

**LOS PROCESOS RECREATIVOS DEL TIEMPO LIBRE EN LA FORMACIÓN DEL  
PROFESIONAL  
THE RECREATIONAL PROCESSES OF THE FREE TIME IN THE  
PROFESSIONAL'S FORMATION**

**Autores:**

Lic. Juan Pablo Machado Almanza

<https://orcid.org/0000-0002-4789-569>

Licenciado en Cultura Física, Profesor Asistente  
Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas  
[jpmalmanza94@gmail.com](mailto:jpmalmanza94@gmail.com)

Lic. Daimy Rodríguez Silva

<https://orcid.org/0000-0002-4789-456>

Licenciado en Cultura Física, Profesor Asistente  
Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas

Lic. Maikel Rolando Samora Nuviola

<https://orcid.org/0000-0002-4789-123>

Licenciado en Cultura Física, Profesor Asistente  
Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas

Lic. Yoel Cruz Marrero

<https://orcid.org/0000-0002-4789-147>

Licenciado en Cultura Física, Profesor Asistente  
Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas

**RESUMEN**

La carrera de orientación como deporte ha mostrado en Cuba un alto nivel de desarrollo en los últimos cinco años, sin embargo, la comprensión de este fenómeno recreativo físico dista de la necesaria reflexión acerca de sus potencialidades en la formación de un profesional de la educación. El objetivo de la investigación es proponer una estrategia física recreativa para el empleo de la carrera de orientación como recurso educativo de la carrera pedagógica Licenciatura en Geografía de la Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Se utiliza una metodología de investigación teóricos y empíricos. Se aplica la estrategia física-recreativa en una muestra de estudiantes, se desarrollan aspectos de la educación medioambiental en correspondencia con los objetivos de la Agenda 20-30. El impacto de este trabajo es pedagógico y sociológico, ya que los estudiantes se preparan para la vida desde la recreación física en el deporte Orientación.

**Palabras clave:** Recreación Física; formación del profesional; tiempo libre.

**ABSTRACT**

The orientation career like sport has shown in Cuba a high development level in the last five years, however, the understanding of this phenomenon recreational physical dista of the necessary reflection about its potentialities in the formation of a professional of the education. The objective of the investigation is to propose a recreational physical strategy for the employment of the orientation career like educational resource of the career pedagogic Degree in Geography of the

Central University "Marta Abreu" of The Villages. An investigation methodology is used by means of the deductive synthetic, inductive analytic methods, the observation, the interview, the survey, the picture, experiment by means of a design experimental pre, the instrument of budget of free time and the empiric distribution of frequencies, charts and graphics. The physics-recreational strategy is applied in a sample of students, the educational effect is verified in its approaches and performance ways, as added value, aspects of the environmental education are developed in correspondence with the objectives of the Calendar 20-30. The impact of this work is pedagogic and sociological, since the students get ready for the life from the physical recreation in the sport Orientation.

**Keywords:** Physical recreation; the professional's formation; free time.

## INTRODUCCIÓN

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 1998) afirma la necesidad de preservar, reforzar y fomentar la misión de contribuir al desarrollo sostenible y el mejoramiento de la sociedad. Para lograr este propósito insta, a las instituciones de educación superior a formar ciudadanos que participen activamente en la sociedad y proporcionar las competencias técnicas adecuadas para contribuir al desarrollo cultural, social y económico. También advierte la necesidad de proteger y consolidar los valores de la sociedad, al inculcar en los jóvenes los valores en que reposa la ciudadanía democrática, proporcionando perspectivas críticas y objetivas, con el fin de propiciar el debate sobre las opciones estratégicas y el fortalecimiento de enfoques humanistas.

En Cuba se establece como prioridad en los documentos oficiales la formación integral del profesional, Díaz-Canel (2011) reafirmó: "...el reto formativo de nuestras universidades es preparar profesionales competentes, integrales y comprometidos con la Revolución y la sociedad" (p. 2).

Para lograr este objetivo, es necesario desplegar una labor educativa que involucre a toda la comunidad universitaria, como revela Horruitiner (2006), quien declara tres dimensiones: la instructiva, la desarrolladora y la educativa, dentro de la formación profesional, aspectos que, en su integración, garantizan el objetivo planteado. Autores tales como Álvarez de Zayas (1999), Rigo, Díaz y Hernández (2005), González (2005), Addine, (2007), Robert (2009) y Fernández (2001), asumen en sus planteamientos iguales dimensiones.

Mateo (2012), relacionada con los impactos que la Recreación genera en la formación integral, por el carácter inclusivo, la diversidad de posibilidades, así como la educación de y para el tiempo libre. Es concerniente a esta problemática cómo el ejercicio consciente de una Recreación Física Educativa pensada y responsable conlleva al cambio de estilos de vida saludables que transforman las conductas recreativas heterocondicionadas a autocondicionadas.

... la Recreación constituye la sexta necesidad básica de los seres humanos, según la Organización de Naciones Unidas (ONU), después de: la Nutrición, la Salud, la Educación, la Vivienda, el Trabajo y la Seguridad Social. En tal sentido constituye un medio de unidad integral e integradora, que promueve el desarrollo intelectual, emocional, físico y psíquico del individuo. (Bolaños, 1996, p. 38)

La Recreación Física constituye una parte de la Recreación y pondera las actividades físico-deportivas, cuya definición aparece en diversos estudios (Fullea, 2004; Pérez, 1997; Ramos, 2004; Sosa, 2000).

Por otra parte Pérez (2013) considera la recreación como la disciplina cuyo propósito es utilizar las horas de descanso, en las cuales puede el hombre aumentar su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesional, artístico-cultural, deportivo y social, por lo tanto, la recreación está ligada a la educación, autoeducación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura general de las personas.

Los autores concuerdan con Lema y Machado (2022) quien refiere que el carácter electivo y participativo de las propuestas recreativas ayuda a la acción educativa, en tanto son auto-motivadas y placenteras. El estudiante es libre para escoger las actividades.

Se caracteriza por ser universal, realizarse en el tiempo libre y por producir satisfacción y agrado. Ofrece oportunidades para el descanso y compensación, de creación y expresión. Involucra actividades auto-motivadas y voluntarias (Vergara Riveros, 2017)

En Plan de Estudio D, se declaran como principios fundamentales que sustentan la formación del profesional: la prioridad de los aspectos de carácter educativo en el proceso de formación, en estrecha e indisoluble unidad con lo instructivo y el vínculo entre el estudio y el trabajo, en sus diferentes modalidades posibles para lograr un profesional integral.

En el Plan de Estudio E constituye un desafío mayor, se debe lograr la formación y desarrollo profesional con responsabilidad ética, social y ambiental.

La carrera de orientación es una de las manifestaciones de la recreación física que despierta múltiples emociones en sus practicantes, además de su influencia en sus opiniones acerca de esta modalidad que según ellos las actividades físicas, el deporte y la recreación son formas de vida de las cuales hay que aprender, no solamente de sí mismo, sino de las demás personas afines a estas actividades. Su realización permite tener vitalidad y energías suficientes para desarrollarse en la sociedad de una forma segura. (González et al., 2017)

Como antecedentes se encuentran varios estudios destacándose; Domínguez, 2018; García Velazco, 2020 y Machado, 2022, los cuales se enmarcan dese la labor educativa del docente, la calidad de vida y las actividades recreativas como aprovechamiento en el tiempo libre.

Las acciones desplegadas, pocas y aisladas hasta el momento, han sido desarrolladas puntualmente por algunos profesores. En cambio, son escasos los antecedentes de estudios o investigaciones realizadas acerca de cómo contribuir a la formación integral mediante la labor educativa, desde la Recreación Física, a pesar de las potencialidades educativas que tiene para la formación integral del profesional de la carrera de Geografía.

Rodríguez, 2019 plantea que, se hace necesario formar un profesional que dé respuestas a las exigencias educativas y a las necesidades sociales que requieren de una formación integral que le permita, la integración del conocimiento adquirido en la solución de los problemas del mundo laboral en su esfera de actuación.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

En el estudio se destacan entre los métodos más usados, análisis-síntesis, inductivo-deductivo, histórico-lógico, análisis documental, observación, encuesta, entrevista, experimento, entre otros.

En función de la investigación fue oportuno declarar los marcos siguientes:

1-Concepción teórica, metodológica para la formación de una cultura para el uso del tiempo libre.

2-Superación Profesional.

3-Participación físico-recreativa.

Contexto de investigación.

El estudio se realizó durante el periodo 2021-2023 en la etapa lectiva de la universidad de la provincia de Villa Clara, los escenarios en donde se actuaron fueron la Universidad Central Marta Abreu de las Villas, Centro recreativo campismo del arcoíris, áreas de los alrededores del estadio Augusto Cesar Sandino de Santa Clara, Centro recreativo y turístico el arcoíris, Centro recreativo y turístico Las Terrazas en Artemisa y consejos populares aledaños a la sede pedagógica Félix Varela de Santa Clara.

La población fue seleccionada de forma intencional por las propias exigencias de la investigación y sus contextos, se utilizaron todos los jóvenes de la carrera de licenciatura en educación geografía de la facultad de ciencias pedagógica de Villa Clara, especialistas, directivos, profesores de recreación del centro, instructores de arte, profesores docentes y especialistas en general entre los que se encuentran los estadistas para el uso de la estadística descriptiva en el procesamiento de datos.

El estudio se dividió en tres etapas, una de diagnóstico, una de una de elaboración de la propuesta para dar respuesta a las deficiencias detectadas y aplicación en la práctica de la propuesta; y la última evaluación de los resultados después de aplicada la propuesta.

## **RESULTADOS**

Dentro de los resultados alcanzados, en tres etapas fundamentales, la primera donde se detectan insuficiencias en la participación en actividades físico-recreativas y su oferta por las diferentes esferas encargadas de las actividades para el tiempo libre de los estudiantes universitarios, la no correcta atención de los motivos físico-recreativos de esto y disminución en los valores y salud física y mental de los jóvenes, así como limitaciones en la formación del profesional en el caso de la licenciatura en geografía. Una segunda etapa donde se elaboran y aplica la Estrategias físico recreativa en función de la erradicación de estas insatisfacciones y deficiencias que conduce a la tercera etapa donde se aprecian cambios en el nivel de formación, mejores resultados en la formación del docente y en su aprovechamiento del tiempo libre, con la actuación en población donde se interactúa existe un reconocimiento al incremento en la calidad de la formación de los profesionales de la Geografía, tanto como el aumento de la participación en actividades físico recreativas por parte de los jóvenes de la especialidad de geografía, con un significativo nivel de satisfacción de motivos físico-recreativos y de incorporación de modalidades donde predomina la actividad física recreativa en el uso del tiempo libre.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) afirma la necesidad de preservar, reforzar y fomentar la misión de contribuir al desarrollo sostenible y el mejoramiento de la sociedad. (2)

En este sentido, como señalara Bolaños en 1996, la Recreación constituye la sexta necesidad básica de los seres humanos, según la Organización de Naciones Unidas (ONU), después de: la Nutrición, la Salud, la Educación, la Vivienda, el Trabajo y la Seguridad Social. En tal sentido constituye un medio de unidad integral e integradora, que promueve el desarrollo intelectual, emocional, físico y psíquico del individuo. (3)

Un educador bien preparado desde todas las aristas de la educación debe ser capaz de enfrentarse a todo tipo de situaciones que se le presente con sus educandos. En los últimos tiempos se ha puesto mucho de moda las actividades con la comunidad y los proyectos sociales y socio-culturales con los distintos integrantes de las comunidades (niños, jóvenes, adultos y adultos mayores). Aunque siempre o casi siempre tendrán la compañía de un profesional de la cultura física es necesario tener los conocimientos básicos para enfrentarse a las diferentes situaciones que puedan presentarse en esos momentos.

Es muy importante desde la formación integral del profesional de la educación tener instrumentos que faciliten la formación de los educandos no solo en el proceso docente sino también para la utilización del tiempo libre, aportándole opciones sanas; juegos deportivos, juegos de mesas, lectura, documentales, actividades recreativas en la naturaleza como campamentos; excursiones; senderismo o carrera de orientación entre otros. Estas últimas actividades en contacto con la naturaleza le aportan varias enseñanzas aparte de la salud física y mental que pueda obtener su practicante como sucede en el caso de la carrera de orientación que puede ser utilizada para todo tipo de edades en cualquier tipo de terreno.

De ahí que la Metodología para la elaboración de evaluaciones integradores que permitan desde la formación permanente del profesional, la transformación social que hoy demanda, que puede constituir referencia positiva para todo el país, esta estructura de la metodología se compone de dos aparatos estructurales: el aparato teórico o cognitivo y el metodológico o instrumental y se asume el criterio de De Armas, Valle Lima, A. 2011(4) sobre metodología en su acepción más específica.

Lo que permite además la implementación de la Estrategia Física recreativa que contribuye a la tan vital formación integral que necesita el profesor de Geografía, lograr también educar en y para el tiempo libre; desde el accionar físico recreativo en el contexto que se encuentre, los cuales arrojaron resultados en su primera etapa de diagnóstico referidos a los problemas detectados en la participación y ofertas de modalidades recreativas en la comunidad universitaria, en la preparación del futuro profesional y su auto desarrollo, así como la insuficiencias en el uso de la recreación como: el Excursionismo Deportivo, el senderismo, la carrera de orientación y las actividades recreativas en la naturaleza en función de las posibilidades y potencialidades de los contextos de conjunto con actividades institucionalizadas como las caravanas, caminatas y acampadas organizadas por la institución.

En este sentido Domínguez, 2018(5) detectó insuficiencias en la labor educativa de los docentes de la Disciplina Recreación Física que demuestran la necesidad de transformar la labor educativa del profesor desde las potencialidades

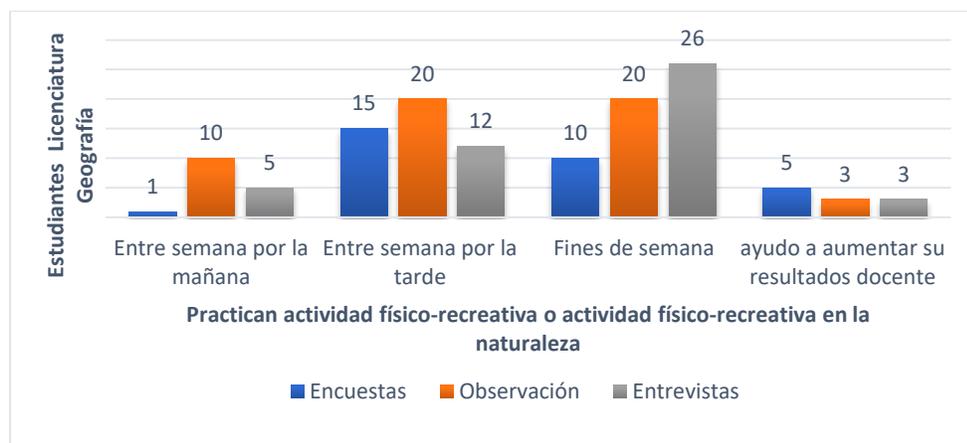
Rodríguez, 2018 (6) y De Armas, 2019(7) reconocen las insuficiencias en el uso del Excursionismo Deportivo como oferta recreativa y el poco aprovechamiento de las condiciones naturales de los contextos.

De igual manera Sosa, 2018 (11); García 2020 (12); constaron insuficiencia en las acciones físico recreativas de los centros educacionales de Villa Clara, de igual manera Lugones, 2020(13) y Nieves, 2020(14); en las Universidades (UCM y UCLV) e Isaac, 2020(15) en instalaciones del MINTUR de Villa Clara. También Machado, 2022; constato insuficiencia en la recreación de los estudiantes de las ciencias pedagógicas utilizando el tiempo libre y las actividades en la naturaleza.

Además de la implementación de la Estrategia antes descrita, también se resuelven durante la investigación por los mismos autores que corroboran las insuficiencias en la primera etapa de su investigación y posteriormente aplican y valoran la eficiencia de las propuestas de solución que comprenden Planes, Programas y Acciones físico recreativas, otras deficiencias en ofertas físico recreativas en diferentes grupos etarios y comunidades como los casos de Leal, 2020(16), Sigler, 2020(17), Sandoval, 2020(18), Ruíz, 2019(19), Hurtado, 2018(20), y Torres, 2019(21).

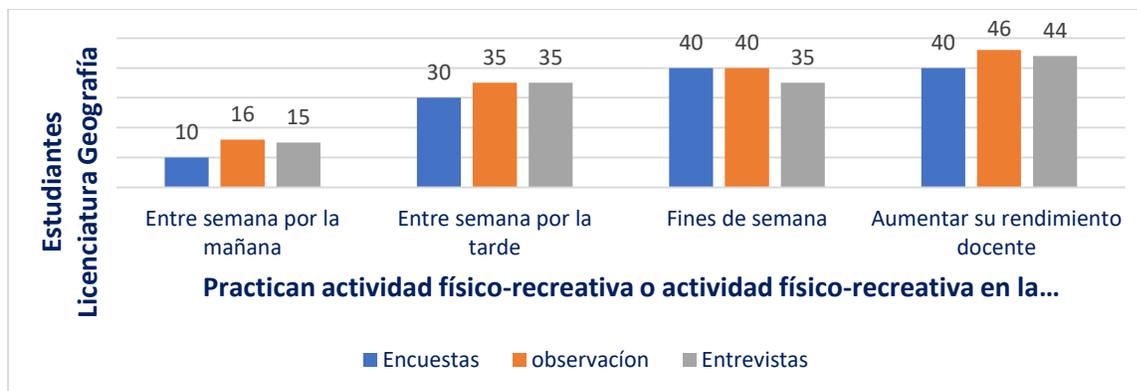
Se presenta en las siguientes graficas los resultados expuestos.

**Grafica #1. La participación de los estudiantes en actividades físico recreativa y recreativa en la naturaleza en el tiempo libre. Fuente de elaboración propia.**



En un primer momento se apresian que muy pocos estudiantes practican actividades físicas recreativas o actividades físicas recreativas en la naturaleza en las mañanas; se manifiestan que es productos de los horarios de estudios y que pudieran llegar cansados a las clases, también pocos estudiantes cren que la practica de actividades físico recreativas en la naturaleza les pudiera ayudar a elevar su rendimiento académico. Mientras que entre semana en los horarios de la tarde s puede apreciar una mayor participacion de estos en distintas actividades al igual que los fines de semana, manifiestan que es por la poca presencia de clases y tareas en sus horarios.

**Gráfica #2. Valoración de la participación en actividades físico-recreativas antes y después de la aplicación. Fuente: elaboración propia.**



Se puede apreciar diferencias significativas de un primer momento a un segundo momento después de ser aplicada la estrategia. Lo más importante es el aumento del interés por la práctica de actividades físico-recreativas en el tiempo libre.

## CONCLUSIONES

Los resultados que se sistematizaron, dirigidos a desarrollar las actividades recreativas en la naturaleza en el tiempo libre en los estudiantes de la carrera de licenciatura en geografía y fomentar la cultura del uso del tiempo libre, han posibilitado la transformación del accionar del profesional, con una elevación manifiesta en los niveles científico-técnico, metodológico y educativo de los profesores, que conduce a la satisfacción de los motivos físico recreativos.

Además tributa a la formación de una cultura del uso del tiempo libre donde no solo se vaya al entretenimiento sino, al desarrollo de la formación integral del futuro profesional y la utilización del movimiento o actividad física recreativa en todo su potencial.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Addine, F. (2004). *Didáctica: teoría y práctica*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Añorga, J. (1995). *Teoría de los sistemas de superación*. La Habana: ISPEJV. CENESEDA.
- Collazo, A. (2010). *Teoría y Metodológica del entrenamiento deportivo*. Tomos 1 y 2. Editorial Deportes. Ciudad Habana.
- De Armas, N. (2003). *Caracterización y diseños de los resultados científicos como aportes de la investigación educativa*. Curso 85 Pedagogía, La Habana.
- Donskoi, D. (1982). *Biomecánica con fundamentos de la técnica deportiva*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.
- Donskoi, D. y Zatsiorski, V. (1988). *Biomecánica de los ejercicios físicos*. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- González, J. L. (2012). *El papel de las invariantes en la dirección del proceso de enseñanza – aprendizaje*. Material impreso.

- González, J. L. (2000). Tratamiento de las invariantes del conocimiento como premisa para estimular el aprendizaje de los estudiantes. (Tesis de doctorado), Santa Clara: Instituto Superior Pedagógico Félix Varela. Villa Clara. Cuba
- Lorences, J. (2011). Aproximación al sistema como resultado científico. Artículo en Resultados Científicos en la Investigación Educativa. Editorial Pueblo y educación. La Habana.
- MES. (2004) Reglamento de Educación de posgrado. R/M 140/2019. La Habana: MES.
- Millán, R. (2016) Sistema para la evaluación de la calidad de los servicios de alto rendimiento deportivo. 180 pg. (Tesis Doctoral en Ciencias de la Cultura Física). Universidad Central “Marta Abreu” de La Villas. Santa Clara, Villa Clara.
- Perdomo, J.M. (2018). La superación de entrenadores para el proceso pedagógico de Biomecánica. Acción - Revista Cubana de la Cultura Física (Vol. 14 No. 28 mayo-agosto). La Habana. ISSN 1812-5808. RNPS 2046.
- Perdomo, J.M. (2018). La superación profesional de los entrenadores deportivos de Villa Clara en la aplicación de la Biomecánica. (Tesis de doctorado). Universidad Central Marta Abreu de Las Villas.
- Talízina, N. (1987). La Formación de la Actividad Cognoscitiva de los Escolares. La Habana: EMPES.
- Valle Lima, A. (2012). La investigación pedagógica: Otra mirada. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Valle, A. (2007). Algunos modelos importantes en la investigación pedagógica. Instituto Central de Ciencias Pedagógicas. Ministerio de Educación. Ciudad Habana.