

**UNIVERSIDAD DE LA CIENCIA DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE  
"MANUEL FAJARDO"  
FACULTAD HOLGUÍN**



**TITULO: LA ACTIVIDAD DEPORTIVA RECREATIVA PARA LA EDUCACIÓN CORPORAL DE LOS ESTUDIANTES EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA OSCAR LUCERO MOYA DE HOLGUÍN.**

**TESIS PRESENTADA EN OPCION AL TÍTULO ACADÉMICO DE MASTER EN CIENCIA:  
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA**

**AUTOR: Lic. JUAN CARLOS PÉREZ CUELLO. Profesor Instructor.**

**TUTOR: MsC. JOEL ORTIZ FERNÁNDEZ. Profesor Auxiliar.**

**CONSULTANTE: MsC. DANILO ORTIZ FERNÁNDEZ. Profesor Instructor.**

**HOLGUIN 2011**

## Pensamiento

“ Como la Grecia dueña del espíritu del arte, quedará nuestra época dueña del espíritu de investigación. Se continuará esta obra; pero no se excederá su empuje. Llegará el tiempo de las afirmaciones incontestables; pero nosotros seremos siempre los que enseñamos, con la manera de certificar, la de afirmar. No dudes hombre joven. No niegues hombre terco. Estudia, investiga y luego cree.”

JOSE MARTÍ

## **Resumen**

La presente investigación científica se desarrolló con jóvenes de la carrera de Ingeniería Informática de la Universidad de Holguín Oscar Lucero Moya, la cual tuvo como objetivo elaborar una estrategia deportiva recreativa para la educación corporal de los estudiantes; en la misma se utilizaron métodos del nivel Empíricos, Teóricos y Matemáticos – Estadísticos, permitiendo diagnosticar antecedentes y situación actual de la temática investigada y constatar la factibilidad de la estrategia propuesta en la muestra seleccionada; durante el curso 2010-2011, en el cuerpo del trabajo se muestra el sistema de actividades y dimensiones propuestas, planificado y encaminado a emplear positivamente el tiempo libre a través de actividades sanas con los jóvenes seleccionados, con los resultados obtenidos, la investigación cumplió y dio solución a una de las problemáticas más latentes en los momentos actuales, que es el empleo positivo del tiempo libre de los jóvenes en actividades deportivas recreativas, además esta experiencia investigativa brindó a los profesores de Educación Física de la Universidad un conjunto de elementos en el orden didáctico metodológico para elevar y fortalecer los procesos organizacionales de la actividad física comunitaria para poder enfrentar y dar solución con iniciativas creadoras a las limitaciones de recursos materiales.

## **Agradecimiento**

Muchas son las personas que desinteresadamente han contribuido a mi formación, que me han cedido su atención y tiempo, por tanto necesitaría muchas páginas para nombrarlos a todos; sin embargo mi deuda de gratitud será eterna, llegue a todos mi reconocimiento.

En especial quiero agradecer a:

- A mis padres que sienten tanto orgullo por mí, cuando en realidad soy yo el mas orgulloso de tenerlos como padres.
- Al Ms.C Yoel Ortiz Fernández, mi tutor.
- Al Ms.C Danilo Ortiz Fernández, mi consultante,
- A todos mis amigos, que estuvieron a mi lado apoyándome constantemente.
- A mi esposa por su ayuda, comprensión, paciencia e incondicional apoyo.
- A mi hija que es mi principal motor impulsor.
- A mis hermanos que tanto disfrutan de mis éxitos.
- Pero muy especialmente a la memoria de mis tíos Guillermo Marino Cuello Campos y Pablo Manuel Cuello Campos que desde cualquier lugar donde se encuentren se mantienen guiándome por los difíciles caminos de la vida.

A todos, muchas gracias.

## ÍNDICE

<b>CONTENIDO</b>	<b>Pág.</b>
<b>INTRODUCCION</b>	<b>1</b>
<b>CAPITULO 1. ANALISIS DE LOS FUNDAMENTOS TEORICOS DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA RECREATIVA Y LA EDUCACIÓN CORPORAL DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA.</b>	<b>7</b>
1.1 La actividad deportiva recreativa.	7
1.2 Generalidades sobre la comunidad. Particularidades de la comunidad universitaria.	10
1.3 Aproximación a la actividad deportiva recreativa en el tiempo libre.	13
1.4 Valoración del concepto recreación.	18
1.5. La educación corporal de los estudiantes de Ingeniería Informática	32
1.6 Sustentos teóricos de la estrategia.	35
<b>CAPITULO II: ESTRATEGIA DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA RECREATIVA DE LOS ESTUDIANTES DE INGENIARÍA INFORMÁTICA EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA.</b>	<b>40</b>
2.1 Análisis de los resultados del diagnóstico inicial	40
2.2. Caracterización de la estrategia.	41
2.3 Valoración de los resultados de la estrategia deportiva recreativa para favorecer la educación corporal de los estudiantes de primer y segundo año de la carrera Ingeniería Informática en la comunidad universitaria.	53
2.4 Resultados de la validación de la estrategia deportiva recreativa para la educación corporal de los estudiantes de primer y segundo año de la carrera de Ingeniería Informática en la comunidad universitaria	56
Conclusiones.	59
Recomendaciones.	60
Bibliografía.	
Anexos.	

## Introducción

La actividad deportiva recreativa como se acepta en nuestro país y en particular, en la educación superior cubana debe cumplir su papel educativo, pero esto solo es posible con una clara intencionalidad educativa y basada en determinados objetivos, medios y estrategias que den respuesta a esta encomienda.

Es conocida la importancia que tiene la práctica de la actividad deportiva recreativa, es por ello que se aborda en esta investigación la educación corporal desde la actividad deportiva recreativa, un aspecto dentro de la cultura física que no ha sido abordado en toda la línea, por lo que se considera de suma importancia el tratamiento del mismo ya que es una herramienta que brinda a la comunidad una parte de las acciones para controlar la presencia de enfermedades causadas por hábitos y estilos de vida inadecuados como: el sedentarismo, la ingestión de bebidas alcohólicas, la drogadicción, el tabaquismo, y la promiscuidad.

En la práctica de la actividad física los aprendizajes más centrados en las habilidades y destrezas que tienen como resultado la **aptitud física**, “son el conjunto de atributos que las personas poseen o alcanzan relacionados con la habilidad para llevar a cabo actividades físicas” Ramos Rodríguez, E. A. (2007) (79) cita a Caspersen, Powell y Christenson (1985) “es el resultado de la actividad física regular en el hombre, el estudiante que participa en las actividades deportivas recreativas, voleibol, fútbol tres contra tres, ejercicios con pesas y el trote o la carrera de resistencia no está aprendiendo sólo la técnica concreta para hacer tal o cuál cosa, sino que a la vez está mejorando su aptitud física y asegurando mayores beneficios para la salud.

Esta temática es abordada con diferentes nombres de acuerdo con la posición que asuma el investigador, para algunos es la actividad deportiva recreativa o recreación física, para otros, deporte participativo y otros lo consideran como actividad de tiempo libre, en el caso de esta investigación, se referirá a la actividad deportiva recreativa.

Los estudios realizados a nivel internacional y en Cuba sobre la búsqueda de respuestas a disímiles problemas que aquejan al hombre contemporáneo, como consecuencia de la falta de práctica de actividad física y de estilos de vidas pocos saludables, se refieren a continuación algunos criterios. Entre las diferentes investigaciones realizadas a nivel internacional se hace referencia a un estudio realizado en Estados Unidos citado por Ramos Rodríguez, E. A. (2007) en el cual se concluye después de un exhaustivo análisis de la literatura referente a la actividad física y salud que:

- ❖ Las personas que son comúnmente inactivas pueden mejorar su salud y bienestar al incorporar actividades físicas regulares de moderada intensidad.
- ❖ Para poder alcanzar los beneficios de salud las actividades físicas no tienen que ser agotadoras.
- ❖ Se obtienen mayores beneficios de salud al aumentar la cantidad (duración, frecuencia, o intensidad) de las actividades físicas.
- ❖ La práctica de actividades físicas regulares reduce el riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas-degenerativas y de muerte prematura, ocasionadas por las primeras causas de muerte observadas en los Estados Unidos de Norteamérica y Puerto Rico.
- ❖ Aumentando la cantidad de actividades físicas se reportan mayores beneficios para la salud.

Por otra parte en Cuba los aportes hechos por los investigadores tales como: Gato González (2003), Sánchez Rodríguez, José M. (2005) Pérez Sánchez, Aldo. (2005), Concepción Concepción, Francisco. (2006), Ramos Rodríguez, E. A. (2007), Ortiz Fernández, Y. (2009), Brown S (2010), estos autores desde el contexto cubano ofrecen una serie de elementos que no solo tienen que ver con el estado de la salud en su manifestación fisiológica sino con lo psicomotriz, socio-motriz y lo cognitivo:

- ❖ La promoción de procesos educativos (identidad, solidaridad y participación) facilitan, propician y estimulan la práctica de la actividad deportiva recreativa en la comunidad.
- ❖ La actividad deportiva recreativa es un elemento importante en la formación para el tiempo libre.
- ❖ El auto desarrollo propicia una mejor forma de enfrentar la vida desde la participación social en las actividades deportivas recreativas.

Por otra parte las exigencias del modelo del profesional tienen que ver con:

- ❖ El enriquecimiento de valores tales como honestidad, pertenencia, respeto a los demás, patriotismo, autodisciplina, perseverancia y toma de decisiones.
- ❖ Educación corporal mediante la práctica sistemática de la actividad deportiva recreativa.
- ❖ Promoción de salud y rechazo de hábitos nocivos para la salud.
- ❖ Necesidades sociales a través de lo colectivo.

En consecuencia con lo antes expuesto y de la experiencia del autor como profesor e investigador relacionado con la actividad deportiva recreativa, la aplicación de encuestas a los estudiantes,

profesores, Jefes de Departamentos de diferentes universidades del país, la revisión de documentos y entrevistas a directivos de la recreación física en el INDER, así como la observación del proceso de la actividad deportiva recreativa en la comunidad universitaria, permitió corroborar en la práctica social de las actividades deportivas recreativas las siguientes problemáticas:

- ❖ Lo educativo como inherente a la propia actividad.
- ❖ Insuficiente educación en materia de promoción de actividad deportiva recreativa.
- ❖ La adopción de hábitos nocivos para la salud.
- ❖ Poco dominio de métodos y medios para la práctica de la actividad deportiva recreativa.
- ❖ Necesidad de mejorar física y estéticamente el cuerpo.
- ❖ Necesidad de actividades deportivas recreativas (encuestas estudiantes).

Insuficiencias que propician la manifestación de la contradicción externa, entre las exigencias educativas de la práctica sistemática de la actividad deportiva recreativa del Modelo del Profesional para el Ingeniero Informático y las carencias que evidencian los estudiantes en cuanto a la práctica sistemática de actividades deportivas recreativas, contradicción que se pretende resolver con esta investigación.

Los argumentos antes planteados condujeron a determinar el **problema científico** siguiente:

Insuficiente concepción de las actividades deportivas recreativas limita la educación corporal de los estudiantes de primer y segundo año de la carrera Ingeniería informática en la universidad Oscar Lucero Moya.

### **Objeto de estudio**

La actividad deportiva recreativa en la comunidad universitaria.

### **Campo de acción**

La educación corporal para los estudiantes de primer y segundo año de la carrera Ingeniería Informática en la comunidad universitaria "Oscar Lucero Moya", de Holguín.

### **Objetivo**

Elaborar una estrategia deportiva recreativa para favorecer la educación corporal de los estudiantes de primer y segundo año de la carrera Ingeniería Informática en la comunidad universitaria "Oscar Lucero Moya", de Holguín.



### **Preguntas científicas**

1. ¿Cuáles son las tendencias históricas de la actividad deportiva recreativa en la comunidad universitaria “Oscar Lucero Moya”, de Holguín?
2. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan las actividades deportivas recreativas y la educación corporal en la comunidad universitaria “Oscar Lucero Moya”, de Holguín?
3. ¿Cuáles el estado actual de la actividad deportiva recreativa de los estudiantes de la comunidad universitaria?
4. ¿Cómo estructurar la estrategia deportiva recreativa para favorecer la educación corporal de los estudiantes de primer y segundo año de la carrera Ingeniería Informática en la comunidad universitaria “Oscar Lucero Moya”, de Holguín?
5. ¿Qué factibilidad tiene la estrategia deportiva recreativa para favorecer la educación corporal de los estudiantes de primer y segundo año de la carrera Ingeniería Informática en la comunidad universitaria “Oscar Lucero Moya”, de Holguín?

### **Tareas**

1. Determinar las tendencias y regularidades de las actividades deportivas recreativas en su devenir histórico en la comunidad universitaria “Oscar Lucero Moya”, de Holguín.
2. Determinar los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan las actividades deportivas recreativas y la educación corporal para los estudiantes de primer y segundo año de la carrera Ingeniería Informática en la comunidad universitaria “Oscar Lucero Moya”, de Holguín.
3. Diagnóstico del estado actual de la actividad deportiva recreativa, así como las exigencias educativas de la institución para los estudiantes de primer y segundo año de la carrera Ingeniería Informática en la comunidad universitaria “Oscar Lucero Moya”, de Holguín.
4. Determinar la estructura de la estrategia deportiva recreativa para favorecer la educación corporal de los estudiantes de primer y segundo año de la carrera Ingeniería Informática en la comunidad universitaria “Oscar Lucero Moya”, de Holguín.
5. Valorar la factibilidad de la estrategia deportiva recreativa para favorecer la educación corporal de los estudiantes de primer y segundo año de la carrera Ingeniería Informática en la comunidad universitaria “Oscar Lucero Moya”, de Holguín.

Se parte del enfoque dialéctico – materialista para la realización de la tarea y de la aplicación de los **métodos** teóricos, empíricos y estadísticos matemáticos.

**Del nivel teórico:**

Histórico – lógico: para caracterizar el decursar histórico de la actividad deportiva recreativa, así como las tendencias y regularidades del mismo en la comunidad universitaria.

Sistémico estructural funcional: para concebir la estrategia deportiva recreativa en la comunidad universitaria mediante las abstracciones elaboradas en la constatación de lo que ocurre en la realidad, etapas, momentos y acciones.

Análisis y crítica de fuentes: para el estudio teórico de los documentos rectores de la actividad deportiva recreativa, los programas y para establecer las dimensiones e indicadores a estudiar, así como el análisis de los datos obtenidos por los diferentes métodos empíricos empleados.

**Del nivel empírico:**

Encuestas: para recopilar información en cuanto a las necesidades deportivas recreativas de los estudiantes y acerca del estado actual del problema y sus posibles causas.

Entrevista: a los profesores y jefes de departamentos de Cultura Física del MES para constatar el estado de la problemática, desde su particular visión como ejecutores y directivos del proceso.

Observación participante: para obtener información acerca de las particularidades de la práctica social de las actividades deportivas recreativas de los estudiantes y poder medir los diferentes indicadores de las dimensiones.

Criterio de expertos: con el fin de obtener valoraciones especializadas acerca de la pertinencia de las dimensiones e indicadores de la educación corporal de los estudiantes.

Triangulación: con el fin de validar la estrategia deportiva recreativa

**Métodos estadísticos:**

Delphi para procesar el criterio de expertos.

Cálculo porcentual como procesamiento matemático:

**Población y Muestra.**

La investigación se realizó en una población de 92 estudiantes de 18-20 años de 1er y 2do año de la carrera Ingeniería Informática de la comunidad universidad “Oscar Lucero Moya” de Holguín., 24 del sexo femenino y 69 del sexo masculino.

La muestra coincide con la población.

El criterio de selección fue intencional, se seleccionan los dos primeros años de las carreras, teniendo en cuenta la factibilidades de aplicar la estrategia en los cinco años de todas las carreras de la universidad, por lo que empezar esta estrategia desde los primeros años permitirá aprovechar todo el potencial de estos estudiantes que ingresan en el centro de altos estudios.

**Aporte práctico:**

La estrategia deportiva recreativa para favorecer la educación corporal de los estudiantes y desarrollar su formación integral.

**Novedad:**

- a) Las vías para la valoración de las actividades deportivas recreativas a través de sus dimensiones e indicadores.
- b) La concepción de las dimensiones e indicadores de la educación corporal para su correcta formación integral de los estudiantes.

Estructura de la tesis.

- ❖ Introducción.
- ❖ Capítulos I y II.
- ❖ Conclusiones.
- ❖ Recomendaciones.
- ❖ Precisión bibliográfica.
- ❖ Anexos.

En el capítulo 1: “Análisis de los fundamentos teóricos de la actividad deportiva recreativa, la educación corporal, dimensiones e indicadores, características de la comunidad universitaria y los sustentos teóricos de la estrategia”.

En el capítulo 2: “Elaboración de una estrategia deportiva recreativa para favorecer la educación corporal de los estudiantes de primer y segundo año de la carrera Ingeniería Informática en la comunidad universitaria, se realiza el análisis de los resultados”.

Finalmente se incluyen las indispensables conclusiones, recomendaciones con la bibliografía y anexos que argumentan los resultados correspondientes.

## **Capítulo 1. Análisis de los fundamentos teóricos de la actividad deportiva recreativa y la educación corporal de la comunidad universitaria.**

En este capítulo se realiza un análisis de diferentes presupuestos teóricos contenidos en investigaciones científicas a nivel internacional y en Cuba acerca de los diferentes elementos conceptuales de la actividad deportiva recreativa, la educación corporal, dimensiones e indicadores, características de la comunidad universitaria y los sustentos teóricos de la estrategia de las actividades deportivas recreativas, lo cual permitirá la elaboración de la estrategia que de respuesta al problema planteado.

### **1.1 La actividad deportiva recreativa**

#### **Tendencias y regularidades de la actividad deportiva recreativa en la comunidad universitaria**

En el epígrafe se hace referencia a los diferentes momentos del objeto de estudio, se determinan los indicadores, el período, las etapas y por último se determinan las tendencias y regularidades que lo caracterizan.

El estudio del devenir histórico de la actividad deportiva recreativa en la comunidad universitaria, comprende el período que se inicia en (1973) con la apertura en el territorio de la actual provincia de Holguín por necesidades de formación de profesionales de la Filial Universitaria, hasta la actual Universidad de Holguín con siete facultades y doce carreras involucradas en la actividad deportiva recreativa para el análisis histórico se determinan tres indicadores a tener en cuenta en las diferentes etapas.

- ❖ Característica de las actividades deportivas recreativas e interés por la práctica de las mismas.
- ❖ Condiciones materiales para la práctica de las actividades deportivas recreativas.
- ❖ Contextos educativos de la actividad deportiva recreativa.

La primera etapa de organización e incorporación de la Filial Universitaria de Holguín a la actividad deportiva recreativa (1973 – 1976), desde la realización del primer campamento recreativo en la playa Guardalavaca, punto de partida del trabajo en los diferentes años de las carreras, hasta el incremento de la matrícula motivado por un salto cuantitativo y cualitativo en la formación de recursos humanos con la creación del Centro Universitario de Holguín a finales del (1976).

Una segunda etapa de consolidación de la actividad deportiva recreativa como actividad opcional en el tiempo libre de los estudiantes de la comunidad universitaria (1977 - 1997), caracterizada en sus

inicios por el crecimiento del alumnado en diferentes carreras, así como, el aumento de profesores de Educación Física y del número de actividades deportivas recreativas, con la participación de diferentes organismos. Esta etapa finaliza en 1997 con el deterioro de las condiciones económicas y materiales producto del derrumbe del campo socialista, principal fuente de financiamiento del país. La tercera etapa de reordenamiento de las actividades deportivas recreativas en la comunidad universitaria (1998 – hasta la actualidad), enfrenta en un primer momento la reestructuración de todo el sistema de la actividad deportiva recreativa en la comunidad, con la creación de la comisión de recreación que redimensionó todo el proceso.

### **Primera etapa, organización e incorporación de la filial universitaria de Holguín a las actividades deportivas recreativas (1973 – 1976)**

Se ofertaron actividades deportivas recreativas diversas, campamentos deportivos, viajes a la playa los fines de semanas, así como la utilización del deporte como medio de recreación, tres contra tres de baloncesto, fútbol, voleibol, tenis y béisbol atendidas por dos profesores. Esta etapa se caracteriza por un fuerte trabajo de la UJC y la FEU para la realización de actividades en pleno contacto con la naturaleza y espacios urbanos pero sin ningún contenido educativo en las actividades relacionadas con lo corporal. Estas organizaciones dirigían todas las manifestaciones con el apoyo del Departamento de Cultura Física y la Dirección de la Universidad, contándose para la realización de las mismas con medios adecuados, así como transportación.

### **Segunda etapa, consolidación de la actividad deportiva recreativa como actividad opcional en el tiempo libre de los estudiantes de la comunidad universitaria (1977 - 1997)**

En esta etapa aumentó la matrícula de la escuela lo que trajo consigo el crecimiento del daustro de profesores de Educación Física. Las actividades deportivas recreativas aumentaron con viajes a lugares históricos como: Las Coloradas, La Plata, centros turísticos como Guardalavaca y algunos juegos de mesa, manteniéndose los campamentos recreativos, viajes a la playa, práctica de deportes, el trabajo de la UJC y la FEU, así como el trabajo de Departamento de Cultura Física que cuenta con 10 profesores, dos de ellos encargados de las actividades deportivas recreativas. Además de medios materiales y económicos, se contó con el apoyo de la Dirección de la Universidad, dándole continuidad al trabajo de la actividad deportiva recreativa a la vez que se incorporaron nuevas ofertas tales como campamentos de trabajadores, excursionismo, se crearon equipos de carrera de orientación y círculos de recreación turística. Todo esto trajo consigo la participación de equipos representativos de la escuela en competencia en los diferentes niveles

desde la base hasta la nación, tanto en el calendario del INDER como en el universitario y se obtuvieron buenos resultados en todos los niveles, ejemplo de ello cinco estudiantes y un profesor participaron en eventos internacionales representando al país, se mantuvo el deporte como medio de recreación, así como los juegos de mesa, hubo buena participación de los estudiantes motivados por el nivel de organización, estímulos materiales, morales y resultados en las competencias, ya al finalizar se caracteriza por la falta de recursos al no contarse con los medios idóneos, falta de combustible, financiamiento, motivado por la crisis económica que vive el país al desaparecer la URSS y el campo socialista, principales proveedores de medios imprescindibles para la práctica de actividades deportivas recreativas. Solo se mantuvieron el deporte recreativo y algunos juegos de mesa.

Todo lo anteriormente expuesto, trajo consigo la pérdida de motivación de estudiantes y profesores por las pocas actividades que se podían ofertar, significando que las actividades no tenían una clara intención educativa en lo corporal.

### **Tercera Etapa, reordenamiento de las actividades deportivas recreativas en la comunidad universitaria (1998 – hasta la actualidad)**

La situación económica del país comenzó a revertirse a partir de 1998 al mejorar la situación, se reanimaron las actividades deportivas recreativas, viajes a la playa, campamentos recreativos, los profesores se vincularon a las diferentes actividades, se creó la comisión de recreación catalizadora de diferentes actividades deportivas recreativas, se contó con el apoyo de la UJC, FEU, el Departamento de Cultura Física y se adquirieron algunos medios como brújulas y mapas.

Se debe significar que en esta etapa se diseñó una estrategia extrapolando diferentes áreas de trabajo del Programa de Recreación de la Comisión Nacional, diversificándose las propuestas, aunque se reanimaba el trabajo de las actividades deportivas recreativas, se adolecía todavía de claridad en cuanto al trabajo educativo en lo corporal.

El análisis del recorrido de la actividad deportiva recreativa en las diferentes etapas, deja claro la resultante educativa del uso del tiempo libre, aún cuando el trabajo es dirigido por la universidad, todo esto aparejado a influencias externas provocadas por la crisis económica, así como, las regularidades y tendencias que se dan en el proceso:

**Tendencias:** incremento de las actividades deportivas recreativas durante las tres etapas con un mayor énfasis en la concepción competitiva, estas tuvieron con el período especial una reducción y una posterior recuperación hasta un nivel por debajo de su clímax, el carácter educativo de las

actividades de tiempo libre en la comunidad universitaria a partir de la segunda mitad de la tercera etapa y la presencia de las actividades deportivas recreativas en los proyectos educativos de todos los niveles en la tercera etapa.

**Regularidades:** Pasarla bien en las actividades deportivas recreativas significaba ingerir bebidas alcohólicas, fumar y sobre todo “dejar hacer”, la necesidad de actividades deportivas recreativas, la falta de materiales para la práctica de actividades deportivas recreativas, el trabajo sistemático del Departamento de Cultura Física en cuanto a la actividad deportiva recreativa, la práctica de las actividades deportivas recreativas en diferentes contextos. Las actividades deportivas recreativas en la práctica son consideradas como portadoras por sí mismas de influencias educativas, no son propiciadoras de educación corporal.

Por lo que, se infiere que el desarrollo de la educación corporal de los estudiantes, teniendo como elemento de propuesta las actividades deportivas recreativas, canalizada esta a través de la investigación, dejaría explícita la respuesta a la necesidad de una educación en la dimensión señalada anteriormente en y para el tiempo libre, aspecto este no logrado en las actuales formas de desarrollar la actividad deportiva recreativa en la comunidad universitaria, lo cual hace necesario un análisis a fondo del proceso de formación que propicie elementos de juicio para encauzar el trabajo en la misma.

## **1.2 Generalidades sobre la comunidad. Particularidades de la comunidad universitaria**

El soporte material es entendido como el espacio urbano, peri-urbano, natural o comunitario de participación social, en la investigación se asume la comunidad universitaria como el escenario objeto de transformación a partir de satisfacer las necesidades de actividades deportivas recreativas de los estudiantes.

Después de analizar diferentes presupuestos teóricos aportados por estudiosos del tema comunidad, se entiende oportuno hacer referencia a aquellos que más aportan al entendimiento del proceso en la comunidad universitaria.

Rivacoba Caballero, M. T. (2005), (82) estudiosa del tema ofrece su propia definición de comunidad, después de la revisión de diferentes fuentes de autores cubanos y extranjeros, que a juicio del autor de la investigación propicia entender el trabajo comunitario desde diferentes aristas y expresa:

“es el agrupamiento de personas concebido como unidad social, cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones), con sentido de pertenencia, situado

en una determinada área geográfica, en la cual la pluralidad de personas interactúa intensamente entre sí e influye –de forma activa o pasiva – en la transformación material y espiritual de su entorno”. p.24

La autora en su conceptualización de comunidad tiene en cuenta elementos tales como: geográfico, social, sociopsicológico y direccional, coincidiendo con Arias Herrera, Héctor (2003), que los entiende necesarios e importantes al tratar de estudiar o conceptualizar la comunidad, pero que al igual que otros estudiosos del tema sustentan el planteamiento desde el determinismo geográfico lo cual a juicio de esta autora es parcial, ya que su posicionamiento para el análisis tiene que visualizarse desde una perspectiva más amplia, procesos culturales o académicos, caracterizados por su nivel de organización e interacción sociales de los individuo, grupo y comunidad desde sus propias necesidades de manera transformadora y consciente para su autodesarrollo.

Agudo, Álvaro (2004) citado en García Pérez, M (41) se refiere a la comunidad como “..el conglomerado humano que comparte que hace comunes determinadas condiciones de vida compartidas y generadas son de carácter físico (territorio, edificaciones, objetos) y de carácter cultural (instituciones, valores, tradiciones, ideas)”. p.23

Martín Rodríguez, Aida (2006), citado en García Pérez, M (41) del Centro Nacional de Superación de la Cultura, plantea que:

“constituyen formas de agrupamiento humano, en espacios físicos y funcionales donde tiene lugar una interacción a partir de la existencia de un conjunto de necesidades disímiles que generan una variedad de prácticas para dar respuestas y satisfacer las demandas y aspiraciones de quienes se integran en ese espacio común”. p. 11

Estos autores desde la óptica de la cultura y de una manera particular el primero y más general el segundo, coinciden con los anteriores en cuanto a los espacios, al nivel de interacción de sus miembros.

En cuanto a esto último, Ortiz Fernández, Y. (2009) parte de las relaciones sociales que se establecen en los espacios comunitarios, desde su punto de vista y sobre la base de su experiencia investigativa de los procesos universitarios define la comunidad universitaria como:

“el colectivo humano que comparte un espacio social intra y extrauniversitario en los que interactúa, sujeto y objeto directa o indirectamente de los procesos académicos, los cuales



dan respuesta al encargo social por el cual existe como comunidad desde sus intereses, objetivos y funciones, con sentido de pertenencia” p.23

Este autor deja clara la interacción entre los procesos académicos y los individuos, con sentido de pertenencia, que permiten la existencia de unidad de vida necesaria para que sea comunidad de acuerdo en las características que acota Luís Nogueiras, (1996) citado por Rivacoba Caballero, M. T. (2004), Pg 52 con los cuales se coincide, ya que aterrizan en el contexto de la investigación.

### **Particularidades de la comunidad universitaria**

La comunidad universitaria integrada por estudiantes, trabajadores, hogares de vecinos que tienen un hábitat común, les es prioritario beneficiarse de la recreación, ya que ésta favorece la formación de seres humanos más satisfechos de vivir, hace posible una mejor integración social y sentido de pertenencia por las actividades deportivas recreativas. La universidad se encuentra situada en el reparto Piedra Blanca, con poca infraestructura deportiva (5) y cultural (1), tiene límites con espacios naturales propicios para las prácticas recreativas. Dentro de la institución se cuenta con dos ludotecas, cinco canchas para el deporte participativo, un área de ejercicios con pesas, una sala para juegos de PC, sala de video y una biblioteca. Las actividades deportivas recreativas son atendidas por un claustro compuesto por trece profesores, de ellos, dos tienen una experiencia de treinta y diecinueve años trabajados directamente con la recreación física.

### **Características de los jóvenes de 18-20 años, desde el punto de vista biológico.**

Por las características de la población que se trabaja, el análisis comprende la adolescencia tardía y la adultez temprana.

La adolescencia tardía se caracteriza por los cambios que se producen en el crecimiento inducido por las hormonas sexuales y la insulina, se modifican las proporciones del cuerpo y se acentúa el dimorfismo sexual. La secreción de estas hormonas está regulada por el eje hipotálamico hipofisogonada, cuyos principales eslabones son: las células nerviosas del hipotálamo activadas por un mecanismo dopaminérgico que sintetizan, almacenan y liberan pequeños polipéptidos reguladores de la producción y secreción de hormonas por el lóbulo anterior de la hipófisis.

En las hembras, el esteroide cuantitativamente más importante secretado por los ovarios es el estradiol, cuyos niveles plasmáticos aumentan considerablemente, mostrando una buena correlación con la fase de desarrollo. Los estrógenos son responsables del desarrollo de las mamas

y de los genitales externos e internos, de la distribución de la grasa corporal y del cierre de cartílagos de crecimiento.

En el varón, aumenta el tamaño testicular y se eleva la testosterona plasmática que es responsable del estirón del crecimiento, aumento de la masa muscular, desarrollo de los genitales internos y externos y aparición del vello púbico axilar y facial.

### **Desde el punto de vista psicosocial.**

La actividad fundamental es el estudio. En las adquisiciones intelectuales están la continuación del desarrollo del pensamiento teórico, alcanza un nuevo nivel cualitativo entre la unidad de lo cognitivo y afectivo en el desarrollo de la personalidad, hay un mayor desarrollo de la autodeterminación, la autovaloración y los ideales. En las adquisiciones afectivo motivacional aparece la formación de la concepción del mundo, hay mayor control emocional y regulación efectiva del comportamiento, con respecto a las características de las relaciones hay una mayor estabilidad en las relaciones de pareja con proyecto futuro de vida en compañía: la familia, aunque hay mayor independencia, también hay relaciones estables con sus compañeros , pero son independientes de ellos.

Otras características de los jóvenes son que realizan el estudio con carácter científico- profesional, el maestro es valorado por su preparación, ayudan a los demás en su desarrollo profesional y su tiempo libre parte de la elección personal y social.

### **1.3 Aproximación a la actividad deportiva recreativa en el tiempo libre.**

En este epígrafe se pretende abordar lo relacionado con la actividad deportiva recreativa, la recreación y el tiempo libre.

La actividad deportiva recreativa se considera un elemento importante para el hombre ya que aporta beneficios a la salud, mejora sus condiciones físicas para el desarrollo del deporte, contribuye a una vida más activa y a un mejor bienestar de la misma.

Diversos autores plantean que es solamente como "el movimiento del cuerpo". Sin embargo se debe comentar que además busca desarrollar y mejorar sus potencialidades tanto físicas, como psicológicas, sociales e intelectuales en un contexto determinado.

Las actividades deportivas recreativas son primordiales en el proceso educativo por razones de tipo integral por lo que es importante que se planifiquen en y desde la comunidad universitaria con carácter lúdico en todo el sentido de la frase ya sean programas recreativos, de formación deportiva, culturales o actividades casuales.

Por todo lo antes planteado se asume que la práctica de la actividad deportiva recreativa es de gran importancia para el desarrollo integral de los estudiantes en la comunidad universitaria.

### **Diversos criterios de algunos autores sobre la actividad deportiva recreativa.**

Camerino y Cartañer (1988) (19) definen como actividades recreativas:

“aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos con capacidad de aceptación por parte de los procesos comunitarios y su empatía que puede generar la aplicación de un nuevo tratamiento pedagógico y no especialización ya que no se busca una competencia ni logro completo“.

Blázquez, D. (1992) ,comenta en relación con la labor de selección que deben hacer los profesionales antes de poner en práctica una sección bien sea, de Educación Física, o de dinamización en tiempo libre que frecuentemente se acostumbra a usar juegos, actividades pero sin saber por qué se están utilizando. A la hora de seleccionar un juego o actividad debe pensar que esté en consecuencia con el nivel de desarrollo del individuo, es por ello que para seleccionar un juego o actividad se debe tener en cuenta distintos aspectos tales como:

- ❖ ¿Es motivante?
- ❖ ¿Permite una capacidad de trabajo suficiente?
- ❖ ¿Permite la mejora cuantitativa de las actividades motrices?
- ❖ ¿Permite conseguir los objetivos propuestos?
- ❖ ¿Qué particularidades psíquicas y afectivas potencia?
- ❖ ¿Potenciar las acciones denominadas básicas?

Normalmente todas las actividades pueden responder a las necesidades diferenciales del grupo, la cuestión radica en la variabilidad, adaptabilidad de los diferentes elementos que deben dominar un dinamizador para que las actividades seleccionadas estén siempre en función de los objetivos propuestos, estando conscientes de que los participantes son los que condicionen el juego o la actividad y no al revés.

Dándole continuación a lo que se acaba de exponer, Virosta (1995), citado por García Antolín y García Montes (2006) (39) haciendo referencia al tratamiento (adaptaciones) que hay que hacer a las actividades recreativas y en cuanto a lo que él denomina **El deporte alternativo**, también llamado participativo y que se corresponde con lo que internacionalmente se denomina Cultura Física que se practica de forma voluntaria u optativa y cuyo sentido es más recreativo que

propriadamente competitivo, aunque transcurre a través de la competencia, propone los siguientes criterios:

- ❖ Promover la participación del mayor número de personas.
- ❖ Promover la participación de todos los jugadores en el juego.
- ❖ Establecer la participación de equipos mixtos, evitando el éxito de otros deportes.
- ❖ Evitar la especialización de funciones, hay que jugar defendiendo y atacando e incluso sacar el portero de la portería.
- ❖ Evitar todo tipo de contacto corporal.
- ❖ Destacar la habilidad sobre los factores físicos.
- ❖ Simplificar las reglas del juego, para aprender más fácilmente a jugar.
- ❖ Animar a cambiar las reglas según consenso del juego.
- ❖ Seleccionar la mejor área del juego dependiendo del número de jugadores implicados.
- ❖ Adaptarlo a cualquier lugar por impensable, preferencia o entorno natural.
- ❖ Ofrecer muchas formas lúdicas.
- ❖ Usar materiales, situaciones y actividades atractivas con un carácter alto de motivación y recreación.
- ❖ Metodológicamente de lo fácil a lo difícil, de lo sencillo a lo complejo, de lo conocido a lo desconocido.

Pérez Sánchez, Aldo (2003) (72) en el Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física da su definición sobre: Deportes Recreativos es de las disciplinas deportivas, autóctonas o foráneas, que no forman parte del programa olímpico pero que responden a gustos y preferencias de las personas para la ocupación del tiempo libre, generalmente organizándose en clubes, asociaciones o federaciones. Muchas disciplinas actualmente en el calendario olímpico comenzaron como deportes recreativos, por lo que esta es una vía adecuada para la difusión y masificación de toda novedosa propuesta deportiva.

Gato González, E. M. (2003) (41) en su Tesis en opción al título académico de Máster en Ciencias: Didáctica de la Educación Física Contemporánea con su trabajo titulado "Plan de actividades físico-deportivo - recreativas para el desarrollo del deporte participativo en 2do grado", logró demostrar los niveles de satisfacción que experimenta la muestra estudiada por el deporte participativo, posterior a la aplicación del plan de actividades, muestran respuestas positivas de desarrollo de esta actividad docente, así como, mayor atracción por actividades como los juegos con pelotas y otras de

interacción grupal lo que demuestra el carácter socializador de esta actividad pedagógica la cual propicia el desarrollo de las relaciones interpersonales en el estudiantado.

Concepción Concepción, F. (2006) (24) en su tesis en opción al título de Licenciado en Cultura Física, con el trabajo titulado “Plan de Actividades Físicas – Deportivo – Recreativas como vía para la formación integral de jóvenes de 20 a 30 años de la comunidad el Pital, en Gibara”, fortaleció las relaciones interpersonales, la cultura y las capacidades físicas de los jóvenes investigados, valores patrióticos e históricos, rescatando actividades deportivo- recreativas, que no se realizaban por falta de conocimientos de los compañeros de recreación y activistas de la comunidad, estando estas actividades dentro de los intereses, gustos y preferencias de la comunidad, rescate de instalaciones deportivas y la utilización óptima de estas, se organizaron los consejos voluntarios deportivos y el movimiento de activistas de la zona.

Otros conceptos sobre la actividad deportiva recreativa.

Para Fullea Bandera (2003):

“Es la realización de actividades diversas que ejecutadas en el tiempo libre van a tomar como marco de acción una instalación, campo deportivo o simplemente los recursos que brinda la naturaleza al individuo dando la satisfacción de una necesidad de movimiento, aventura, independencia, así como hábitos higiénicos y descanso activo”.

Para Pérez Sánchez, Aldo. (2003): “Es el conjunto de actividades de contenido físico – deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual”.

Ramos Rodríguez, E. A. (2005) plantea que la recreación física es:

“.. toda la actividad de contenido físico, deportivo y turístico a las que se dedica el hombre en el tiempo libre con fines de entretenimientos, esparcimientos al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde las realiza en función de su desarrollo personal”.

Este último autor refiere su punto de vista en cuanto al carácter de las actividades de recreación física a la hora de seleccionarse por un participante

- ❖ Participación en actividades recreativas físicas diversas, de forma sistemática o no convocada en momentos determinados (juegos, competencias, entretenimientos, deportes, actividades físicas en la naturaleza, etc.)

- ❖ La práctica sistemática de un deporte de preferencia, en interrelación con otros practicantes sin que medie un pedagogo o un profesor.
- ❖ Participación en actividades físicas de tiempo libre como un proceso pedagógico organizado y dirigido por profesores de la recreación física.

Significando el propio autor que:

“Estos puntos de vista sobre el carácter de las actividades de la recreación física, seleccionadas por los participantes, llevan consigo el cumplimiento de ciertas normas que pueden ser convenidas entre los participantes con relación al nivel de conocimientos y habilidades de los que participan, buscando que estén al alcance de todos los que seleccionen una u otra actividad o simplemente estar condicionadas a las exigencias o particularidades de un tipo de actividad. Permitiendo ahondar más las relaciones que se debe dar en la interacción sujeto actividad recreativa teniendo en cuenta el carácter de las mismas, (Ramos Rodríguez, E. A. 2005).” (80)

El carácter tiene que ver fundamentalmente con elementos propios de la actividad que permiten que los individuos interactúen con las actividades deportivas recreativas según sus objetivos.

En la comunidad universitaria estas tres características se ven en la práctica pero es necesaria su orientación hacia contenidos educativos más desarrolladores de la personalidad de los practicantes. Los autores García Antolín y García Montes (2006) (39) aportan sus propias consideraciones en relación con las prácticas física deportiva en el tiempo libre que se comparten como elemento de motivación en la práctica social de las actividades en la comunidad, y refieren:

“... consideramos que la práctica físico-deportiva como recreación debe mostrarse como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer, que aunque susceptible de establecerse de forma sistemática y rigurosa, se presenta generalmente como flexible, libremente aceptada en donde el placer de jugar y el disfrute del propio proceso del juego son fundamentales”. p. 6

Las actividades deportivas recreativas de tiempo libre están al alcance de cualquiera que así lo desee y si bien los contenidos están planificados en función de los objetivos, estos oscilan según el campo en que se desarrolle la actividad pero cuyo objetivo está dirigido a ocupar el tiempo libre de la manera más placentera para la autorrealización del practicante, existen cuatro ámbitos que diferencian estas actividades de tiempo libre:

1. La práctica deportiva sin que se convierta en un medio de vida simplemente como intento de disfrutar de los valores que conforman el deporte aunque su objetivo final es ganar a un adversario o superarse a sí mismo.
2. Las actividades físicas – higiénicas –estéticas cuyo objetivo se centra en el cuidado de la salud a través de la práctica física, desarrolla el culto al cuerpo como finalidad de una corriente narcisista, modelando la figura corporal, gracias a las actividades físicas para producir admiración a la figura humana, estas actividades han atraído mucha atención de la mayoría de la población, destacando el aeróbic, la musculación, el gimn jazz, etc.
3. Los movimientos culturales autóctonos que dan lugar a las prácticas de los juegos populares y los deportes tradicionales en un intento de recuperación o continuar con aquellas prácticas ancestrales que se realizan en un ambiente festivo y lúdico.
4. Las actividades recreativas que han irrumpido con mucha fuerza en nuestra sociedad como huída de la rigidez de los deportes y una salida hacia el entorno natural y el aire libre, por sus valores intrínsecos y su lógica interna, por ser actividades placenteras, educativas, saludables y que se practican incluso sin un elevado gasto económico.

#### **1.4 Valoración del concepto recreación**

Cualquier miembro de la sociedad es capaz de hablar de recreación y lo que entiende por este vocablo, la amplia variedad de su contenido permite que cada cual la identifique de diferentes formas partiendo de la libre opción hacia esta forma de actividad y sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses que en el mundo moderno pueden constituir formas de recreación. Es por ello que lo encontrado para unos constituye recreación y para otros no lo es, por ejemplo la lectura de un libro o el ejemplo que plantea en su libro Pérez Sánchez, Aldo (2003) en relación con el cuidado de los jardines lo cual resulta para algunos recreación y para otros trabajo.

En la valoración del concepto de Recreación se enuncian algunos elementos esenciales a tener en cuenta en la elaboración de dicho concepto:

- ❖ Se realiza en tiempo libre
- ❖ A voluntad de los participantes.
- ❖ Brinda satisfacción inmediata.
- ❖ Restablecimiento.
- ❖ Diversión, descanso.
- ❖ Desarrollo de la personalidad.

- ❖ Variedad de actividades por su contenido.
- ❖ Actividades de entretenimiento, expresión, aventura y socialización.
- ❖ Actividades que pueden efectuarse individual o colectivamente.

Dumazedier, Joffre (1964), (28) destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, señala, *Recreación: ...* "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada tras haberse liberado de sus obligaciones sociales, profesionales y familiares". Se plantea como una referencia esencialmente descriptiva aunque popularmente conocida como las tres "D" descanso, diversión y desarrollo.

Analizando otras definiciones, Pérez Sánchez, Aldo. (2005), (74) refiere la del profesor norteamericano Harry A. Overstrut quien plantea que: "la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". Como aspecto que sobresale en esta definición está el elemento de socialización, de importancia en las funciones sociales de la recreación, sin embargo se plantea en un análisis crítico que en ella no queda preciso el desarrollo que propicia al individuo.

Pérez Sánchez, Aldo. (2003), recoge en su libro una definición elaborada en Argentina, durante una convención realizada en (1967), que mantiene plena vigencia y se considera aceptable y completa.

"La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas que le permiten volver al mundo creador de la cultura que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo y que propenden en última instancia a su plenitud y a su felicidad".

Se analiza ahora la valoración de recreación tomando como referencia el contenido que abarca y por estar presente un número de estos elementos esenciales que llevan consigo este concepto.

Pérez Sánchez, Aldo. (2005) refiere:

"Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística – cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad".



Se pudieran mencionar otros conceptos y valoraciones sobre el vocablo recreación e inclusive se pudiera hacer una valoración, lo cual no es lo más interesante sino tener en cuenta cuando se habla de recreación aquellos elementos esenciales que incluye en relación a lo que ella misma encierra y lo que significa para el hombre y para el desarrollo de su personalidad.

En contraposición con la recreación como industria del ocio, la recreación cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre) en el cual el hombre aumenta su valor como ser humano y como miembro de la comunidad ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca como profesional en la cultura, lo artístico, lo deportivo y social.

¿Qué es la recreación física?

En este caso se especifica el tipo de contenido que deben poseer estas actividades y se mantiene que deben ser practicadas en tiempo libre, a voluntad de los participantes, que brinde satisfacción inmediata, una forma de descanso activo en la cual el hombre se divierte y logra desarrollo de su personalidad y de sus capacidades físicas .

Por lo que se da el siguiente concepto:

Pérez Sánchez, Aldo. (2003), "Es el conjunto de actividades de contenido físico – deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual"

Claro está, al plantear que es un conjunto de actividades con contenido físico – deportivo, recoge todas aquellas que cumplen con los principios de las actividades en función recreativa y que estas pueden ser de las más variadas, representadas en juegos, deportes, etc., pero también aquellas en función de las posturas que pueda asumir el hombre, entretenimiento, competencia, prácticas sistemáticas, entrenamientos etc.

Entonces se plantea que la recreación física

“es toda la actividad de contenido físico, deportivo y turístico a las que se dedica el hombre en el tiempo libre con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde las realiza en función de su desarrollo personal” Ramos Rodríguez, E. A. (2007) (79).

A lo que se llama recreación física, se conoce indistintamente en varios países como deporte de masas, deportes para todos, cultura física popular, deporte no calificado, etc., es decir que en la recreación física el hombre puede dedicarse desde distintos puntos de vista como:

- ❖ Participación en actividades recreativo-físicas diversas de forma sistemática o no, convocada en momentos determinados (juegos, competencias, entretenimientos, deportes, actividades físicas en la naturaleza etc.)
- ❖ La práctica sistemática de un deporte de preferencia en interrelación con otros practicantes sin que medie un pedagogo o un profesor.
- ❖ Participación en actividades físicas de tiempo libre como un proceso pedagógico organizado y dirigido por profesores de la recreación física.

Estos puntos de vista sobre el carácter de las actividades de la recreación física seleccionadas por los participantes llevan consigo el cumplimiento de ciertas normas que pueden ser convenidas entre los participantes con relación al nivel de conocimientos y habilidades de los que participan buscando que estén al alcance de todos los que seleccionen una u otra actividad o simplemente estar condicionadas a las exigencias o particularidades de un tipo de actividad.

¿Qué quiere decir esto?

La recreación física tradicionalmente se ha querido mirar como una actividad destinada a llenar el tiempo libre del individuo donde el hombre sienta diversión y satisfacción; pero como se decía anteriormente lo que puede resultar una actividad recreativa para una persona o grupo de participantes deja de serlo para otros que no se inclinan o no la tienen en sus intereses. Ahora bien, cada vez que se selecciona una actividad de acuerdo con la preferencia individual y se opta por practicarla de acuerdo con los puntos de vistas anteriores, entonces hay que acatarlas de acuerdo con las exigencias de estos puntos de vista. Ejemplo: si durante su tiempo libre opta por la práctica de un deporte de combate (Judo), puedo realizarlo desde los distintos puntos de vista analizados anteriormente pero si decidió matricular en un grupo ya que quiere desarrollar el nivel cognoscitivo, habilidades y capacidades, entonces debe acatar las normas del proceso docente del Judo en las áreas masivas, esto puede suceder igualmente en otros deportes.

¿Deja de ser recreativa esta actividad para quien optó por ella de esa forma?

De ninguna manera, esta actividad sigue cumpliendo dicha función para este individuo que durante su tiempo libre seleccionó esta preferencia, la forma y el modo de realización.

Al conducir con el análisis de términos y conceptos relacionados con la recreación física, se puede ir dilucidando la importancia de la misma en la formación integral de los estudiantes de la comunidad universitaria cuando los mismos hacen suya la práctica de actividades deportivas recreativas en el tiempo libre

### **Valoración conceptual del Tiempo libre.**

Al analizar los diferentes conceptos de tiempo libre se puede apreciar que este surge con el hombre cuando tiene necesidad de descansar después de la caza. En el transcurso de la historia este va evolucionando hasta la contemporaneidad cuando es objeto de estudios dada su importancia para el hombre.

Por otra parte Pérez Sánchez, Aldo (2004) (73) muestra la división del tiempo humano y su relación de interdependencia.

“ En lo general el tiempo humano puede dividirse en tiempo relacionado directamente con la producción (tiempo de producción) y un tiempo no relacionado directamente con la producción (tiempo de reproducción). Desde ya sostiene la unidad de estos tiempos, tanto porque producción y reproducción son miembros de una totalidad siendo dominante el primer factor, esto en contra de las teorías burguesas que sostienen que entre uno y otro no hay relación alguna. Esta superación no tiene otra finalidad que ocultar el hecho de que el uso, forma y contenido de las actividades del tiempo libre, están determinadas por las formas y contenidos de las actividades del tiempo libre, por la forma en cómo se participe en el proceso de producción “. p. 12

“El tiempo libre consiste en un modo de darse el tiempo social, personalmente sentido como libre y por que el hombre se autocondiciona para compensarse y en último término, afirmarse individual y socialmente. O sea, el tiempo libre es un tiempo de libertad para la libertad. (Munné Frederic, 1980). (62) p.2

El autor hace referencia a un tiempo social indefinido en cuanto a las funciones del tiempo libre dadas por Carlos Marx, donde está implícita la satisfacción de las necesidades aunque el carácter de esta no queda claro.

“Momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades. Comúnmente se le identifica con el ocio cuando en realidad puede transcurrir tanto dentro como fuera del tiempo de ocio. Es, por definición, un momento de recreación, de crecimiento y desarrollo personal.” (Boletín Científico Colectivo de autores 2000) en (87) p. 18 citados por Sánchez Rodríguez, J. M. (2005).

Aquí los autores dan una clara visión en cuanto al ocio y el disfrute personal placentero absteniéndose de hacer referencia a conceptos relacionados con el tiempo que resta de un día de trabajo, que deja un espacio para otra actividad.

“Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista individual se traduce en un tiempo de realización de actividades no obligatorias donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad, aunque en última instancia dichas actividades están socialmente condicionadas”. Zamora Rolando y Maritza García (2002) (98) p.27

Es importante puntualizar que aunque el concepto recoge que el grado de obligatoriedad de las actividades no son de necesidad, no contradice lo que en todo momento se ha hecho al enfatizar la importancia de las actividades deportivas recreativas como una necesidad en la práctica social de la comunidad; en ese caso se refiere a la necesidad desde otro punto de vista al tener presente que la opción por una u otra actividad se expresa individualmente.

Ramos Rodríguez, E. A. (2005) (80) hace una valoración sobre el ocio y el tiempo libre, estos temas están entre los más analizados, debatidos y en ocasiones mal definidos en la práctica social en ciertos momentos es arbitrariamente entendido, para algunos, la variable central pasa por la objetividad o la subjetividad por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad este enfoque viene desde la filosofía.

Ahora bien, para toda la sociedad llegar a la esencia del tiempo libre tendría que ver las actividades de este tiempo, la obligatoriedad y la necesidad de ellas en relación con la obligación se presentan como de alta obligatoriedad el tiempo relacionado con el trabajo es decir la producción material o espiritual sin embargo en el tiempo de reproducción – extra-laboral esta obligatoriedad y necesidad desciende aunque mantiene niveles de obligación y ejecución en este caso el hombre las puede realizar con cierta flexibilidad en relación con la oportunidad, duración y forma de ejecución, aquí se enmarcan las actividades utilitarias como (comer, asearse, dormir, cocinar, lavar, etc.); dentro de ese propio tiempo extra-laboral de reproducción hay un grupo de actividades que por el grado bajo de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas permite al sujeto optar por una u otra según sus preferencias, intereses, habilidades, capacidades, nivel de conocimiento, a estas actividades se les denomina recreativas y pueden seleccionarse libremente, expresándose individualmente.

Pérez Sánchez, Aldo. (2003) (72) se refiere a que la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opción de éstas y la disponibilidad de un tiempo para su realización dados como una unidad es lo que se denomina recreación.

En relación al concepto de tiempo libre se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas y para su mejor entendimiento plantean algunas definiciones:

B. Grushin, citado por Osorio, E. (2001) (67) afirma: "Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que quedan después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domesticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones".

Otro de los conceptos analizados en la literatura, plantea que el tiempo libre es "Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por una de ellas".

El mal interpretado o llamado tiempo libre, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre hasta cuando se dan ciertas condiciones socio – económicas que permiten satisfacer en un nivel básico las necesidades humanas vitales que corresponden a una sociedad específica, sobre esta base se encuentra el principio de opcionabilidad de libre elección de las actividades del tiempo libre.

Se debe referir que aunque el concepto recoge que el grado de obligatoriedad de las actividades no son de necesidad no contradice lo que en todo momento hará al enfatizar la importancia de las actividades deportivas recreativas como una necesidad en la práctica social de la comunidad, en ese caso se refiere a la necesidad desde otro punto de vista al tener presente que la opción por una u otra actividad se expresan individualmente.

En la literatura consultada se recoge una definición de trabajo que en esencia plantea: " el tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades biofisiológicas y de obligación social".

Aquí se infiere en esta definición que después de un tiempo de trabajo (alta obligatoriedad) y de la realización de otras que se incluyen en un día natural y las cuales poseen obligación (aseo,

alimentación, transportación, etc.) el que resta al tiempo de un día determinado y permite la opción por una u otra actividad de interés y preferencia son las actividades de tiempo libre.

Por último, se refiere la definición teórica de los sociólogos Zamora Rolando y Maritza García (2002), que señalan:

“Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista individual se traduce en un tiempo de realización de actividades no obligatorias donde interviene su propia voluntad influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad aunque en última instancia dichas actividades están socialmente condicionadas”.

En el análisis se incluye el ocio concepto igualmente de los más discutidos y arbitrariamente definidos que permite afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ello, así se plantea lo señalado por Hernández Mendo (2000), (47) en su artículo acerca del ocio del tiempo libre y de la animación sociocultural en una aproximación al concepto de ocio y desde una concepción economista señala ...”el ocio es considerado como un bien de consumo de primera necesidad, considerando al mismo como medida de tiempo y que equivale en realidad al tiempo libre”.

Wearing, Betsy y Stephen (1987), citados por Hernández Mendo (2000) (47) consideran tres elementos del ocio:

1. El tiempo libre (ocio como tiempo)
2. El tipo de actividad (ocio como actividad; se estudian los distintos tipos de actividades)
3. La experiencia vivida (ocio como experiencia).

Desde este punto de vista el ocio 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; el ocio, independientemente de la actividad concreta de que se trate 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.

De lo analizado se observan dos acepciones generales del ocio:

- ❖ Como un fenómeno distinto al tiempo libre, en este caso, este último se refiere a la conjugación de la temporalidad y la libertad.
- ❖ El ocio como tiempo libre.

Carlos Marx citado por Pérez Sánchez, Aldo. (2003), señala que desde el siglo XIX se determinó certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar:

...” el tiempo libre representa en sí mismo tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transforma naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción...”

Las dos funciones en sí recogen los siguientes elementos:

**EL ocio:** complementa en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo, compuesto por descansos activos y pasivos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas y que a tenor con las actuales interpretaciones se denomina **reproducción**.

La reproducción de las energías físicas y psíquicas consumidas en el proceso de reproducción es la función primera que desempeña la recreación pero al hablar de esta función no puede referirse sólo a la reproducción física del hombre sino también a su reproducción técnica, acorde con el grado de desarrollo de las fuerzas productivas.

**La actividad más elevada:** Está relacionada con el desarrollo del hombre con la revelación de su capacidad de estudio, participación en la creación y en el consumo de los valores espirituales.

Es sumamente importante la observación de Marx con relación al hecho de que el tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una persona altamente intelectual y esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción no ya como su apéndice, como su agente, sino como su organizador y director.

A esta función superior que cumple la recreación a través del tiempo libre se le denomina auto desarrollo, dado que es la posibilidad personal que tiene cada individuo de crearse condiciones para la participación consciente, la formación de hábitos responsables de participación en la vida social y a la vez de la formación de habilidades para la creación y el enfrentamiento de cualquier situación social.

En las posibilidades de desarrollo espiritual y físico que encuentra el individuo en el tiempo libre, al presentarse la recreación como una actividad integral de desarrollo multifacético, como un fenómeno de formación general constituida por formas recreativas específicas, las cuales representan los más diversos sectores de las actividades del hombre y por consecuencia cumplen un papel coadyuvante en la formación de la personalidad, aquí radica la verdadera dimensión que para la sociedad socialista posee la utilización positiva y creativa del tiempo libre.

Retomando el concepto de ocio, el cual como se pone de manifiesto por distintos autores es sinónimo del tiempo libre, en otros, radica en las actividades que se realizan en este tiempo por los individuos de la sociedad y el último análisis, el cual se comparte por las dimensiones que da al ocio como la función fundamental del tiempo libre en la reposición de las energías perdidas en el proceso de producción en la búsqueda de un equilibrio psíquico-funcional.

Ahora bien la sociedad capitalista ha hecho del ocio una industria en la cual la inversión y el negocio son sus indicadores básicos y según refiere Hernández Mendo (2000), esta concepción del ocio por el simple valor del mercado refleja el proceso mediante el cual los valores cuantitativos reemplazan a los cualitativos. El ocio debe contribuir a desarrollar la imaginación creativa y la inteligencia crítica y debe cuestionar la importancia de estos valores mercantiles.

### **Tiempo Libre, Formación y Educación.**

En este sentido Pérez Sánchez, Aldo. (2005) desde su posición como experto en temas recreativos realiza una valoración la cual se entiende muy acertada al abordar elementos puntuales a tener en cuenta al trabajar en la comunidad.

El investigador plantea:

“La característica más importante de las actividades de tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales es que ejercen una acción formativa o deformativa indirecta y facilitada por la recreación. Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa ...” Pérez Sánchez, Aldo. (2005)

La influencia formativa del tiempo libre es un hecho comprobado científicamente y puesto en práctica hace muchos años por el sistema capitalista. La cultura de masas y la industria recreativo - cultural capitalista tiene la función ideológica de reproducción en cada individuo, los valores sociales que dan estabilidad al sistema y esa función estabilizadora comienza por la infancia. Desde niños los ciudadanos de los países capitalistas están absorbiendo inconscientemente y asimilando en mayor o menor grado las bases ideológicas que se transmiten de manera incesante por las escuelas y los



medios de difusión, por las actividades generales, por la industria cultural de masas, los planes y sistemas recreativos comunitarios, etc.

No puede subestimarse el papel formativo o deformativo del contenido del tiempo libre pues se está subestimando la tendencia educativa que caracteriza a las sociedades contemporáneas en las condiciones de la revolución científico - técnica, la interpretación socio - cultural y la enorme complejidad de conocimientos, valores y normas que debe asimilar el individuo actualmente para poder tener una función creativa y una participación social acorde con las exigencias actuales.

La formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye profundamente en la psiquis y en la estructura de la personalidad. La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro, despierta el ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales, incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes, canaliza las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales, no tienen fronteras de tiempo o espacio, se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en las escuelas, en toda la sociedad y se lleva a cabo por múltiples medios: libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y prácticas de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación y por el clima espiritual de toda la sociedad.

La formación para el tiempo libre es la educación para la complejidad de la vida contemporánea y el despertar de los rasgos sociales en los niños, jóvenes y adultos, es función de toda la sociedad y no de algunos de sus componentes aunque en ella confluyen cinco factores esenciales: la escuela, la familia, los medios de difusión, las organizaciones sociales y políticas y la oferta estatal para el tiempo libre.

Pero aunque el proceso formativo es permanente y no tiene fronteras de edad ejerce su principal acción en el trabajo con los niños desde la más temprana edad y con los jóvenes. La formación debe empezar con el descubrimiento infantil del mundo y de la sociedad en la que comienzan a transmitirse los valores, las normas, los gustos y las actividades. En este complejo proceso la familia y los círculos infantiles tienen un papel de primer orden porque comienzan a descubrirle al pequeño que en la sociedad y la naturaleza existen infinitos modos de realizar actividades satisfactorias, ponerlo en contacto con la cultura y ejercicio sistemático y competitivo, el descubrimiento de la

naturaleza, de la vida animal y vegetal sus combinaciones, interesarlo por realizarse como ser humano en el trabajo creativo, en la creación y participación cultural, física y recreativa.

Las artes que ahora pueden ser para una minoría, los deportes que no gozan de popularidad, el ejercicio físico sistemático como forma de luchar contra el sedentarismo en los adultos, los pasatiempos instructivos, el hábito de la lectura, es decir, la cultura para el tiempo libre, comienza en los primeros años de la vida y no más tarde. Después hay que consolidar esos intereses, apoyarlos, desarrollarlos. No es a los veinte años o a los treinta cuando una persona va a adquirir un interés cultural, deportivo, recreativo o de otra naturaleza aunque se den los casos, este proceso ocurre en los primeros años de la vida, se debe trabajar con los adultos pero hay que priorizar a los niños y jóvenes.

### **Pedagogía del tiempo libre (de la recreación).**

Esta pedagogía que constituye una alternativa estratégica está ligada a la función educativa que posee el tiempo libre pues de acuerdo con el sociólogo francés Dumazedier la sociedad técnica produce nuevas necesidades de educación durante el tiempo libre. La organización de las actividades del ocio se convierten en una de las claves del progreso de la educación popular y por medio de las actividades recreativas el individuo puede adquirir conocimientos y desarrollar las capacidades motrices, intelectuales y socioafectivas que permitan su mejor desarrollo, por lo que es fundamental lograr una educación para el tiempo libre de manera tal que permita la mejor elección de las actividades a realizar. Las aplicaciones que se le dan son:

Promover hombres capacitados para reconquistar su tiempo libre dándose el desarrollo de la información, formación y realización del individuo como persona social.

Permitir la elección libre y responsable a los niños, jóvenes y adultos respecto al uso de su tiempo libre por medio de la educación y no permitir que las actividades recreativas que realicen se pierdan en el aburrimiento o que el tiempo libre le robe a muchos la sociedad de consumo.

Así, la educación del tiempo libre surge como una necesidad pues hablar de una civilización del ocio apenas tiene sentido sin esta educación la cual debe darse en y para el tiempo libre, rompiendo los esquemas de la rigidez educativa, de la continuidad forzada de los horarios, permitiendo ser más flexible en la impartición de los programas de estudios y fuera de estos.

El fenómeno del tiempo libre va en aumento lo que genera la necesidad de saber cómo utilizarlo adecuadamente de manera que contribuya al desarrollo integral del individuo.

Se ve que la mejor forma de alcanzar este objetivo es mediante las actividades recreativas pero estas están inmersas dentro de una sociedad de consumo lo que plantea el surgimiento de una educación en y para el tiempo libre, permitiendo que el individuo conozca las alternativas que existen y pueda elegir consciente y responsablemente las actividades que realizará dentro de su tiempo libre contribuyendo a su desarrollo personal y social dentro de una comunidad.

La familia tiene una responsabilidad ineludible en la educación y formación de los hijos para el tiempo libre, forma parte de ese proceso, en virtud del cual se forma la personalidad. La familia es un agente socializador, es decir, una institución importante para que los hijos aprendan a conocer el medio en el que viven y a integrarse en él.

Otra instancia socializadora es la escuela, la institución educativa también debe contemplar la importancia de la creatividad, del desarrollo de la imaginación y de un tiempo libre enriquecedor en lugar de limitarse a ser una institución meramente transmisora de conocimientos.

Un aspecto conceptual muy importante es dejar esclarecido la diferencia que existe entre educar en el tiempo libre y educar para el tiempo libre:

#### **Educar en el tiempo libre:**

Es aprovechar el tiempo libre como marco de alguna actividad educativa, esta puede o no ser una actividad propia de la recreación, puede estar encaminada a formar al individuo para que su tiempo libre sea más enriquecedor o bien puede ir dirigido a algún objetivo formativo o de aprendizaje alejado del tiempo libre. En estos casos, tanto la actividad como el objetivo que se presenten tienen poco que ver directamente con la recreación, sin embargo, son actividades educativas para la realización de las cuales el individuo invierte una parte de su tiempo libre.

#### **Educar para el tiempo libre:**

Aquí el tiempo libre y las actividades recreativas se convierten en objetivo de la intervención pedagógica, se pretende preparar a las personas para que vivan su tiempo libre de la manera más adecuada y elijan con responsabilidad las actividades que realizarán. Esto puede implementarse dentro del tiempo libre o también fuera de él por ejemplo, puede presentarse en la escuela que debe contar entre sus objetivos el de dar al estudiante un conjunto de recursos culturales que le ofrezcan más ricas posibilidades de recreación. Pérez Sánchez, Aldo. (2003)

El propio autor sigue explicitando en cuanto a estos temas.

Se puede observar así las diferencias entre educar en y para el tiempo libre, sin embargo, esto no quiere decir que un objetivo sea excluyente del otro pueden y deben ser complementarios cuando la pedagogía del tiempo libre asume que su acción ha de ser también mediante el tiempo libre es decir, por medio de una actividad donde el estudiante participe de las cualidades esenciales que se le atribuye a la recreación, este planteamiento se basa en dos consideraciones:

La relación existente entre recreación y educación.

Que educando mediante el tiempo libre se educa para el tiempo libre.

El insigne profesor argentino Waichman, Pablo (1995), (95) en su excelente libro "Tiempo Libre y Recreación. Un desafío pedagógico", presenta una certera definición de la relación entre Recreación y Educación en el contexto social actual, el autor plantea:

"Desde la visión pedagógica no didáctica y desde el sistema educativo – no desde el punto de vista individual o personal se puede definir la recreación como educación en y del (o para) el tiempo libre".

Desde esta óptica la recreación será un subsistema de la educación no formal, como tal supone una organización, una estructura, métodos específicos, objetivos precisos, docentes especializados, etc. Es necesario acordar que en la actualidad muchos modelos de acción poseen algunas de estas características; tal situación enfatiza la idea de un continuo avance desde lo más consumista a lo más protagonista.

En conclusión, el individuo se prepara para vivir el tiempo libre fundamentalmente por medio del tiempo libre mismo. Educar mediante el tiempo libre (que incluye simultáneamente el en y el para) sería, la fórmula que definiría la pedagogía del tiempo libre.

Se sabe que la aplicación de esta propuesta implica cambios en toda la estructura social y educativa y que las posibilidades educativas para el tiempo libre deben seleccionarse a partir de una actitud de servicio, de atención y cuidado, y decisión individual.

La pedagogía del tiempo libre debe ofrecer ayuda para lograr un mejor aprovechamiento del tiempo libre tratando de evitar una serie de peligros que se presentan en su desarrollo.

En la medida que el hombre vaya asimilando pautas, actitudes y formas en el aprovechamiento de su tiempo libre, el peso de gravitación educativa en sus formas pedagógicas será cada vez menor hasta lograr la plena autonomía.

### 1.5 La educación corporal de los estudiantes de Ingeniería Informática

La educación corporal que se asume en la comunidad universitaria parte de un enfoque holístico e interdisciplinario que toma como base la educación física que se imparte en los dos primeros años de todas las carreras de la Universidad, sus métodos, medios y contenidos le aportan a los estudiantes las herramientas necesarias para la práctica de la actividad deportiva recreativa como medio de aprovechar el tiempo libre en la comunidad.

Amaya Ricaurte C I, (2005) es coincidente con Maigre y Destrooper, 1982, Lora, 1991, Amaya 2001, en cuanto al concepto de educación corporal que estos aceptan y expone como tal:

“la acción educativa centrada en la persona, en la cual se sistematizan actividades corporales a fin de desarrollar potencialidades e intereses así como para satisfacer necesidades a través de la generación de procesos afectivos, sociales, cognitivos y psicomotores que se manifestaran por medio de la expresión, la comunicación y creatividad.”

Por su parte Lara, (2007) después de una revisión de referentes del tema lo plantea y siempre desde su punto de vista como:

“La acción educativa centrada en el cuerpo, es el abordaje corporal consciente en el proceso pedagógico a fin de desarrollar las características personales, sociales y culturales, las cuales favorecerán el desenvolvimiento de las potencialidades: cognitivas, afectivas, sociales y psicomotoras siendo el abordaje corporal consciente, el conjunto de actividades corporales sistematizadas”. (p. 23)

Son coincidentes estos dos planteamientos en cuanto a tres elementos fundamentales, procesos para el primero y potencialidades para el otro, resultantes de toda intervención corporal cuyo fin sea el desarrollo personal, en el primero se aborda la manera de cómo se manifiestan estas resultantes ya sea teatro, danza, música o de actividad física, en el segundo estas actividades tienen carácter sistematizado, referencia importante para que la acción educativa tenga los resultados esperados.

La educación corporal requiere de conceptos y procedimientos como cualquier otra disciplina, en tanto no hay manera de organizar la experiencia sino a través de la formalización de la acción. Pero estos saberes difieren de aquellos en cuanto a los modos de su apropiación porque sólo la reflexión sobre el propio cuerpo y sobre la propia acción en la acción permite su cabal aprehensión. La educación corporal implica y desarrolla una inteligencia más práctica que lógica, más ligada a la decisión y a la acción, que a la razón o a la enunciación de la verdad.

En la educación física se han desarrollado investigaciones sobre los compromisos que se deben atender en la formación básica y su relación con la educación corporal, en ellas se destacan los aportes de Pierón (1988), Julián y Ramos (2000), Sierra (2003), Generelo y asociados (2006), (42) donde se evidencia una atención a los “compromisos biológicos y técnico/eficaces; esto es sólo una muestra que permite identificar hoy los compromisos que marcan la atención de dicho campo escolar. (23) Pg.3

Aparejado a estos compromisos mas centrados en lo motor y fisiológico como referentes biológicos el Grupo de investigación Estudios de Educación Corporal GEC toman como referente investigaciones de Mandoky (1995), Castañar (2001) y Hoyuelo (2006) plantean el compromiso estético, que le proporcione al ser humano desde condiciones de desempeño dignas, una formación que le promuevan como ser crítico, comunicativo, comprensivo y transformativo, al decir de Crisorio, (2007)

Planteamientos con los que se coincide a la hora de enfrentar el trabajo de la educación corporal de los estudiantes de primer y segundo año de Informática en la comunidad universitaria. Se entiende la necesidad que la educación corporal en el tiempo libre se nutre también de compromisos estéticos en los dos sentidos, lo externo como lo (puramente corporal) y lo interno (espiritual) encaminado a los valores que deben estar presentes en los estudiantes, el equilibrio entre lo corporal y lo emocional trae consigo el crecimiento personal en todos los sentidos que se refleja en su modo de actuación individual y social.

La formación integral del profesional que demanda la actualidad es de comprometimiento educativo y social desde la práctica social de la actividad deportiva recreativa es necesario e imprescindible contribuir a la formación integral de los estudiante teniendo como elemento de propuesta la educación corporal con sentido crítico con valor por las cosas realmente importantes restándole a la vanidad con una autoestima elevada, aceptándonos como somos pero en la continua búsqueda del bien y mejoramiento de nuestras actitudes y aptitudes.

En plena correspondencia con lo que expresa López Rodríguez, (2003) (54) referido a la influencia que desde diferentes ámbitos debe ejercer la educación física, “lo cognitivo, socio-afectivo y psicomotriz, concebidos en estrecha interrelación no separables en la práctica y donde el aprendizaje de hechos, conceptos y principios en esta área adquiere singular relevancia.”

Por otra parte Brown S. (2010) (14) coincide con lo expresado por Rosales Paneque Fredy quien asevera:

“La educación física tiene ante sí el reto de lograr una comunidad educada físicamente que tenga incorporada un modo de actuación que le posibilite adoptar un estilo sano de vida con conocimientos sobre el ¿por qué hacer? y el ¿cómo hacer? la actividad deportiva recreativa, nutrición sana, así como la eliminación de hábitos nocivos para la salud.”

Estos investigadores reconocen la existencia de otros compromisos alternativos, pero en la lógica de sus trabajos se reconoce la atención prevalente por las que tienen mayor relación con los contextos escolarizados decir lo físico- motriz como referentes biológico.

Por otra parte Amaya Ricaurte C I, (2005) después de analizar lo referido por autores, tales como, Maigre y Destrooper, 1982, Lora, 1991, Amaya 2001) expresa su punto de vista en cuanto a los elementos de contenidos que se asumen para la educación corporal: “La educación corporal conjuga en sus contenidos los aspectos de la educación física, el deporte y la recreación y agrega aquellos relacionados con la expresividad y el desarrollo psicomotor desde la perspectiva de la relación del movimiento con las funciones psicológicas...”

Desde esta perspectiva la autora asume los criterios de Lora (1991) referidos a los tipos de contenidos susceptibles de desarrollar a través de la educación corporal y cita:

a) coordinación psicoorganico motriz: se encarga del desarrollo de las capacidades físicas, se centra en el desarrollo sano de todos los sistemas funcionales, le preocupa la resistencia, fuerza, potencia, velocidad, entre otras.

b) coordinación perceptivomotriz: se encarga del desarrollo de las psicofunciones motrices que se manifiestan a nivel cognoscitivo tales como: esquema corporal lateralidad, orientación espacio-temporal, equilibrio.

c) coordinación expresivomotriz: atiende todos los aspectos del desarrollo expresivos del ser humano, tanto el lenguaje oral, escrito como corporal.

d) coordinación psicolúdicomotriz: preocupada por el desarrollo de los aspectos sociales, lúdicos, recreativos y competitivos

Lo referido permite un abordaje holístico centrado en el sujeto, no solo desde el punto de vista físico-biológico, sino como expresión de su personalidad caracterizada por lo genético y por la influencia del contexto socio-histórico que le ofrece opciones para desarrollarse y lo determina como persona, al decir de esta autora”

La educación corporal en la investigación tiene un abordaje integral es decir holístico y el sujeto objeto de la misma es su eje central, al decir de Amaya Ricaurte, privilegiando el cuerpo desde lo

físico –biológico a su personalidad caracterizada por lo genético y la influencia del contexto histórico social necesario para su proyección como persona.

En este sentido la autora aporta más elementos de análisis a partir de lo planteado por Lora (1991) y que se entiende pertinente, en cuanto al enfoque de formación integral desde la educación corporal sobre la base de la actividad deportiva recreativa de la investigación. La cita parte de referenciar el abordaje que debe realizar la educación corporal del sujeto a partir de la concepción estructural bio-psico-social hasta la visión relacional y argumenta:

“Desde la primera perspectiva es importante considerar la composición del sujeto integrado por:

- a) un aspecto físico o biológico (cuerpo y sistemas que lo constituyen)
- b) psicológico (procesos cognitivos y afectivos)
- c) social (relaciones de intercambio con el medio y con los otros).

La segunda perspectiva, la relacional complementa a la primera por lo que afirma Lora (1991) que el cuerpo es la vía para que las personas establezcan sus relaciones:

- a) consigo mismo, a través del control tónico-emocional y cognitivo.
- b) con el mundo exterior, a través del campo perceptivo-motor mediante la activación de las coordinaciones: sensoriomotrices, neuromusculares y perceptivomotrices que permiten la toma de conciencia del cuerpo con miras a reconocerlo y sentirlo como unidad, así como su ubicación y estructuración espacio-temporal, ejes que ubican a las personas en todas sus acciones”.

Todo lo anterior expuesto permite enfocar el trabajo con los estudiantes en cuanto a la educación corporal con referente que permiten privilegiar el accionar desde lo aptitudinal en referencia a destrezas y habilidades y en lo actitudinal mas centrado en el desarrollo de la personalidad a partir de la interacción social espiritual y física en las actividades deportivas recreativas.

### **1.6 Sustentos teóricos de la estrategia.**

El significado del término estrategia proviene de la palabra griega Strategos, jefes de ejército, tradicionalmente es utilizada en el terreno de las operaciones militares. (Valle Lima, 2007) (94) Este autor refiere que desde el año 1944 Von Newman y Morgerstem quien lo introduce en el campo económico y académico, el concepto de estrategia ha evolucionado vertiginosamente con la aparición de escuelas y una nueva forma de dirigir las organizaciones “dirección estratégica” Pg. 87

Estrategia para este autor de forma general para cualquier campo y desde su punto de vista es:



“conjunto de acciones secuenciales e interrelacionadas que partiendo de un estado inicial (dado por el diagnóstico) permiten dirigir el paso a un estado ideal consecuencia de la planeación”. Pg. 91

Lo cual se entiende acertada al coincidir con diferentes autores y con su criterio que de manera general se refieren, a los elementos aportados por Valle Lima, (2007) por otra parte y más específicamente en cuanto a la actividad académica define estrategia pedagógica como: “Es el conjunto de acciones secuenciales e interrelacionadas que partiendo de un estado inicial y considerando los objetivos propuestos permiten dirigir y organizar de forma consciente e intencionada (escolarizada o no) la formación integral de las nuevas generaciones”. Pg.93 todo lo cual se asume al relacionarse la investigación con el último aspecto, formación integral.

(Brown S, 2010) (14) Pg. después de analizar una serie de autores que abordan desde la educación superior el término estrategia como método de investigación se asume a Ortiz, E. y M. Meriño (2000) (65) que expresan:

“Las estrategias pedagógicas constituyen procesos de dirección educacional integrados por un conjunto o secuencias de acciones y actividades planificadas, organizadas, ejecutadas y controladas por la escuela, para perfeccionar la formación de la personalidad de los alumnos de acuerdo con objetivos concretos previamente delimitados.” p.3).

Concepto que se asume para la investigación al estar dirigida la misma al desarrollo de la personalidad como forma de contribuir a la formación integral de los estudiantes de la comunidad universitaria.

Este autor especifica etapas que se avienen a la lógica investigativa que se asumen y refieren: “Partiendo de la concepción de estos autores que desde el punto de vista lógico es posible delimitar las etapas por las que atraviesa toda estrategia (en correspondencia con la lógica del conocimiento científico, se consideraron las etapas siguientes”:

Características de la estrategia deportiva recreativa en la comunidad universitaria.

- Viabilidad para integrarse al proyecto educativo de la carrera Ingeniería Informática.
- Determinar las dimensiones de educación corporal en la Ingeniería Informática.
- proyectarse sobre los problemas con acciones o actividades que permitan su solución y ajuste a partir de la sistematización de lo mejor de la práctica educativa.
- Poder insertarse en diseños investigativos y validarse científicamente

## **Objetivo que se persigue**

Contribuir a la educación corporal de los estudiantes de Ingeniería Informática de la comunidad universitaria en el proceso de formación profesional de manera que propicie el desarrollo de una actitud responsable en las prácticas de actividades deportivas recreativas en la comunidad teniendo como elemento de propuesta las dimensiones educativas.

Para llegar a definir la estrategia deportiva recreativa en la comunidad universitaria “Oscar Lucero Moya”, se proponen las siguientes etapas:

1. Diagnóstico inicial y caracterización del problema
2. Planificación.
3. Ejecución.
4. Implementación.
5. Diagnóstico final y valoración de los resultados.

### **1. Diagnóstico inicial y caracterización del problema**

Esta etapa se caracteriza por la utilización de la situación problémica, presente entre las exigencias educativas de la práctica sistemática de la actividad deportiva recreativa del Modelo del Profesional para el Ingeniero Informático y las carencias que evidencian los estudiantes en cuanto a la práctica sistemática de actividad deportiva recreativa, los cuales nos proporcionaron el diagnóstico inicial.

(Encuestas, cuestionario valorativo de la condición física y de la actividad deportiva recreativa, cumplen con los requisitos de validez, confiabilidad y racionalidad exigidos, lo que garantizó la objetividad de esta etapa y la relación de lo instructivo y lo educativo (cognición y afectividad)

### **2. Planificación**

Parte de los objetivos que se aspiran lograr, que se definen en los problemas diagnosticados y el establecimiento de la relación causa- efecto.

También se incluye la delimitación de las áreas que intervienen y las direcciones en que se va a trabajar, las actividades y tareas que ejecutarán maestros y alumnos.

### **3. Ejecución y 4. Implementación**

La ejecución de la estrategia será dirigida y controlada por el autor, el director del trabajo metodológico y el jefe del Departamento de Cultura Física de la Universidad de Holguín y debe buscar respuesta a las preguntas siguientes:

¿Se ejecuta la estrategia de acuerdo con lo planificado?

¿Han sido útiles las alternativas pedagógicas previstas?

¿Es efectivo el control, contribuye a detectar cómo marcha la estrategia?

¿Son necesarios otros controles no previstos?

### **5. Diagnóstico final y valoración de los resultados.**

Debe responder a las siguientes preguntas y constituye la contrastación del diagnóstico inicial y el final y comprobar en qué medida fueron resueltos los problemas existentes.

¿El diagnóstico final fue objetivo?

¿La comparación realizada con el diagnóstico inicial utiliza análisis cualitativo y/o cuantitativo?

¿Se logran hacer conclusiones sobre los resultados obtenidos al confrontar los dos diagnósticos?

¿Se pueden hacer recomendaciones para futuras estrategias?

Esta estrategia tendrá un carácter experimental, pues se quiere demostrar científicamente su validez.

Luego del análisis realizado de los fundamentos teóricos de este capítulo, así como, del estado actual de las actividades deportivas recreativas es evidente que para desarrollar esta estrategia en nuestra universidad resulta necesario y pertinente una serie de referentes tales como:

- ❖ El contexto como elemento dinamizador de actividades deportivas recreativas para el desarrollo de las dimensiones educativas corporales a través del tiempo libre de los estudiantes de la comunidad universitaria.
- ❖ Asegurar en el proceso de la actividad deportiva recreativa, la necesaria comunicación e integración de la influencia educativa corporal desde las dimensiones y en dos direcciones: la actitudinal y la aptitudinal, centrada en las habilidades físico - motrices en plena correspondencia con las necesidades de los estudiantes y con los objetivos de la institución.
- ❖ Considerar las características de los estudiantes (diversidad de regiones, de orígenes) y sus necesidades recreativas en la planificación de las actividades deportivas recreativas en donde la demanda, la oferta, la integración y sistematización permitirán el nivel de satisfacción necesario para integrar las diferentes dimensiones educativas.
- ❖ Considerar el principio de la diferencia y la complementariedad como fundamento elemental de la negociación que se establece entre el profesor y el alumno, mediada esta por la comunicación que se establece entre estos componentes en el proceso educativo corporal de la recreación física en el contexto extradocente.

- ❖ Considerar la educación corporal como elemento desarrollador de la personalidad, conductas saludables que proporcionen mejorar, lo físico, mental y social en las prácticas de actividades deportivas recreativas en la comunidad

## **CAPÍTULO II: Estrategia deportiva recreativa de los estudiantes de Ingeniería informática en la comunidad universitaria.**

En el capítulo se realiza la presentación y análisis de los resultados del diagnóstico, se presenta la concepción de la estrategia aplicada en cada una de sus fases, se reevalúan los resultados de la aplicación de la estrategia y se ofrece un estudio cualitativo comparativo de los resultados del diagnóstico y de la etapa post estrategia.

### **2.1 Análisis de los resultados del diagnóstico Inicial**

En el ítem 1 de la encuesta se comienza a indagar sobre la realización y el conocimiento de cómo hacerlo con los siguientes aspectos a destacar:

- ❖ El 53,9% admite no realizar actividad física en función de su desarrollo físico.
- ❖ El 22,34% dice realizarlo a veces y solo el 18,68% afirma realizarlo regularmente.
- ❖ De los que respondieron que sí realizan ejercicios, el 14,9% los realizan bajo la dirección de un especialista y el resto bajo su propia dirección.
- ❖ De los que realizan los ejercicios físicos el 66,54% que realizan las actividades físicas solo una o dos veces a la semana, o sea, el 34,6% representan a los que hacen actividad física con la duración adecuada para recibir beneficios palpables. Es necesario recordar que se refiere a los que afirmaron realizarlos regularmente (18,68%).
- ❖ El 66,9% admite no tener los conocimientos necesarios para realizar las actividades físicas por sí mismo, el 14,1% no puede precisarlo, lo que convierte a los que desconocen cómo hacerlo en el 81,0%. Solo el 19,0% afirma tener los conocimientos necesarios.

Por tanto una gran mayoría no realiza ejercicios físicos porque no han sido preparados para ellos y no tienen el conocimiento necesario.

El ítem 11 apunta a que los practicantes tienen sus motivos principales en:

1. Mejorar la salud
2. Recreación
3. Estética corporal
4. Condición física
5. Las relaciones sociales
6. Competir

El ítem 10 de la encuesta pone en evidencia desconocimiento sobre la higiene del ejercicio físico. En general propusieron medidas de higiene personal a tener en cuenta en la vida cotidiana de las personas,

expresaron desconocimientos sobre las medidas higiénicas específicas en la actividad física.

En general este instrumento apunta hacia:

**Dimensión física:** Pobre cumplimiento de los objetivos de esta dimensión, se carece de conocimientos sobre cómo realizar los ejercicios físicos, la valoración positiva de las prácticas físicas y la práctica sistemática de la misma.

**Dimensión estética:** Deficiente evaluación de su propio cuerpo, pobre conocimiento de la relación entre ejercicio físico y la expresión corporal y espiritual.

**Dimensión social:** Ligado a la propia dimensión estética se aprecia muy poco valor en la manifestación de intereses sociales a través de la actividad deportiva recreativa.

El segundo instrumento (Anexo 2) es la valoración personal sobre el propio físico y la valoración sobre las actividades físicas para ello se utilizó una encuesta con formato de escala de Lickert con 16 ítems.

Al observar los resultados se puede arribar a lo siguiente:

- 1 Hay una sobre valoración de la condición física como necesidad para la práctica del ejercicio físico.
- 2 Las personas más allegadas no son practicantes sistemáticos.
- 3 No consideran la condición física como algo importante.
- 4 Parecen no necesitar el ejercicio físico.
- 5 No tienen tiempo para dedicarlo a estas actividades
- 6 Creen tener la suficiente voluntad para la práctica del ejercicio físico pero en realidad no lo necesitan.

**Con este instrumento se puede concluir que:**

Hay desconocimiento que les impiden a las personas tener una visión realista de su propio físico y una real valoración de la actividad deportiva recreativa en su educación corporal.

## **2.2. Caracterización de la estrategia.**

La estrategia deportiva recreativa para favorecer la educación corporal se realizó con estudiantes de primer y segundo año de la carrera Ingeniería Informática, con un carácter extensionista, en un horario flexible, con un criterio libre de selección por parte de los estudiantes y se desarrollo en su tiempo libre.

### **Objetivo que se persigue**

Contribuir a la educación corporal de los estudiantes de primer y segundo año de la carrera Ingeniería Informática de la comunidad universitaria en el proceso de formación profesional de manera que propicie el desarrollo de una actitud responsable en las prácticas de actividades

deportivas recreativas en la comunidad teniendo como elemento de propuesta las dimensiones educativas.

Para llegar a definir la estrategia deportiva recreativa para favorecer la educación corporal de los estudiantes de primer y segundo año de la carrera Ingeniería Informática en la comunidad universitaria "Oscar Lucero Moya", de Holguín se proponen las siguientes etapas:

1. Diagnóstico inicial y caracterización del problema
2. Planificación.
3. Ejecución.
4. Implementación.
5. Diagnóstico final y valoración de los resultados.

#### **1ra. Etapa. Diagnóstico inicial y caracterización del problema.**

La aplicación de los métodos e instrumentos utilizados permitió hacer el diagnóstico.

##### **Dimensión física:**

- 1 Carencia de conocimientos sobre cómo realizar los ejercicios físicos.
- 2 Pobre valoración de las prácticas sistemáticas de la actividad deportiva recreativa.
- 3 Dificultades para elaborar su propio plan de ejercicio.

##### **Dimensión estética:**

- 1- Deficiente evaluación de su propio físico.
- 2- Desconocimiento de la higiene del ejercicio

##### **Dimensión social:**

- 1- Se aprecia muy poco valor en la manifestación de intereses sociales a través de la actividad física.

**Objetivo:** Incorporar los contenidos de las diferentes dimensiones al trabajo metodológico a partir de los resultados del diagnóstico inicial de manera que se contribuya a la educación corporal de los estudiantes de la carrera Ingeniería Informática.

##### **Acciones**

- ❖ Implicar a los profesores en la aplicación de instrumentos para el diagnóstico y el procesamiento de los resultados de las diferentes dimensiones.
- ❖ Discutir los resultados del diagnóstico con los profesores.

### **Vías de ejecución**

- ❖ Colectivos de asignaturas.
- ❖ Actividades metodológicas.
- ❖ Las actividades de las diferentes áreas de trabajo.

### **Responsable**

- ❖ Jefe de Departamento Cultura Física.
- ❖ Responsable de la investigación.
- ❖ Profesores Departamento Cultura Física. .

Utilización de la situación problémica presente entre los objetivos que definen las dimensiones e indicadores de la actividad deportiva recreativa y los resultados alcanzados en la primera etapa de la investigación los cuales nos proporcionaron el diagnóstico inicial.

### **2da. Etapa. Planificación.**

**Objetivo:** Elaborar la estrategia deportiva recreativa para favorecer la educación corporal de los estudiantes de primer y segundo año de la carrera Ingeniería Informática.

La estrategia elaborada parte de considerar los principales aspectos relacionados en la etapa anterior lo que permitirá planificar, interpretar, diseñar y ajustar los diferentes procesos de la estrategia que se corresponda con las características y necesidades de la población estudiada y los intereses educativos de la institución.

Sobre la base de los diferentes componentes que se determinan se realiza a partir del sistema de las actividades deportivas recreativas de la comunidad, Dpto. de Cultura Física, Docentes de Cultura Física, grupos de los diferentes años (primero y segundo), profesores representantes, proyectos educativos (dimensión extensionista) y la comisión de recreación de la comunidad integrada por los diferentes factores (FEU, Dpto. Cultura Física y Extensión Universitaria, representante de cada facultad, Beca y Vice Rectoría Económica)

La planificación debe surgir de la situación problémica que fue expresada en la introducción de este trabajo y que fue definida: entre las exigencias educativas de la práctica sistemática de la actividad deportiva recreativa del Modelo del Profesional para el Ingeniero Informático y las carencias que evidencian los estudiantes en cuanto a la práctica sistemática de la actividad deportiva recreativa.

### **Acciones.**



- ❖ Involucrar conscientemente a los profesores en el proceso de la educación corporal a fin de lograr las transformaciones deseadas y la incorporación de los contenidos de las diferentes dimensiones.
- ❖ Incorporación de la estrategia a los proyectos educativos de las diferentes carreras.
- ❖ Fortalecer el trabajo con los contenidos desde la extensión universitaria
- ❖ El trabajo metodológico para la preparación de los profesores en cuanto a reforzar la aplicación de los métodos de enseñanza y aprendizaje diseñados por el Dr. C. Rosales Paneque, F. (2003) así como su sistema de habilidades. “Disonancia Motivada” y “Asistencia Comunitaria” (ver Anexos 8 y 9), los presupuestos metodológicos, criterio de selección de las actividades deportivas recreativas, áreas de trabajo.

### **Disonancia motivada**

Rosales Paneque plantea cómo se expresa este método cuando existen las debidas relaciones de comunicación en el transcurso del proceso educativo:

En el proceso de negociación, llevado a cabo en la comunicación e interacción que se produce entre los sujetos implicados en el proceso docente - educativo, surge la disonancia motivada, que debe ser bien evidenciada por el profesor e identificada por el estudiante, y se produce entre:

- Las experiencias previas y las necesidades actuales de conocimiento.
- La necesidad de resolver los problemas y las posibilidades reales de hacerlo.

Es decir, entre lo que debe hacer y lo que puede hacer y que el estudiante debe enfrentar y resolver desde su subjetividad. Hacer que quede claro cuál es la contradicción e indicar las vías de soluciones posibles, evidenciar la significatividad del problema en la formación profesional y en la personalidad del estudiante, lograr un equilibrio justo entre libertad y responsabilidad, es la tarea del profesor. (2003), Ortiz Fernández, Y. (2009), Ortiz Fernández, D. (2010)

Ortiz Fernández, Y. (2009), al asumirlo para su investigación después de un análisis de lo expresado por Rosales Paneque, F. (2003) y expresa:

En el método se parte del espacio discrecional y de negociación donde debe establecerse una relación interna y de mutua influencia entre el profesor, sujeto que debe estar interesado y responsabilizado del desarrollo del proceso, y que con su ejemplaridad, respeto y afectividad auténtica, sea capaz de llevar a efecto la negociación, estableciendo

una comunicación motivante y capaz de vencer las contradicciones inherentes a esta, y sea capaz de establecer nuevas necesidades y motivos, y un estudiante, sujeto motivado y responsable de su propio aprendizaje.

Por lo que se infiere que solo en el contexto de una comunicación afectiva, clara, y en un entorno de estrechas y cálidas relaciones humanas entre los sujetos participantes en el proceso docente educativo, se puede realmente educar y crear valores. El profesor debe ser una persona aceptada, respetada por su ejemplaridad y su comportamiento moral, es decir, "un evangelio vivo".

La comunicación en el proceso educativo corporal de la actividad deportiva recreativa en la comunidad universitaria tiene que ser enriquecedora en todos los sentidos, una comunicación bidireccional.

### **Método asistencia comunitaria**

Al decir de Ortiz Fernández, Y. (2009), al analizar los aportes de Rosales Paneque, F. (2003) en cuanto a estos métodos en el contexto de la actividad deportiva recreativa en el tiempo libre de la comunidad universitaria objeto de estudio argumenta:

“El método anterior y el comunitario parten de un proceso de negociación que concilie los intereses y objetivos del profesor con los del estudiante y solo es posible su realización exitosa en un clima de confianza y afectividad entre los sujetos participantes en el proceso docente educativo de la actividad deportiva recreativa (profesor - estudiantes), que propicie una verdadera comunicación motivante, que potencie la actividad y logre el cumplimiento de los objetivos, a partir de un estudiante, motivado y comprometido con su propio desarrollo”.

Rosales Paneque, explicita al respecto: “Este método se puede utilizar en el contexto de la comunidad interna, parte de la propia actividad y se aplica también en la comunidad externa, donde los estudiantes promueven el juego limpio y el respeto a los contrarios, estimula los buenos resultados, actúan como promotores de las actividades físicas en la comunidad.”

En esencia este método complementa la actividad del estudiante en el proceso educativo corporal de la actividad deportiva recreativa, donde es aceptado y acepta participar, de manera imparcial, como lo realmente gratificante, acepta su rol, controla sus emociones, es promotor del juego limpio, y organiza y dirige su propia actividad.

### Los presupuestos metodológicos:

El análisis epistemológico del primer capítulo permitió inferir la determinante influencia formativa en la personalidad de los participantes, de las actividades deportivo recreativas, teniendo en cuenta las características de las mismas.

- ❖ La recreación es y lleva consigo como esencia la educación de las personas.
- ❖ El conocimiento en la recreación se adquiere tomando como base las motivaciones y necesidades culturales y recreativas de las personas para su participación en ella, es decir el aprendizaje es emocional.
- ❖ Se opera basado en la voluntariedad.
- ❖ La lejanía con las imposiciones de la enseñanza curricular y la participación motivada, predispone a la reflexión personalizada y el análisis de los nuevos conocimientos y su interiorización.
- ❖ Relación educación corporal – actividad deportiva recreativa – salud y el medio donde se desarrollan las mismas.

Todo lo antes expresado permite inferir que el proceso educativo corporal de la actividad deportiva recreativa es privativo de los espacios educativos no formales o extra-curriculares, pudiendo asumir los siguientes presupuestos metodológicos aportados por Ortiz Fernández, Y. (2009), por la estrecha relación de los mismos con lo educativo dentro de las actividades de tiempo libre.

**1. Actitud recreativa:** Evitación de búsqueda de éxito a toda costa, y disfrute de la actividad desplegada. Respeto por los demás participantes y sus diferencias, incluido el respeto por la integridad física y del entorno natural.

**2. Educación en valores:** Los valores estarán en correspondencia con los valores representativos de la sociedad y que en las actividades recreativa físicas se manifiestan, ya sean actividades que se expresen competitivamente o no. Responsabilidad – Solidaridad – Humano – Justo – Honestidad.

**3. Correspondencia con las tareas sociales:** Relación de estas actividades recreativas físicas con las funciones que desde el punto de vista profesional debe desarrollar el participante, la toma de decisiones y la responsabilidad que entraña la misma, la relación causa-efecto en la relación sujeto-medio.

**4. Valoración Integral “ser – medio- actividad física”:** El ser humano durante mucho tiempo se consideró como algo ajeno al medio, que podía vivir al margen de este. El ser humano tiene que

comprender que él no es más que un componente del medio, con la gran responsabilidad de evitar su deterioro en las prácticas deportivas recreativas.

### **Criterios de selección de las actividades deportivas recreativas.**

#### **Vías de ejecución**

Ortiz Fernández, Y. (2009), a partir de las cinco ideas básicas sobre la recreación, planteadas por Fullea Bandera, que en su criterio constituyen el soporte teórico fundamental del Programa Nacional de Recreación Física en Cuba, determinó cuatro criterios para la selección de las actividades físico recreativas en el tiempo libre en la comunidad universitaria objeto de esta investigación los cuales se asumen, ya que contribuyen a la educación corporal en el contexto de las actividades deportivas recreativas.

- 1- **¿Es motivante?** Lo que es una manifestación de que estas actividades responden a los intereses y motivos de los participantes y se manifiesta en:
  - a) Participación activa, consciente y con manifestaciones de satisfacción por la misma.
  - b) Propuesta de variantes o de nuevas actividades relativas a las realizadas (creación, autonomía).
  - c) Presencia de análisis de la actuación personal y del grupo en intercambios informales posteriores (reflexión y análisis).
- 2- **¿Está en correspondencia con los objetivos planteados?** Es decir las acciones a desarrollar o los conocimientos que se pondrán a su disposición traerán como consecuencia los cambios educativos esperados.
- 3- **¿Existe una relación positiva entre la actuación individual y motivada con los intereses educativos de la actividad?** Este aspecto es de suma importancia, el potencial educativo de las actividades recreativas se basa en la concordancia motivación – educación, lo que es en realidad un efecto combinado de los dos primeros puntos.
- 4- **¿Existe concordancia entre el sujeto, sus características físicas y el medio y sus condiciones cambiantes?** Es la relación que debe existir entre las actividades que se desarrollan (exigencias físicas, condiciones individuales) y las condiciones en que se efectúan (condiciones materiales, higiénicas, ambientales – calor, frío, lluvia, humedad, sol) y que marcarán el resultado y la razón de unidad ser humano – medio- actividad física.

## Determinación de dimensiones e indicadores

Con el fin de determinar las dimensiones e indicadores propuestos, primeramente se seleccionó el grupo de profesionales que se consideraron capaces de ofrecer valoraciones y aportar recomendaciones acerca de los indicadores atendiendo a los criterios, siguientes:

- ❖ Más de cinco años de experiencia como docentes.
- ❖ Experiencia como profesor de recreación.
- ❖ Dominio de conocimientos de actividad física recreativa.

La característica de los profesionales --22-- es como sigue: en su totalidad graduados de nivel superior en la especialidad de Cultura Física y Deporte: 22 y con más de (10) años de experiencia como docentes, con resultados investigativos en temas relacionados con la recreación y la actividad física y el deporte, a nivel municipal y provincial, (8) son especialistas de la propia universidad en temas relacionados con el deporte y la actividad física del total de profesionales uno es Doctor en Ciencias, (18) son Máster en Ciencias y tres diplomados en temas deportivos.

Este grupo de profesionales determinó las dimensiones e indicadores con los cuales se trabajaría teniendo en cuenta las características de la educación corporal de la actividad deportiva recreativa. Su esencia radica en la organización de un diálogo anónimo entre los profesionales, de manera individual, mediante cuestionarios, con el objetivo de llegar a un consenso general, o conocer los motivos de las discrepancias. Sobre la base de su auto valoración se determinó el nivel de calificación en la rama del conocimiento del objeto de investigación.

$$K = \frac{1}{2} (K_c + K_a)$$

A través del coeficiente  $K_c$  de los que fueron seleccionados como expertos 22. De los que fue obtenido el consentimiento en cuanto a su participación, tabla 1 Ver anexo 11

$K_a$  es el coeficiente de argumentación o fundamentación de los criterios de los expertos se obtiene del resultado de la suma de los puntos alcanzados a partir de las respuestas obtenidas en el llenado que hace la persona, tabla 2 anexo 11.

La totalidad los valores de los aspectos analizados por los expertos tablas 1,2,3 anexo 12 están próximos a la categoría de Muy Adecuado, quedando validada las dimensiones e indicadores para la educación corporal de los estudiantes de primero y segundo año de la carrera Ingeniería Informática en la comunidad universitaria.

Sugerencia de los expertos: solo incluir tres indicadores por dimensiones

Teniendo en cuenta, el análisis y las sugerencias de los expertos se determinaron las siguientes dimensiones e indicadores:

### **Dimensión física:**

Al lado de aprendizajes más centrados en conocimientos en el ámbito de las **actitudes**, conocimientos de cómo realizar los ejercicios físicos, es decir la manera de alcanzar resultados satisfactorios en su propio desarrollo corporal. El estudiante que participa en las actividades deportivas recreativas, no está aprendiendo sólo la técnica concreta para hacer la actividad, sino que a la vez está adquiriendo conocimientos de cómo hacerla de manera independiente, todo lo cual propicia su educación corporal.

### **Objetivo:**

Lograr desde el punto de vista conceptual, procedimental y actitudinal, las habilidades para prepararse su propio plan de ejercicios y realizarlo sistemáticamente y favorecer la valoración positiva de las actividades deportivas recreativas.

### **Indicadores**

- ❖ Dominio de los métodos elementales del desarrollo físico y los ejercicios aplicados.

Se evalúa el nivel alcanzado por el estudiante en cuanto a los diferentes métodos de ejercitación física para su educación corporal.

- ❖ Habilidad para elaborar su propio programa de desarrollo y realizarlo.

Se valora los conocimientos que le permiten confeccionar su plan de actividades deportivas recreativas.

- ❖ Práctica sistemática del ejercicio físico, para lograr un desarrollo físico que le permita una vida con calidad.

Se valora la regularidad con que el estudiante practica la actividad deportiva recreativa.

### **Dimensión estética:**

Lo referenciado en el primer capítulo en cuanto a privilegiar lo estético en cuanto a la educación corporal permite encauzar la dimensión en correspondencia con las necesidades del equilibrio necesario entre condición física estable y una condición mental de satisfacción espiritual manifiesta.

### **Objetivo:**

Lograr la autovaloración corporal positiva a partir de la práctica sistemática de la actividad deportiva recreativa, así como, favorecer hábitos higiénicos adecuados.

## **Indicadores**

- ❖ Relevancia de las prácticas de actividades deportivas recreativas para su cuerpo.

Se valora si para el estudiante es de importancia la actividad deportiva recreativa.

- ❖ Valoración positiva de su propio cuerpo

Se evalúa la complacencia con su composición corporal (volumen, fuerza, apariencia, posturas)

- ❖ Hábitos de higiene sanos.

Se evalúa la actitud de los estudiantes ante los hábitos higiénicos sanos en las prácticas deportivas recreativas.

## **Dimensión social:**

El estudiante que participa en las actividades deportivas recreativas, está compartiendo tiempos y socializa experiencias con otros jóvenes. Pasa de lo individual a lo colectivo en sus relaciones, conoce gente nueva y la propia dinámica de la actividad facilita que tenga sentido de pertenencia por las actividades en el grupo que propician su educación corporal desde lo social en las interacciones con su equipo y con los contrarios y de estos con el, en un clima inclusivo participativo.

## **Objetivo:**

Desarrollar el respeto a las diferencias, el control de las emociones y la cooperación en las actividades deportivas recreativas.

- ❖ Relaciones interpersonales que se dan en las actividades deportivas recreativas.

Se evalúa la manera de conducirse y enfrentar las relaciones que se dan en los diferentes ámbitos de las actividades deportivas recreativas.

- ❖ Respeto a las diferencias individuales.

Se valora la actitud del estudiante ante criterios divergentes dentro y fuera de su equipo.

- ❖ Aceptación de las normas sociales, formación ciudadana.

Se evalúa como se comporta el estudiante ante las normas de juego y los valores socialmente aceptados (sentido de pertenencia, honestidad, respeto al derecho ajeno)

## **Áreas de trabajo:**

### **Actividades deportivas recreativas**

**Objetivo:** Contribuir al desarrollo multilateral del individuo, proporcionando a través de la participación sistemática en actividades deportivas recreativas para la educación corporal un nivel de preparación física general superior y que al mismo tiempo contribuya a la incorporación de

hábitos socialmente aceptables como son: respeto a las reglas establecidas en las actividades, la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido de la responsabilidad, higiene teniendo en cuenta la función educativa de la competencia.

#### **Actividades:**

- ❖ Fútbol cinco contra cinco.
- ❖ Voleibol tres contra tres.
- ❖ Baloncesto tres contra tres.
- ❖ Circuito de carrera.
- ❖ Fisiculturismo.
- ❖ Batuka.

#### **Programación:**

Está presente en el primer y segundo año de la carrera de Ingeniería Informática, con una frecuencia diaria en las tardes de lunes a viernes, ya que responde a las necesidades de los estudiantes y a los intereses de la institución en cuanto a la práctica regular de actividades deportivas recreativas en el tiempo libre.

#### **Vías de ejecución**

- ❖ Colectivos de carreras
- ❖ Comisión de recreación
- ❖ Seleccionar los líderes informales y realizar audiencias sanitarias.
- ❖ Cursos extensionistas
- ❖ Cara-cara, Charlas Educativas.

#### **Responsable**

- ❖ Jefe de Departamento de Cultura Física.
- ❖ Responsable de la investigación.
- ❖ Profesores del Departamento de Cultura Física.

#### **3ra y 4ta etapa. Ejecución Implementación.**

**Objetivo:** Poner en práctica la estrategia elaborada debiéndose crear todas las condiciones para su aplicación y control según se concibió en la etapa anterior.

#### **Acciones**

- ❖ Concretar la incorporación de los contenidos de las diferentes dimensiones en las prácticas deportivas recreativas.



- ❖ Se implementa el trabajo de extensión (intencionalidad educativa)
- ❖ Se orienta el trabajo con el Diario de vida.
- ❖ Realizar reuniones para comprobar la marcha de la estrategia según lo planificado.

### **Vías de ejecución**

- ❖ Trabajo en las diferentes actividades deportivas recreativas.
- ❖ Realizar audiencias sanitarias, líderes informales.
- ❖ Cursos extensionistas.
- ❖ Cara-cara, Charlas Educativas.
- ❖ Actividades metodológicas

### **Responsables**

- ❖ Jefe del Departamento de Cultura Física.
- ❖ Responsable de la investigación.
- ❖ Profesores del Departamento de Cultura Física y de Extensión.
- ❖ Profesor representante.

En el proyecto educativo (dimensión extensionista) se concretan las acciones para cada año valorándose en el colectivo de año a través del profesor representante los estudiantes que se motiven por las diferentes actividades deportivas recreativas. En esta etapa se implementan diferentes herramientas que permitirán comprobar los resultados de la aplicación de la estrategia en la próxima etapa, se orienta la utilización del diario de vida con el objetivo de valorar las sugerencias, impresiones y creencias que a partir de su experiencia ofrezcan los participantes en pos de mejorar las diferentes actividades deportivas recreativas.

Con este apoyo se orienta el trabajo metodológico de los profesores, para ello se eligieron participantes promedios en el rendimiento de sus habilidades recreativas, se desestimaron aquellos estudiantes que manifestaron algún tipo de antipatía o excesivo acercamiento al profesor, se eligieron en cada área de trabajo dos representantes: femeninos y masculinos.

Se les aclaró que no era necesaria una gran explicación en sus apuntes sino que debían poner sus impresiones más directas, relacionadas con lo que le aportaban las actividades deportivas recreativas en contacto con el medioambiente comunitario en su desarrollo personal, que no sería importante su estilo, sino su sinceridad, que era de gran importancia su cooperación para el mejoramiento de las actividades deportivas recreativas, que su participación solo sería conocida por

el investigador principal y que no perseguía el fin de censurar o evaluar a alguien. Fue importante el estrecho contacto con los seleccionados porque permitió estimular su participación de forma activa.

#### **5ta. Etapa. Diagnóstico final y valoración de los resultados.**

**Objetivo:** Evaluar la factibilidad de la estrategia al concluir el análisis de las herramientas utilizadas y el diagnóstico final, que garanticen los objetivos propuestos.

#### **Acciones.**

- ❖ El diagnóstico final se realizará al terminar el curso.
- ❖ Implicar a los profesores en la aplicación de instrumentos para el diagnóstico y el procesamiento de los resultados de las diferentes dimensiones.
- ❖ Realizar un análisis cualitativo y cuantitativo de los resultados de los diferentes instrumentos de medición.
- ❖ Realizar conclusiones al terminar la comparación del diagnóstico inicial y final.

#### **Vías de ejecución.**

- ❖ Las diferentes actividades deportivas recreativas.
- ❖ Reuniones en el departamento
- ❖ Reuniones metodológicas

#### **Responsables**

- ❖ Investigador principal
- ❖ Jefe del Departamento de Cultura Física
- ❖ Profesores del proyecto

### **2.3 Valoración de los resultados de la estrategia deportiva recreativa para favorecer la educación corporal de los estudiantes de primer y segundo año de la carrera Ingeniería Informática en la comunidad universitaria.**

La seguridad, confiabilidad y responsabilidad, son indicadores que deben caracterizar la medición en la investigación científica ya que los resultados de este proceso tienen que ser lo más exacto posible por su nivel de implementación en la práctica social.

Para D. Siedentop citado por Rosales Paneque, F. (2006), en Ortiz Fernández, Y. (2009) (64) este proceso es:

“Medir es un acto que puede ser una actividad sencilla o compleja de acuerdo con lo que se quiere medir y el grado de precisión que se exija, es asignarle un valor a algo que pueda ser

evaluado en una escala o patrón de medición, es comparar una magnitud con otra con el objetivo de conocer su impacto, es establecer correspondencia entre dos manifestaciones fenoménicas, conceptuales o realidades físicas, sociales o psicológicas”.

En el caso de esta investigación se sugiere medir el concepto “educación corporal”, o sea, llevar a una escala la cuantificación numérica de las propiedades o contenidos del concepto.

Los procedimientos que se aplicaron fueron los recomendados por González Blasco (1998) citado en Rosales Paneque, F. (2003) en Ortiz Fernández (2009) donde partiendo del concepto se va a sus dimensiones y de estas a los indicadores que deben ser observables en el fenómeno o hecho de la práctica social, es decir, del concepto **educación corporal**, establecer sus **dimensiones**, definir sus **indicadores** y por último el fenómeno o hecho observado y la contrastación **fenómeno – concepto**. (Ver Anexo 3)

Rosales Paneque, F. (2003), (85) después de realizar un análisis de diferentes supuestos aportados por A. De Miguel González Blasco, elabora una escala para aplicarla en la observación de la actividad la cual se asume para la medición de las dimensiones e indicadores de la investigación. (Anexo 10) Teniendo como base el siguiente postulado: “La actividad que despliega todo ser humano en un determinado contexto expresa su actitud hacia ese objeto o proceso”. Explicitando: “La estructura psíquica de la esfera motivacional en su forma más desarrollada está basada en la asimilación de determinados valores morales, conceptos, ideas y juicios que se expresan en motivos dominantes de la conducta”.

En este caso el proceso educativo de la actividad deportiva recreativa donde están implícitos el carácter de las necesidades individuales y las relaciones sociales de cada participante es importante poder medir estas manifestaciones.

La implementación de la estrategia en la comunidad universitaria se realizó a partir del curso 2010-2011, la que incluyó todas las actividades de la estrategia elaborada y se contó con una alta participación de los estudiantes de los dos años de la carrera antes mencionada.

En el caso de la **educación Corporal** (como intención educativa institucional) hay muchas posibilidades de aprovechamiento educativo al existir una tendencia a las actividades en grupos, respetando el tiempo individual de recreación. Manifiestan deseos de mejorar su educación corporal, además de existir alta demanda de actividades competitivas pero sin exigencias de éxito. Esto permitió conjugar la educación corporal por y en el tiempo libre.

## Resultados

### El Diario De Vida

“..Las relaciones que entablamos con el profesor nos permitieron mejor la auto planificación de la actividades...”

“..Me gustan las actividades deportivas recreativas, el Baloncesto, tres para tres, la práctica de ejercicios con pesas, la carrera, el fútbol cinco para cinco nos enseñó a compartir, respetar las reglas a respetar las diferencias, la necesidad de relaciones interpersonales en un clima Inclusivo y participativo...”

“..Es importante conocer los métodos y medios para poder elaborar mi propio plan de actividades...”

“..Las actividades deportivas recreativas mejoran mi apariencia corporal desde el punto de vista espiritual y físico...” (Ver anexo 6)

Los criterios de los estudiantes examinados anteriormente evidencian el fortalecimiento del proceso educativo de la actividad deportiva recreativa en general y en particular con la educación corporal, indicando el fortalecimiento de la relación profesor – alumno – práctica sistemática de la actividad deportiva recreativa en el tiempo libre, desarrolladora de la personalidad en un clima educativo, inclusivo y personalizado lo que permitió:

1ro. Comprensión de la dependencia ser humano -medio.-actividad deportiva recreativa para la educación y el desarrollo corporal.

2do. Visión sistémica de la actividad deportiva recreativa.

3ro. Conocimiento del medio y la higiene para la práctica de las actividades deportivas recreativas.

4to. Beneficios de la realización de las actividades deportivas recreativas en diferentes contextos educativos.

### Resultados más relevantes de la encuesta aplicada a los participantes

**Objetivos:** Diagnosticar la satisfacción, intereses y motivos de los estudiantes, recoger información en cuanto al conocimiento de los estudiantes sobre la educación corporal y la práctica de actividades deportivas recreativas, aportar información sobre diferentes aspectos del proceso educativo de la actividad deportiva –recreativa que posibiliten su mejora. (Anexo 1)

### Valoración:

1- El 89,3% planteó la importancia y la aceptación total de la actividad deportiva recreativa en su educación corporal y profesional.

2- El 96,6% considera de gran importancia las habilidades, hábitos y estilos de vida que desarrollan las actividades deportivas recreativas.

3- El 98,4% plantea que estas actividades responden a sus intereses y motivaciones en cuanto a mejorar su aptitud física.

La encuesta de satisfacción de los estudiantes (anexo 4) se aplicó a los 92 estudiantes de primer y segundo año de la carrera de Ingeniería Informática para un 100 % y arrojó resultados positivos confirmando la tendencia al crecimiento en el nivel de satisfacción por las actividades deportivas recreativas.

**Resultado de la medición de las dimensiones.** La observación de la actividad de los estudiantes – Su clasificación: De acuerdo con las dimensiones asignadas a la escala para la observación y evaluación de la actividad de los estudiantes (ver anexo 5) se puede concordar que el comportamiento de los diferentes indicadores en todos los casos es muy bueno.

**Valoración:** En la dimensión física los indicadores se comportaron por debajo de la dimensión precedente con un rango que promedió entre 4,00 y 5,00 puntos en los tres indicadores, alcanzando 4,50 puntos como promedio la dimensión de forma general (alto impacto según la escala) comprobándose la factibilidad de la estrategia. (Ver anexo 11) en la dimensión estética en las actividades 3, 6, 8 los indicadores se comportaron con un promedio de 5 puntos, impacto total, siendo el promedio más bajo el de la actividad 1 con 4,33, de forma general la dimensión se comportó con un promedio de 4,75 de impacto total de acuerdo con la escala. En la dimensión social las manifestaciones de los indicadores se comportaron ligeramente inferiores a la dimensión anterior con un rango que promedió entre 4,00 y 5,00 en los diferentes indicadores, destacándose las actividades 4,7 y 8 con 5.00 puntos, impacto total y se alcanzó 4,66 como promedio de forma general (alto impacto según la escala) comprobándose la factibilidad de la estrategia. (Ver anexo 11)

#### **2.4 Resultados de la validación de la estrategia deportiva recreativa para la educación corporal de los estudiantes de primer y segundo año de la carrera de Ingeniería Informática en la comunidad universitaria**

En este epígrafe se valoran los resultados del proceso realizado en cuanto a **funcionalidad e impacto** de la educación corporal de la carrera informática para lo que se tuvo en cuenta la triangulación de la información obtenida.

Para la pertinencia de la estrategia se utilizó la triangulación de información, Este procedimiento posibilitó el análisis en cuanto a **funcionalidad e impacto** a través del análisis de diferentes

herramientas que posibilitó la valoración de la estrategia deportiva recreativa en su contribución a la educación corporal de los estudiantes de primer y segundo año de la carrera de Ingeniería Informática, proporcionó un sentido más comprensivo del mismo.

Como resultado de la triangulación (Anexo3), se plantea que desde la dinámica del proceso de la actividad deportiva recreativa en el tiempo libre y a través de la estrategia deportiva recreativa se puede propiciar la educación corporal, del primer y segundo año y con la aplicación de los diferentes métodos y componentes de la estrategia, la educación corporal se particularizó en el estudiante lográndose incidir en la buena utilización de su tiempo libre, en correspondencia con las exigencias de la formación integral del futuro profesional.

Todo lo cual propicia la incorporación consciente de las dimensiones e indicadores de la educación corporal en el proceso de la actividad deportiva recreativa, de tiempo libre con un carácter científico e interdisciplinario que toma como eje de unidad la inclusión de la estrategia en los proyectos educativos de las brigadas, años y carrera.

Para valorar la **funcionalidad**, se trató de determinar si las actividades realizadas acciones eran pertinentes, en relación con las necesidades e intereses de los estudiantes y los objetivos educativos.

El diagnóstico realizado al finalizar la puesta en marcha de la estrategia se pudo comprobar que la pertinencia de las actividades deportivas recreativas de acuerdo con los intereses y objetivos de la educación corporal como se aprecian en los ítem 1,4 anexo 3.

Para resolver el problema, se realizaron actividades que respondían a los intereses y necesidades de los estudiantes, así como, a los objetivos educativos de la comunidad, con una frecuencia regular tabla 1 anexo 14 y con actividades educativas tabla 2 anexo 14 emplearon contenidos de relacionados con la actividad deportiva y la educación corporal, permitiéndoles la construcción de un saber que le posibilite la solución del problema diagnosticado.

El **impacto** se expresa en los logros a partir del efecto que producen los resultados de la utilización de la estrategia deportiva recreativa. Esto se manifiesta en que los logros obtenidos en el proceso de educación corporal del Ingeniero Informático, condujeron a transformar positivamente dicho proceso, propiciando la transformación de los sentimientos y valores, las actitudes en los estudiantes, la manera de pensar y actuar para el logro de su educación corporal, el aprovechamiento productivo del tiempo libre y su desarrollo personal.

Uno de los logros después de la implementación de la estrategia es el nivel de satisfacción de estudiantes y profesores ítem 5 anexo 3 a partir de la integración de las actividades deportivas recreativas con actividades educativas enriqueciendo su formación integral.

Otro resultado destacado de los cambios positivos realizados al proceso de la actividad deportiva recreativa para la educación corporal es la transformación del proceso educativo a partir de las diferentes dimensiones e indicadores, tabla 1 anexo 15.

En la comparación que se realiza entre el diagnóstico inicial y final se aprecia un significativo avance en todas las dimensiones, en la dimensión física en los tres indicadores se manifiesta un estadio superior en cuanto al auto desarrollo logrado por los estudiantes que le posibilita el dominio de los métodos, habilidades para elaborar su propio programa de actividades y la práctica sistemática de actividad física, en un rango entre un 76% y 83.4 % con relación al diagnóstico inicial en el que no se pasó 35%.en el indicador número tres.

En cuanto a la dimensión estética, el comportamiento de los indicadores en cuanto a porcentos son ligeramente superiores al estar en relación con el nivel de satisfacción de los estudiantes, tiene tendencias a la satisfacción plena por la actividad, en los tres indicadores es más del 80% la valoración de los mismos que indican el nivel de sensibilización en cuanto a la educación corporal.

En lo referido a la dimensión social se reconoce la importancia, de las relaciones interpersonales en las diferentes actividades, el respeto por el criterio ajeno y las normas de comportamiento, así como, lo referido a los valores que desde las relaciones que se establecen en las actividades deportivas recreativas.

Todo lo antes expuesto corrobora la validez de la estrategia que dio como resultado una alta satisfacción por la práctica de la actividad deportiva recreativa en la educación corporal, indicó el fortalecimiento de la relación profesor – alumno actividad deportiva recreativa, se encaminó hacia una actividad deportiva recreativa desarrolladora de la personalidad en un clima educativo, inclusivo y personalizado lo que permitió comprensión de la dependencia ser humano- medio y la visión sistémica de la educación corporal constatándose el mejoramiento de la educación corporal, la salud física, mental y social, que influyeron en la calidad de vida de los miembros de la comunidad universitaria.

## **CONCLUSIONES.**

1. Se establecieron las tendencias y regularidades que se pueden resumir en: a) el trabajo sistemático del departamento de Cultura Física, b) diversidad de orígenes geográficos de los estudiantes (cinco provincias orientales), como tendencia, la necesidad de actividades deportivas recreativas.
2. Desde el punto de vista social, económico e ideológico de la actividad deportiva recreativa en la comunidad universitaria permitió definir las dimensiones educativas.
3. Los estudiantes presentan entre sus intereses: ambiente distendido y relajante, posibilidades de decisión sobre las actividades a realizar y los intereses de la institución, educación corporal, promoción de salud y hábitos saludables en las actividades.
4. Se determinó con la aplicación de los métodos teóricos los diferentes elementos constitutivos de la estrategia, diagnóstico, estrategia de solución, implementación y ajuste, compatibilizando las exigencias de una educación corporal con las necesidades de la comunidad en materia de actividad deportiva recreativa con métodos, criterios de selección de las actividades, dimensiones e indicadores.
5. La valoración de los resultados obtenidos con las encuestas y la evaluación de las dimensiones e indicadores de la estrategia permitió corroborar la pertinencia y validez de su aplicación en la comunidad universitaria dando respuesta a las necesidades de la comunidad en cuanto a actividades deportivas recreativas a la vez que potenció su efecto educativo corporal.



## **RECOMENDACIONES**

1. Proponer como vía de implementación de la estrategia los proyectos educativos de las diferentes facultades, carreras y años, tributando desde lo extracurricular al espíritu interdisciplinario y transdisciplinario para el logro de los diferentes objetivos educativos.
2. Introducir la como práctica generalizada en el plan de recreación de los planes extensionistas de la comunidad universitaria a fin de contribuir al perfeccionamiento del proceso educativo del egresado universitario.

## **Bibliografía.**

1. Abalde Paz, E. y J. M. Muñoz Cantero (1991) Metodología de la Investigación educativa I. España: Universidad de Coruña, 250 p.
2. Acevedo, Fernando. (2007) El compromiso estético en la educación corporal Colombia: GEC.
3. Acuña Delgado, Á. (1994) Fundamentos socioculturales de la motricidad humana y el Deporte. España: Universidad de Granada, 320 p.
4. Alsina Velázquez, Cecilia (2005) Propuesta de un programa de animación para las áreas de piscinas deportivas, y en la naturaleza, en el Hotel Playa Pesquero. Tesis de Diplomado (Diplomado en Recreación Física) Holguín, ISCF. "Manuel Fajardo"
5. Amaya Ricaurte, Clara Inés (2001) La educación corporal para la formación integral de las personas con necesidades educativas especiales en Venezuela. Sapiens (Caracas) Venezuela.
6. Álvarez Aguilar, N. (2000). La educación en valores del estudiante universitario a través del proceso docente educativo. La Habana: Universidad 2000
7. Álvarez de Zayas, C. (1990) Fundamentos teóricos de la dirección del proceso docente educativo en la Educación Superior cubana. La Habana: Empresa Nacional de Producción del MINED
8. Amat, Mónica, Batalla, A (2002) Deportes y Educación en Valores. España: Universidad de Granada
9. Anoceto Mesa, Magda (1998) Asesoría estadística en la investigación aplicada al Deporte. La Habana: Editorial Deporte, 225 p.
10. Arias, Herrera Héctor (2003): Estudio de las Comunidades. En: Comunicación y Comunidad. Portal Moreno Raiza y Recio Silva Milena. Editorial Félix Varela, La Habana.
11. Barbero, J. I. (2005) La escolarización del cuerpo: Reflexiones en torno a la levedad de los valores del capital "cuerpo" en Educación Física. En Revista Iberoamericana de Educación. Nº 39. pp. 25-51. Madrid
12. Bisquerra, R. (1988). Método de investigación educativa. Barcelona: Ediciones CEGC.

13. Blázquez Sánchez, D. y E. M. Sebastián Obrador. (1992)[en línea] Innovaciones y Desafíos en la Evaluación de la educación Física. Disponible en: <http://Pers.blanquema.edu/sebastiani/innovacionesevaluacion.htm#2> Consultado 21 de marzo del 2011.
14. Brown Sutherland, Rafael Antonio. (2010) Estrategia para el Cumplimiento de los Objetivos Trascendentes de la Educación Física en el Contexto Universitario. Tesis de Maestría (Maestría en Didáctica en Educación Física Contemporánea) Holguín, ISCF "Manuel Fajardo"
15. Cagigal, José María (1998). Obras selectas. Vol. III. Deporte Espectáculo y Acción. Cádiz: Edición Chiciana.
16. Cagigal, José María (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius. - Tomo XIII, Fascículo 1-4: 14-119.
17. Calvo, C. (2006): Del mapa escolar al territorio educativo: diseñando la escuela a partir de la educación, Barcelona, Anthropos (en prensa).
18. \_\_\_\_ (2005) Entre la educación corporal caótica y la escolarización corporal ordenada. Universidad de La Serena. Santiago de Chile.
19. Camerino Foguet, O. y M. Cartañer Balcells. (1991) 1001 Ejercicios y juegos de recreación. Barcelona, Editorial Paidotrivo.
20. Campistrous Pérez, L. y C. Cabrera Rizo. (1998) Indicadores e investigaciones educativas. La Habana: ICCP.
21. Cartañer, M. (2001) El cuerpo: gesto y mensajero verbal. En Tándem, 3 pp.39-49
22. Colós Bravo, Marta y Leonor Buendía (1994). Investigación educativa. Sevilla: Ediciones Alfar.
23. Concepción Argüelles, José Roger (2005). Un activista de recreación física en la Comunidad de Piedra Blanca. Tesis de Diploma. Holguín: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo" 57 p.
24. Concepción Concepción, Francisco (2006) Plan de actividades físico – deportivo – recreativo como una de las vías para la formación cultural integral de los jóvenes de 20 a 30 años de la Comunidad El Pital. Gbara. Trabajo de Diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"

25. Crisorio, R. (2007) Saber y ser competente no es lo mismo. Universidad nacional de la Plata (En imprenta)
26. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Edición Universidad de Deusto.
27. Departamento de Recreación (1993). Turismo, fundamentos teóricos y metodológicos. La Habana: Cultura Física, 117 p.
28. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona, Ed. Estela.
29. Dobles, Erica (1981). Juegos menores. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. 375 p.
30. Español Comunicativo en la cultura física. La Habana: Editorial Deportes. 75 p.
31. Estévez Culléll, Migdalia (2006). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. La Habana: Editorial Deporte, 200 p.
32. Estévez Culléll, Migdalia y Col. (2004). La Investigación Científica en la actividad Física: Su Metodología. La Habana: Editorial Deporte.
33. Expresión corporal, movimiento, creatividad, comunicación y juego Educawed. Com. Consultado 22 de Marzo 2011.
34. Fullera Bandera, Pedro (1995). Introducción a las Ludotecas en Cuba. Ciudad de la Habana. Dirección nacional de recreación del INDER Asociación Cubana de Ludotecas, 8 p.
35. Fullera Bandera Pedro y col. (2003) Recreación Comunitaria. La Habana: Dirección nacional de recreación del INDER.
36. \_\_\_\_ (2003). Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física.
37. FUNLIBRE. Diseño y Construcción del Proyecto (2006). Colombia.
38. Garcés, A. y Cd. (2007) Como un Tatuaje...Identidades y Territorios en la Cultura Hip Hop de Medellín. En Revista de Educación Física y Deportes, Universidad de Antioquia, Medellín.
39. García Antolín, Roberto J. y María Elena García Montes (2006) Didáctica de las actividades físico-recreativas para el tiempo libre y el ocio. Material en soporte digital. Consultado el 22 de Marzo del 2011.
40. García Pérez, Juana Margarita (2008): Proyecto de Animación Sociocultural "Forecer" de la Comunidad Alba Flores del municipio Colombia, Tesis de Maestría, Las Tunas.

41. Gato González, E. M. (2003) Plan de actividades físico - deportivo - recreativas para el desarrollo del Deporte Participativo en 2do. Grado Tesis de Maestría (Maestría en Didáctica de la Educación Física Contemporánea) Holguín, ISCF "Manuel Fajardo".
42. Generelo, E. y Col. (2006) Una propuesta de intervención nacida de la búsqueda de la interrelación de asignaturas específicas de Educación Física en la formación del Maestro. En *Revista Electrónica de Formación del Profesorado* 2, 1, <http://www.uva.es/ufop>. Consultado 20 de Marzo 2011.
43. \_\_\_\_\_ (2006) El espacio común de docencia: una propuesta de trabajo colaborativo orientada hacia la integración de contenidos en la formación inicial del maestro especialista en Educación Física. Comunicación en las jornadas de innovación docente, tecnologías de la información y la comunicación e investigación educativa en la Universidad de Zaragoza. España.
44. Generelo, E. y C. Plana, (1997) Análisis del compromiso fisiológico de la Educación Física en la Educación Primaria. En CASTEJÓN, F.J. (coord.)
45. Granma, F. (1995). Metodología de la investigación científica. Santiago de Cuba: Universidad de Oriente. 65 p.
46. Hernández Águila, Alexis (1995) Estudio del tiempo libre y la recreación en la comunidad reparto "Piedra Blanca". Trabajo de Diploma ISCF "Manuel Fajardo" Holguín, 34 p.
47. Hernández Mendo, A. (2000). [en línea] "Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural", disponible en Educación Física y Deportes. Revista Digital Nº 23. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) Consultado el 15 de Marzo 2011.
48. Hernández Rodríguez, I. (1999). Análisis de la demanda de la comunidad universitaria almeriense en actividades físico-deportivas. Estudio de adecuación de la oferta. Tesis de Grado (Doctor en Ciencias de la Cultura Física) Granada. Departamento de Educación Física y Deportiva.
49. Hernández Sampier, Roberto (2003). Metodología de la Investigación. La Habana: Editorial Félix Varela.
50. Hoyuelos, A. (2006) La estética en el pensamiento y obra pedagógica de Loris Malaguzzi. Octaedro-Rosa Sensat. Barcelona.

51. Instituto Nacional de Deporte (1999). Orientaciones técnicas – metodológicas de la Dirección Nacional de Recreación. Ciudad de la Habana, 32 p.
52. Lagartera Otero, F (1988) Investigaciones Sociales cualitativas aplicadas al ámbito de Las prácticas físicas deportivas. La Habana: Universidad de Lleida y ICEF “Manuel Fajardo”
53. Lara, L. M. (2007) La educación corporal como estrategia y el método indirecto divergente para la integración de los contenidos de las áreas de la I y II etapa de educación básica. Sapiens. Caracas
54. López Rodríguez, A. (2003). El proceso enseñanza – aprendizaje en Educación Física: Hacia un enfoque integral físico educativo. La Habana, Editorial Deportes.
55. Manual del maestro especialista en Educación Física, Madrid, Ed. Pilateleña.
56. Martínez Córdova, Carlos (2006). Consideraciones sobre metodología de la Universidad de Holguín.
57. Max-Neef, M. y Col. (1988): Desarrollo a escala humana. Conceptos, aplicaciones y algunas reflexiones, Santiago de Chile, CEP/AUR, <<http://carloscalvo.blogspot.com>>. Consultado el 23 de Marzo 2011.
58. Mc Pherson Sayú, Margarita. (1998) Estrategia para la incorporación de la Dimensión Ambiental en el planeamiento curricular de la Licenciatura en Educación. Tesis presentada en opción al Título académico de (Master en Planeamiento, Administración y Superación de Sistemas Educativos) La Habana, Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño.
59. Moreira Barahona, R. (1977). La recreación un fenómeno socio cultural. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
60. Morin, E. (1999): Los siete saberes necesarios para la educación del futuro, París, UNESCO.
61. Movimientos de Activistas y Consejos Voluntarios Deportivos (1988). Resolución número Ciudad de la Habana: INDER, 96 p.
62. Munné, Frederic. (1980) Psicología del Tiempo Libre; un enfoque crítico. México. Ed Trillas.
63. Ortiz Fernández, D. (2010) Perspectiva Educativa de una cultura de salud desde la cultura física y lúdica en la comunidad universitaria “Oscar Lucero Molla” de Holguín

64. Ortiz Fernández Y. (2009) La Recreación Física en la Formación de la Educación Medio Ambiental, en los Estudiantes de la Comunidad Universitaria Oscar Lucero Moya de Holguín.
65. Ortiz Torres, E. y M. A. Meriño. (2000) Las Estrategias Pedagógicas. Área de Estudio de Educación Superior, Universidad de Holguín, Cuba.
66. Ortiz Torres, E. (1999) [en línea] La Formación de Valores en la Educación Superior Desde Un Enfoque Psicopedagógico. (Publicado en la Revista Magistrales. Universidad Iberoamericana Golfo Centro, Puebla, México) Disponible en: <http://www.campus-oei.org/valores/salalectura.htm> Consultado el 25 de Marzo 2011.
67. Osorio, E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Colombia: FUNLIBRE, 75 p.
68. Paredes Ortiz, Jesús. (2003). El deporte como juego: un análisis cultural. Revista Apunts 72 (Barcelona): Educación Física y Deporte, 102-107.
69. Pedagogía y psicología (1998). La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 220 p.
70. Pérez Rodríguez, G. y León Nocedo, (1983). Metodología de la investigación. La Habana: Editorial Ciencias Sociales, 128 p.
71. Pérez Sánchez, Aldo (1997). Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos. México. Talleres gráficos de la Dirección de Publicaciones y materiales educativos.
72. \_\_\_\_\_. (2003). Recreación: fundamentos teórico metodológicos. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física. Soporte electrónico.
73. \_\_\_\_\_. (2004). Valoración conceptual del juego. La Habana: ISCF "Manuel Fajardo".
74. \_\_\_\_\_. (2005). Recreación: fundamentos teórico metodológicos. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física.
75. Pierón, M. (1988). "Didáctica de las actividades físicas y deportivas". Madrid: Gymnos.
76. Polo Martínez, I. (2001) [en línea] Estudio de las Actitudes hacia la actividad física en los alumnos del Alto Jalón. Disponible en <http://www.casapazd/biblioteca/mosaicos/m38/Portada.htm> Consultado 25 de Marzo 2011.
77. Pozo, J y M. A. Gómez, (1998). Aprender y enseñar ciencia del conocimiento cotidiano al conocimiento científico. Madrid: Editorial Morata.
78. Psicología (2006). La Habana: Editorial deportes, 2006, 210 p.

79. Ramos, Rodríguez, E. A. y Col. (2007). Monografía. Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Editorial Félix Varela La Habana. 123p.
80. Ramos Rodríguez, E. A. (2005). La universidad en la gestión de las actividades físicas en la naturaleza como opción para la práctica sistemática y la educación ambiental en la comunidad por un desarrollo local. La Habana: Universidad Agraria, 285 p.
81. Riera, J. (1995). Aprendizaje deportivo: Fundamentos de la Educación Física para la enseñanza. Barcelona: INDE, 199 P.
82. Rivacoba Caballero, M. T. (2005) El trabajo comunitario: una alternativa cubana para el trabajo social. Camagüey Soporte Electrónico, 21 p
83. Rodríguez Millares, E. (1982) Tiempo libre y personalidad. Ciudad de la Habana: Editorial de Ciencia Sociales, 203 p.
84. Rodríguez Maden Ángela, (2003) Dimensiones e indicadores para evaluar la capacidad de dirección de los directores de secundaria básica. (Maestría en Planeamiento, Administración) Holguín 2003
85. Rosales Paneque Fredy. (2003) Estrategia Didáctico Motivacional del Proceso Docente Educativo de la Educación Física par los Estudiantes de universidad de Holguín Tesis en opción al Grado científico de Dr. en C. de la Cultura Física) ISCF. C de La Habana.
86. \_\_\_\_ (1997) Contribución a la Formación de Hábitos de Práctica Sistemática del Ejercicio Físico en los Estudiantes de los Centros de Educación Superior adscriptos al MES. Tesis de Maestría (Maestría en Ciencias de la educación) Santiago de Cuba. Universidad de Oriente.
87. Sánchez Rodríguez, José M. (2005). La recreación física como unas de las vías para la formación Cultural Integral con los jóvenes de 15 a 19 años del Consejo Popular de Dos Ríos, Jiguaní, Granma. Trabajo de Diploma Hdguín, ISCF "Manuel Fajardo", 88 p.
88. Santos Pastor, M. y A. Sicilia Camacho. (1998). Actividades físicas extraescolares. Una Propuesta Alternativa. Barcelona: INDE.
89. Salvador Osuna Morales, (2005). Educación en el tiempo libre: ¿Realidad o ficción? España: Universidad Camilo José Cela de Madrid.
90. Sicilia Camacho, A. La Investigación y Estudio de los Estilos de Enseñanza en la Educación Física: Presente Pasado y Futuro. España: Universidad de Almería.



91. Sierra, A. (2003) *Actividad Física y Salud en Primaria: El Compromiso Fisiológico en la clase de Educación Física*. Sevilla. Wanceulen.
92. Tabares, J. F. (2001). *El desarrollo humano como marco del análisis del ocio en la actualidad*. Colombia: FUMLIBRE, 115 p.
93. Umutia Barroso, Lourdes de (2006). *Sociología y Trabajo Social Aplicado*. La Habana: Editorial Deporte. 90 p.
94. Valle Lima D. (2007). *Metamodelos de la Investigación Pedagógica* Instituto Central de Ciencias Pedagógicas. Ministerio de Educación Cuba
95. Waichman, Pablo. (1993). *Tiempo libre y recreación. Un desafío pedagógico*. Buenos Aires, Editorial PW.
96. \_\_\_\_ (2003). *Tiempo Libre: una aproximación a su concepto*. Buenos Aires: CARPINCHO, 105 p.
97. Wohl, A. (1996). *El problema del tiempo libre en nuestros tiempos*. Boletín Científico Técnico 5 (La Habana), 8 -15.
98. Zamora, Rolando y Maritza García. (2002). *Sociología del tiempo libre y consumo de la población*. La Habana: Editorial de Ciencias Sociales, 210 p.

## Anexo 1

### Encuesta 1

**Objetivo:** conocer tus condiciones físicas y hábitos para la práctica de actividades deportivas recreativas lo que ayudará a elaborar acciones y estrategias para satisfacer tus necesidades deportivas recreativas, no dejes de contestar ninguna de las pregunta. Esperamos tu cooperación.

Muchas gracias:

#### Datos generales

Edad \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_

#### REALIZACIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS Y CONOCIMIENTOS SOBRE EL COMO HACERLO

1- ¿Practicas alguna forma de actividad deportiva recreativa sistemática o regularmente?

Sí \_\_\_\_\_ A veces \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_

2- Para los que respondieron si o a veces, marcar con una X la proposición que corresponda.

Bajo la dirección de personal calificado \_\_\_\_\_ Bajo tu propia dirección \_\_\_\_\_

3-¿Cuántas veces en la semana realizas ejercicios físicos?

4 o más veces. \_\_\_\_\_ 3 veces. \_\_\_\_\_ 2 veces \_\_\_\_\_ 1 vez. \_\_\_\_\_ nunca. \_\_\_\_\_

4- Consideras que tienes los conocimientos necesarios para realizar por ti mismo las actividades deportivas recreativas adecuadas a tus necesidades. Sí \_\_\_\_\_ No puedo precisarlo. \_\_\_\_\_ No. \_\_\_\_\_

5- Si no practicas de manera regular actividades deportivas recreativas expresa las causas principales.

\_\_\_\_\_

6- Expresa tres deseos o metas específicas sobre las actividades deportivas recreativas.

1.

2.

3.

#### INDAGACIÓN SOBRE USO DEL TIEMPO LIBRE

7- Escribe las tres actividades principales que realizas en tu tiempo libre para recrearte por orden de prioridad y un aproximado de tiempo que le dedicas semanalmente aclara si lo realizas con otra frecuencia.

1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_

## REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS Y CONOCIMIENTOS SOBRE EL CÓMO REALIZARLAS.

8- Escoge la propuesta que se corresponda con tu situación actual. (Marque con una X solo una)

- a)- Hago actividad deportiva recreativa con regularidad hace más de seis meses \_\_\_\_\_
- b)- Hago actividad deportiva recreativa con regularidad pero solo en los últimos seis meses \_\_\_\_\_
- c)- Hago actividad deportiva recreativa pero no con regularidad. \_\_\_\_\_
- d)- No hago actividad deportiva recreativa con regularidad pero estoy pensando en hacerlos próximamente. \_\_\_\_\_
- e)- No hago actividad deportiva recreativa y no voy a realizarlos en los próximos seis meses. \_\_\_\_\_

9- Escoja las propuestas que se correspondan con sus posibilidades:

- a) Soy capaz de determinar las actividades deportivas recreativas que necesito. Sí \_\_\_ No \_\_\_
- b) Soy capaz de determinar el orden de realización de estas actividades. Sí \_\_\_ No \_\_\_

10- Puedes relacionar al menos cinco medidas de Higiene del ejercicio físico que consideres más importantes.

11- Marca en orden de prioridades (1a) o las razones por las que haces o harías actividades deportivas recreativas.

- 1. Mejorar la salud \_\_\_\_\_
- 2. Recreación \_\_\_\_\_
- 3. Estética corporal \_\_\_\_\_
- 4. Condición física \_\_\_\_\_
- 5. Las relaciones sociales \_\_\_\_\_
- 6. Competir \_\_\_\_\_

12. A continuación se relacionan una serie de actividades deportivas recreativas de estas señale con una cruz (X) las que conocen y con dos cruces (XX) las que le gustaría practicar y con tres cruces (XXX) las que practicas o has practicado en alguna ocasión.

- a) Actividad deportiva recreativa en el tiempo libre    Circuito de carrera --Tenis de mesa ---  
Fútbol 5----Baloncesto 3x3 ----- Voleibol 3x3 ----- Fisiculturismo ----- Carreras -----  
Aeróbicos ----- Batuka-----

**13. Escribe por orden de preferencia la 5 que más te gustaría practicar.**

- 1) \_\_\_\_\_ 2) \_\_\_\_\_  
3) \_\_\_\_\_ 4) \_\_\_\_\_  
5) \_\_\_\_\_

**14. Señala 5 actividades que te gustaría practicar y no están en la lista**

- 1) \_\_\_\_\_ 2) \_\_\_\_\_  
3) \_\_\_\_\_ 4) \_\_\_\_\_  
5) \_\_\_\_\_

**15. Señala con una cruz el carácter que te gustaría que tuvieran las actividades.**

- a) Recreativo \_\_\_\_\_  
b) Deportivo \_\_\_\_\_  
c) Educativo \_\_\_\_\_  
d) Todas \_\_\_\_\_

**Muchas gracias**

## Anexo 2

### Questionario sobre valoración de tu condición física y la valoración personal de la actividad deportiva recreativa.

Mediante el presente cuestionario se espera conocer la evaluación personal sobre tus cualidades corporales o físicas y tu valoración sobre la práctica de actividades deportivas recreativas en relación a ti mismo. No te llevará mucho tiempo y será de mucha ayuda, recuerda que en todos los casos es anónimo, se le da las gracias por tu cooperación, debes valorar según las siguientes proposiciones.

Edad \_\_\_\_\_ Msc. \_\_\_\_\_ Fem. \_\_\_\_\_

1= Total Desacuerdo (TD) 2= Desacuerdo (D) 3= No Totalmente de acuerdo (NTDA) 4= De acuerdo (DA) 5= Totalmente de acuerdo (TDA)

En relación con las actividades deportivas recreativas y a tu condición física, marque con una x la casilla correspondiente.		TD	D	NTDA	DA	TDA
		1	2	3	4	5
1	Tengo una buena condición o desarrollo físico					
2	Mis compañeros o amigos más cercanos realizan actividades deportivas recreativas regularmente					
3	El ser más fuerte o resistente es importante para mí.					
4	Acepto las críticas y respeto el punto de vista de los demás.					
5	Soy físicamente capaz.					
6	Me gusta ver mi cuerpo físicamente proporcionado.					
7	Me identifico con los valores que desarrollan las actividades deportivas recreativas (pertenencia, honestidad, respeto al derecho ajeno).					
8	Tengo la voluntad suficiente para ejercitarme regularmente.					

9	Respeto las normas y reglas de las actividades deportivas recreativas.					
10	El ejercicio físico está entre mis prioridades.					
11	En una escala de 0 (mala), a 10 (Excelente) de eficiencia física me valoro de 10					
12	Me gusta que me vean físicamente proporcionado.					
13	Me gustan las relaciones que se establecen con los demás practicantes de las actividades deportivas recreativas.					
14	La familia valora altamente la práctica de actividades deportivas recreativas.					
15	Necesito hacer ejercicios físicos.					
16	Compensa mi actividad docente.					

### Anexo 3

### Encuesta a estudiantes y profesores

#### Estudiante:

Se precisa de su inestimable cooperación para poder determinar el nivel de satisfacción con las actividades en cuanto a educación corporal en las actividades deportivas recreativas, su colaboración en las respuestas a las preguntas de la encuesta posibilitará mejorar la calidad de su tiempo libre, se necesita que leas con detenimiento antes de responder a cada pregunta, gracias por tu colaboración.

a) Edad -----b) Año-----c)Sexo-----

1- La educación corporal en las actividades deportivas recreativas que usted recibe es con el objetivo de capacitarlo para:

\_\_\_ Tener aptitud física. \_\_\_ Tener el cuerpo proporcionado. \_\_\_

\_\_\_ Tener una buena educación física y mental.

2-¿Con qué frecuencia se ofertan actividades deportivas recreativas para la educación corporal en la comunidad universitaria?

\_\_\_ Muy poco frecuente. \_\_\_ poco frecuente. \_\_\_ Frecuente.

3- ¿Qué importancia tiene para UD el componente educativo corporal en las actividades deportivas recreativas como futuro profesional?

a) \_\_\_ Poca importancia

b) \_\_\_ Mucha importancia

4- Considera UD que estas actividades educativas en lo corporal en las prácticas deportivas recreativa responden a los intereses y motivaciones, de los estudiantes puede darnos su valoración en los tres aspectos que siguen.

a) De tu agrado

Mucho ----- Un poco----- Algunas veces----- Nada-----

b) De tu interés

Mucho----- Un poco----- Algunas veces----- Nunca-----

5-¿Cómo es su nivel de satisfacción con la educación corporal como parte de de la actividad deportiva recreativa recibida hasta el momento?

\_\_\_ Muy satisfecho (a). \_\_\_Medio satisfecho (a). \_\_\_Poco satisfecho (a).

\_\_\_ Nada satisfecho (a).

6- ¿Qué recomienda usted para que las actividades deportivas recreativas tengan un efecto educativo corporal?

**Muchas gracias**

**Encuesta: a profesores que atienden la actividad deportiva recreativa en el Dep. de Cultura Física**

**Objetivo:** obtener información acerca de la actividad deportiva recreativa relacionada con el problema de la investigación precisándolo, determinar su actualidad y sus causas probables.

1-La educación corporal que usted ha dado a sus estudiantes es con el objetivo de capacitarlo para:

\_\_\_ Tener aptitud física. —Tener el cuerpo proporcionado.

\_\_\_ Tener una buena educación física y mental.

2-¿Con qué frecuencia se ofertan actividades deportivas recreativas para la educación corporal en la comunidad universitaria?

\_\_\_ Muy poco frecuente. —poco frecuente. —Frecuente.

3- ¿Qué importancia tiene para UD el componente educativo corporal en las actividades deportivas recreativas como futuro profesional?

a) Poca importancia —

b) Mucha importancia —

4- Considera UD que estas actividades educativas en lo corporal en las prácticas deportivas recreativa responden a los intereses y motivaciones, de los estudiantes puede darnos su valoración en los tres aspectos que siguen.

a) Es de su agrado

Mucho — Un poco — Algunas veces — Nunca —

b) Es de su interés

Mucho — Un poco — Algunas veces — Nunca —

5-¿Cómo es su nivel de satisfacción con la educación corporal como parte de de la actividad deportiva recreativa de recibida hasta el momento?

\_\_\_ Muy satisfecho (a).

\_\_\_ Medio satisfecho (a).

\_\_\_ Poco satisfecho (a).

\_\_\_ Nada satisfecho (a).



6- ¿Qué recomienda usted para que las actividades deportivas recreativas tengan un efecto educativo corporal?

**Muchas gracias**

### **Valoración de la encuesta a estudiantes y profesores diagnóstico inicial**

El 84 % de los estudiantes y el 70 % de los profesores conciben que el objetivo de la educación corporal del profesional, es la de crear conocimientos, habilidades y destrezas encaminados a la aptitud física y el resto de los estudiantes y profesores para proporcionar el cuerpo. Aquí se evidencia que el enfoque de la educación mayoritariamente se restringía a los aspectos físicos ya que la mayor preocupación es estar físicamente bien y en menor medida la imagen corporal, más centrados en lo individual que en lo social. La necesidad de estar educado física y mentalmente no se pondera.

Los problemas con las prácticas, ocasionados por la falta de regularidad en las actividades deportivas recreativas, el 85 % de los estudiantes y el 65 % de los profesores son coincidentes en que es muy poco frecuente la práctica de actividad deportiva recreativa con fines educativos en la comunidad universitaria y el resto de los estudiantes y profesores ponderan la poca frecuencia de dichas actividades. Demostrándose la inactividad en lo relacionado con la necesidad de potenciar la educación corporal a partir de su realización regular en la comunidad

El 83 % de los estudiantes, y el 20 % de los profesores plantean que no le es de poca importancia el componente educativo corporal en las actividades deportivas recreativas como futuro profesional. Esto esta relacionado en lo fundamental con la poca frecuencia con que se realizan las actividades y el carácter distendido y relajante en el caso de los estudiantes le confieren a las actividades recreativas, el resto de los estudiantes y profesores consideran de mucha importancia la vinculación de las prácticas educativas en cuanto a lo corporal con las actividades deportivas recreativas.

En cuanto a si responden a sus intereses y motivaciones las actividades educativas en lo corporal el 87% de los estudiantes, y el 85 % de los profesores consideran que algunas veces en cuanto a si es de su agrado y de su interés el resto nunca. Esto se debe al poco dominio de los métodos y medios para desarrollar estos temas, encaminados al aspecto físico por lo general.

Todo lo antes analizado conlleva a que el 86 % de los estudiantes y el 90 % de los profesores se sientan poco satisfechos con la educación corporal del estudiante en las actividades deportivas recreativas y el resto se encuentre insatisfecho, ya que no se ha logrado una total integración de lo educación corporal en las actividades deportivas recreativas en la comunidad..

## **Valoración de la encuesta a estudiantes y profesores después de aplicada la estrategia en el diagnóstico final.**

El 84 % de los estudiantes y el 100 % de los profesores plantean, que el objetivo de la educación corporal es educar al estudiante para que pueda desempeñarse de manera activa y creadora durante su vida de estudiante a si como una vez graduado en correspondencia con una buena educación física y mental, el resto de los estudiantes opina que es para tener un cuerpo bien proporcionado. Todo lo cual, lleva a inferir que se comprende la necesidad de estar educado física y espiritualmente para la integración plena a la vida profesional y social, de manera que el individuo no sea una carga en cuanto a los costos de salud.

Los problemas asociados con la falta de regularidad de las actividades deportivas recreativas para la educación corporal, fueron solucionados con práctica de actividades de tres a cuatro días a la semana, fundamentalmente en la sesión de la tarde y por más de treinta minutos, con una aceptación de un 100 % de estudiantes y profesores

El 85 % de los estudiantes y el 100 % de los profesores plantean que es de gran importancia el componente educativo corporal en las actividades deportivas recreativas como futuro profesional, solo el resto de los estudiantes le confiere poca importancia. Mostrando la necesidad continuar la regularidad en el trabajo en el tiempo libre de los estudiantes con actividades que propicien su desarrollo personal en correspondencia con sus objetivos en cuanto a la actividad.

El cuanto a si la educación corporal en las actividades deportivas recreativas respondían a sus intereses y necesidades el 48 % de los estudiantes y el 55 % de los profesores de manifiestan por un poco en cuanto a si es de su agrado y de su interés, el 30 % de los estudiantes y el 45 % de los profesores de manifiestan por es mucho en cuanto a si es de su agrado y de su interés, solo el resto de los estudiantes se manifiestan por algunas en los dos acápite. Esto demuestra que el trabajo en las diferentes actividades están respondiendo a los intereses y necesidades en cuanto a la práctica de actividades deportiva recreativa para la educación corporal de los estudiantes.

El 48 % de los estudiantes y el 39 % de los profesores se encuentran muy satisfechos del proceso, el 52 % de los estudiantes y el 61 % de los profesores están medio satisfechos. Esto demuestra que en sentido general existe un nivel medio con tendencia a estar plenamente satisfecho con el proceso, lo que indica que aunque se han obtenido importantes resultados en este proceso, se debe seguir sistematizando para lograr mayores resultados.

## **Anexo 4**

### Entrevistas

A los profesionales que atienden la actividad deportiva recreativa en los centros de educación superior y del MES.

Hipótesis: la experiencia acumulada en la aplicación de las actividades deportivas recreativas en los centros de educación superior del país proporciona una visión de la actualidad y causas del problema de la Investigación.

Objetivo: obtener información acerca de la actividad deportiva recreativa relacionada con el problema de la investigación precisándolo, determinar su actualidad y sus causas probables.

### Temáticas

1. ¿Con qué frecuencia se ofertan actividades deportivas recreativas en la comunidad universitaria?
2. ¿Qué opinión le merece la calidad de estas actividades?
3. ¿Organizan y ejecutan actividades deportivas recreativas en todas las carreras?
4. ¿Cree usted que las actividades deportivas recreativas en los espacios comunitarios contribuyen por sí solas a la educación corporal?
5. ¿Cuáles son las actividades deportivas recreativas que más prefieren?
6. ¿Qué opinión le merece la educación corporal en las prácticas deportivas recreativas?
7. ¿Qué entorno prefiere la comunidad para la práctica de las actividades deportivas recreativas?
8. ¿Qué recomienda usted para que las actividades deportivas recreativas tengan un efecto educativo corporal?

## **Anexo 5**

### **Escala de valoración par medir las dimensiones e indicadores:**

1 - MBI (Muy Bajo Impacto) - La existencia o manifestación de los indicadores de la dimensión en cuestión es muy baja menos de 3 puntos como promedio del equipo lo manifiestan en algunas ocasiones).

2 - BI (Bajo Impacto) - La manifestación de los indicadores de la dimensión observada es baja se aprecia en un rango no superior a 3,50 como promedio de los integrantes del equipo.

3 - IM (Impacto Medio) - La manifestación de los indicadores de la dimensión observada tiene una manifestación media llegando a alcanzar un rango entre 3,51 y 4,00 puntos como promedio.

4 - AI (Alto Impacto) – La manifestación de los indicadores de la dimensión observada tiene una manifestación alta llegando a alcanzar una manifestación positiva en un rango entre 4,1 y 4,50 puntos como promedio.

5 - IT (Impacto Total) - La manifestación de los indicadores de la dimensión observada tienen una manifestación muy alta alcanzando una manifestación positiva en un rango superior a 4,5 puntos como promedio.

## **Anexo 6**

### **Diario de Vida**

**Objetivo:** Describir y expresar la realidad desde la perspectiva del participante vivencias personales, en lo referido a su interacción con las actividades deportivas recreativas.

**Fecha:**

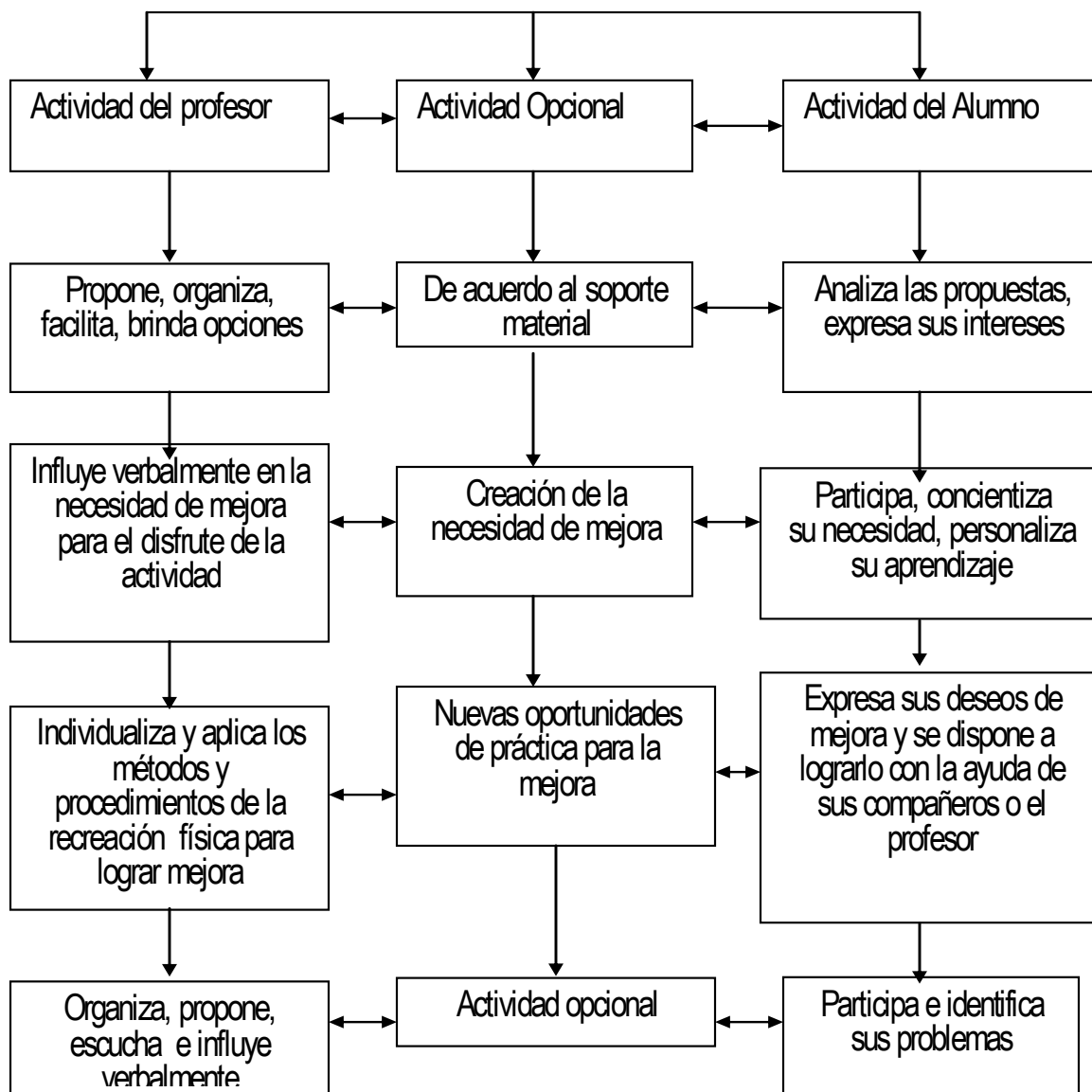
**Lugar:**

**Actividad:**

**Valoraciones:**

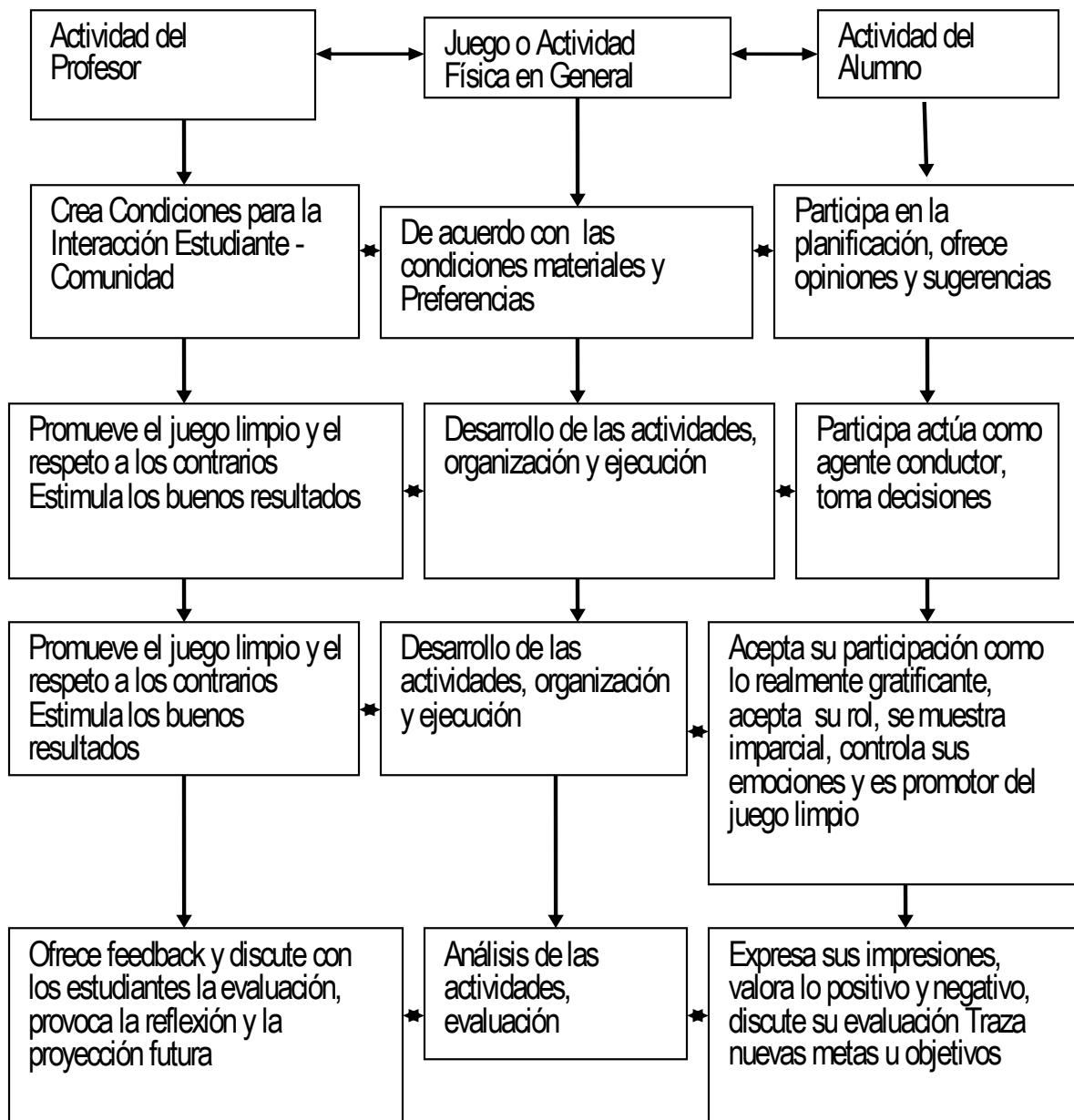
## Anexo 7

### MÉTODO DE LA DISONANCIA MOTIVADA



## Anexo 8

### METODO DE LA ASISTENCIA COMUNITARIA



## **Anexo 9**

### **Guía de observación de los indicadores**

Objetivo: Participar en diferentes actividades planificadas y orientadas por el profesor en las áreas e instalaciones deportivas recreativas para determinar:

En las actividades planificadas se tienen en cuenta los siguientes aspectos:

- 1 Calidad de las actividades.
- 2 Manifestaciones de rechazo a la no práctica de actividades deportivas recreativas para la educación corporal.
- 3 Incondicionalidad manifestada en la participación activa de las tareas convocadas
- 4 Cumplimiento de las orientaciones para mantener la higiene durante las prácticas de las actividades deportivas recreativas.
- 5 Combatividad y carácter crítico y autocrático.
- 6 Solidaridad y colectivismo manifiesto en las relaciones con sus compañeros y profesores.
- 7 Participación en las actividades orientadas
- 8 Relaciones interpersonales que se dan en las actividades deportivas recreativas.
- 9 Relaciones y compromiso dentro y fuera del grupo.
- 10 Dominio de las acciones que deterioran el medio.
- 11 Cooperar para lograr los objetivos del grupo.
- 12 Dedicación y esfuerzo para vencer las tareas con éxito.
- 13 Dominio de las particularidades educativas corporales de las actividades deportivas recreativas.



**Anexo 10**  
**Encuesta aplicada a los posibles expertos**

Co.: \_\_\_\_\_

Usted ha sido seleccionado como posible experto para ser consultado respecto al grado de relevancia de las dimensiones e indicadores de la educación corporal de los estudiantes de primero y segundo año de la carrera Ingeniería Informática, con vistas a una investigación, que se está desarrollando para tesis de maestría.

Es necesario, antes de realizarle la consulta correspondiente como parte de la “consulta a expertos”, determinar su coeficiente de competencia en este tema a los efectos de reforzar la validez del resultado de la consulta que se realizará. Marque con una equis (X), en la tabla siguiente, el valor que se corresponda con el grado de conocimiento que usted posee sobre el tema “la educación corporal de los estudiantes de primero y segundo año de de la carrera Ingeniería Informática (Considérese que la escala que se le presenta es ascendente, es decir, el conocimiento sobre el tema referido va creciendo desde 0 hasta 10).

**Tabla 1 Grado de conocimiento**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. Realice una autoevaluación del grado de influencia que cada una de las fuentes, que se le presentan a continuación, ha tenido en su conocimiento y criterios sobre la determinación de dimensiones e indicadores para la educación corporal.

3. Para ello marque con una equis (X), según corresponde, en: A (alto), M (medio) o B (bajo).

**Tabla 2 Criterios de los expertos**

Fuentes de argumentación	Grado de influencia de cada una de las fuentes.		
	A(alto)	M(medio)	B(bajo)
Análisis teóricos realizados por usted	0.4	0.2	0.1
Su experiencia obtenida	0.3	0.5	0.2
Trabajos de autores nacionales	0.05	0.05	0.05
Trabajos de autores extranjeros	0.05	0.05	0.05
Su propio conocimiento del estado de problema en el extranjero	0.05	0.05	0.05
Su intuición	0.05	0.05	0.05

## Anexo 11

### Resultados de la segunda vuelta de la encuesta aplicada a los expertos seleccionados

Propuesta de dimensiones e indicadores de la educación corporal de los estudiantes de primero y segundo año de la carrera de Ingeniería Informática la comunidad universitaria

Leyenda: MA: Muy adecuado; A: Adecuado; PA: Poco adecuado; IA: Inadecuado.

1. Dimensión física
2. indicadores Relaciones interpersonales que se dan en las actividades deportivas recreativas, respeto a las diferencias individuales y aceptación de las normas sociales, formación ciudadana.
3. Dimensión estética
4. Relevancia de las prácticas de actividades deportivas recreativas para su cuerpo, valoración positiva de su propio cuerpo y hábitos de higiene sanos
5. Dimensión social
6. Relaciones interpersonales que se dan en las actividades deportivas recreativas, respeto a las diferencias individuales y aceptación de las normas sociales, formación ciudadana.

**Tabla 1 de frecuencia**

Aspectos	MA	BA	A	PA	IA	total
1	10	8	2	2	0	22
2	8	6	6	2	0	22
3	9	4	6	3	0	22
4	8	10	3	1	0	22
5	9	6	5	2	0	22
6	10	6	3	3	0	22

**Tabla 2 de la frecuencia relativa acumulada**

Aspectos	MA	BA	A	PA	IA
1	0,4545	0,3636	0,0909	0,0909	0
2	0,3636	0,2727	0,2727	0,0909	0
3	0,4090	0,1818	0,2727	0,1363	0
4	0,3636	0,4545	0,1363	0,0454	0
5	0,4090	0,2727	0,2272	0,0909	0
6	0,4545	0,2727	0,1363	0,1363	0

**Tabla 3 de determinación de los puntos de cortes y los valores promedios que otorgan los expertos a cada aspecto.**

Aspectos	MA	BA	A	PA	Suma	Pro. Fil.	N - Pro.
1- Dimensión física	0.43	0.97	1.50	3.72	6.62	1.65	<b>-0.71</b>
2- indicadores Relaciones interpersonales que se dan en las actividades deportivas recreativas, respeto a las diferencias individuales y aceptación de las normas sociales, formación ciudadana	0.43	0.73	0.97	1.50	3.63	0.91	<b>0.04</b>
3-Dimensión estética	0.34	0.97	1.50	1.83	4.64	1.16	<b>-0.21</b>
4- Relevancia de las prácticas de actividades deportivas recreativas para su cuerpo, valoración positiva de su propio cuerpo y hábitos de higiene sanos	0.25	0.73	1.28	1.83	4.10	1.02	<b>-0.07</b>
5- Dimensión social	0.73	-0.84	1.50	3.72	5.11	1,28	<b>-0.35</b>
6- Relaciones interpersonales que se dan en las actividades deportivas recreativas, respeto a las diferencias individuales y aceptación de las normas sociales, formación ciudadana.	0.62	0.97	1.28	1.83	4.71	1.18	<b>-0.25</b>
<b>Suma</b>	<b>2.8</b>	<b>3.53</b>	<b>8.03</b>	<b>14.43</b>	<b>28.81</b>		
<b>Puntos de corte (Prom. Columna)</b>	<b>0.46</b>	<b>0.58</b>	<b>1.33</b>	<b>2.40</b>	<b>4.80</b>	<b>0.95</b> <b>= N (Pro. Gral.)</b>	

- a) ¿Qué recomendaciones pudiera ofrecer para mejorar las dimensiones e indicadores?  
b) ¿Qué otros aspectos UD. considera pueda ser perfeccionado?

**Anexo 12**

**Tabla 1 Resultados de la medición de las dimensiones e indicadores**

	Ind.			Dime # 1	Ind.			Dime # 2	Ind.			Dime # 3
	1	2	3		1	2	3		1	2	2	
<b>Act # 1</b>	3	5	4	4.00	4	4	5	4.33	4	4	4	4.00
<b>Act.# 2</b>	4	5	5	4.66	5	4	5	4.66	5	4	5	4.66
<b>Act # 3</b>	5	5	4	4.66	5	5	5	5.00	4	4	5	4.33
<b>Act # 4</b>	5	5	5	5.00	5	5	4	4.66	5	5	5	5.00
<b>Act # 5</b>	4	4	5	4.33	5	4	5	4.66	5	5	4	4.66
<b>Act # 6</b>	5	4	4	4.33	5	5	5	5.00	5	4	5	4.66
<b>Act # 7</b>	4	5	5	4.66	5	5	4	4.66	5	5	5	5.00
<b>Act # 8</b>	4	4	5	4.33	5	5	5	5.00	5	5	5	5.00
<b>Promedio</b>				4.50				4.75				4,66

## Anexo 13

### Programación de las áreas de trabajo

Áreas de trabajo	Días de la semana			
	Lunes	martes	miércoles	jueves
1. Fútbol cinco contra cinco.	X	X	X	X
2. Voleibol tres contra tres.	X	X	X	X
3. Baloncesto tres contra tres.	X	X	X	X
4. Circuito de carrera.	X	X	X	X
5. Físiculturismo.	X	X	X	X
6. Batuka.	X	X	X	X

### Intencionalidad Educativa

**Objetivos:** potenciar dentro de la actividad deportiva recreativa los contenidos en las diferentes dimensiones

**Tabla 2 Actividades educativas**

Actividades:	Descripción
Cara a Cara	(personal)
Charlas Educativas	Grupos de menos de 20 personas
Líderes Informales:	Constituyen elemento de apoyo de mucha ayuda, algunos fueron formados intencionalmente, pero en la práctica surgieron los verdaderos líderes informales, que contribuyeron a la participación motivada de los estudiantes en las diferentes actividades generadas por estos procedimientos.
Cursos Extensionistas:	Cursos variados de Actividad Física, nutrición y salud, educación corporal, impartidos por los profesores del Dpto. de Cultura Física

## Anexo 14

Tabla: comparativa de las dimensiones y los indicadores

Diagnóstico inicial	Diagnóstico final
<p><b>Dimensión Física:</b> Dominio de los métodos elementales del desarrollo físico y los ejercicios aplicados solo el 23%. Habilidad para elaborar su propio programa de desarrollo y realizarlo solo el 21,4%. Práctica sistemática de actividades deportivas recreativas, para lograr un desarrollo físico que le permita una vida de calidad solo el 35%.</p>	<p><b>Dimensión Física:</b> El 81% manifiestan dominio de los métodos elementales del desarrollo físico y los ejercicios aplicados. El 76% desarrolló habilidades para elaborar su propio programa de desarrollo y realizarlo. El 83.4 % realiza práctica sistemática de actividades deportivas recreativas.</p>
<p><b>Dimensión estética:</b> Relevancia de las prácticas de actividades deportivas recreativas desde el punto de vista mental y corporal solo el 24.2 % le confieren importancia. La valoración positiva de su propio cuerpo solo el 54 %. Conocimiento de la relación entre hábitos higiénicos sanos y la práctica de actividades deportivas recreativas solo el 14% tiene algún conocimiento.</p>	<p><b>Dimensión estética:</b> El 89 % reconocen la importancia de las prácticas de actividades deportivas recreativas desde el punto de vista mental y corporal. La valoración positiva de su propio cuerpo alcanzó el 91%. El 80, 6% reconocen la importancia de la relación entre hábitos higiénicos sanos y la práctica de actividades deportivas recreativas con la educación corporal.</p>
<p><b>Dimensión social:</b> Relaciones interpersonales que se dan en las actividades deportivas recreativas muy pobre solo un 19%. Reconocen que son relevantes para ellos. Respeto a las diferencias individuales y las normas sociales 23,8. Formación ciudadana (valores de pertenencia, honestidad, respeto al derecho ajeno 36,4 %.</p>	<p><b>Dimensión social:</b> El 78 % reconocen la relevancia de las relaciones interpersonales que se dan en las actividades deportivas recreativas. Respeto a las diferencias individuales y las normas sociales 86,1 % los consideran relevantes para su vida social. El 88,3 % reconocen la importancia de estos en para su vida social</p>