manera más sintética lo aprecia como “conjunto delimitado de componentes, relacionados entre sí que constituyen una formación íntegra”. Por su parte Arnold, M. y Osorio, F. (2003, 120) lo definen como “conjunto de elementos que guardan estrechas relaciones entre sí, que mantienen al sistema directa o indirectamente unido de forma más o menos estable y cuyo comportamiento global persigue, normalmente un objetivo”.

Otro autor Cazau, P. (2003, 6) quien es más específico al interpretar este concepto, lo presenta como el “conjunto de elementos en interacción” y aclara que interacción significa que un elemento cualquiera se comportará de manera diferente si se relaciona con otro elemento distinto dentro del mismo sistema. Si los comportamientos no difieren, no hay interacción y por tanto tampoco hay sistema”.

De manera general Lorences (2004, 90) señala que más allá de la diversidad de definiciones existentes, de las orientaciones de varios autores y de los términos utilizados existe consenso al señalar que:

- El sistema es una forma de existencia de la realidad objetiva.
- Los sistemas de la realidad objetiva pueden ser estudiados y representados por el hombre.
- Un sistema es una totalidad sometida a determinadas leyes generales.
- Un sistema es un conjunto de elementos que se distingue por un cierto ordenamiento.
- El sistema tiene límites relativos, sólo son “separables” “limitados” para su estudio con determinados propósitos.

- Cada sistema pertenece a un sistema de mayor amplitud, “está conectado”, forma parte de otro sistema.
- Cada elemento del sistema puede ser asumido a su vez como totalidad.
- La idea de sistema supera a la idea de suma de las partes que lo componen. Es una cualidad nueva.

En la realidad objetiva existen infinidad de sistemas y de tipos de ellos de diferente índole sistemas didácticos, sistemas de actividades, sistemas de acciones, sistemas de medios, entre otros y en el caso concreto que ocupa al que suscribe se afilia al sistema de acciones para lo cual reconoce el posicionamiento de Álvarez de Zaya, C. (1989), quien declara sobre la habilidad “demostrar” la inclusión de una serie de habilidades aisladas (acciones), cada una de las cuales hay que formarlas por separado y sólo después enseñar a utilizar las acciones formadas como un sistema único. Lo que desde el punto de vista del autor, no significa concebir las acciones en un sentido lineal, siempre avanzando sólo hacia la solución y sin rodeos, sino que en su estructuración de sistema existe una interrelación entre las acciones, que a veces se necesita retroceder más de una vez y utilizar otros fundamentos distintos a los ya seleccionados. Este autor propone una serie de etapas en la determinación de un sistema que para este caso particular, además de recoger todas esas etapas, se incluyen “principios” sobre los que se sustenta el sistema de acciones propuesto para el desarrollo de la habilidad “demostrar”, como elemento importante en su estructuración.

Teniendo en cuenta las definiciones de sistemas que fueran revisadas, el autor, lo asume para su trabajo, como la combinación ordenada de acciones que, a pesar de que trabajan de manera independiente, se relacionan e interactúan entre sí, con el fin de alcanzar un desarrollo significativo, contribuyendo a la formación geométrica de los estudiantes.

Conclusiones del capítulo I

Se hace referencia durante el desarrollo del capítulo I a los referentes teóricos y antecedentes acerca de las actividades físico- recreativas apoyado en el programa nacional de recreación física y el desarrollo de dichas actividades en el Ministerio del Interior. Se tienen en cuenta definiciones, conceptos, ventajas y beneficios que aportan en gran medida la práctica de las actividades físico- recreativas apoyándose como punto de partida en el fomento del movimiento deportivo dentro de los centros de enseñanza del MININT ocupando los espacios de ocio y abogando por extender y vincular con el resto de las materias sin dejar de encausar las acciones que motiven un mayor nivel de participación y satisfacción en los estudiantes del centro de instrucción del MININT de Matanzas.

CAPÍTULO II. ESTRATEGIA METODOLÓGICA LLEVADA A CABO EN LA ELABORACIÓN DEL SISTEMA DE ACCIONES PARA POTENCIAR LA MOTIVACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL CIP HACIA LAS ACTIVIDADES FÍSICO - RECREATIVAS

En el presente capítulo se expone la estrategia metodológica seguida para la elaboración del sistema de acciones, la cual incluye una explicación detallada sobre la selección de los sujetos que permitieron realizar la investigación, los procedimientos relacionados con la aplicación de los métodos de investigación utilizados y las técnicas estadísticas. Se detalla además la descripción de los datos que se obtuvieron en el proceso investigativo y a partir de ellos se presenta el sistema de acciones elaborado con su correspondiente análisis de validez.

2.1. Selección de sujetos

Para llevar a cabo la investigación se trabajó con una muestra de 18 estudiantes del curso medio superior de peritos criminalistas. Dicha muestra representa el 30,8 % de los estudiantes que en ese semestre cursaban la escuela. El muestreo realizado fue no probabilístico o intencional según el criterio de Mesa, M. (50) y la intención del investigador al seleccionar esta muestra se justifica en los aspectos siguientes:

- El grupo seleccionado pertenecía al segundo semestre del curso escolar 2016 – 2017 y llevaba ocho meses en la escuela. En cambio los otros sujetos que no fueron objeto de la investigación eran matrícula de la escuela pero recién comenzaban sus actividades docentes en el momento de la investigación.
- El grupo seleccionado era el más numeroso de los que cursaban la escuela en ese momento con 18 estudiantes.
- El grupo seleccionado era el de mayor recurrencia en relación con la situación problemática que se investigaba.

Además se trabajó con una muestra de cinco profesores pertenecientes a la Cátedra de Ciencias Militares, encargada de desarrollar las actividades físico - recreativas en el centro. Dichos profesores representan el 71,4 % de los que laboran en esta cátedra. Este muestreo de profesores también fue no probabilístico o intencional según el criterio de Mesa, M. (50) y la intención del investigador al seleccionar esta muestra se justifica en que los profesores no seleccionados apenas iniciaban su trabajo en la escuela en ese momento.

Además se precisó la selección de 10 especialistas que laboraron en el proceso de validez del sistema de acciones.

2.2. Descripción de los métodos empíricos utilizados y sus resultados correspondientes

En el análisis de documento realizado al reglamento interno del CIP para analizar las posibilidades y alternativas que pueden ser adoptadas para contribuir a la motivación de los estudiantes hacia la práctica de actividades físico – recreativas, se constató la existencia de los elementos siguientes:

- Se sugiere la asignación, de al menos una vez al mes, de un día de trabajo político – cultural – masivo (incluye la ejecución de eventos deportivos con fines recreativos, visualización de materiales didácticos, eventos de habilidades y festivales de artistas aficionados).
- Se sugiere dar cumplimiento en el reglamento interno a la orden No. 20 del Ministro del Interior, en la cual uno de los subsistemas que la integra tiene que ver con la ejecución de actividades deportivas, recreativas y culturales.
- Se sugiere un cumplimiento estricto del horario del día en el cual siempre debe existir un horario dedicado a la práctica de deportes de combate o artes marciales (defensa personal).

- Existe la posibilidad de planificar actividades físico – recreativas un día a la semana en horario extra – lectivo, donde pueden ser incluidas las opciones de práctica en este sentido.
- Se establece que la cátedra militar debe rectoral la planificación de las actividades físico - recreativas, asumiendo la autopreparación de los profesores que la integran (profesores de defensa personal, preparadores físicos, etc.). En este sentido existe la posibilidad de acompañamiento de otras cátedras para implicarse en la planificación de otras actividades.

Estos elementos que se describieron anteriormente forman parte del deber ser del funcionamiento del CIP, sin embargo el cumplimiento de las acciones que garantizan la participación de los alumnos en las actividades físico – recreativas no siempre se lleva a vías de hecho con la calidad que ello merece, obedeciendo como causas más notables las siguientes:

- Los profesores que se encargan de tales cuestiones generalmente no son profesionales de la Cultura Física.
- No se llevan a cabo actividades metodológicas específicas para organizar el trabajo de las actividades físico - recreativas, así como para incentivar la motivación de los alumnos hacia ellas.

La encuesta por su parte, utilizada en la determinación de los conocimientos que poseen los profesores de la Cátedra de Ciencias Militares del CIP para propiciar una mayor motivación de los estudiantes hacia las actividades físico – recreativas.

La misma contó con cuatro preguntas que indagaban sobre los aspectos siguientes:

- Materia que imparten.
- Experiencia como profesor en el centro.

- Importancia que le conceden a la motivación de los alumnos para realizar las actividades físico - recreativas del CIP.
- Variantes que utilizan para motivar a los estudiantes hacia la práctica de actividades físico – recreativas.

La aplicación de la encuesta se realizó en el mes de marzo de 2017, procurando para ello que los profesores respondieran las preguntas en un local agradable (dirección del centro), con buena iluminación y garantizando la independencia para el llenado de la misma.

Los resultados de esta encuesta a profesores se detallan a continuación:

En cuanto a las materias que imparten estos profesores se tienen las siguientes: Reglamento Militar el 20 %, Defensa Personal y Preparación Física el 20%, Administración Militar el 20 %, Táctica General el 20 % y Defensa Territorial el 20%.

Por su parte la experiencia de los profesores en el centro de manera general se concreta en los 11, 6 años, lo cual obedece a una distribución más detallada por profesores que se representa en el gráfico siguiente:

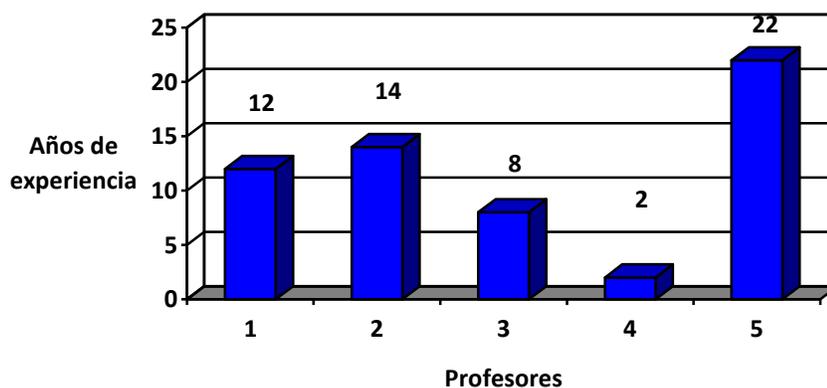


Figura No. 3. Años de experiencia de los profesores del CIP.

En sentido general los profesores encuestados poseen años de experiencia que le permiten enfrentar la actividad habiendo experimentado situaciones y vivencias que enriquecen su aval como docentes y han de permitirles la búsqueda de alternativas para encauzar de manera exitosa su labor en el centro.

No obstante uno de los profesores solamente cuenta con dos años de experiencia, sin embargo los directivos del centro comunican que en este período ha impartido su asignatura en cuatro ocasiones y ello le concede experiencias importantes. Además, este profesor posee dos años de experiencia en dicho centro pero procede de las fuerzas armadas donde realizaba labores similares.

En cuanto a la importancia que le conceden los profesores a la motivación de los alumnos hacia la práctica de actividades físico – recreativas el 100% respondió afirmativamente, lo cual en principio resulta favorable para comprender y poder apoyar el propósito de la investigación como protagonistas de la transformación a lograr en los alumnos con el sistema de acciones a proponer.

Por su parte los profesores plantean que la motivación hacia la práctica de actividades físico – recreativas es importante y sobre ello sugieren lo siguiente:

- Para preservar la salud y prevenir enfermedades.
- Porque contribuye a una mayor calidad de vida.
- Para que las actividades resulten atractivas.
- Para no llevar una vida sedentaria.
- Por el ímpetu de mantener una forma física.
- Para mantenerse activo.

- Ayuda emocionalmente al cumplimiento de las actividades.
- Para el desarrollo de las capacidades físicas.
- Para desarrollar la cohesión grupal.

Es llamativo que ninguno de los docentes relaciona la importancia de la motivación hacia las actividades físico - recreativas con el beneficio de lo que este tipo de práctica puede aportar para el ejercicio de la profesión.

En relación con la labor que realizan los profesores para motivar a los alumnos hacia la práctica de actividades físico – recreativas se pudo constatar lo siguiente:

El 22, 2 % de los criterios refieren participar en la organización de las actividades físico – recreativas, lo cual resulta un aspecto positivo al permitir a los docentes aportar experiencias que tributen a la motivación de los alumnos en este sentido, sin embargo no se aprecian criterios que refieran tener en cuenta al planificar las necesidades y sugerencias de los propios alumnos, siendo ello importante para lograr dicho propósito.

Otro 22,2 % de los criterios hace referencia a la implicación del profesor como participante directo en las actividades de conjunto con sus alumnos, siendo este rasgo muy bien valorado por los alumnos al constituir una fuente de respeto importante hacia el docente.

La planificación de juegos predeportivos ocupa también el 22, 2 % de los criterios, detalle que resulta interesante, pues esto debería manifestar una incidencia mayor al tratarse de variantes que permiten el cambio de actividad de una manera en que se experimente disfrute al tiempo que se pone el cuerpo en movimiento y se desarrollan valores, capacidades, etc.

El 11, 1 % de los criterios hace referencia a explicar la importancia de las actividades físico – recreativas, lo cual a pesar de ser correcto para el propósito indagado resulta alarmante, pues esto debería ser una premisa en la influencia pedagógica de los profesores, sobre todo al tratarse del CIP del MININT.

Con menos incidencia se encuentran criterios relacionados con motivarse a sí mismo como profesores hacia estas actividades y referencias que sugieren no realizar ninguna actividad, lo cual resulta contradictorio, ya que si el docente no muestra iniciativas seguramente su proyección pedagógica hacia el alumno no ofrecerá las mejores influencias hacia la actividad en cuestión.

En sentido general se aprecia que los profesores no unifican criterios relacionados con acciones concretas para motivar a los alumnos hacia la práctica de actividades físico – recreativas, lo cual evidencia la falta de preparación en este sentido.

Medición (Test Psicológico): Se utilizó el Test de Iadov adaptado a la práctica de actividades físico – recreativas para determinar los niveles de satisfacción de los alumnos en el marco de esta actividad y poder precisar las causas de la satisfacción e insatisfacción en este sentido.

Los resultados de dichas forma de diagnóstico se obtienen a partir de la metodología de aplicación y evaluación declarada como parte del test, lo cual arrojó lo siguiente:

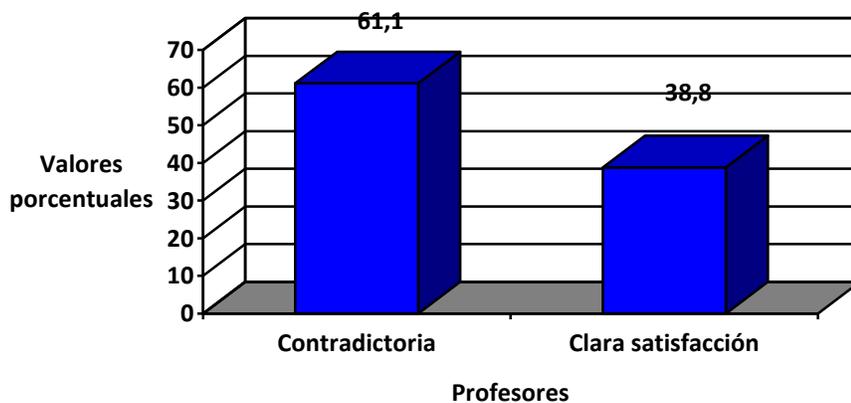


Figura No. 4. Niveles de satisfacción de los alumnos hacia las actividades físico – recreativas.

El 61,1% de los alumnos muestra un nivel de satisfacción contradictorio según lo establecido para el test aplicado. Ello evidencia que no se encuentran motivados de manera adecuada hacia la práctica de actividades físico – recreativas. Este detalle puede tener su causa en que muchos de estos alumnos no tienen el hábito de practicar actividades físicas y desconocen también los beneficios que estas les reportan, de igual modo existe una carencia de la influencia pedagógica adecuada por parte de los profesores encargados de rectorar esta actividad en el CIP.

El restante 38,8 % de los alumnos poseen una clara satisfacción hacia estas actividades, lo cual es un indicador de su motivación hacia ellas.

En cuanto a las respuestas de los alumnos en el cuadro lógico del lado y los resultados que de ellas se obtienen (descritos en los párrafos anteriores) se evidencia que la motivación hacia la práctica de actividades físico – recreativas no es la más adecuada, al mostrar contradicciones en un número importante de ellos.

Al indagar en las preguntas complementarias de esta técnica relacionadas con lo que más le agrada y le desagrada al realizar las actividades físico – recreativas, se tiene como resultado lo siguiente:

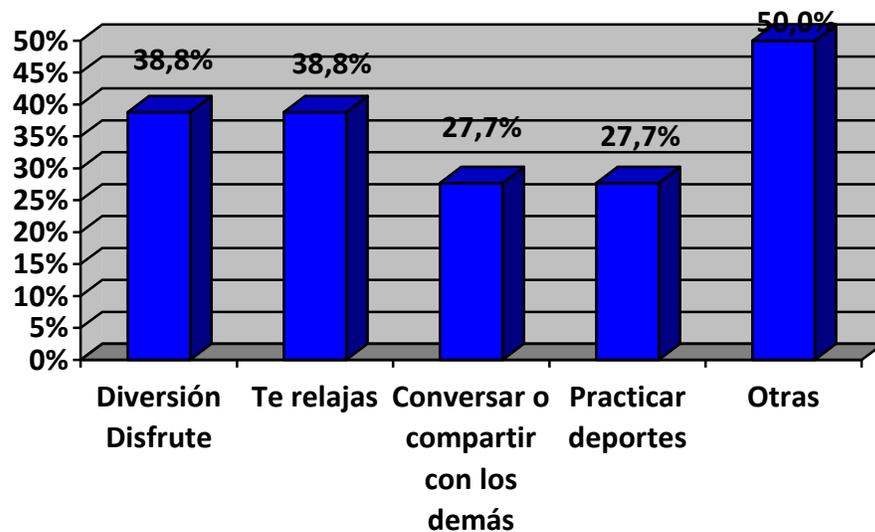


Figura No. 5. Causas de la satisfacción de los alumnos hacia las actividades físico – recreativas del centro.

En cuanto a lo que más le agrada a los alumnos de la muestra aparece el disfrute o la diversión que les proporciona la actividad, lo que se expresa en un 38,8%. Con igual expresión los alumnos plantean que les relaja y si se analizan de modo conjunto ambas opiniones se pueden considerar como positivas, teniendo en cuenta lo que significa entonces para estos sujetos el hecho de realizar actividades físico – recreativas y por consiguiente el papel de estas en su formación.

Con menor expresión, para un 27,7 %, los alumnos plantean que estas actividades les permiten conversar o compartir con los demás y les ofrecen la posibilidad de practicar deportes. Estos criterios corresponden con cuestiones de importancia para cualquier actividad social que se realice, pues suponen pautas que se deben cumplir para una mejor formación como futuros oficiales. Específicamente la práctica de deportes se realiza en su valor por constituir una vía para lograr niveles de preparación física y propiciar una mejor calidad de vida, cuestiones necesarias en una profesión donde el estrés y las exigencias del trabajo constantemente inciden sobre quienes laboran en ella.

Los alumnos también expresaron otras consideraciones que ocupan el 50 % de lo constatado. En cuanto a las mismas, aunque no muestran reiteración dentro del cúmulo de respuestas analizadas, se ha considerado oportuno comentar algunas y tenerlas en cuenta en la investigación dada su importancia o posible incidencia dentro del proceso de motivación hacia la actividad, ellas son las siguientes:

- Los juegos deportivos
- Los ejercicios matutinos
- Desarrollar el físico
- Te ayuda física y mentalmente

Como se expresaba anteriormente estas respuestas no mostraron reiteración en la muestra pero si suponen elementos que pueden ser valorados a la hora de realizar la propuesta de la investigación, pues los juegos y el ejercicio constituyen vías importantes para el desarrollo de manifestaciones físicas y psicológicas del futuro oficial del Ministerio del Interior y su inclusión no afectaría la calidad de la formación en este sentido.

Por otra, lo que más les desagradó a los alumnos de la muestra respecto a las actividades físico – recreativas del centro se expresa en los aspectos siguientes:

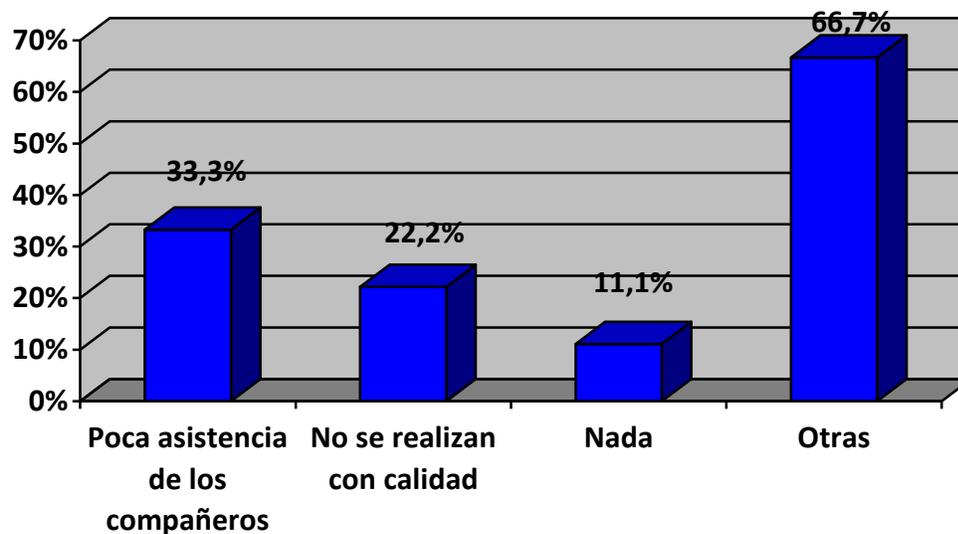


Figura No. 6. Causas de la insatisfacción de los alumnos hacia las actividades físico – recreativas del centro.

Las respuestas más reiteradas por los alumnos coinciden con la poca asistencia de sus compañeros a estas actividades, ocupando un 33,3 %, lo cual puede tener su causa en la poca exigencia del centro en este sentido o quizás en la poca importancia que le atribuyen los alumnos a este tipo de actividades, pudiendo estar acompañado incluso hasta con la escasa información y preparación que los profesores les transmiten al respecto.

El 22, 2% de las opiniones hace referencia a la poca calidad de las actividades que se planifican, lo que debe ser considerado por los profesores y directivos del centro para proyectar el trabajo en cursos futuros y propiciar una disposición más favorable de los alumnos en este sentido.

Un 11,1 % de las respuestas hace alusión a que nada les desagrade en cuanto a las actividades físico recreativas. Esta expresión, aunque positiva en el contexto tratado, es expuesta por un número pequeño de alumnos, lo que indica que existen cuestiones que deben ser revisadas en cuanto a la planificación que se realiza en el centro.

El restante 66,7 % de lo expresado tiene que ver con otras consideraciones que no muestran reiteración en la muestra, sin embargo, se precisan algunas a partir de la importancia que puedan representar para la investigación que se realiza, ellas son las siguientes:

- No hay medios para realizar las actividades
- Las actividades no son variadas
- Casi todo el personal quiere mandar
- Se realizan pocas veces en la semana
- Tiene poca duración

En primer lugar se hace referencia a la falta de medios, lo cual es una necesidad latente en muchos centros pedagógicos del país e invita a los docentes a la elaboración de alternativas y a la creatividad para suplir el recurso que en un momento pueda demandarse.

Otra consideración sugiere tener en cuenta una mayor variedad de las actividades planificadas y ello es importante en el entorno pedagógico para lograr alejarse de la monotonía y con ello lograr una mayor motivación de los alumnos.

Por su parte se sugiere que se planifique y organice el trabajo de un modo más colegiado para que las órdenes en este tipo de actividad respondan a criterios comunes entre los profesores y oficiales que dirigen el centro y con ello los alumnos no perciban contradicciones que les puedan desmotivar.

Por último es importante tener presente que estas actividades son importantes para la formación del futuro oficial y se ha de lograr con ellas, además, que incentiven al alumnos hacia su práctica sistemática como un hábito de vida tan necesario para atenuar lo estresante de la vida militar.

Finalmente se aplicó la Composición de motivos para acceder a los tipos de motivos que mueven a los alumnos hacia la práctica de las actividades físico recreativas del centro, describiéndose los resultados obtenidos de la manera siguiente:

En sentido general se aprecia un predominio de los motivos personales indirectos, lo cual indica que se realizan las prácticas de actividades físico – recreativas buscando alcanzar otros beneficios que difieren del placer y satisfacción derivado de las mismas.

Un análisis más detallado en cuanto a los tipos de motivos expresados por los sujetos de la muestra se aprecia en la tabla siguiente:

Tabla No. 1 Resultados de la composición de motivos en los sujetos de la muestra.

Tipos de motivos	Sumatoria	%
Personales y directos	14	31,8
Personales e indirectos	24	54,5
Sociales	6	13.6
Total	44	100

De los 44 motivos manifestados en la forma de diagnóstico solamente el 31,8% se refiere a realizar las actividades por el placer y la satisfacción que de ella se obtiene, a pesar de constituir este tipo de motivo una disposición favorable para el desarrollo físico de estos alumnos y para su preparación permanente en su escenario profesional.

Es de resaltar que más de un 50% de los motivos expresados refieren a que se utilizan estas prácticas como vía para alcanzar otros fines, lo que atenta contra la permanencia de estos sujetos a incorporar la actividad física como un hábito en

sus vidas y no es aconsejable tal disposición para la profesión en la que se forman.

Se resalta además que solo un pequeño número de motivos hace referencia a los sociales, aspecto tan necesario para la vida en los momentos actuales y en el escenario de sus futuras incursiones profesionales.

Esta disposición reflejada en los resultados de la composición de motivos es muestra del poco conocimiento e información con que cuentan los alumnos sobre los beneficios que les pudiera reportar la práctica de actividades físico – recreativas en lo personal y para su futuro desempeño profesional.

De manera general se manifiestan elementos en la labor de los profesores que luego pudieran estar relacionados con las expresiones de los alumnos en las formas de diagnóstico aplicadas. Siendo lo más notable lo siguiente:

- Existencia de poca uniformidad de criterio relacionados con acciones para motivar a los alumnos, lo cual se relaciona con algunas causas de insatisfacción constatadas y con la diversidad de motivos encontrados y su tendencia a las causas indirectas.
- La preparación de los profesores para enfrentar el trabajo de la motivación de los alumnos hacia la práctica de actividades físico – recreativas pudiera ser mayor y esto se relaciona con que muchos alumnos no se encuentran satisfechos con esta actividad, con la poca asistencia y con la percepción de la pobre calidad al realizarlas.
- No se percibe un dominio en los alumnos de la importancia que tienen las actividades físicas para su futuro desempeño profesional y ello se relaciona con la labor de los profesores antes reflejada.
- Los alumnos además reclaman más apoyo logístico y organizativo para este tipo de actividades, lo cual muchas veces no necesita grandes recursos y pudiera gestionarse en inversiones futuras.

Los resultados antes descritos permiten al autor elaborar como propuesta un sistema de acciones que se encamine a la solución de los aspectos deficientes y la potenciación de las oportunidades constatadas, quedando descrito de la manera siguiente:

2.3. Sistema de acciones para potenciar la motivación de los estudiantes del CIP del MININT de Matanzas hacia las actividades físico – recreativas

El sistema de acciones como resultado de la investigación que se desarrolla se ofrece con la estructura siguiente:

- Objetivo
- Fundamentación
- Representación gráfica del sistema
- Descripción del contenido de las acciones
- Recomendaciones para su instrumentación

La estructura antes mencionada ha sido decisión del autor teniendo en cuenta otros trabajos consultados donde se proponen estructuras similares, ellos son los siguientes: Miranda, G. (2010) y Raisal, (2013).

De este modo el **objetivo del sistema de acciones** de la presente investigación se enmarca en *potenciar la motivación de los estudiantes del CIP del MININT de Matanzas hacia las actividades físico – recreativas*.

Fundamentación del sistema de acciones

El sistema de acciones ha sido dispuesto a partir del análisis realizado sobre los problemas existentes que inciden en la participación de los estudiantes del CIP del MININT en Matanzas en las actividades físico recreativas, en el cual se distingue lo siguiente:

- Claridad para que sea posible su implementación por otras personas.

- Posibilidad de generalización: por su condición de aplicabilidad y factibilidad que permite en condiciones normales la extensión del resultado a otros contextos semejantes.
- Pertinencia: por su valor social y las necesidades a que da respuesta.

Desde el punto de vista filosófico este sistema tiene su base en la concepción dialéctico materialista, el análisis y comprensión de la determinación social del hombre y su condicionamiento histórico social.

Desde el punto de vista pedagógico se toma como base el posicionamiento encontrado en el texto Pedagogía, escrito por especialistas del Instituto Central de Ciencias Pedagógicas, en que refieren ... “El proceso de enseñanza - aprendizaje transcurre en una relación dialéctica en la cual interactúan, de forma consciente profesor y alumnos en la consecución de un objetivo común...” (ICCP, 1984, 35). Siempre considerando el protagonismo de los estudiantes al emitir sus respuestas en correspondencia con las convicciones, valores y sentimientos, los cuales deben estar acordes al desarrollo de sus habilidades y que el aprendizaje resulte verdaderamente significativo.

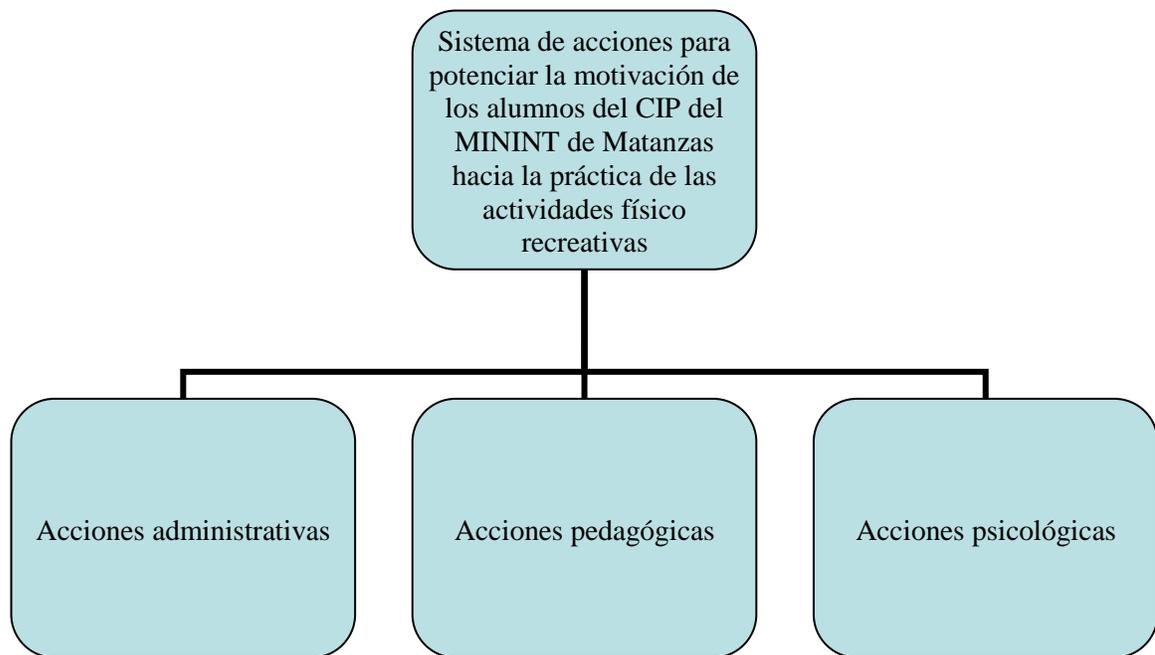
Desde la Psicología se apoya en las teorías que explican el proceso de motivación y se toma como referente las interpretaciones precisadas por Sainz de la Torre, N. (58) y Escudero, D. (24). Ambos autores ofrecen criterios que comprenden a la motivación como un proceso de importancia en la regulación inductora y que asegura la adecuada participación de los sujetos en las acciones.

El enfoque histórico cultural (Vigotskij, 1987, 94), es considerado como premisa en la relación enseñanza desarrollo, es elemento de partida en el análisis del profesor en su intervención pedagógica y en la dirección del aprendizaje de sus estudiantes, en su contexto socializador dentro de la clase; así como en la consideración de la denominada zona de desarrollo próximo. En este último elemento se intencionan las acciones para que resulten como mediadoras del

proceso al ofrecer el nivel de ayuda que necesita el alumno para participar en las actividades y lograr un progreso en su formación.

Las acciones que se seleccionaron para conformar el sistema son de carácter administrativo, pedagógico y psicológico, las primeras se tendrán en cuenta para crear la infraestructura que posibilite garantizar el éxito de las acciones que conformaran definitivamente el sistema como son las de carácter psicológico y pedagógico.

Representación gráfica



Descripción del contenido de las acciones

Las acciones administrativas que se proyectan, teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico realizado, se relacionan con los aspectos siguientes:

- Realizar conciliación desde la dirección del centro sobre los recursos necesarios para desarrollar las actividades físico recreativas.
- Precisar, de manera explícita, en el reglamento interno del centro la planificación de actividades que se relacionen con el elemento físico recreativo de manera más sistemática, con una frecuencia de al menos una vez por semana.

- Disponer el cumplimiento de los horarios para la práctica de defensa personal con carácter obligatorio, dadas las necesidades de la profesión para la cual se preparan en el centro.
- Solicitar la formación de licenciados en Cultura Física para atender la realización de actividades físico recreativas en el centro.
- Destinar y acondicionar áreas e instalaciones para realizar las actividades físico – recreativas.
- Determinar las personas que dirigirán la planificación y ejecución de las actividades físico recreativas para que exista una idea directriz de lo que se hace en dicho espacio y los estudiantes estén mejor orientados.
- Establecer un sistema de divulgación de las actividades físico recreativas a desarrollarse.

Las acciones pedagógicas que se precisan para contribuir a la motivación de los estudiantes hacia las actividades físico recreativas son las siguientes:

- Ofrecer espacios y oportunidades de superación a los profesores sobre elementos que permitan la motivación de los alumnos hacia las actividades físico – recreativas.
- Incorporar en la planificación de las asignaturas objeto del proceso de formación de los alumnos del CIP de Matanzas vínculos que le muestren al estudiante, desde la perspectiva de la preparación teórica, la importancia de realizar actividades físico recreativas para su futura profesión.
- Ofrecer una asesoría especializada para el trabajo hacia el desarrollo físico sobre la base de la adecuada planificación y dosificación.
- Desarrollar conferencias y talleres donde se informe sobre profesionales de la esfera que han desarrollado su condición física y sus competencias profesionales a partir de su participación en actividades físico recreativas.

En cuanto a las acciones que responden a un contenido psicológico en su esencia se tienen las siguientes:

- Establecimiento de objetivos precisos a cumplir en cada una de las actividades planificadas.

- Propiciar la alegría y disfrute de los alumnos al participar en las actividades físico - recreativas del centro.
- Ofrecer a los alumnos la posibilidad de participar en la concepción y planificación de las actividades físico recreativas que se conciben en el centro.
- Propiciar encuentros de los alumnos con personalidades destacadas de las diferentes especialidades que se forman en el CIP de Matanzas para que se derive un intercambio sobre la importancia de las actividades físico recreativas en su formación como oficiales competentes.
- Ofertar variedad de actividades físico recreativas teniendo en cuenta las necesidades de los estudiantes.

Recomendaciones para su instrumentación

1. Cumplir con las acciones previstas para las tres dimensiones del sistema propuesto.
2. Ofrecer informaciones relacionadas con las actividades a desarrollarse a partir de murales, audios u otros medios que disponga el centro.
3. Velar por la adecuada participación en el cumplimiento de las acciones propuestas por parte de los profesores y directivos implicados en la formación de los alumnos.
4. Considerar la higiene del horario para no causar desordenes e insatisfacciones con las acciones realizadas.
5. Aplicar periódicamente encuestas a los estudiantes para conocer el efecto derivado de las acciones implementadas y poder realizar las correcciones necesarias.
6. Implementar un sistema de emulación entre los grupos de estudiantes para estimular su participación en las actividades físico – recreativas.

7. Estimular la elaboración de medios alternativos o recursos para apoyar el cumplimiento de las acciones propuestas.

2.4. Validación del sistema de acciones para potenciar la motivación de los estudiantes del CIP del MININT de Matanzas hacia las actividades físico – recreativas

Para el proceso de validación del sistema de acciones propuesto se procedió inicialmente a ubicar un listado de posibles expertos que cumplieran con los requisitos que el autor consideró necesarios para llevar a cabo la valoración de la propuesta. En este sentido se procedió a identificar su disposición a colaborar en la investigación, nivel de conocimiento en el área de la motivación, así como sus posibilidades de ofrecer recomendaciones que ayudaran a perfeccionar el sistema de acciones.

Inicialmente fueron identificados 15 profesionales, detallándose los datos de los mismos en la tabla siguiente:

Tabla No. 2 Posibles expertos identificados para colaborar en la validación del plan de acciones.

Titulación	Especialidad
Doctor en Ciencias Pedagógicas	Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo
Doctor en Ciencias de la Cultura Física	Recreación
Doctor en Psicología del Deporte	Psicología del Deporte
Master en Psicología del Deporte	Pedagogía

Master en Ciencias de la Educación Física, el Deporte y la Recreación	Deportes con pelotas
Master en Ciencias y Juegos Deportivos	Educación Física
Doctor en Ciencias de la Cultura Física	Psicología del Deporte
Doctor en Ciencias de la Cultura Física	Psicología del Deporte
Doctor en Ciencias de la Cultura Física	Ciencias Biológicas
Doctor en Ciencias de la Cultura Física	Teoría y Metodología de la Educación Física
Master en Psicología del Deporte	Deportes con pelotas
Master en Ciencias y Juegos Deportivos	Educación Física
Master en Ciencias de la Educación Física, el Deporte y la Recreación	Educación Física
Master en	Baloncesto

Psicología del Deporte	
Licenciado en Cultura Física	Profesor del CIP

Para esta labor, el autor selecciono y contactó con 15 candidatos a expertos: entre ellos 7 doctores en Ciencias Especificas (Pedagógicas, Psicología del Deporte y Cultura Física), 7 Masters (Psicología del Deporte, Ciencias y Juegos Deportivos, Ciencias de la Educación Física, el Deporte y la Recreación y un Licenciado en Cultura Física).

Para la selección de los expertos se tomaron en cuenta algunos elementos considerados como precondiciones que permitieron confeccionar una primera aproximación de expertos potenciales a ser utilizados para la materialización de la aplicación del método. Los elementos considerados para esta clasificación, se relacionan a continuación:

- ✓ Ser graduado de nivel superior a.
- ✓ Nivel de preparación para poder emitir criterios sobre el objeto de estudio.
- ✓ Disposición de participar en el trabajo.

Finalmente la muestra de especialistas con que se trabajó en la validación fue la siguiente:

Tabla No. 3. Características de la muestra de expertos.

TITULACIÓN	N
MASTERS EN CIENCIAS	5
DOCTORES EN CIENCIAS	5
TOTAL GENERAL.	10

Los doctores son del área del conocimiento, al igual que los másteres con formación de estudios en la Psicología del Deporte u otras ciencias de la Cultura Física.

Se decidió aplicar a los posibles expertos el cuestionario de selección propuesto por Ramírez, U., citado por Escudero, D. (24) para incorporar el nivel de competencia de los mismos. La metodología aplicada aparece en el anexo No. 1.

Resultaron con un nivel de competencia adecuado para ser considerados especialistas en la presente investigación un total de 10 sujetos. Teniendo en cuenta la relación entre el número de especialistas y la ocurrencia de error, se precisa lo siguiente:

- Si el número de expertos es 5 se comete un error del 20%.
- Si el número de expertos es 10 se comete el error del 10%.
- Si el número de expertos es 15 se comete un error del 5%.
- Si el número de expertos es 20 se comete el error del 2,5%.
- Si el número de expertos es 30 se comete un error del 1%.

Atendiendo a estos rangos, el disponer de 10 expertos para la valoración del sistema, la relación entre el número de expertos y la ocurrencia de error es del 10%, lo cual hace confiable las respuestas emitidas por el grupo de trabajo.

Tabla No. 4. Coeficiente de competencia de los expertos seleccionados.

Expertos	Coeficiente de conocimiento (Kc)	Coeficiente de argumentación (Ka)	Coeficiente de competencia (K)	Coeficiente de competencia
1	0,90	1,00	0,95	Alto
2	0,90	0,80	0,85	Alto
3	0,90	1,00	0,95	Alto
4	0,70	1,00	0,85	Alto
5	0,90	0,90	0,90	Alto
6	0,80	0,90	0,85	Alto
7	0,80	1,00	0,90	Alto
8	0,90	0,90	0,90	Alto
9	0,90	0,90	0,90	Alto
10	1,00	0,70	0,85	Alto

Después de haber determinado los expertos y disponer de la propuesta de sistema de acciones con todos sus elementos, se procedió a someter el mismo al criterio valorativo estos. A partir de las opiniones emitidas sobre sus diferentes componentes e integralidad, podría ser perfeccionado si fuera necesario o validado definitivamente. Como metodología utilizada se optó por la de comparación por pares. Se les pidió a los expertos que llenaran un cuestionario donde reflejaran la opinión que les merecía cada uno de los componentes del sistema y en su conjunto los componentes que hacen del mismo una integralidad, ver anexo No. 2.

La valoración que estos hicieron del proceso de determinación de cada uno de los aspectos del sistema comprendió opiniones favorables en todos los casos.

Es oportuno precisar que la determinación de los puntos de corte permitió al autor determinar la evaluación por categoría valorativa que el grupo de expertos asigna a cada elemento de la propuesta, los resultados que así lo confirman se muestran a continuación:

Tabla No. 5. Resultados de la valoración de los expertos sobre el sistema propuesto

	C1	C2	C3	C4	Suma	Promedio	N-P
P-1	0.67	3.70	3.70	3.70	11.77	2.94	-0.52
P-2	0.97	3.70	3.70	3.70	12.07	3.02	-0.6
P-3	0.97	3.70	3.70	3.70	12.07	3.02	-0.6
P-4	1.38	3.70	3.70	3.70	12.48	3.12	-0.7
Puntos de corte	1.00	3.7	3.7	3.7	48,39		

De acuerdo a la valoración ofrecida por los expertos, luego de analizados los puntos de cortes al aplicar la metodología de comparación por pares, se precisan para la propuesta derivada de la investigación las categorías siguientes:

Tabla No. 6. Categorías otorgadas por los expertos al proceso de determinación de los coeficientes calculados por la metodología de comparación por pares, en el caso del sistema.

Proceso de obtención de la estrategia terapéutica	Categorías
Acciones de carácter administrativo:	Muy adecuadas.
Acciones de carácter psicológico:	Muy adecuadas.
Acciones de carácter pedagógico:	Muy adecuadas.
Coherencia e integración general del sistema:	Muy adecuada.

Según la opinión de los expertos las acciones contenidas en el sistema propuesto y su coherencia e integración general resultan muy adecuadas. Por ello no resulta necesario realizar adecuaciones a su contenido.

Conclusiones del capítulo II

El sistema elaborado como aporte de la investigación que se presenta resultó valorado por los expertos como muy adecuado, según se constata en la aplicación de la metodología de comparación por pares. Este indicador indica que el sistema cumple con la posibilidad de alcanzar el objetivo para el cual fue elaborado.

Conclusiones

Se acepta la hipótesis planteada ya que a través de la precisión de las bases teóricas relacionadas con el objeto de estudio y campo de acción en el que se desarrolla la investigación se justifica que el sistema de acciones propuesto puede potenciar la motivación de los estudiantes del CIP del MININT de Matanzas hacia las actividades físico – recreativas. El contenido esencial de la propuesta se derivó de la determinación de las fuentes de satisfacción e insatisfacción que manifiestan los estudiantes de la muestra y los conocimientos que poseen los profesores de la Cátedra de Ciencias Militares para ejercer esta labor formativa, cuyo valor se reafirma a partir del criterio favorable emitido por los especialistas consultados, ubicando como vía de constatación de la validez la metodología de comparación por pares.

Recomendaciones

1. Continuar la investigación incorporando el estudio de otras variables que puedan incidir en la motivación de los estudiantes del CIP.
2. Extender la investigación hacia otros centros de formación de oficiales que realicen actividades formativas similares a las del estudiado.
3. Ofrecer un seguimiento a la aplicación del sistema de acciones para nutrirlo de nuevas experiencias y oportunidades.

Bibliografía

1. **"ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD"**_Capítulo 4. Relación entre la actividad física y salud/enfermedad. Salud Mental: La actividad física mejora los síntomas de depresión y ansiedad. ...*Disponible en: www.nutrinformacion.com.ar/pagina/info/actfisic.html - 108k* -Consultado el 7 de abril de 2012.
2. Alfonso Chacón, Jorge. (2009). Apuntes para la Historia de la Cultura Física. Editorial Deportes.
3. Alfonso Guerra, (2008). Obesidad. Epidemia del siglo XXI. La Habana. Editorial Científico-técnica. 308 p.
4. ÁLVAREZ de ZAYAS, C. (1989). Fundamentos teóricos de la dirección del proceso docente-educativo del sistema de acciones en Cuba.
5. AMOROSE, A. J. & Horn, T. (2000). Intrinsic Motivation: Relationships with collegiate athletes' genders, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22, 63-84.
6. Arnold Marcelo y F. Osorio, (2003). Introducción a los conceptos básicos de la teoría general de los sistemas. Facultad de Ciencias Sociales. Universidad Católica de Santiago de Chile.
7. [Asociación Latinoamericana de Salud y Actividad Física](http://www.sportsalut.com.ar/new/index.html). Consultada: 26 diciembre 2012. Disponible en: <http://www.sportsalut.com.ar/new/index.html>
8. BORROTO CHAO R. (2006). Manual sobre promoción y educación para la salud, orientado a los médicos de la familia. Ciudad de La Habana, MINSAP
9. BREUER H. W. Cardiopulmonary exercise tests - proposals for standardization and interpretation. *Pneumologie*. 2004 Aug; 58(8):553-65.
10. Calderón, F.J.; Benito, P.J.; Peinado, A.B. y Díaz, V. (2008). Significado fisiológico de la transición aeróbica-anaeróbica. *Revista Internacional de*

Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 8 (32) pp. 321-337 Disponible en:

11. Capdevila Azoy, L. y Fort Valdés, F. (2004). Evolución histórica de la Cultura Física. Material de apoyo a la docencia. Ciudad Habana.
12. MATOS, D.C. (2005): "Aspectos Esenciales para Cano Cappellacci, M (2010). Fuerza y Potencia muscular. Modelos de evaluación. Escuela de Kinesiología de la Facultad de Medicina. Universidad de Chile. Presentación en power point.
13. CAÑETE, Ingrid (2001). Humanización: Desafío de la Empresa Moderna: a gimnasia laboral como un camino. 2ª ed. São Paulo: Ícone.
14. CARDELLÁ–HERNÁNDEZ. (1999). Bioquímica Médica Tomo III y IV. Metabolismo Intermediario y su Regulación. Editorial Ciencias Médicas.
15. Col. de autores (1990) Temas de psicología para maestros. Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona". La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
16. Colectivo de autores, (2007) Metodología de la Investigación tomo I y II Editorial Félix Varela Habana.
17. Colectivo de autores. (2008). Un enfoque Productivo en la Clase de Educación Física. Editorial Deportes.
18. Colectivo de Autores. (2010). Teoría y metodología de la educación física. Tomo I y II. Editorial Deportes.
19. Chantal, Y., Guay, F., Dobрева-Martinova, T. & Vallerand, R. J. (1996). Motivation and elite performance: An exploratory investigation with Bulgarian athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 173-182.

20. Cazau, Pablo (2003). Teoría General de Sistemas. Diccionario de Teoría General de los Sistemas. File de Internet.
21. DELIBERATO, Paulo (2002). Fisioterapia Preventiva: fundamentos y aplicaciones. São Paulo: Editora Manole, 1ª ed.
22. DUMITH, Samuel C. Proposta de um modelo teórico para a adoção da prática de atividades física. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Volume 13, Número 2, 2008.
23. Enciclopedia de los Deportes, TOMO I. Editorial Cultural. P.46
24. ESCUDERO SANZ, D. (2010). Metodología para el trabajo en la esfera de la motivación de logro en la educación física con alumnos de secundaria básica de la provincia de Matanzas. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. La Habana.
25. Estévez Cullell, M., M. Arroyo y C. González (2004) La investigación científica en la actividad física: su metodología. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
26. García A. R. (2003). Actividad física beneficiosa para la salud <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 63 - Agosto de 2003 .Consultado el 3 de junio de 2012.
27. GARCÍA MANSO, J.M. Bases Teórica del Entrenamiento Deportivo. Principios y Aplicación / N. Navarro Valdivielso y J.A. Ruiz Caballero.-- Madrid: Ed Gymnos, 1996.-- p 317
28. GAYTON-HALL. (1999). Tratado de Fisiología Humana. Tomo I, II, III, IV. Editorial Elsevier. España.
29. GOTTLÖB, A. (2002) Entrenamiento muscular diferenciado. Madrid, editorial Paidotribo. 463 pag.
30. GUARDO M. E. (2003) La Investigación Científica Aplicada al Deporte. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Puebla, México, 2003, 120 p.

31. HERNANDEZ SAMPIERRI, R. (1998) Metodología de la Investigación. Ed: Mc GRAW-HILL. México
32. HERRERA, C. F. Importancia de la actividad física. Disponible en: <http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=8088> consultado 25 de mayo de 2012.
33. HOLLMANN W. (2001). 42 years ago--development of the concepts of ventilatory and lactate threshold. Sports Med. 2001; 31(5):315-20.
<Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista32/arttransicion99.htm>
34. HURTADO PEÑA, V. M. (2009) Conjunto de acciones para elevar la incorporación a la práctica de actividades deportivas a los estudiantes del primero al cuarto semestre en CECYTES plantel Sahuaripa. Tesis en opción al Título de Máster en Ciencias y Juegos Deportivos. Universidad de Matanzas. Cuba.
35. Instituto Central de Ciencias Pedagógicas (ICCP). (1984): Pedagogía. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
36. [Journal of Sport and Exercise Psychology \(JSEP\)](#). Consultada: 26 diciembre 2012. Disponible en: <http://www.humankinetics.com/JSEP/journalAbout.cfm>.
37. La importancia de practicar deporte disponible en: http://www.universia.cl/html_estatico/portada/actualidad/noticia_actualidad/param/noticia/hadgc.htmlconsultado el 25 de mayo de 2012.
38. [La práctica deportiva.](#)
<http://www.educared.pe/discapacidad/articulo/1093/la-practic...> - 18k
Consultado el 25 de mayo de 2012.
39. Leyva, Julio. (1999.) Sistema de Tareas para la Enseñanza de la Física. Ponencia presentada en el examen de mínimo de Problemas Sociales de la Ciencia. ISP Félix Varela, Villa Clara.

40. López Rodríguez, Alejandro (2006). La Educación Física más Educación que Física. Editorial Pueblo y educación.
41. Lorences González, Josefa (2004) Aproximación al sistema como resultado científico. Universidad Pedagógica "Félix Varela". Villa Clara.
42. MANUEL, R.R, (2005) "Adaptación del Organismo al Ejercicio Físico", Revista digital Saludalia.com, 2000. Disponible: <http://www.saludalia.com>.
43. MANKELIUNAS, M. (1996) Psicología de la motivación. Segunda edición. México, Editorial Trillas.
44. MATVEEV, L.P. Teoría y Metodología de la Educación Física.-- Moscú: Ed Raduga, 1983.-- 332).
45. la Preparación Física General de los Deportistas". Revista digital, EF deportes.com.2000. Disponible en <http://efdeportes.com>.
46. MARTÍNEZ DE OSABA y Goenaga, J.A. (2006). Cultura Física y Deportes. Génesis y Desarrollo. Editorial Deportes.
47. Martínez, V., Álvarez, M. J., Del Campo, J., Cid, L., Muñoa, J., y Quintana, A. (2008). Dimensiones de la salud y Educación Física. En Libro de ponencias, abstracts y pósters del III Congreso Internacional Universitario sobre las Ciencias de la Salud y el Deporte (pp. 181-184). Madrid: Fundación Atlético de Madrid.
48. Martínez, V., y Cid, L. (2007). Evaluación fisiológica y de la salud en Educación Física. *Revista pedagógica ADAL*, 13 (pp. 32-38).
49. MedlinePlus Información de salud de la Biblioteca nacional de Medicina de EE.UU. disponible en: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001941.htm> Actividad Física, Enciclopedia médica en español. Consultado 25 de mayo de 2012.
50. Mesa Anoceto, Magda. (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. Editorial José Martí.

51. MURRIETA Pino, F. A. (2008). Estrategia Metodológica para potenciar la correcta aplicación, por los docentes, del nuevo programa de Educación física para el nivel secundario, en el municipio de Magdalena de Kino, Sonora. 53 h. Tesis en opción al título de Master en Ciencias y Juegos Deportivos. Universidad de Matanzas. Cuba.
52. Pedagogía (1984). Instituto Central de Ciencias Pedagógicas (ICCP): Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
53. PILA HERNÁNDEZ, H.J. (1989) Estudio sobre las normas de capacidades motrices y sus características en la población cubana / Tutora Caridad Calderón Jorrín.-- 1989.-- 33 p.-- Tesis de Grado (Doctor en Ciencias Pedagógicas).-- Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", La Habana.
54. Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud. Consultada: 26 diciembre 2012. Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa...
55. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Consultada: 26 diciembre 2012 _ Disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista.html>.
56. Rincón, Juana. (1998). Concepto de Sistema y teoría General de los Sistemas. Cooperación de personal Académico: Mecanismo para la integración del Sistema Universitario Nacional. Universidad Simón Rodríguez, San Francisco de Apure, Venezuela.
57. Romero G. A. Actividad física beneficiosa para la salud Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd63/activ.htm> Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 63 - Agosto de 2003. Consultado el 25 de mayo de 2012.

58. Sainz de la Torre, N. (2003) La Llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo. BUAP – UJED. Puebla, Editorial Siena. Comienza en la 17 y se extiende hasta la p. 26.
59. Sainz de la Torre, N. (2007) Evolución del desarrollo psíquico y psicomotriz. Monografía Facultad de Cultura Física. Matanzas, en CD-ROM “Ciencias de la actividad física.”
60. SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1992) Didáctica de la Educación Física y el Deporte. Madrid, Editorial Gymnos.
61. SANTILLANA, S.A. (1983): Diccionario de las Ciencias de la Educación, Editorial Santillana Diagonal, Madrid, España.
62. Torres Solís, J. A. (2009). Didáctica de la Educación Física. Editorial Trillas.
63. Ventajas y Beneficios del ejercicio físico. Disponible en: www.laguiadegrancanaria.com/actualidad/ejercicio.htm - 27k. Consultado el 3 de junio de 2013.
64. ZINTL, F. (1991) Entrenamiento de la Resistencia. Ed Martínez Rocas. 197 pág.

Anexo No. 1. Cuestionario de selección de expertos.

Estimado colega:

Se recurre a su experiencia respecto a los conocimientos acerca de la práctica de las actividades físico recreativas y la importancia de la motivación como componente inductor hacia estas. Siguiendo la metódica para la selección de especialistas, se precisa conocer y cuantificar algunos de sus datos con motivo de restar subjetividad al proceso de selección.

Gracias por su valiosa colaboración.

Datos personales:

<i>Nombre:</i>	
<i>Centro Laboral:</i>	
<i>Labor que realiza:</i>	
<i>Años de experiencia:</i>	
<i>Grado Científico:</i>	

1. Marque con una (X) el grado de conocimientos que usted posee la práctica de las actividades físico recreativas y la importancia de la motivación como componente inductor hacia estas. (Considere el cero, como la carencia total de conocimientos, y el diez como el mayor grado).

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. ¿Cuáles son las fuentes que han influido en su conocimiento de la temática? Marque con una (X) en la casilla que corresponda.

<i>Fuentes de argumentación</i>	<i>Grado de influencias de cada una de las fuentes en sus criterios</i>		
	<i>Alto</i>	<i>Medio</i>	<i>Bajo</i>
<i>Análisis teóricos realizados por usted</i>			
<i>Su experiencia en el tema</i>			

<i>Trabajos de autores nacionales consultados</i>			
<i>Trabajos de autores extranjeros consultados</i>			
<i>Su conocimiento del estado del problema en el extranjero</i>			
<i>Su intuición</i>			

Anexo No. 2. Cuestionario aplicado a los expertos para obtener su valoración respecto al sistema de acciones propuesto

Estimado experto, el presente cuestionario comprende los caracteres de los que consta el sistema de acciones para potenciar la motivación de los estudiantes del CIP del MININT de Matanzas hacia las actividades físico – recreativas. En atención, a la posibilidad de su enriquecimiento y perfeccionamiento necesitamos de su colaboración, a través de las respuestas que usted realice de las preguntas que se les formulan a continuación.

Datos del Experto:

Nombre:	
Centro Laboral:	
Labor que realiza:	
Años de experiencia:	
Grado Científico:	

1. ¿Cómo valora usted las acciones de carácter administrativo? Argumente en los casos de Poco Adecuado o No Adecuado.

Muy Adecuado	Bastante Adecuado	Adecuado	Poco Adecuado	No Adecuado

2. ¿Cómo valora usted las acciones de carácter psicológico? Argumente en los casos de Poco Adecuado o No Adecuado.

Muy Adecuado	Bastante	Adecuado	Poco Adecuado	No Adecuado

	Adecuado			

3. ¿Cómo valora usted las acciones de carácter pedagógico? Argumente en los casos de Poco Adecuado o No Adecuado.

Muy Adecuado	Bastante Adecuado	Adecuado	Poco Adecuado	No Adecuado

4. ¿Cómo valora usted la coherencia e integración general del sistema de acciones para el logro de su objetivo? Argumente en los casos de Poco Adecuado o No Adecuado.

Muy Adecuado	Bastante Adecuado	Adecuado	Poco Adecuado	No Adecuado

5. En caso de tener alguna sugerencia o criterio respecto al sistema propuesto le agradeceríamos que nos comentara al respecto.
