



**UNIVERSIDAD DE MATANZAS**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FISICA**

**PROGRAMA DE SUPERACIÓN PARA LOS INSTRUCTORES DE LA VELA X 14 DE  
VARADERO**

**TRABAJO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE  
ESPECIALISTA DE POSGRADO  
GESTIÓN DE LA RECREACIÓN TURÍSTICA**

**Autor:** Lic. Juan Antonio Rodríguez Montalvo

**Tutor:** Dr. C. Arcelio Ezequiel Fernández González

**Matanzas**

**2025**

## **DEDICATORIA**

- A mis hijas, por el cuidado intensivo para conmigo.
- A mi esposa,
- A mis padres,

## **AGRADECIMIENTOS**

Deseo expresar mis más sinceros agradecimientos a:

El Dr. C. Arcelio Ezequiel Fernández González, por la valiosa y decisiva ayuda brindada, sin la cual no hubiera sido posible la culminación exitosa de la presente obra.

La Dr. C. Onix Pestana Mercadert, por la colaboración prestada durante el desarrollo de la presente investigación.

Andy Horta, por haber compartido todos los conocimientos durante el transcurso de la especialidad.

## **RESUMEN**

La recreación es la actividad humana libremente asumida que transforma al individuo y al medio, cuando ésta está enfocada hacia lugares o actividades, que generen interés y diversión en los turistas, la misma se denomina Recreación Turística, siendo una actividad en la que ciertos tipos de negocios, generan bienes y servicios para brindar a los turistas, espacios recreativos en los que puedan disfrutar de una estadía placentera como lo es la práctica deportiva, en particular navegación en embarcaciones como puede ser en la Vela X 14. El propósito del presente trabajo consistió en elaborar un programa de superación para los instructores de los puntos náuticos de Varadero que dirigen y orientan la práctica de la Vela X 14 por parte de los turistas. Para ello, a los instructores de la Vela X 14 se le aplicó un cuestionario antes y después de elaborado el programa, de igual forma, a los jefes de puntos náuticos se le realizó una entrevista ambas con el objetivo de conocer el nivel de conocimiento que poseían los instructores. Al mismo tiempo, se tuvo en cuenta las valoraciones realizadas por los especialistas y las emitidas por los turistas antes y después de aplicado el programa propuesto. Se estimaron los valores porcentuales de las respuestas o criterios emitidos en las encuestas o entrevista, sus niveles de significación estadística, y se compararon a través de la t de Students. Los hallazgos encontrados validaron teórica y prácticamente el programa propuesto.

**Palabras claves:** Programa, Instructores Náuticos, Vela, Turistas

## **ABSTRACT**

Recreation is the freely assumed human activity that transforms the individual and the environment, when it is focused on places or activities that generate interest and fun in tourists, it is called Tourist Recreation, being an activity in which certain types of businesses generate goods and services to provide tourists with recreational spaces where they can enjoy a pleasant stay such as sports practice, particularly boating such as Vela X 14. The purpose of this work was to develop a training program for instructors at nautical points in Varadero who direct and guide the practice of Vela X 14 by tourists. To do this, a questionnaire was applied to the Vela X 14 instructors before and after the program was developed, in the same way, an interview was conducted with the heads of nautical points, both with the objective of knowing the level of knowledge that the instructors possessed. At the same time, the evaluations made by specialists and those issued by tourists before and after the implementation of the proposed program were taken into account. The percentage values of the responses or criteria issued in the surveys or interviews, their levels of statistical significance, were estimated and compared through the Student t test. The findings validated the proposed program theoretically and practically.

**Keywords:** Program, Nautical Instructors, Sailing, Tourists

## ÍNDICE

	Página
<b>INTRODUCCIÓN</b>	1
<b>CAPÍTULO I. REFERENTES TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS RELACIONADOS CON LA PRÁCTICA DE LA VELA POR LOS INSTRUCTORES NÁUTICOS</b>	7
1.1. Consideraciones generales sobre Recreación y Turismo.	7
1.1.1. Recreación, diferentes conceptos.	7
1.1.2. Clasificación de las actividades turísticas.	9
1.2- Caracterización de la práctica de la Vela.	10
1.2.1- Definición y tipos de Vela.	10
1.2.2- Vela recreativa.	12
1.2.3- Equipamientos para la práctica de la vela.	12
2. Caracterización general de los instructores náuticos.	17
3. Resultados de investigaciones científica relacionada con la Vela.	17
4. Aspectos pedagógicos generales relacionadas con la práctica de la Vela.	18
<b>CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN Y RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO</b>	23
2.1. Muestra utilizada en la investigación fue intencional no probabilística integrada de la siguiente forma.	23
2.2. Métodos y procedimientos utilizados en la investigación.	24
2.3. Resultados del diagnóstico.	34
<b>CAPÍTULO III. PROGRAMA DE SUPERACIÓN PARA LOS INSTRUCTORES DE LA VELA X 14 DE VARADERO</b>	39
3.1. Programa de superación para los instructores de la Vela X 14 de Varadero.	39
3.1.1. Fundamentación	39
3.1.2. Selección de contenidos a desarrollar.	40
3.1.3. Asignación del tiempo necesario a los contenidos.	41
3.1.4. Propuesta de posibles métodos y medios a utilizar para el desarrollo de los contenidos propuestos.	42
3.1.5. Sistema de control del programa propuesto e indicaciones metodológicas.	42
3.2. Resultados después de aplicado el programa.	45
<b>CONCLUSIONES</b>	48
<b>RECOMENDACIONES</b>	49
<b>BIBLIOGRÁFICAS</b>	50

## INTRODUCCIÓN

El Turismo comprende las actividades que realizan las personas durante sus viajes y estancias en lugares distintos al de su entorno habitual, por un período de tiempo consecutivo inferior a un año, con fines de ocio, negocios u otros motivos turísticos, siempre y cuando no sea desarrollar una actividad con fines de lucro. El mismo ocupa un lugar importante en las relaciones internacionales. Unos 500 millones de personas visitan cada año países extranjeros por motivos turísticos. El turismo internacional no sólo es una actividad de ocio popular, sino también un ámbito de la economía mundial en pleno desarrollo (Rodríguez, 2025).

Así, la Recreación, según Santamaría et al. (2022) es parte de las ofertas turísticas, es una actividad que se puede hacer solo, en pareja, o en grupo, motivo este que impulsa viajar a lugares distintos a su residencia, para conocer y pasar unas vacaciones inolvidables. Las personas viajan a distintos lugares y se encuentran con una amplia diversidad de comida, paisajes, música, deportes recreativos y otros aspectos turísticos; divirtiéndose y relajándose.

Así la Recreación suele clasificarse de diferentes formas (Dumas. y Luján, 2023) en:

**Recreación Pasiva.** Este tipo de recreación recibe este tipo de nombre ya que la persona está precisamente en estado pasivo, sin moverse. Un ejemplo de esto es cuando se asiste al cine a ver una película, la persona se entretiene y está pasiva.

**Recreación Activa.** Generalmente se hace alusión a actividades recreativas que están relacionadas con la práctica de algún deporte, por ejemplo, el Fútbol. Las personas se divierten y al mismo tiempo realizan una serie de ejercicios.

**Recreación Lúdica.** Este tipo de diversión tiene como referente directo al juego. Esta actividad puede realizarse de manera individual o en asociación con varias personas. Prácticamente todas las edades practican este tipo de juegos. Actualmente predomina mucho la industria de los videojuegos. Cuando este tipo de entretenimiento se hace de manera frecuente puede causar adicción y estrés.

**Recreación al Aire libre.** La naturaleza de este tipo de entretenimiento es que las personas que recurren a ello, entran en contacto directo con la naturaleza. Es decir, realizan, por ejemplo, excursiones, y para ello están al aire libre en espacios naturales.

También se le puede llamar recreación al aire libre cuando una persona simplemente camina por el parque o conversa con otras personas

**Recreación Artística.** En este tipo de entretenimiento entra en juego la parte del goce estético y el encontrar un espacio de relajación. Generalmente las personas se involucran en actividades en el que participa la pintura, la música, los libros y actividades similares. Para tal fin se pueden asistir a conferencias, talleres, exposiciones, conciertos y teatro

**Recreación Comunitaria.** Cada ciudad o pueblo tiene rasgos de identidad cultural, entre ellos están las fiestas y actividades comunitarias. Estas son generalmente fiestas tradicionales o de cualquier otra índole cultural que le brinda al propio pueblo o ciudad la oportunidad de relajarse y al mismo tiempo reafirmar los valores de identidad como comunidad. Esto ayuda mucho a las personas desde el plano individual y al grupo propiamente

**Recreación Deportiva.** Este tipo de actividades recreativas involucran una serie de acciones de tipo mental, físico y emocional para alcanzar un objetivo central, ganar una competencia deportiva. Dependiendo del deporte, estas se pueden llevar a cabo de manera individual o en grupo. Esta modalidad recreativa además de dar un poco de diversión desarrolla el espíritu de trabajo en equipo y competencia sana

**Recreación Pedagógica.** En este caso al estudiante se le ayuda a desarrollar sus capacidades psicomotoras a partir de actividades como pintar, construir, etc. el niño, aprende y al mismo tiempo, se divierte.

**Recreación Terapéutica.** Son acciones que una persona en estado de recuperación realiza. Entre ellas está el de reacondicionarse físicamente, una recuperación mental.

**Recreación Turística.** Es la recreación en la que una persona o grupo decide viajar a lugares distintos a su residencia para conocer y de paso pasar unas vacaciones inolvidables, divirtiéndose y relajándose. Está dirigida hacia lugares o actividades, que generen interés y diversión. Actividad en la que cierto tipo de negocios, generan bienes y servicios para brindar a los turistas.

CESUMA (2024), expresa que a medida que el comercio internacional y otras formas de relaciones económicas internacionales se expanden, y la cultura y la educación aumentan, el turismo internacional también se desarrolla. De ahí que, el turismo se

integra cada vez más en la sociedad y cultura cubana. “Sol y playa” con modalidad *all inclusive*, asociado a los elevados valores patrimoniales, históricos y culturales de muchas ciudades del país representa una de las mayores atracciones de visitar a nuestro país con fines turísticos, por tanto.

Además, Cuba es un destino especialmente atractivo para las actividades náuticas, por su privilegiada posición en el mar Caribe y por ser una isla, según se explica en Ascanio (2023), lo que posibilita la práctica de todo tipo de deportes náuticos. La Mayor de las Antillas dispone de 5 746 km de costas con más de 200 bahías y alrededor de 289 playas naturales, con una temperatura promedio anual de sus aguas de 29° C.

Las características antes expuestas hacen de nuestro país uno de los destinos más sugerente del Caribe, donde miles de personas en busca de la fórmula ideal: sol, playa, palmeras, estupendos paisajes, gastronomía y culturas exóticas y un patrimonio especial, hacen de Cuba el lugar escogido para sus vacaciones, donde las actividades acuáticas y los deportes náuticos juegan un papel fundamental por ser nuestras playas y el clima de la Isla dos de nuestros mayores atractivos. (Ascanio (2023).

Aun siendo la Recreación una actividad o experiencia voluntariamente elegida por el participante, ya sea porque recibe satisfacción inmediata de ella o porque percibe que puede obtener valores personales o sociales de la misma; cuando los deportes recreativos pasan a formar parte de dicha recreación es preciso orientar a las personas sobre los conocimientos básicos de la actividad a realizar. Todo con el fin de que se eliminen riesgos y sea efectivamente satisfactoria (Montaner, 2021).

En la amplia relación de actividades que integran o forman parte del turismo activo, las actividades físicas recreativas más ofertadas y algunas de las que tienen más demanda social en la actualidad, son las siguientes: actividades en agua, Rafting, Hidrospeed, Piragua-kayak-canoa, descenso de barrancos, pesca, Vela, Surf-Windsurf-kitesurf, Submarinismo, etc.

Entre estos deportes recreativos encontramos que uno de los más atractivos y solicitados por el cliente es la navegación a Vela, siendo por este motivo de gran interés para muchos la adquisición de conocimientos básicos del mismo. En las intenciones del astillero es el punto perfecto de encuentro de la diversión y la emoción. Estas fueron las directrices seguidas para el diseño del Velero X 14.

Perfecto para las playas, círculos de Vela y otros muchos lugares de vacaciones, la Vela X14 es el velero ideal para quienes desean navegar sin problemas, su peso reducido y su mástil divisible permiten su transporte en el coche, para acompañarlo siempre en sus vacaciones. Fácil y rápido de armar, puede ser conducido por una sola persona y además permite alojar a uno o más pasajeros para disfrutar de paseos a vela durante los cálidos días de verano.

El X 14 es una clase internacional, a diferencia de otras embarcaciones esta es muy ligera y fácil de manejar. Hoy en día es una de las modalidades con participación en casi todos los eventos deportivos de navegación a vela celebrados por todo el mundo, y lo encontramos también protagonizando los deportes recreativos y turísticos de al menos las playas caribeñas.

En el contexto nacional el X 14 por su característica ligereza y fácil maniobrabilidad fue incluido en el sector turístico del país. Hoy podemos encontrarlo en todas las academias náuticas y participa en los eventos nacionales de este deporte, además podemos encontrarlo en casi todos los puntos náuticos destinados al turismo a lo largo de la Isla.

Para la práctica de la Vela, en sentido general, existen materiales básicos e indispensables, que no deben faltar en la planificación previa como es el: traje de neopreno, elemento básico de la ropa náutica, protege al practicante del frío, calor, rozaduras, entre otras; abrigo, el cual debe ser impermeable y transpirable, ya que el aire es uno de los grandes amigos de la vela, pero tienen sus contraindicaciones, por lo que es importante estar bien protegido. Los tops térmicos y solares, los primeros se colocan bajo el traje, para mantener el calor son excelentes para el invierno e inclemencias meteorológicas, los segundos protegen del sol y los rayos ultravioleta e incluso si estuviese mojado. Ropa interior apropiada: en invierno es conveniente utilizar ropa interior de lana o térmica, como la utilizan los montañeros, y para verano se recomienda la tela de licra, es importante llevar otra ropa interior, para el cambio; guantes, indispensables para evitar el rozamiento en las manos. Así como el empleo de un calzado adecuado. Chaleco es muy conveniente para poder flotar ante cualquier eventualidad y protectores solares, en este caso se habla de protectores solares, labiales, gorras, gafas, entre otros.

Aunque Velero X 14, es una de las embarcaciones más ligeras de la Vela, y fácil de llevar por una sola persona, sí se necesitan al menos conocimientos básicos para el desempeño de esta actividad, por lo que es posible que aun con el deseo de dar un paseo y sentir la magia de llevar la embarcación, no sea posible sin la presencia de un instructor, el cual debe poseer una adecuada preparación para orientar y dirigir la práctica de este deporte por parte de los turistas.

De ahí que, en armonía con las consideraciones precedentes, se plantea como **situación problémica**: a pesar de que existe una alta demanda por parte del turismo internacional que asiste a la playa de Varadero para la práctica de la Vela X 14 por su ligereza y fácil maniobrabilidad, contradictoriamente la preparación de los instructores náuticos de Varadero es algo insuficiente para dirigir y orientar la práctica eficaz de este deporte.

De lo antes expuesto se deriva nuestro **problema científico**: ¿cómo contribuir a mejorar la dirección y orientación eficaz por parte de los instructores náuticos de Varadero la práctica de la Vela X 14?

Para dar cumplimiento a lo expresado, se presenta como **objetivo general**: elaborar un programa de superación para contribuir a mejorar la dirección y orientación de manera eficaz la práctica de la Vela X 14 por los instructores náuticos de Varadero.

Teniendo en cuenta lo antes expresado se formulan como **objetivos específicos** los siguientes:

1. Establecer los referentes teóricos y metodológicos que sustentan el proceso relacionado con la práctica de la Vela X 14 y los instructores náuticos.
2. Determinar la situación actual sobre la dirección y orientación de la práctica de la Vela X 14 por los instructores náuticos de Varadero.
3. Confeccionar el programa de superación para los instructores náuticos de Varadero
4. Demostrar la validez teórica y la práctica del programa que se presente mediante la aplicación de los criterios de especialistas y usuarios.

**Hipótesis**: un programa que abarque contenidos técnicos metodológicos sobre la práctica de la Vela X 14 que se les imparta a los instructores de los puntos náuticos de Varadero mejorará el nivel de estos para la dirección y orientación eficaz de los clientes.

El **aporte a la teoría** de la investigación reside en que se sistematizan, organizan e interrelacionan los contenidos que se recogen en este estudio, para mediante el diagnóstico determinar el conocimiento que posee el instructor náutico acerca de la Vela X 14, y mediante diferentes acciones contribuir a la transformación del sistema de conocimientos y habilidades profesionales de los sujetos investigados.

El **aporte práctico** se fundamenta en brindar un programa para la superación de instructores de los puntos náuticos de Varadero encargados de orientar y dirigir a los turistas para la práctica de la Vela X 14, orientándolo hacia la solución de problemas generales y frecuentes de la profesión; propiciando un desarrollo integral, para que sean capaces de mostrar dominio de los saberes, con un elevado compromiso ético, de servicio digno al turismo y a la sociedad para contribuir a ofrecer un servicio de excelencia, con un elevado compromiso ético, de servicio digno al MINTUR y a la sociedad.

La **novedad científica** radica en que se aportan elementos que favorecen la transformación del proceso de enseñanza aprendizaje de Vela X 14, a partir de acciones concretas y organizadas partiendo del diagnóstico, el cual permitirá identificar debilidades y amenazas, para posteriormente realizar acciones concretas y efectivas que contribuyan a incrementar el conocimiento del instructor náutico de Varadero y los ingresos económicos al MINTUR y al país.

# **CAPÍTULO I: REFERENTES TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS RELACIONADOS CON LA PRÁCTICA DE LA VELA POR LOS INSTRUCTORES NÁUTICOS**

En este capítulo se abordan los referentes teóricos y metodológicos que sustentan el proceso de desarrollo de la Recreación Turística, la navegación en embarcaciones, así como los aspectos generales y específicos relacionados la Vela X 14, su organización en base a las potencialidades del lugar, la sostenibilidad y el enfoque ambientalista, resaltando sus características particulares, origen y desarrollo, lo cual permite asumir el criterio de destacados autores sobre sus posiciones y conceptos, que constituyen la esencia para el diseño del programa que se propone como resultado de la investigación.

## **1.1. Consideraciones generales sobre Recreación y Turismo.**

### **1.1.1. Recreación, diferentes conceptos**

Es un conjunto de prácticas sociales que producen placer (Ribera 2024). Para la Real Academia Española, citada por Mediavilla (2022), es diversión para alivio del trabajo. Sin embargo, para Fernández (1999), citado por Ramírez (2022) es cualquier forma de experiencia o actividades a que se dedica un individuo para el goce personal y la satisfacción que le produce.

Un concepto muy relacionado con la Recreación lo es el Tiempo de Ocio y el Tiempo Libre. El ocio, es una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada cuyo mismo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo". Se conforma como una actitud, un comportamiento, algo que tiene lugar durante el tiempo libre y que no importa tanto lo que se haga sino el cómo se haga (García, 2022; Jaume, 1989, citado por Ramírez, 2022).

Así la Recreación suele clasificarse de diferentes formas (Dumas. y Luján, 2023):

**Recreación Pasiva.** Este tipo de recreación recibe este tipo de nombre ya que la persona está precisamente en estado pasivo, sin moverse. Un ejemplo de esto es cuando se asiste al cine a ver una película, la persona se entretiene y está pasiva.

**Recreación Activa.** Generalmente se hace alusión a actividades recreativas que están relacionadas con la práctica de algún deporte, por ejemplo, el Fútbol. Las personas se divierten y al mismo tiempo realizan una serie de ejercicios.

**Recreación Lúdica.** Este tipo de diversión tiene como referente directo al juego. Esta actividad puede realizarse de manera individual o en asociación con varias personas. Prácticamente todas las edades practican este tipo de juegos. Actualmente predomina mucho la industria de los videojuegos. Cuando este tipo de entretenimiento se hace de manera frecuente puede causar adicción y estrés

**Recreación al Aire libre.** La naturaleza de este tipo de entretenimiento es que las personas que recurren a ello, entran en contacto directo con la naturaleza. Es decir, realizan, por ejemplo, excursiones, y para ello están al aire libre en espacios naturales. También se le puede llamar recreación al aire libre cuando una persona simplemente camina por el parque o conversa con otras personas

**Recreación Artística.** En este tipo de entretenimiento entra en juego la parte del goce estético y el encontrar un espacio de relajación. Generalmente las personas se involucran en actividades en el que participa la pintura, la música, los libros y actividades similares. Para tal fin se pueden asistir a conferencias, talleres, exposiciones, conciertos y teatro

**Recreación Comunitaria.** Cada ciudad o pueblo tiene rasgos de identidad cultural, entre ellos están las fiestas y actividades comunitarias. Estas son generalmente fiestas tradicionales o de cualquier otra índole cultural que le brinda al propio pueblo o ciudad la oportunidad de relajarse y al mismo tiempo reafirmar los valores de identidad como comunidad. Esto ayuda mucho a las personas desde el plano individual y al grupo propiamente

**Recreación Deportiva.** Este tipo de actividades recreativas involucran una serie de acciones de tipo mental, físico y emocional para alcanzar un objetivo central, ganar una competencia deportiva. Dependiendo del deporte, estas se pueden llevar a cabo de manera individual o en grupo. Esta modalidad recreativa además de dar un poco de diversión desarrolla el espíritu de trabajo en equipo y competencia sana

**Recreación Pedagógica.** En este caso al estudiante se le ayuda a desarrollar sus capacidades psicomotoras a partir de actividades como pintar, construir, etc. el niño, aprende y al mismo tiempo, se divierte.

**Recreación Terapéutica.** Son acciones que una persona en estado de recuperación realiza. Entre ellas está el de reacondicionarse físicamente, una recuperación mental.

**Recreación Turística.** Es la recreación en la que una persona o grupo decide viajar a lugares distintos a su residencia para conocer y de paso pasar unas vacaciones inolvidables, divirtiéndose y relajándose. Está dirigida hacia lugares o actividades, que generen interés y diversión. Actividad en la que cierto tipo de negocios, generan bienes y servicios para brindar a los turistas.

De esta forma, la Recreación turística se acompaña, por supuesto, de la Animación Turística. La animación turística constituye un eslabón determinante en este proceso, y se define, como: “toda acción realizada en o sobre un grupo, una colectividad o un medio, con la intención de desarrollar la comunicación y garantizar la vida social” (Ramírez y Orrala, 2022; Pepe, 2022; Carranza, 2022; Ribera, 2024).

### **1.1.2. Clasificación de las actividades turísticas (Romero, 2022).**

Se clasifican en: Social, Cultural, Motriz, etc.

La motriz comprende:

- Juegos
- Danzas
- Paseo
- Deportes, etc. En esta última se enmarca el estudio de la presente obra, ya que ésta trata de la práctica de la Vela X 14.

No cabe dudas que la Recreación y el Turismo reportan diferentes beneficios:

### **Beneficios de las actividades recreativas (Barbosa y Urrea, 2022):**

#### **En la salud:**

- Mejora la calidad de vida.
- Crea hábitos de vida saludables.
- Contribuye a conservar o recuperar la salud y a disminuir los factores de riesgo.
- Reduce los costos de salud.

#### **En lo físico:**

- Contribuye al desarrollo de capacidades físicas.
- Aumenta de la capacidad de trabajo.

#### **En lo psicológico:**

- Eleva la autoestima, la autoconfianza, la autoimagen y la seguridad.
- Disminuye los niveles de estrés y agresividad.

## **En lo social:**

- Disminuye los niveles de violencia y actos delictivos.
- Fortalece la integración comunitaria.
- Mejora de las relaciones personales y comunitaria.
- Impulsa las manifestaciones culturales propias.
- Favorece la cultura ambiental y patrimonial.

De modo que, la recreación turística puede abarcar actividades motrices como la realización de juegos y/o práctica de actividades deportivas que exigen un adecuado potencial biológico para su realización y mejora de su la calidad de vida y su estado de salud (Andreu, 2022).

Son diversas las actividades físicas y deportivas que realizan los turistas durante su tiempo libre, muchas de las cuales pueden ser terrestres (como el juego de Golf, el Frontenis, el Voleibol de playa, el propio baile o la Danza, las caminatas, los Maratones, el Turismo de Aventura, etc.) y otras tantas pueden ser acuáticas, tales como la práctica de la Natación (una de la más generalizadas), el Kayak, el Remo, la Vela, entre otras. De ahí que, la determinación del perfil biológico del turista revista un valor extraordinario relacionado a su calidad de vida, el estado de salud y el potencial biológico de los mismos para la realización de las supra mencionadas actividades físicas recreativas (Montaner, 2021; Ascanio, 2023).

## **1.2- Caracterización de la práctica de la Vela**

### **1.2.1- Definición y tipos de Vela**

Entre los deportes recreativos uno de los más atractivos y solicitados por el cliente es la navegación a vela, siendo por este motivo de gran interés, para muchos la adquisición de conocimientos básicos del mismo.

La vela es un deporte náutico, que implica controlar, un barco impulsado únicamente por el viento en sus velas, el mismo puede practicarse de manera recreativa, como competitiva (Anónimo, (2024, Anónimo, 2024a).

El peso del casco es de 59 kg (130 lb), lo que hace que el barco sea lo suficientemente ligero. La vela estándar del láser tiene una superficie bélica de 7.06 metros cuadrados (76.0 pies cuadrados), éste está diseñado para navegar con una sola persona, aunque en la clase se permiten dos navegantes (Torterat, 2023).

La vela es una afición que propicia muchas bondades, como es la práctica de actividad física, disfrute la naturaleza, la emoción de enfrentarse al viento y las olas, entre otras. Existen diferentes tipos de velas y modalidades (Dumas, y Luján, 2023).

-Velas ligeras: dotada de una pequeña eslora, que ha de ser varada en tierra antes y después de la navegación

-Velas cruceros: caracterizada por tener una eslora más grande y por navegar constantemente sobre la superficie marina.

Existen embarcaciones para niños y adultos, esta es una actividad, que puede ser practicada en familia, en contacto con la naturaleza, sol y aire, constituyendo ingredientes perfectos, para personas que desean escapar de la ciudad y del estrés diario.

La Vela en todas sus modalidades precisa de estrategias y de una buena improvisación, pues el sujeto se enfrenta a las diferentes situaciones meteorológicas que son cambiantes, aspecto a tener en cuenta, porque precisamente ahí reside una sus mayores dificultades.

La vela ligera es una de las actividades deportivas más practicadas en España y Andalucía y está reconocida como actividad de turismo activo dentro de las categorías de navegación a vela. Además, cada vez está cobrando más fuerza la utilización de la vela deportiva como recurso didáctico y este crecimiento en importancia puede verse reflejado en la incorporación de la vela como asignatura en treinta y siete universidades españolas que imparten el Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. En la enseñanza de esta materia se puede contar con un gran número de recursos didácticos que facilitan el aprendizaje de los alumnos ya sea en tierra o en el agua. Algunos de esos recursos son el autosail, modificaciones en la caña del timón, uso de colores en la cabuyería y el establecer indicaciones visuales o auditivas dentro de la embarcación. Otro de los recursos didácticos importantes son los simuladores, que nos permiten reproducir parcialmente las situaciones reales de navegación (Pérez et al. 2020).

Por tal motivo, turismo activo hace referencia a aquellas actividades deportivas en las que se utilizan los recursos del medio natural y en las que llevan de forma inherente el factor riesgo con un determinado esfuerzo físico. Autores como Mediavilla (2022) la

definen como “al servicio relacionado con la actividad turística y deportiva realizada a través de empresas reconocidas y especializadas en actividades físicas y recreativas (barranquismo, parapente, vela, senderismo, etc.), teniendo como escenario, básicamente, el espacio natural y que implica un compromiso de esfuerzo físico asumido y conocido de forma voluntaria por el cliente. La Junta de Andalucía engloba a 32 actividades como las pertenecientes al turismo activo y en las que la vela ligera estaría incluida dentro de las actividades de navegación a vela. Estas actividades son también conocidas como turismo de aventura, y su crecimiento ha ido aumentando año tras año en España, llegando a ser uno de los sectores más importantes dentro del tejido empresarial. Aunque Mediavilla (2022) afirma que las actuales empresas existentes no han llegado a alcanzar su máximo nivel de consolidación por su escasa madurez. Aun así, el 5,9% maneja un volumen de negocio de más de 600.000 euros mientras que el 47,1% agrupa aquellas que obtienen un beneficio no superior a los 300.000 euros. En determinadas zonas del territorio nacional, las empresas de turismo activo o turismo de aventura suponen el principal motor de regeneración económica y social de la zona (Ministerio de Industria, Turismo y Comercio, 2004).

### **1.2.2-Vela recreativa**

Cuando se comenta acerca de la vela recreativa, se hace referencia a desplazarse en una embarcación de este tipo, sin necesidad de cumplir un recorrido determinado o competir, se trata solo de disfrutar de la travesía. Hay embarcaciones tipo yate, que combinan la vela y motor de baja potencia, con lo cual se pueden utilizar cualquiera de las dos fuerzas motrices. (Renom, 2021)

Esta práctica la pueden utilizar todas las personas, pudiendo iniciarse a partir de los 5 años en adelante, tomando en consideración la situación física o mental de la persona, debido a que estas embarcaciones, se mueven fundamentalmente sin motor, dependiendo de la fuerza y destreza del individuo. Antes de esta práctica se recomienda consultar a un especialista en Medicina o instructor náutico, para una mayor seguridad. (Renom, (2021).

### **1.2.3-Equipamientos para la práctica de la vela**

Para la práctica de la vela existen materiales básicos e indispensables, que no deben faltar en la planificación previa como es el:

- Traje de neopreno: elemento básico de la ropa náutica, protege al practicante del frío, calor, rozaduras, entre otras
- Abrigo: Debe ser impermeable y transpirable, ya que el aire es uno de los grandes amigos de la vela, pero tienen sus contraindicaciones, por lo que es importante estar bien protegido
- Tops térmicos y solares: los primeros se colocan bajo el traje, para mantener el calor son excelentes para el invierno e inclemencias meteorológicas. Los segundos protegen del sol y los rayos ultravioleta e incluso si estuviese mojado.
- Ropa interior apropiada: en invierno es conveniente utilizar ropa interior de lana o térmica, como la utilizan los montañeros, y para verano se recomienda la tela de licra. Es importante llevar otra ropa interior, para el cambio.
- Guantes: son indispensables para evitar el rozamiento en las manos, así como el empleo de un calzado adecuado.
- Chaleco: es muy conveniente para poder flotar ante cualquier eventualidad.
- Protectores solares: en este caso se habla de protectores solares, labiales, gorras, gafas, entre otros.

La práctica de la Vela X 14 en el contexto internacional, a diferencia de otras embarcaciones es muy ligera y fácil de manejar. Hoy en día es una de las modalidades con participación en casi todos los eventos deportivos de navegación a vela celebrados, por todo el mundo y es protagonista de los deportes recreativos y turísticos en muchas playas del Caribe.

En el ámbito nacional la vela por sus características, ligereza y fácil maniobrabilidad fue incluida en el sector turístico del país. Hoy se puede encontrar en todas las academias náuticas de casi todos los puntos náuticos destinados al turismo a lo largo de la Isla.

La vela a pesar de su ligereza y lo fácil de llevar por una sola persona, necesita que al menos se tengan conocimientos básicos para el desempeño en esta actividad, por lo que no es posible acceder a ella sin la presencia de un instructor náutico.

Caraballo y Lazarraga (2018) expresan que, a lo largo de los siglos, los veleros se han usado para extender las rutas marítimas de comercio internacional y han sido decisivos en la defensa de estas mismas rutas ayudando a consolidar el poderío económico de las naciones que más dominio han ejercido sobre todos los mares y océanos.

Hoy en día, los veleros se utilizan casi exclusivamente para actividades de recreo y deporte, aunque muchos países todavía conservan en su marina de guerra algún velero de grandes dimensiones que utilizan como escuela de guardiamarinas.

En nuestros días, en Cuba y en el mundo existe mucha literatura escrita y digital sobre la navegación y sobre la ayuda para la navegación, pero no existen en las escuelas deportivas documentos específicos dirigidos a la preparación para los atletas que practican la navegación de vela deportiva.

El presente trabajo va dirigido a la navegación a vela deportiva, sus fundamentos, características de las embarcaciones y el uso óptimo de las variables meteorológicas, fundamentalmente el viento.

La vela deportiva es una actividad relativamente joven entre nosotros, ya que no fue hasta finales del siglo XIX cuando se empezó realmente a navegar por puro placer. El primer club de vela en el mundo del que se tiene constancia se fundó a principios de 1720. Fue el Water Club del puerto de Cork en Irlanda, que posteriormente pasó a denominarse, un siglo después, Real Club de Yates de Cork, ya en 1828. Por aquellas fechas, en 1830, también se fundó la Real Sociedad Sueca de Vela, aunque en términos generales, puede decirse que, fue Inglaterra quien primero tuvo adeptos a escala popular en el deporte de la vela, aunque ya alrededor de 1880 en Estados Unidos existían excepciones interesantes a la regla de que la vela era solo practicada por familias pudientes.

El objetivo fundamental de esta investigación es fundamentar los conocimientos básicos para la navegación a vela deportiva.

En consulta con muchos especialistas y profesionales de la actividad se ha valorado la necesidad de contar con un documento para entrenadores, atletas y practicantes masivos del deporte, que motive y sirva de guía de estudio sobre los elementos fundamentales que deben conocer todos los hombres de mar y en especial los veleristas deportivos para la navegación en las diferentes condiciones hidrometeorológicas, prestándole especial atención a aquellos elementos que son de suma importancia para la preparación en los entrenamientos y en las competencias fundamentales nacionales e internacionales, es decir, me propongo ofrecer un documento sencillo, serio y ameno, útil, tanto, para el que inicia como para el

navegante avezado, ambos encontraran un documento de consulta permanente, el cual ofrezco con alegría y humildad de marinero amante de la navegación como una forma de vida (Caraballo y Lazarraga, 2018).

Para llevar a cabo la enseñanza y preparación de los entrenamientos se cuenta con entrenadores graduados en escuelas deportivas, según el nivel de exigencia de cada entidad (Combinado, EIDE y ESFAR), pero además, cada uno de ellos deben estar preparados y capacitados para impartir a sus atletas los elementos básicos sobre la Formación de Hombres de Mar para la navegación en los diferentes circuitos de entrenamientos y competencias nacionales e internacionales que se marcan en los lagos, ríos, presas, mar y océanos, bajo cualquier situación hidrometeorológicas existentes en ese momento de acción. Para el entrenador de Vela y sobre todo en la iniciación brindar a sus alumnos al mismo tiempo elementos fundamentales de la preparación física como atletas y cuestiones necesarias sobre la navegación, no se reduce solo a cumplir un programa de enseñanza, sino que representa una responsabilidad mayor, guiar al que se inicia y perfeccionar al continuante, fijando parámetros básicos, claros y comprensibles, los cuales quedaran grabados para siempre en los futuros hombres de mar, sin olvidar que la teoría debe siempre enriquecerse con el necesario aprendizaje sobre el agua y las experiencias en las diferentes condiciones climatológicas.

El entrenador de nuestro deporte debe sentir pasión por su profesión, la cual se consolida año tras año y que se pone de manifiesto por los deseos de navegar y por el amor a transmitir las experiencias y conocimientos a sus alumnos-atletas.

Los barcos a vela son embarcaciones que usan la acción del viento sobre sus velas como forma de propulsión. Los veleros varían en tamaño y van desde los barcos de vela ligera como los Optimist, de 2,40 metros de eslora hasta los enormes yates de más de 60 metros. La longitud, o eslora, se suele abreviar como LOA (en su abreviatura inglesa para length over all, eslora total), que distingue esa dimensión de LWL (abreviatura de length water line, eslora de flotación). Sobre todo, en los veleros más antiguos, estos dos tipos de eslora pueden ser bastante distintos.

#### 1.1. Descripción de la embarcación.

Se denomina embarcación a todo flotador dotado de propulsión propia, destinado a navegar con seguridad en cualquier superficie líquida.

El casco es el molde o forro externo del barco, es lo que envuelve e impermeabiliza la estructura del barco, formando así el cuerpo de la embarcación. El casco de un barco puede ser de diferentes materiales: madera, aluminio, fibra de vidrio, resina y otros más modernos utilizados en la alta competencia (kevlar, carbón y titanio). Para conservarlo es importante tener previsto un plan de mantenimiento y reparación. Puede tener diferentes formas y cuerpos dependiendo del uso al que esté destinado. Las embarcaciones pueden ser monocascos, pero también multi-cascos; es el caso de los catamaranes o los trimaranes. En la figura 1 se señala las partes del barco.

Por otra parte, la meteorología es la ciencia que estudia los fenómenos a corto plazo que tienen lugar en las capas bajas de la atmósfera. Estos fenómenos afectan significativamente a los veleristas, ya que se encuentran permanentemente a merced de sus efectos. El conocimiento de la meteorología y su influencia en la navegación nos permite prevenir sus manifestaciones y utilizarlas a su favor. Para ello se estudia la atmósfera con sus movimientos de las masas de aires y sus características como la presión atmosférica, la temperatura y la humedad, además de, los diferentes fenómenos meteorológicos (Caraballo y Lazarraga, 2018).

Todos los fenómenos meteorológicos que ocurren en la tierra tienen lugar en una capa muy estrecha de la atmósfera llamada troposfera, la cual se encuentra entre 10 y 16 km por encima de la superficie de la tierra, dependiendo de la región y de la época del año. En la navegación a vela es muy importante para el velerista conocer sobre las masas de aires y sus características fundamentales como la presión atmosférica, la temperatura y la humedad.

**Masa de aire:** Se define como un enorme cuerpo de aire, que se caracteriza por tener propiedades físicas homogéneas, en particular temperatura y humedad, hasta una altura dada. Las masas de aire se producen sobre los continentes o sobre los océanos, en tales regiones el aire adquiere las propiedades físicas de la superficie que tiene debajo.

**Presión atmosférica:** es la presión ejercida sobre la superficie de la tierra por el efecto de la gravedad, es decir, es el peso de la columna de aire que hay sobre cualquier

punto o lugar de la tierra y es, por tanto, el peso por unidad de superficie. Cuanto mayor es la altura, menor es la presión atmosférica y cuanto menor es la altura y más se acerque a nivel del mar, mayor será la presión (Caraballo y Lazarraga, 2018).

El aire que nos rodea, aunque no lo notemos, pesa y, por lo tanto, ejerce una fuerza sobre todo los cuerpos, debido a la acción de la gravedad. Esta fuerza por unidad de superficie es denominada presión atmosférica, cuya unidad de medida en sistema internacional es el Pascal (1 Pascal = 1N/m<sup>2</sup>). La presión atmosférica depende de muchísimas variables, sobre todo la altitud. Cuanto más arriba en la atmósfera nos encontremos, la cantidad de aire por encima de nosotros será menor, lo que hará que también sea menor la presión que este ejerza sobre un cuerpo ubicado allí. Pero la presión atmosférica, además de la altitud, depende de muchas otras variables. La situación geográfica, la temperatura, la humedad y las condiciones meteorológicas son sus principales condicionantes.

La presión atmosférica se mide con el barómetro, habitualmente en milímetros de mercurio o en milibares.

Temperatura: La temperatura es una magnitud relacionada con la rapidez del movimiento de las partículas que constituyen la materia. Cuanta mayores agitaciones presenten éstas, mayor será la temperatura.

Es de todo conocido que la temperatura es una de las magnitudes más utilizadas para describir el estado de la atmósfera. Sabemos también que la temperatura varía entre el día y la noche, entre una estación y otra, y también entre una ubicación geográfica y otra, en países con cuatro estaciones la temperatura puede bajar en invierno por debajo de 0° c y en verano puede exceder los 40° C.

Los cambios de temperaturas dependen de dos factores fundamentales (Caraballo y Lazarraga, 2018).

Factores naturales, factores provocados por la acción del hombre sobre la naturaleza, factores naturales.

## **2. Caracterización general de los instructores náuticos**

### **3. Resultados de investigaciones científica relacionada con la Vela.**

La vela ligera está entre las diez modalidades deportivas que cuenta con más licencias federativas en España y en la que Andalucía es la segunda comunidad con más

federados en vela tras la comunidad valenciana. En la siguiente gráfica podemos cómo ha evolucionado el número de federados en vela deportiva en España desde al año 2012 hasta el año 2016 (MECD, 2017, citado por Brozovich et al., 2024).

Se ha publicado como desde el año 2012 el número de licencias se ha incrementado en unas veinte mil hasta el año 2016, y es a partir del año 2015 cuando se ha producido una parada significativa en el número de inscritos en esta modalidad deportiva en nuestro país. Sin embargo, donde podemos ver la mayor diferencia en el número de federados es desde el año 2012 hasta comienzos del 2015. Como podemos ver, la vela deportiva tiene un papel muy importante en nuestro país porque llega a ser una de las actividades en la que los españoles invierten gran parte de su tiempo libre o de ocio. Por tanto, podría ser considerada como una adecuada herramienta educativa para transmitir tanto conocimiento como determinados valores en sus practicantes.

Brozovich et al. (2024) estudiando las características psicológicas deportivas y resiliencia en un grupo de Surfistas de Lima y Callao, se enfocaron en analizar la relación entre las características psicológicas deportivas y las dimensiones de la resiliencia en un grupo de 200 surfistas de Lima y Callao mediante una investigación de corte transversal con un enfoque cuantitativo y diseño correlacional. Se utilizaron el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) y la Escala de Resiliencia en el Contexto Deportivo (ERCD) para recopilar datos. Los resultados revelaron correlaciones significativas y positivas entre las dimensiones autoconfianza, control visuo-imaginativo, nivel motivacional, control de afrontamiento positivo y control actitudinal con un efecto moderado de .32, .35 y .39 respectivamente. Además, para el control visuo-imaginativo y nivel motivacional sus criterios de magnitud fueron bajos con un .28 y .27 respectivamente, lo que respalda los objetivos planteados. Asimismo, en el análisis de la dimensión de competencia personal de resiliencia muestran un efecto alto con un .89. Finalmente, se encontró una correlación inversa (-0.22) entre la dimensión de afrontamiento negativo del IPED y la resiliencia, lo que indicó que un mayor afrontamiento negativo está relacionado con una menor resiliencia en los surfistas. Este estudio proporciona información para la comprensión de los factores psicológicos que pueden influir en el desempeño y bienestar emocional de los surfistas.

#### **4. Aspectos pedagógicos generales relacionadas con la práctica de la Vela.**

En España, según Caraballo y Lazarraga, (2018), los inicios de la vela deportiva como materia educativa se enmarcan en torno al año 1990, cuando ésta comenzó a formar parte del currículum de los graduados en ciencias de la actividad física y el deporte en el ámbito universitario (Pérez et al., 2020). Desde ese momento hasta la actualidad poco a poco se ha ido incrementando, y la importancia del aspecto pedagógico de la vela deportiva queda patente cuando observamos que 34 son las universidades españolas que incluyen esta asignatura dentro de su plan formativo, aunque se ha de destacar que suelen ser asignaturas optativas o no obligatorias (Morales y Espinosa, 2023).

La metodología que suele predominar en la enseñanza asignatura relacionadas con la vela deportiva, mayormente a la hora de impartir contenidos prácticos, es el mando directo y la asignación de tareas (Morales y Espinosa, 2023). El motivo principal es debido a que la navegación se desarrolla en el medio natural acuático, donde las condiciones del entorno pueden cambiar sin previo aviso, por lo que la seguridad ha de primar en todas las actividades que se realicen en él. (Caraballo y Lazarraga, 2018).

De forma general, los recursos para la enseñanza de la Vela se podemos dividirlos en aquellos que vamos a utilizar en el agua y aquellos que utilizaremos en tierra. Los recursos didácticos que podemos utilizar en el agua son: Winddicator o autosail. Es un sistema con el que el alumno obtiene información sobre el rumbo que lleva y de cómo debe colocar la vela en cada rumbo. Con este sistema favorecemos la autonomía del navegante al poder tener una referencia estable del rumbo y posición de las velas durante la navegación (Caraballo y Lazarraga, 2018).

Los inicios de la vela deportiva como materia educativa se enmarcan en torno al año 1990, cuando ésta comenzó a formar parte del currículum de los graduados en ciencias de la actividad física y el deporte en el ámbito universitario (Pérez et al., 2020). Desde ese momento hasta la actualidad poco a poco se ha ido incrementando, y la importancia del aspecto pedagógico de la vela deportiva queda patente cuando observamos que 34 son las universidades españolas que incluyen esta asignatura dentro de su plan formativo, aunque se ha de destacar que suelen ser asignaturas optativas o no obligatorias (Morales y Espinosa, 2023).

La metodología que suele predominar en la enseñanza asignatura relacionadas con la vela deportiva, mayormente a la hora de impartir contenidos prácticos, es el mando directo y la asignación de tareas (Morales y Espinosa, 2023). El motivo principal es debido a que la navegación se desarrolla en el medio natural acuático, donde las condiciones del entorno pueden cambiar sin previo aviso, por lo que la seguridad ha de primar en todas las actividades que se realicen en él.

Los recursos para la enseñanza de forma general, podemos dividirlos en aquellos que vamos a utilizar en el agua y aquellos que utilizaremos en tierra. Los recursos didácticos que podemos utilizar en el agua son: Winddicator o autosail. Es un sistema con el que el alumno obtiene información sobre el rumbo que lleva y de cómo debe colocar la vela en cada rumbo. Con este sistema favorecemos la autonomía del navegante al poder tener una referencia estable del rumbo y posición de las velas durante la navegación.

Las velas transparentes. Con ellas el alumno tiene una mejor visión de todo lo que le rodea y le facilitará la comunicación con el monitor mediante señales gestuales.

Caña del timón fijada elásticamente. Este sistema consiste en colocar unos cabos elásticos que disminuyan el giro que puede realizar la caña del timón. Así el alumno tendrá un mejor control para mantener el rumbo requerido y por tanto adquirirá una mayor destreza en el manejo del timón.

Escotas y drizas de colores. Son una manera fácil de distinguir visualmente los cabos de la embarcación, facilitando su memorización con la función que realizan y consiguiendo que el monitor pueda indicar de forma más precisa el cabo al que el alumno ha de prestar atención.

Cañas del timón doble. Suelen emplearse en vela adaptada y permite que el profesor pueda ayudar a controlar al alumno el rumbo de la embarcación mientras está situado en la banda contraria. Topes de caña del timón, limita el giro del timón impidiendo que el alumno coloque la pala del timón totalmente perpendicular a la línea de crujía, lo que ejercería de freno y dificultaría el avance de la embarcación. Uso de velas que flameen, ayudará al alumno a tener una referencia de cómo está transfiriendo la energía del viento y transformándola en potencia velica. No utilizar mordazas para los cabos de las escotas. Requerirá al alumno del control constante de la potencia velica y así

aumentará la sensación de control. Delimitar las líneas de crujía y de media eslora. Mediante pintura o pegatinas resistentes al agua, se ha de marcar una línea longitudinal en la parte central de la embarcación desde la proa hasta la popa (se dividirá en babor y estribor). Y otra línea perpendicular en la zona media de la eslora que definirán las zonas de proa y popa. Adhesivos en las partes de la embarcación. Ayudará a la identificación de las partes más importantes de la embarcación y facilitará la búsqueda al alumno. Cascabeles en el foque. Este recurso suele ser usado con personas discapacitadas ya que ofrecen una señal auditiva de cómo se encuentran las velas de la embarcación (bien cazadas o flameando). Vendaje de los ojos de tripulante. El objetivo principal de este recurso es que el alumno sea capaz de aumentar su capacidad de percepción del estado de la embarcación como:

rumbo, balanceos por las olas, escora, dirección del viento. Teniendo así un mayor control de los efectos indirectos durante la navegación. Los recursos didácticos que podemos utilizar en tierra según Renom (2021) pueden dividirse en dos grandes bloques: reales o virtuales. Algunos de los reales son: juego de mesa en plano inclinado. Nos ayudará a la organización de las sesiones en tierra, al poder reproducir la caída simbólica entre barlovento y sotavento. El efecto de la gravedad (viento) conseguirá que las velas y botavara estén orientadas, facilitando así la comprensión de los conceptos barlovento y sotavento. Además, conseguimos que el alumno pueda comprender mejor los conceptos y las acciones en el barco durante la acción de trasluchada, orzar, arribar y virar.

Mecanizados (con viento real o artificial) Los virtuales ayudan a favorecer el aprendizaje a través de la experiencia, el descubrimiento y el someter al regatista a situaciones nuevas.

Existe también la opción de utilizar simuladores virtuales. En la mayoría de los casos, los simuladores virtuales son usados para el aprendizaje del aspecto táctico durante la navegación. Con ellos se pueden reproducir de forma digital el campo de regata, por lo que el alumno podrá tener una visión más general de cómo interaccionan las embarcaciones según la posición que adopten durante la navegación. Este tipo de simuladores son denominados no inmersivos.

Existen otro tipo de simuladores y que son los parcialmente inmersivos. Estos combinan una parte virtual y una parte física. La parte virtual suele estar compuesta por una pantalla en la que el regatista puede ver cómo avanza la embarcación. Y la parte física es una reproducción parcial de la embarcación en la que una serie de sensores transmiten las acciones del regatista y que son reflejadas en la pantalla.

El uso de simuladores permite obtener una serie de ventajas: 1. permiten secuenciar las acciones y las maniobras. 2. Son una alternativa cuando las condiciones meteorológicas no permiten navegar. 3. Pueden ser un refuerzo de aprendizaje en tierra. 4. El alumno puede observar la relación causa-efecto de sus acciones y observar las consecuencias de sus acciones en un entorno controlado. 5. Facilita la comunicación entre el profesor y el alumno. 6. Facilita la orientación y la construcción del espacio en el alumno. 7. Refuerzan la integración de las maniobras.

Algunos de los inconvenientes que nos podemos encontrar en el uso de los simuladores son: 1. Elevado coste económico en algunos casos. 2. No reproducen todas las situaciones que se dan durante la navegación. 3. No permiten reproducir las sensaciones naturales. 4. No pueden sustituir a la práctica real.

Con este trabajo hemos pretendido por un lado exponer la importancia de la vela deportiva como recurso pedagógico, y por otro lado dar a conocer diferentes herramientas de las que puede disponer el docente a la hora de impartir los diferentes contenidos.

### **Conclusiones del capítulo I:**

En este capítulo fue tratado los referentes teóricos y metodológicos que sustentan el proceso de desarrollo de la Recreación Turística, en particular la navegación en embarcaciones, así como los aspectos generales y específicos relacionados la Vela X 14.

## **CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN Y RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO**

En el presente capítulo se describe la concepción metodológica que sustenta el proceso de investigación, destacándose los métodos y técnicas utilizados para el análisis y la concepción metodológica que avalan la elaboración del programa de superación para los instructores de la Vela X 14 de Varadero.

### **Tipo de estudio**

Se desarrolla una investigación donde presentan métodos cuantitativos y cualitativos, entre los que se destacan la elaboración de un programa, así como, la estimación de valores porcentuales de la Estadística cuantitativa no paramétrica. El estudio es longitudinal.

### **2.1. Muestra utilizada en la investigación fue intencional no probabilística integrada de la siguiente forma (tabla 1).**

**Tabla 1.** Tamaño y distribución de la muestra.

	Cantidad	Porciento	Años de experiencias
Instructores (zona 2)	20	76.92	1.0
Jefes de puntos (zona 2)	6	23.07	2.2
Jefes de Zonas	5	83.30	6.4
Turistas	20	-	-
Total	51	-	-

Los turistas fueron 20, todos hombres, tomados de manera accidental, 10 en el diagnóstico y 10 después de aplicado el programa, de nacionalidad colombiana (6) y canadiense (14) y edad promedio siguiente: 35 años. En el diagnóstico los turistas fueron 3 colombianos y 7 canadiense.

La muestra anterior estuvo sometida bajo observación, se le aplicó un cuestionario (encuesta) o una entrevista (tabla 2). Las encuestas fueron aplicadas a los instructores náuticos (para conocer las deficiencias técnico metodológicas de estos) y a los turistas (para saber el criterio de usuario o de satisfacción del cliente), en tanto que la

entrevista se les aplicó a los jefes de puntos náuticos (para conocer las deficiencias técnico metodológicas que presentaban los instructores de los puntos náuticos). Para la validación teórica del programa (mediante criterio de especialista) se utilizó los jefes de zonas. Para ello se tuvo en cuenta la valoración sobre: la geografía del lugar, los cambios climáticos, tipos de embarcaciones existentes, seguridad y dominio de primeros auxilios, aspectos técnicos metodológicos relacionados con la práctica de la Vela X 14 y de la navegación en general.

**Tabla 2.** Instrumento aplicado a cada tipo de integrante de la muestra.

	Observación	Encuesta	Entrevista	Especialistas
Instructores (zona 2)	X	X	-	-
Jefes de puntos (zona 2)	-	-	X	-
Jefes de Zonas	-	-	-	X
Turistas	-	X	-	-

## 2.2. Métodos y procedimientos utilizados en la investigación

### Métodos utilizados en la investigación:

La presente investigación es regida por el método universal del conocimiento: Dialéctico – Materialista, ya que la misma parte de la realidad objetiva, se evidencian las contradicciones del objeto de estudio en su desarrollo y evolución, así como la forma en que se resuelven esas contradicciones.

Los métodos teóricos posibilitaron, a partir de los resultados obtenidos, sistematizar éstos, analizarlos, explicarlos y descubrir qué tienen en común, para llegar a conclusiones confiables que nos permitan resolver el problema.

### Los métodos teóricos utilizados fueron:

**Analítico-sintético:** Proporcionó desarrollar el análisis y la síntesis de la Recreación Turística mediante el cual, se descompone este en los principales elementos que lo integran para analizar, valorar y conocer sus particularidades y simultáneamente mediante la síntesis integrarlos para verlos como un todo.

**Histórico-lógico:** La utilización de este método permitió establecer la necesaria correspondencia entre los elementos de los métodos históricos y lógicos, con el fin de

analizar la evolución histórica de la Recreación Turística y la recreación física en embarcaciones, en particular en la Vela X 14, con la proyección lógica de su desarrollo futuro.

**Sistémico – estructural – funcional:** Se emplea en el diseño del sistema de acciones simplificadas, de modo que sus componentes estructurales se articulen en un sistema integral con carácter totalizador, orientados a favorecer una adecuada dirección y orientación sobre la navegación en la Vela X 14, con el fin de que se logre una actividad recreativa segura, confiable y protegida.

**Hipotético-deductivo:** Este método permitió comprobar la transformación que se produce entre el estado real de las actividades de la navegación en la Vela X 14, a partir de una hipótesis planteada se llegó a una conclusión, mediante procedimientos estadísticos.

**Los métodos empíricos utilizados fueron los siguientes:**

**Análisis de Documentos:** Se aplicó como una técnica objetiva, sistemática, cualitativa y cuantitativa que permite el trabajo con materiales representativos, permitiendo analizar y cuantificar datos de los procesos que al investigador se le hizo necesario conocer mediante el propio empleo de instrumentos de compendio de datos sobre toda la comunicación. Su objetivo se centró en analizar todas las fuentes documentales posibles en aras de localizar antecedentes, otros enfoques o proyecciones relacionadas con el trabajo y desarrollo de la Recreación Turística en embarcaciones. Se utiliza el Análisis de Documentos como técnica, sobre la base de las categorías de análisis declaradas ya que es uno de los métodos más usados en la investigación de las ciencias humanas.

**Encuesta:** Se aplicó con el objetivo de recoger información, opiniones y valoraciones de los grupos muestrales con que se trabaja en la investigación.

Encuesta a instructores de puntos náuticos y turistas extranjeros, documentos que se muestran en el cuerpo de la tesis.

Este instrumento en su conjunto valoró la opinión de 40 personas, los cuales fueron seleccionados de manera accidental en el caso de los turistas (20) e intencional en el caso de los instructores (20).

**Observación Científica:** Se aplicó a los instructores de puntos náuticos con el propósito de valorar la calidad, nivel de conocimiento y eficiencia de las orientaciones y dirección de la práctica de la navegación en el Velero Vela X 14. En este proceso el investigador se encuentra incluido directamente y se realiza en condiciones naturales, en la situación real y en contacto directo con el objeto estudiado, donde se determina anticipadamente que elementos del proceso o de la situación tienen mayor importancia para su investigación y concentra en ello su atención preparando un plan o guía para el registro de las observaciones.

La misma fue aplicada en la etapa de diagnóstico de la investigación.

**Entrevista:** Se aplicó con el objetivo de obtener criterios valorativos sobre cuál era el nivel de conocimiento que poseen los instructores de puntos náuticos de Varadero en relación con la práctica de la Vela, para a partir de aquí elaborar un programa de para su superación y adiestramiento.

**El criterio de especialista:** Se utilizó para la validación teórica del programa de superación para los instructores de la Vela X 14 de Varadero.

**El criterio de usuario** (encuesta de satisfacción del cliente) como forma de validación práctica del programa propuesto.

**El estadístico matemático:** Se utilizó en el cálculo de valores porcentuales de las encuestas y entrevistas, y sus niveles de su significación estadística, así como la t de Student para la comparación de las diferencias porcentuales.

El diagnóstico inicial se les realizó a los instructores náutico de la zona 2, a los que se le observó mediante una guía estructurada confeccionada con este fin las prácticas que realizaban (tabla 3) y de igual forma, estos fueron encuestados con el objetivo de determinar su nivel de conocimiento en relación con la práctica de la Vela X 14.

**Tabla 3.** Guía de observación.

<b>Aspectos a evaluar</b>
<b>1.- Indicador sistema de conocimientos acerca de la Vela</b>
A. Demuestra conocimientos de las indicaciones fundamentales del Manual de procedimientos de la náutica
B. Muestra conocimientos de los requisitos para la práctica de la Vela X 14
C. Adecúa las actividades atendiendo a las condiciones del clima para la práctica

de la Vela X 14.
D. Domina las normas de seguridad establecidas
<b>2.- Indicador sistema de habilidades acerca de la Vela X 14.</b>
A. Explica de forma clara y precisa las actividades
B. Demuestra las actividades de forma correcta
C. Muestra dominio las diferentes actividades
D. Domina las normas de seguridad establecidas

Aspectos observados que fueron valorados de: Excelente (E): significa siempre, Bien (B): significa casi siempre, Regular (R). significa casi nunca, Insuficiente (I). significa nunca

La encuesta aplicada a los instructores de los puntos náuticos durante el diagnóstico y después de aplicado el programa propuesto fue la siguiente:

### **Encuesta aplicada a los instructores de puntos náuticos**

Estimado instructor:

La Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad de Matanzas en atención al Proyecto Institucional “Gestión de los procesos de la Cultura Física” y en respuesta a la tarea de proyecto “Gestión de la recreación física en Matanzas” se encuentra realizando una investigación en el Campo de la Recreación Turística, con el objetivo de saber cuál es el nivel de conocimiento que poseen los instructores de puntos náuticos de Varadero en relación con la práctica de la Vela, para a partir de aquí elaborar un programa para la superación y adiestramiento de los mismos donde su aporte sería muy importante en la realización del presente estudio, por lo que le pedimos responda sí o no ante las interrogantes que se formulan. De antemano gracias por su colaboración.

<b>Preguntas</b>		<b>Sí</b>	<b>No</b>
1	Con presencia de bandera amarilla sólo se permite servicio de Catamarán y de Kayack		
2	Los límites de navegación son 5 Km a cada lado del Punto Náutico		
3	Los nudos que más se utilizan en las embarcaciones son: Ocho simple, Margarita y Pescador		

4	Los equipos recibidos por el instructor impidiendo que los mismos lleguen a la arena		
5	Antes de la salida al mar el instructor brindará una explicación de la zona y las medidas de seguridad		
6	Con viento de más de 30 Km se mantiene la bandera verde: el punto náutico cierra el servicio.		
7	En la navegación de ceñido las velas irán totalmente abiertas		
8	En un Punto Náutico los veleros monocascos se consideran como medio de fuerza.		
9	En la embarcación X 14 la vela que se usa es de tipo cangrejo		
10	En nuestra empresa existe un taller de reparaciones para las embarcaciones de velas ligeras		
11	En todos los Puntos Náuticos de Varadero existen veleros monocascos ejemplo X 14		
12	El Sunfish es un monocasco de vela ligera que está diseñado para dos tripulantes		
13	Cuentan con un plan de acciones de accidentes		
14	El instructor necesariamente tiene que dominar más de un idioma		
15	Si no hay equipos disponibles se le dan explicaciones al cliente y un tiempo estimado de espera		
16	En el Catamarán se navega con la compañía de un instructor, es obligatorio el uso del chaleco salvavidas		
17	En la navegación de popa el instructor navega sentado a sotavento		
18	De las embarcaciones que predominan en los Puntos Náuticos tenemos Kayack, Sunfish, Win Surfing, Paddle Sur, Bicicletas acuáticas, X 14		
19	El horario de seguridad está en un lugar visible		
20	Se confecciona una plantilla de responsabilidad para cada cliente		

El diagnóstico inicial también comprendió realizarles a los jefes de puntos la siguiente entrevista:

## Entrevista aplicada a los jefes de puntos náuticos del polo turístico de Varadero.

Estimado compañero.

La Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad de Matanzas en atención al Proyecto Institucional “Gestión de los procesos de la Cultura Física” y en respuesta a la tarea de proyecto “Gestión de la recreación física en Matanzas” se encuentra realizando una investigación en el Campo de la Recreación Turística, con el objetivo de saber cuál es el nivel de conocimiento que poseen los instructores de puntos náuticos de Varadero en relación con la práctica de la Vela, para a partir de aquí elaborar un programa de para la superación y adiestramiento de los mismos donde su aporte sería muy importante en la realización del presente estudio, por lo que le pedimos marque con una cruz la respuesta correcta. De antemano gracias por su colaboración.

- 1.- ¿El área posee el expediente único del punto náutico? Sí\_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
- 2.- ¿El manual de procedimiento es conocido y dominado por todos los instructores?  
Sí\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_
- 3.- ¿Los canales de entrada y salida, y las áreas navegables están señalizadas?  
Sí\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_
- 4.- ¿Se cuenta con un sistema de conocimiento eficiente? Sí\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_
- 5.- ¿Se cuenta con los sistemas de seguridad suficiente como chalecos salva vidas para adultos y niños? Sí\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_
- 6.- ¿Los instructores constan con vestimenta correcta para la navegación?  
Sí\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_
- 7.- ¿Los instructores chequean que las embarcaciones se encuentren en buen estado antes de comenzar el servicio? Sí\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_
- 8.- ¿Se cuenta con un carro de arrastre para introducir y sacar las embarcaciones del agua? Sí\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_
- 9.- ¿Existe un taller de reparaciones de manera eficiente? Sí\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_
- 10.- ¿La empresa consta con algún programa de preparación eficiente y avalado para instructores náuticos? Sí\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

Los jefes de zonas fueron considerados los especialistas utilizados para la validación teórica del programa propuesto. Por tanto, estos valoraron la propuesta respondiendo a las siguientes interrogantes formuladas:

**Criterio de especialista**

**Análisis de la certificación como especialistas de los profesionales seleccionados.**

Distinguido especialista

Desde la Especialidad Recreación Turística de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad de Matanzas (FCCF-UM) se lleva a cabo una investigación con el objetivo de: elaborar un programa de capacitación para contribuir a mejorar la dirección y orientación de manera eficaz la práctica de la Vela X 14 por los instructores náuticos de Varadero. Por tal motivo y apegados al principio de la voluntariedad, solicitamos de su colaboración profesional en la valoración de la propuesta en cuanto a su pertinencia y posibilidad de aplicación en la práctica, por lo que le pedimos que responda el siguiente cuestionario de la forma más objetiva posible. Las opiniones que usted brindará serán todo el tiempo confidencial y sus datos personales nunca aparecerán el proceso de investigación, ni se publicarán. Muchas Gracias.

**1. Datos generales:**

- a) Nombre y apellidos \_\_\_\_\_
- b) Licenciatura \_\_\_\_\_
- c) Centro de trabajo \_\_\_\_\_
- d) Puesto laboral que desempeña \_\_\_\_\_
- e) Especialidad \_\_\_\_\_
- f) Categoría docente (si la posee): Prof. Instructor\_\_\_ Prof. Asistente \_\_\_ Prof. Auxiliar\_\_\_ Prof. Titular\_\_\_
- g) Grado académico o científico: Licenciatura\_\_\_\_ Maestría \_\_\_\_ Doctorado \_\_\_\_
- h) Años de experiencia en la profesión\_\_\_\_\_

**2. Autovalórese críticamente sobre cada uno de los aspectos que a continuación se exponen:**

Aspectos	Muy alto	Alto	Medio	Bajo
----------	----------	------	-------	------

1. Dominio específico en el campo de estudio de la investigación.				
2. Competencia como especialista para evaluar los contenidos de la estrategia.				
3. Disposición a cooperar en la investigación sobre la elaboración de un programa de capacitación para contribuir a mejorar la dirección y orientación de manera eficaz la práctica de la Vela X 14 por los instructores náuticos de Varadero .				
4. Creatividad para identificar deficiencias en el tratamiento de las actividades de la navegación en embarcaciones.				
5. Profesionalidad y habilidad para desempeñar funciones en el campo de la navegación en embarcaciones.				
6. Capacidad de análisis y evaluación relacionada con la utilización y empleo de actividades de navegación como forma de recreación turística.				
7. Experiencia en el trabajo de la recreación turística en entornos acuáticos (Actividades Recreativas en embarcaciones).				
8. Actualización e información acerca de las tendencias contemporáneas en la realización de actividades del Turismo en puntos náuticos.				
9. Participación en grupos de trabajo que hayan tenido a su cargo la creación y/o adecuación de actividades turísticas recreativas, así como la elaboración de programas con fines docentes.				

**Cuestionario para valorar la pertinencia del programa propuesto.**

Distinguido especialista:

Se llevó a cabo una investigación con el objetivo de elaborar un programa de capacitación para contribuir a mejorar la dirección y orientación de manera eficaz la práctica de la Vela X 14 por los instructores náuticos de Varadero y se necesita de su experiencia como profesional para que valore la pertinencia de la misma.

Nombre (s) y Apellidos: \_\_\_\_\_

Ocupación actual: \_\_\_\_\_

Años de experiencia: \_\_\_\_\_

Licenciatura en: \_\_\_\_\_

Maestría en: \_\_\_\_\_

Doctorado en: \_\_\_\_\_

A continuación, le solicitamos que lea detenidamente la propuesta de elaborar un programa de capacitación para contribuir a mejorar la dirección y orientación de manera eficaz la práctica de la Vela X 14 por los instructores náuticos de Varadero; podrá encontrarla en las siguientes páginas y cuando haya culminado su lectura y análisis, responda las preguntas que a continuación se formulan en la forma más objetiva posible:

¿Cuáles son las insuficiencias generales que ha detectado en el documento?

\_\_\_\_\_

¿Cuáles son los excesos del documento propuesto?

\_\_\_\_\_

¿Cuáles son las limitaciones del documento propuesto?

\_\_\_\_\_

¿Cuáles sugerencias usted podría brindar para subsanar las dificultades que ha señalado o qué otra recomendación desea aportar?

\_\_\_\_\_

Por último, le solicitamos que valore de forma concreta, a manera de resumen, las acciones elaboradas, concretando su juicio con una cruz (X) en la casilla correspondiente a su criterio.

No.	Indicadores	Muy alta	Alta	Media	Baja
1.	Objetividad				
2.	Accesibilidad				

3.	Posibilidades de aplicación práctica.				
----	---------------------------------------	--	--	--	--

Se le adjunta una hoja en blanco por si desea continuar con las aclaraciones de las interrogantes anteriores o alguna otra cuestión que considere necesario esclarecer para mejorar la investigación.

A los turistas antes y después de aplicado el programa de adiestramiento a los instructores de puntos náuticos se le aplicó la siguiente encuesta como criterio de satisfacción del cliente y validación práctica del programa elaborado:

**Encuesta de satisfacción del turista consumidor de los servicios náuticos (encuesta bilingüe en los idiomas español e inglés).**

El equipo administrativo que tiene a su encargo ofertar los servicios turísticos náuticos apreciaría enormemente su contribución o ayuda a la mejora continua de sus prestaciones, por lo que le propone, que responda en la forma más precisa y sincera posible al siguiente cuestionario (este proceso es anónimo y le garantiza al encuestado la máxima protección de la información emitida, su uso solo se limita al ámbito investigativo en aras de mejorar nuestros servicios):

1. Responda en cada caso según su particular:

Sexo: M\_\_\_ F\_\_\_      Edad: \_\_\_      Nacionalidad: \_\_\_\_\_

Formación profesional u ocupación: \_\_\_\_\_

¿Visita por vez primera la playa de Varadero? Sí \_\_\_ No\_\_\_ Motivo de su viaje turístico:

Evalúe de Bien (B), Regular (R) o Mal (M) cada una de las interrogantes que se le formulan.

1.- Cómo evalúa usted el recibimiento al arribar al punto náutico.

B\_\_\_\_\_ R\_\_\_\_\_ M\_\_\_\_\_

2.- ¿Cómo usted valorar la explicación del instructor al momento que usted solicitó el servicio? B\_\_\_\_\_ R\_\_\_\_\_ M\_\_\_\_\_

3.- ¿Cómo evalúa el desarrollo de la actividad? B\_\_\_\_\_ R\_\_\_\_\_ M\_\_\_\_\_

4.- ¿Cómo usted calificaría las condiciones climáticas durante el desarrollo de la actividad? B\_\_\_\_\_R\_\_\_\_\_M\_\_\_\_\_

5.- ¿El instructor domina la actividad? B\_\_\_\_\_ R\_\_\_\_\_ M\_\_\_\_\_

6.- ¿Al terminar la actividad cómo calificaría el recibimiento? B\_\_\_\_\_ R\_\_\_\_\_ M\_\_\_\_\_

7.- ¿De forma general cómo usted evaluaría el resultado de la actividad?

B\_\_\_\_\_ R\_\_\_\_\_ M\_\_\_\_\_

(mencionar los métodos teóricos y empíricos a utilizar en la investigación)

A los valores porcentuales estimados se le halló la significación estadística siguiendo el criterio de Folgueira, 2003, basada en el algoritmo de Critical Values of the Sign Test, Bukač, J., (1975). De igual forma, los valores porcentuales de las respuestas emitidas por los turistas (antes y después aplicado el programa a los instructores) fueron comparados mediante la t de Student de comparación de porcentajes.

### 2.3. RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO.

Los resultados encontrados al aplicar la guía de observación a los instructores de los puntos náuticos de Varadero se pueden apreciar en la tabla 4.

Nótese que los porcentajes más altos y altamente significativos ( $P < 0.001$ ) de los aspectos observados fueron valorados como de insuficientes (I). Estos porcentajes variaron desde 75.00% hasta 95.00%, con un valor medio de 83.75% (tabla 4) y expresaron las deficiencias presentadas por los instructores de los puntos náuticos. El resto de los porcentajes lógicamente no fueron significativos.

**Tabla 4.** Análisis de los resultados de la guía de observación. N = 20.

No.	Aspectos a evaluar	E	%	B	%	R	%	I	%
1	<b>Indicador sistema de conocimientos acerca de la vela</b>								
A	Demuestra conocimientos de las indicaciones fundamentales del Manual de procedimientos de la náutica	0	0,0	1	5.00	2	10.00	16	80.00***
B	Muestra conocimientos de los requisitos para la	0	0,0	1	0,0	10.00	5.00	18	90.00***

	práctica de la Vela X 14								
<b>C</b>	Adecúa las actividades atendiendo a las condiciones del clima para la práctica de la Vela X 14.	0	0,0	2	10.00	3	15.00	15	75.00***
<b>D</b>	Domina las normas de seguridad establecidas	0	0,0	1	5.00	2	10.00	16	80.00***
<b>2</b>	<b>Indicador sistema de habilidades acerca de la Vela X 14.</b>								
<b>A</b>	Explica de forma clara y precisa las actividades	0	0,0	1	0,0	10.00	5.00	18	90.00***
<b>B</b>	Demuestra las actividades de forma correcta	0	0,0	2	10.00	3	15.00	15	75.00***
<b>C</b>	Muestra dominio las diferentes actividades	0.0	0.0	2	10.00	1	5.00	17	85.00***
<b>D</b>	Domina las normas de seguridad establecidas	0	0,0	0.0	0.0	1	5.00	19	95.00***
	<b>Media</b>	-	-	-	*	*	-	-	<b>83.75 ***</b>

Donde:

Excelente (E): significa siempre, Bien (B): significa casi siempre, Regular (R): significa casi nunca, Insuficiente (I): significa nunca.

Los resultados de la encuesta aplicada a los instructores de los puntos náuticos se presentan en la tabla 5.

Se puede observar que la cantidad total de respuestas correctas (sí más no) fueron 160 (100 sí y 60 no) y representaron el 40% de las respuestas correctas totales (400).

Es decir, 100 respuesta correctas fueron sí que representan un 25% y 60 respuestas correctas no que representan un 15%, que sumado da el 40% de respuestas totales correctas, porcentaje que resultó ser por tanto no significativo (tabla 5). Y que de igual forma que en la observación (tabla 4), nos muestra la existencia de las deficiencias

técnicas metodológicas que presentaron los instructores de los puntos náuticos para la orientación y dirección de la práctica de la Vela X 4.

**Tabla 5.** Resultados de la encuesta aplicada durante el diagnóstico a instructores de puntos náuticos. N = 20 instructores. Porcentajes de respuestas correctas.

Respuestas Sí		Respuestas No		Total correctas	
Cantidad	Por ciento	Cantidad	Por ciento	Cantidad	Por ciento
100	25.00 ns	60	15.00 ns	160	40 ns

Cantidad total de respuesta 400 (200 Sí y 200 No)

Por ciento = Porcentajes de respuestas correctas, ns: no significativo

Los resultados de la entrevista aplicada a los jefes de puntos se pueden apreciar en la tabla 6.

Se puede apreciar los altos y muy significativos porcentajes de criterios negativos (respuesta no) emitidos por los jefes de puntos náuticos sobre el dominio de elementos técnicos metodológicos por los instructores de los puntos náuticos bajo estudio.

Observe que, los porcentajes de los aspectos valorados como de negativos variaron desde 66.00% hasta 100% y altamente significativos ( $P < 0.001$ ), con un valor medio de 84.86%. Lo que de igual modo refleja las deficiencias técnico metodológicas que presentan los instructores de los puntos náuticos para la orientación y dirección de la práctica de la Vela X 4.

**Tabla 6.** Resultados de la entrevista aplicada a jefes de Puntos Náuticos. N = 6.

Pregunta	Respuesta Sí		Respuesta No	
	Cantidad	Por ciento	Cantidad	Por ciento

1	1	16.00 ns	5	83.33 ***
2	1	16.00 ns	5	83.33 ***
3	2	33.33 ns	4	66.00 *
4	1	16.00 ns	5	83.33 ***
5	0	0.00 ns	6	100.00 ***
6	0	0.00 ns	6	100.00 ***
7	2	33.33 ns	4	66.00 *
8	1	16.00 ns	5	83.33 ***
9	0	0.00 ns	6	100.00 ***
10	1	16.00 ns	5	83.33 ***
<b>Media</b>	-	-	-	84.86 ***

ns: no significativo \*: P < 0.05 \*\*\*: P < 0.001

La tabla 7 presenta los resultados de la encuesta aplicada a los turistas durante el diagnóstico, donde los turistas tenían la posibilidad de valorar las respuestas a las preguntas de Bien (B), Mal (M) o Regular (R).

Observe que los altos y significativos porcentajes les correspondieron a las evaluaciones de Regula y Mal con predominio de estas últimas (tabla 7). No se encontraron porcentos de evaluaciones significativas para la categoría de Bien. De manera que, este resultado reafirma los resultados anteriores (tablas 4, 5 y 6). Y al mismo tiempo, justifica la elaboración del programa de superación para los instructores de la Vela X 14 de Varadero.

**Tabla 7.** Resultados de la encuesta de satisfacción aplicada a turistas durante el diagnóstico. N = 10.

Pregunta	Bien		Regular		Mal	
	Cantidad	Por ciento	Cantidad	Por ciento	Cantidad	Por ciento
1	1	10.00 ns	-	-	9	90.00***
2	0	0.00 ns	10	100.00***	0	0.00 ns
3	0	0.00 ns	-	-	10	100.00***
4	1	10.00 ns	9	90.00***	0	0.00 ns
5	2	20.00 ns	-	-	8	80.00***
6	0	0.00 ns	10	100.00***	0	0.00 ns
7	1	10.00 ns	-	-	9	90.00***

ns. no significativo

\*\*\*:  $P < 0.001$

Luego entonces, la encuesta aplicada a los instructores de los puntos náuticos puede ser utilizada para valorar la aceptación o no de aquellas personas que se presenten para optar por una plaza de trabajo con el propósito de ser instructor de los puntos náuticos de Varadero para la práctica de Vela X 4.

### **Conclusiones del Capítulo II:**

El capítulo concluido establece la consecuente organización metodológica del estudio, transitando por la lógica de la investigación como vía de solución a las dificultades confrontadas. El presente apartado explica, además, la clasificación y fases de la investigación, la selección de los sujetos y de los métodos, las técnicas estadísticas y los procedimientos para el análisis de los resultados. Las regularidades arrojadas por los diferentes instrumentos y técnicas aplicadas como parte de los métodos investigativos permiten afirmar que, a pesar de los esfuerzos desplegados y los logros emanados en función de la Recreación Turística en embarcaciones en la zona de estudio, se constata que existen carencias que requieren de la proyección de nuevos enfoques encaminados a transformar esta situación.

### **CAPÍTULO III. PROGRAMA DE SUPERACIÓN PARA LOS INSTRUCTORES DE LA VELA X 14 DE VARADERO.**

En este capítulo se realiza el análisis de los resultados del trabajo desarrollado en relación con la navegación en embarcaciones de Vela X 14 y de la confección de un programa para la superación de los instructores de Varadero con el propósito de mejorar su desempeño en la orientación y dirección de la mencionada navegación.

#### **3.1. PROGRAMA DE SUPERACIÓN PARA LOS INSTRUCTORES DE LA VELA X 14 DE VARADERO.**

##### **3.1.1. Fundamentación.**

Después de una búsqueda minuciosa y profunda sobre los referentes teóricos y metodológicos relacionados con la preparación de los instructores en virtud de dirigir y orientar a los clientes que asisten a los puntos náuticos con el propósito de practicar la Vela como forma de recreación física y deportiva para aprovechar el tiempo libre de que los mismos poseen, se detectó que durante el diagnóstico al aplicar varias herramientas de constatación el estado inicial de la presenta investigación que existía una insuficiente preparación de dichos instructores para desempeñar cabalmente esta función, de modo que los turistas que visiten los puntos náuticos de la playa de Varadero después de su estadía emitan opiniones de una verdadera satisfacción de haber practicado la Vela X 14 en nuestras instalaciones.

Las herramientas de constatación que posibilitaron arribar a estas conclusiones durante el diagnóstico fueron:

1. La observación mediante una guía elaborada y estructurada de las orientaciones dada a los clientes para la práctica correcta de la Vela X 14, así como la dirección y corrección de dicha actividad.
2. Una encuesta elaborada, que fue aplicada a los instructores de los puntos náuticos de Varadero, relacionada con el dominio de los elementos técnicos y metodológicos, geográficos, climáticos, vestimenta, etc. de la práctica de la Vela X 14.
3. Una entrevista realizada a los jefes de puntos náuticos de Varadero que supervisan esta actividad.

Las herramientas antes mencionadas posibilitaron detectar las insuficiencias detectas, por lo que se procedió a la elaboración del presente programa.

Por esta razón, el autor de la investigación diseñó el programa partiendo de indicaciones estructurales hechas por el comité académico de la Especialidad en Gestión de la Recreación Turística, el cual es un medio eficaz para que los instructores de los puntos náuticos de forma tal que puedan dirigir su trabajo de forma organizada y estructurada. Metodológicamente les ofrece a estos los métodos, medios, orientaciones particulares para el desarrollo de cada uno de los conocimientos particulares, sus funciones, objetivos, aumentando así la eficiencia de los implicados.

### **I. Objetivo general**

Superar a los instructores de la Vela x 14 de los puntos náuticos de Varadero para contribuir a mejorar la dirección y orientación de manera eficaz su práctica por parte de los clientes que ellos atienden

### **3.1.2. Selección de contenidos a desarrollar**

Para ello nos apoyamos en los criterios emitidos por Rodríguez y Durán (2020).

#### **Tema I. La Embarcación Deportiva**

1.1. Descripción de la embarcación

1.2. Partes de la embarcación

1.3. Principales dimensiones del barco

1.4. Características del barco

1.5. Sistemas de propulsión

1.6. Clasificación de las embarcaciones deportivas

1.7. Las embarcaciones deportivas según el evento deportivo se pueden clasificar en 3 grupos fundamentales

#### **Tema II. La Meteorología**

2.1. La atmósfera

2.2. Los fenómenos meteorológicos

2.2.2. Tipos de vientos

2.5. Las Nubes

2.5.1. Nubes altas

2.5.2. Nubes medias

2.5.3. Nubes bajas

2.5.4. Nubes de desarrollo vertical

2.11. El terral y la Brisa marina

2.12. Predicción del tiempo

### Tema III. **La Maniobra**

3.1. Principio de funcionamiento de un velero.

3.1.1. La acción del viento

3.1.2. La acción del agua:

3.1.3. Par de escora

3.1.4. Par de adrizamiento

3.2. Maniobras con las velas.

3.2.1. Viento real y aparente

3.3. Cabuyería.

3.3.1 Jarcia Firme

3.3.2 Jarcia de Labor

3.3.3. Nudos

#### **3.1.3. Asignación del tiempo necesario a los contenidos**

<b>Tipos de clases</b>	<b>Tema I</b>	<b>Tema II</b>	<b>Tema III</b>	<b>Total</b>
<b>Conferencia</b>	8	8	8	24

<b>Seminario</b>	-	-	-	-
<b>Evaluaciones</b>	2	2	2	6
<b>Total</b>	10	8	8	30

### **3.1.4. Propuesta de posibles métodos y medios a utilizar para el desarrollo de los contenidos propuestos.**

Los métodos propuestos para el desarrollo de los contenidos deben ser los activos: como las situaciones problémicas, exposición problémica, etc.

Los medios utilizados deben ser:

- TV
- Video Bing
- Pizarra
- , Embarcación
- Cabos
- Trajes de neopreno.
- Vestuario.

### **3.1.5. Sistema de control del programa propuesto e indicaciones metodológicas**

Una idea central del trabajo debe ser enfocar el proceso más en el aprendizaje que en la enseñanza. Para ello hay que tener en cuenta que, aunque en la actualidad el docente sigue siendo la figura clave en la transformación de la educación en cualquier país y que de su competencia profesional y de su calidad humana depende la tarea de poder realizar investigaciones serias y trascendentes en el campo de la Educación, la Educación Física, los Deportes, La recreación y El Turismo en otros, sus formas de actuación se han ido modificando acorde a la época. Por lo antes planteado, la labor docente no debe hacerse solo motivando u orientando a los estudiantes a investigar dentro de las exigencias propias de las tareas que se le plantean en el desarrollo de las asignaturas de la, sino que los pasos que conduzcan siempre durante toda la vida como un rasgo de la educación moderna. Esto propiciará un alumno independiente, activo, participativo y muy comprometido con el proceso de su aprendizaje, creando condiciones para lograr paulatinamente la formación de habilidades profesionales y el

desarrollo de su capacidad de autoaprendizaje, tal como se plantea en la Didáctica General y Especial. Un trabajo con estas características debe partir del diagnóstico de la preparación y desarrollo del alumno, tal como lo exige la Educación en la actualidad (y como se inició el estudio de la presente obra), y trabajar consecuentemente en su desarrollo a partir de su situación concreta y sus potencialidades. Para la formación de ese instructor que necesitamos hay que transformar la actividad de aprendizaje, por las potencialidades que la misma tiene en el desarrollo de la personalidad del alumno. Esta actividad debe organizarse de modo que propicie un papel activo, reflexivo en el estudiante, que lo que aprenda tenga significados claros para el mismo, tanto desde el punto de vista personal, como social y cognitivo, y que se planifique teniendo en cuenta la posibilidad de interacción entre los mismos. En esa interrelación social, van asimilando procedimientos de trabajo, conocimientos, normas de conducta; actuando con los compañeros y el profesor, como mediadores de la cultura a asimilar.

El programa periódicamente se irá controlando para su perfeccionamiento a partir de los criterios emitidos por los jefes de puntos náuticos, de zonas y por los mismos instructores que emitirán sus criterios al finalizar la impartición del mismo en cada punto náutico, tomado en este caso, como criterio de satisfacción de los propios instructores preparados, realizando para ello un PNI (P = positivo; N = negativo e I = interesante. De igual modo, el control está en función de los avances científicos metodológicos que vayan surgiendo en la literatura nacional e internacional, relacionada con el mismo.

Este programa es flexible, debe ser adecuado al contexto en que se desarrolla, entendiendo por contexto, además de las condiciones materiales, el nivel de partida de los instructores, incluyendo sus habilidades para el estudio independiente.

Se explicará el concepto de navegación y sus ramas, definidas por las dimensiones y los instrumentos para la observación de las mismas. Se abordará el concepto de embarcación; sus partes, principales dimensiones del barco, características del barco, sistemas de propulsión, clasificación de las embarcaciones deportivas, las embarcaciones deportivas según el evento deportivo se pueden clasificar en 3 grupos fundamentales.

Igualmente se trata la Meteorología, la atmósfera, los fenómenos meteorológicos, tipos de vientos, las Nubes, y sus diferentes tipos, el terral y la brisa marina y predicción del tiempo y las maniobras.

Los resultados de la autovaloración crítica de los especialistas sobre el conocimiento de cada uno de los aspectos de la temática que abordada el programa propuesto podemos encontrarlos en la tabla 8.

Las autovaloraciones de los especialistas fueron de Alto y Muy alto para cada uno de los aspectos del programa presentado. Presentando esta última categoría los más altos y significativos porcentajes encontrados, los que variaron desde 90.00% hasta 95% (P < 0.001).

**Tabla 8.** Resultados de la autovaloración crítica de los especialistas sobre cada uno de los aspectos de la temática presentada.

Aspectos	Muy alto (%)	Alto (%)	Medio (%)	Bajo (%)
1	90.00***	10.00 ns	-	-
2	95.00***	5.00 ns	-	-
3	93.00***	7.00 ns	-	-
4	91.00***	9.00 ns	-	-
5	99.00***	1.00ns	-	-
6	96.00***	4.00 ns	-	-
7	92.00***	8.00 ns	-	-
8	90.00***	10.00 ns	-	-
9	95.00***	5.00 ns	-	-

ns: no significativo      \*\*\*: P < 0.001

La tabla 9 resume las valoraciones realizadas por los especialistas sobre la Objetividad, Accesibilidad y Posibilidad de aplicación práctica del programa propuesto. Observe que la objetividad y la posibilidad de aplicación práctica fue valorada de Muy alta por el 100% de los especialistas y de Alta por el 100% de los mismos, los que validaron teóricamente el programa propuesto para su aplicación.

**Tabla 9.** Resumen de las valoraciones realizada por los especialistas. N = 6

No.	Indicadores	Muy alta	Alta	Media	Baja
1.	Objetividad	100 % ***	-	-	-
2.	Accesibilidad	-	100 %***	-	-
3.	Posibilidades de aplicación práctica.	100 % ***	-	-	-

\*\*\*: P < 0.001

### 3.2. RESULTADOS DESPUÉS DE APLICADO EL PROGRAMA

Los resultados de la encuesta aplicada a los instructores de puntos de náuticos después de haber cursado el programa de superación se muestra en la tabla 10.

Observe que los porcentajes de respuesta correctas tanto si (75%) como no (15%) se incrementaron significativamente lográndose un total de 90% de respuestas de respuestas correctas, por lo que el incremento fue de un 50% si lo comparamos con el resultado encontrado al aplicar la misma encuesta durante el diagnóstico (tabla 5).

Este hallazgo, a su vez, demuestra la mejoría lograda en los instructores relacionada con el dominio de los elementos técnicos metodológicos de la práctica de la Vela X 4, y por lo tanto, para la dirección y orientación por parte de los mismos de la práctica de este deporte.

**Tabla 10.** Resultados de la encuestada aplicada a los instructores de puntos náuticos después de cursado el programa de superación. N = 20 instructores.

Respuestas Sí		Respuestas No		Total	Por ciento
Cantidad	Por ciento	Cantidad	Por ciento	-	-
300	75.00	60	15.00	360	90.00 ***

Cantidad total de posibles respuestas Sí y No = 400 (200 Sí y 200 No)

Por ciento = Porcentajes de respuestas correctas \*\*\*: P < 0.001

Luego entonces, la t de Students de comparación de porcentajes arrojó diferencias altamente significativas (P < 0.001) al comparar los porcentajes de respuestas correctas antes y después de que los instructores cursaran el programa (tabla 11).

**Tabla 11.** Comparación de los resultados de las encuestas aplicadas a los instructores de puntos náuticos antes y después de cursado el programa. N = 20.

Antes		t	Después	
Cantidad	Por ciento		Cantidad	Por ciento
160	40.00	4.326 ***	360.00	90.00

Por ciento = porcentaje de respuesta correctas; \*\*\*: P < 0.001

Es decir, la t de Students resultó ser 4.326, y el incremento de respuestas correctas después de cursado o aplicado el programa de superación fue del 50% (tabla 11).

De igual forma, los porcentajes de las valoraciones de satisfacción del cliente dada por los turistas mejoraron significativamente al compararlos con los porcentajes del diagnóstico. Es decir, durante el diagnóstico, estos porcentajes altos y altamente significativos iban de Regular para Mal (tabla 7), pero en este caso estos resultados se mueven de Regular para Bien (tabla 12), por tanto, diametralmente opuestos y para la mejoría.

De manera que los hallazgos encontrados al aplicar las encuestas a los instructores de los puntos náuticos (antes y después de aplicado el programa de superación) y las encuestas de satisfacción aplicada al cliente o turistas (antes y después de aplicado el programa de superación) y las valoraciones emitidas por los especialistas validan teórica y prácticamente el programa propuesto.

**Tabla 12.** Resultados de la encuesta de satisfacción aplicada a turistas después de aplicado el programa a los instructores de puntos náuticos N = 10.

Pregunta	Bien		Regular		Mal	
	Cantidad	Por ciento	Cantidad	Por ciento	Cantidad	Por ciento
1	9	90.00***	-	-	1	10.00
2	0	0.00 ns	10	100.00***	0	0.00 ns

3	10	100.00***	-	-	0	0.00ns
4	9	90.00***	1	10.00ns	0	0.00 ns
5	8	80.00***	-	-	2	20.00 ns
6	10	100.00***	10	100.00***	0	0.00 ns
7	1	10.00 ns	9	90.00***	-	-

ns: no significativo; \*\*\*:P < 0.001

### **Conclusiones del Capítulo III:**

En este capítulo se realizó el análisis de los hallazgos científicos encontrados durante el transcurso de la investigación, donde se destaca la validez teórica y práctica del programa de superación elaborado para la superación de los instructores de los puntos náuticos de Varadero.

## **CONCLUSIONES**

La revisión y análisis de los referentes teóricos y metodológicos que sustentan el proceso de desarrollo de la Recreación Turística, en particular la navegación en embarcaciones, así como los aspectos generales y específicos relacionados la Vela X 14 posibilitaron determinar las deficiencias que presentaron los instructores de los puntos náuticos de Varadero durante orientación y dirección de la práctica de la Vela X 14 que realizaron los clientes.

Los resultados encontrados en el diagnóstico relacionados con la observación de la dirección y las orientaciones dadas por los instructores de los puntos náuticos durante la práctica de la Vela X 4, la encuesta aplicada a los mismos, la entrevista aplicada a los jefes de puntos náuticos y la encuesta satisfacción del cliente realizado a los turistas, demostraron la necesidad de la elaboración del programa de superación para los instructores de los puntos náuticos de Varadero.

La encuesta aplicada a los instructores de los puntos náuticos puede ser utilizada para valorar la aceptación o no de aquellas personas que se presenten para optar por una plaza de trabajo con el propósito de ser instructor de los puntos náuticos de Varadero para la práctica de Vela X 4.

Los hallazgos encontrados al aplicar las encuestas a los instructores de los puntos náuticos (antes y después de aplicado el programa de superación) y las encuestas de satisfacción aplicada al cliente o turistas (antes y después de aplicado el programa de superación) y las valoraciones emitidas por los especialistas sobre Objetividad, Accesibilidad y Posibilidad validaron teórica y prácticamente el programa propuesto.

Por tanto, se acepta la hipótesis formulada.

## **RECOMENDACIONES**

La encuesta aplicada a los instructores de los puntos náuticos debe ser utilizada para valorar la aceptación o no de aquellas personas que se presenten a las instalaciones para optar por una plaza de trabajo con el propósito de ser instructor de los puntos náuticos de Varadero para la práctica de Vela X 4.

El programa elaborado en este estudio puede ser utilizado para la superación de aquellas personas que obtengan una plaza de trabajo como instructor de los puntos náuticos de Varadero para orientar y dirigir la práctica de la Vela X 4.

Comuníquese estos resultados a los directivos del Ministerio del turismo en Varadero.

## BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarado, P. L. (2022). Tiempo capitalista y tiempo viral: una reflexión sobre la manía de la producción. Disponible en <https://www.sinasefe-fc.org/litoral/wp.ontent/uploads/2020/05/Coronatextos.-Reflexionesvirales.pdf>.
- Andreu, E. (2022). Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por Covid- Crecimiento psicológico y afrontamiento de la madurez. *INFAD Revista de Psicología*, 2 (1), 209-220.
- Anónimo (2024). Conociendo el deporte: navegación a vela. Disponible en <https://cdag.com.gt>.
- Anónimo (2024a). Tipos de velas y modalidades. Disponible en [Vela deportiva hobbyafición.com](http://Vela%20deportiva%20hobbyafici%C3%B3n.com).
- Ascanio, A. (2023). Elementos del Turismo como sistema. Editorial Venezolana C.A.
- Barbosa S, y Urrea A. (2022). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud física y mental. *Lecturas: Educación Física y Deportes*.
- Cecilia Brozovich, C., Cuyubamba, J., Flores, C., Gallo. J., Reyes, M. (2024). Características Psicológicas Deportivas y Resiliencia en un grupo de Surfistas de Lima y Callao. , *Retos*, 3, (57), 25-34. Disponible en <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>.
- Bukač, J. (1975). Critical Values of the Sign Test. *Algorithm AS 85. Applied Statistics*. 24 (2), 12-24.
- Caraballo, I. Lizárraga, P. (2018). La vela ligera como actividad de turismo activo y recurso didáctico. III Congreso internacional virtual sobre La Educación en el Siglo XXI (marzo 2018).
- Carranza, I. G. (2022). La recreación en adolescentes mexicanos durante el confinamiento por Covid19. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25 (2), 271-284.
- CESUMA (2024). Efectos y futuro del turismo en la economía cubana. Editorial Tradinco. Uruguay.
- Dumas, V. y R. Luján (2023). Vela deportiva. Equipo de entrenamiento clase. Preguntas frecuentes. Disponible en Barlovento.org.ar.*
- Elena, (2022). La Vela. Disponible en <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/7450>.

- García, O. (2022). Recreación física y calidad de vida en estudiantes atletas desde una perspectiva de extensión universitaria. EDUMECENTRO Vol.12 no. 2 Santa Clara.
- Mediavilla, L. (2022). Áreas de influencia del turismo activo. Madrid: Editorial Académica Española.
- Ministerio de Industria, Turismo y Comercio. (2004). El turismo de naturaleza en España y su plan de impulso. Madrid: Secretaría General de Turismo.
- Morales, V., Torres, M. y Espinosa. (2023). Inclusión del deporte de la vela, como asignatura, dentro de los nuevos planes de estudio de grado en ciencias de la actividad física y el deporte, Journal of Sport and Health Research, 9 (2), 273-284.
- Montaner, J. (2021). Psicología del turismo. Editorial Síntesis, España.
- Pérez-Castejón, P.J., Morales, V. y Herrero, R. (2020). Importancia de la Vela como asignatura en los estudios Universitarios. Uibcongres.org. Disponible en <https://nanopdf.com/download/guion-curso-de-iniciacion-a-la-vela.pdf>.
- Pepe, G. (2022). La importancia de la recreación en las personas mayores institucionalizadas. 15 (2), 59-73. Disponible en: <http://trabajosocial.sociales.uba.ar/wpcontent/uploads/sites/13/2022/06/Libro-Trabajo-Social-con-PersonasMayores.pdf#page=59>.
- Ramírez, E. L., y Orrala, M. E. (2022). La importancia de la recreación en el proceso de aprendizaje (Bachelor's thesis). La Libertad: Universidad Estatal Península de Santa.
- Renom, J. (2021). Simuladores para el aprendizaje y entrenamiento en vela, Apunts Educación Física y Deportes, 3 (1), 56-67.
- Ribera, L. (2024). En busca de una animación turística cubana para el segmento internacional de la tercera edad en hoteles todo incluidos. Tesis de maestría, Facultad Geografía, Universidad de la Habana, Cuba.
- Rodríguez, J.C. (2024). Estrategia organizacional para potenciar el turismo de aventura como forma de recreación física en el valle "Río Canímar". Tesis presentada en opción al título de doctor en Ciencias de la Cultura Física.
- Romero H. M. (2022). Sociopsicología del turismo. Editorial Daimon, México.

Rodríguez, E. y Concepción, D. (2020). Compendio sobre los fundamentos de la navegación a vela deportiva para entrenadores y atletas. Federación Cubana de Vela.

Santamaría, L. M., Claros, A. M. & Quintero, D. P. (2022). Acercamiento Conceptual de Recreación y Actividad Física en Relación con el Desarrollo Humano en Aprendices del Sena.

Torterat, C. (2023). Tipos de velas y modalidades. Disponible en <https://www.santiago.org>. Vela.