



Universidad de Cienfuegos

“Carlos Rafael Rodríguez”

Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

**Estudio del tiempo libre de los estudiantes de 1ro y 2do año
de la carrera Sociocultural.**

**Trabajo de diploma para optar por el título de Licenciado en
Cultura Física.**

Autor: Alejandro Pérez Cabellos.

Tutora: MSc. Olga Lidia Carballosa Manresa.

Cienfuegos 2015

RESUMEN

Durante este estudio se realizó una ardua jornada investigativa, motivada por la búsqueda de elementos sobre el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Carrera Sociocultural con el objetivo de conocer el tiempo libre que poseen los estudiantes. Para la realización de este estudio se utilizó una muestra de 41 estudiantes, de ellos 26 de primer año y 17 de segundo año, a los cuales se le aplicaron técnicas y métodos investigativos como: la encuesta y la medición, lo que permitió obtener los resultados de dicha investigación, pudiendo arribar a conclusiones significativas tales como: Con el resultado de este estudio se corrobora la idea a defender, ya que con el estudio del tiempo libre de los estudiantes de 1ro y 2do año logramos conocer el aprovechamiento del mismo donde cuenta con 3,5 horas de tiempo libre para realizar actividades recreativas los días entre semana, mientras los fines de semana cuentan con 12,05 horas de tiempo libre. El aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de 1ro y 2do año de la Carrera Sociocultural al estudio independiente es de 20 horas totales a la semana y el estado real que presenta los estudiantes de 1ro y 2do año de la Carrera Sociocultural en cuanto al empleo del tiempo libre en actividades físicas recreativas es 33,3 % un día a la semana.

Resumen en Ingles:

INDICE

Introducción	
Introducción _____	1
❖ Situación problemática _____	4
❖ Problema Científico _____	5
❖ Objeto de la Investigación _____	5
❖ Campo de acción _____	5
❖ Objetivo general _____	5
❖ Tareas científicas _____	5
❖ Hipótesis _____	6
❖ Variables _____	6
❖ Operacionalización de las variables _____	6
Capítulo I Fundamentación Teórica.	
Habilidades motrices básicas, definición e importancia en la Natación _____	8
Habilidad Motriz Salto _____	12
Habilidad motriz sumersión _____	14
Habilidad motriz respiración _____	17
Habilidad motriz propulsión o locomoción _____	19
Habilidad motriz flotación _____	21
Valor educativo del juego. Importancia del mismo para el desarrollo de habilidades motrices básicas _____	22
Fundamentales características anátomo – fisiológicas del niño de seis años _____	26
Capítulo II- Diseño Metodológico	

Metodología Utilizada_____	28
➤ Paradigma utilizado_____	29
➤ Tipo de estudio_____	29
➤ Tipo de diseño_____	29
Población, muestra, por ciento y tipo de muestreo_____	29
Métodos del nivel teórico, empírico y matemático_____	29
Justificación de la Investigación_____	30
Capítulo III.- Resultados de la investigación.	
Resultado del análisis documental_____	31
Resultado del diagnostico o pretest_____	32
Complejo de juegos_____	33
Resultados del postest_____	41
Prueba de Wilconxon para el pretest y postest de los indicadores_____	42
Conclusiones _____	44
Recomendaciones _____	45
Bibliografía	
Anexos	

I. INTRODUCCIÓN

El hombre desde la comunidad primitiva se dedicó a la búsqueda de formas útiles y placenteras que les permitieron el empleo de su tiempo libre, que no solo fuera la adquisición de su alimentación sino también de otras actividades como: la danza, las artes plásticas que más tarde contribuyeron al desarrollo de la sociedad. Con la descomposición de la comunidad primitiva se inició el tránsito hacia el esclavismo donde surgió lo que hoy se denomina tiempo libre, debido al desarrollo de las fuerzas productivas y a la aparición de las fuerzas sociales, marcando con ello el inicio de lo que más tarde sería la recreación. Actividad lujosa para grupos de clases sociales privilegiada.

Al surgir el capitalismo las actividades recreativas se mercantizaron en un alto grado que conllevó a los males sociales como: la prostitución, el juego, las drogas y otros porque en esta sociedad la recreación fue uno de los mayores negocios que recaudó grandes cantidades de dinero y la que fue para muchos países la fuente principal de ingresos.

Con el triunfo de La Revolución Cubana en 1959 en toda la población de nuestro país predominaban formas de recreación física que estaban vinculadas a la sociedad de consumo, que se construía en el país, en cualquier parte eran comunes las prácticas de formas recreativas, vinculadas con el juego de azar, el alcoholismo, tabaquismo y la prostitución, no existía una cultura recreativa que llevara a la elevación humana de los individuos de aquí que entre las primeras medidas fue la prohibición de todas aquellas prácticas, pasando la recreación física a ocupar un lugar de prestigio en la sociedad.

El avance de la construcción del socialismo y el desarrollo de los medios de comunicación, han elevado el gusto recreativo de la población; como es la preferencia por la televisión, el cine, el baile así como las excursiones turísticas.

En el período especial se limitaron las ofertas recreativas y la población se ha dedicado más a observar la televisión disminuyendo los hábitos de lectura, las visitas a familiares y centros recreativos y por otra parte ha crecido el consumo de bebidas alcohólicas y de cigarros, atentando no solo contra la recreación sino también contra la salud y formación de la personalidad. El sector de la recreación ha sido uno de los más afectados correspondiéndole a las actividades deportivas jugar un importante papel en este sentido. Es tarea del trabajo comunitario, de los profesores deportivos y de recreación tomar nuevas actividades para la recreación donde el hombre con un mínimo de recursos creados en tiempos libres apoyándonos en el método de investigación sea el encargado de aportar a nuestra sociedad nuevas ofertas para la recreación sana.

La recreación física está encaminada a cumplimentar diversos objetivos con el fin de favorecer el desarrollo de las mismas, aunque su principal objetivo radica en satisfacer las necesidades del movimiento del hombre para lograr como resultado de influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físicas motoras, capacidades físicas, rendimiento físico en la formación multilateral de su personalidad.

Las condiciones creadas por nuestra sociedad, la radio, la televisión, y el cine permiten armonizar y racionalizar su empleo con una visión general de sus intereses y necesidades mediante una estrecha coordinación que permite obtener el máximo de rendimiento, pero no es este el único canal por el cual se pueden establecer estrechos vínculos con las masas mediante entrevistas y encuestas relacionadas por los mecanismos establecidos, se pueden recoger las opiniones del pueblo conocer sus gustos y preferencias buscar nuevas vías y aplicar medidas para eliminar las deficiencias detectadas en consulta con la población, también es importante la programación de encuentros de representantes de órganos de dirección de los medios con electores, espectadores, televidentes, radio oyentes de los distintos sectores de la población para constatar el grado de aceptación por la población y recibir sus opiniones y sugerencias.

Por ser nuestro país tal vez el único en el mundo que asume la actividad física de tiempo libre como un derecho de todos y la pone al servicio del hombre la necesidad de lograr una participación masiva de la población y elevar el número de opciones recreativas, requiere transformar las concepciones que actualmente existen con respecto a la recreación física y definir nuevas formas de trabajo, la importancia de este, está fundamentada sobre la base de un sistema de información como herramienta fundamental en el proceso de la Recreación Física.

Por tales razones el uso del tiempo libre se ha convertido en un problema para el análisis sociológico de una civilización en riesgo como la nuestra. ¿Qué hacer con el tiempo libre y para qué?, ¿Qué sentido darle a la gran cantidad de tiempo libre que disponen los estudiantes?, ¿Cómo hacer que el ocio se convierta en un bien verdaderamente digno de los estudiantes universitarios?

La utilización adecuada del tiempo libre, se muestra como una necesidad social en la cual ha de tomar parte la escuela, la familia y la comunidad, por ello dentro de una perspectiva constructivista, de educar para la vida, el fomentar hábitos de vida sanos a través de la buena utilización del tiempo libre favorece el proceso de socialización en la vida de los niños. La calle y los parques son los espacios de preferencia o únicos lugares posibles donde nuestros niños hacen uso del tiempo libre. Escenarios inermes desprovistos de cualquier acción educativa y por el contrario plagado de situaciones de riesgo que comprometen su integridad.

Por tal motivo se debe lograr en los individuos, la capacidad de organizar y emplear el tiempo libre en todas sus funciones: entretenimiento, diversión, reposición de fuerzas psíquicas y físicas así como en el desarrollo de la personalidad. La necesidad de asegurar una participación masiva de la población y elevar el número de opciones recreativas, requieren transformar las concepciones que actualmente existen en torno a la recreación y definir nuevas formas de trabajo. Se ha comprobado que no siempre una mayor disponibilidad de tiempo libre lleva aparejado un mejor empleo, esto significa que no basta lograr un aumento de dicho tiempo, incluso no es suficiente propiciar una gran cantidad de ofertas en contenidos y

variedades, garantizando las condiciones objetivas, sino también se tiene que operar con las condiciones subjetivas, despertar en los individuos necesidades e intereses hacia esas ofertas y formar una actitud favorable hacia ellos.

Partiendo de la definición de la Recreación Física como el conjunto de actividades de contenido físico deportivo o turístico encaminadas al logro de un desarrollo individual, diversión así como un mejor empleo del tiempo libre, se la ha dado un tratamiento un tanto formal a la misma sobre la base de concepciones o formulaciones conceptuales que no guardan relación con las funciones que esta debe cumplir en la sociedad contemporánea. Por sus características de voluntariedad, de actividad que produce agrado y satisfacción, por ser básicamente una actividad grupal, es decir social, la recreación física se inscribe dentro de las actividades sociales y culturales, pero además juega un papel importantísimo en el mantenimiento de los niveles de salud de la población.

Son múltiples las investigaciones que se han realizado sobre la influencia de los proyectos, programas o planes de actividades recreativos en el bienestar de la población, así se encuentra lo declarado por el Ministerio Nacional de Educación de Bogotá, que en su constitución, dentro de la cultura colombiana reconoce que la recreación se ha entendido como un espacio de libertad complementaria de las actividades cotidianas, el mismo ha trabajado diferentes proyectos comunitarios basados en actividades recreativas para diferentes manifestaciones como:

1. Danzas y expresión corporal. En este proyecto se construyen alternativas de enriquecimiento y desarrollo de la cultura del país.
2. Actividad Física y Salud. El proyecto pedagógico de Actividad Física y Salud da la opción de construir las particularidades y especificidades en el campo preventivo, de mantenimiento, o de recuperación de la salud a través de la actividad física.
3. El aprovechamiento del tiempo libre. El proyecto aprovechamiento del tiempo libre, es de responsabilidad comunitaria y social y tiene una alta posibilidad de

concreción en propuestas como la de la ciudad educadora, en la cual todos los espacios de la ciudad pueden albergar, con sentido formativo, a los niños y jóvenes en sus búsquedas artísticas, deportivas, expresivas, intelectuales o de pasar tranquilamente su tiempo.

La Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación - FUNLIBRE Costa Rica, ha trabajado diferentes planes de actividades recreativas donde se practican ejercicios aeróbicos, dinámicos, cíclicos, rítmicos, predeportivos, con participación de grandes grupos musculares, ejercicios de fortalecimiento, repetitivos, natación, entre otros.

Diversos estudios (Hernández Vázquez, M. y Gallardo Guerrero, L. 1994; Areiza Londoño, Maribel, 2001; Borysenko 1998 entre otros) han demostrado que la Actividad Física sistemática, ya sea en forma de deporte de competencia, en forma de deporte recreativo o simplemente asistiendo a un gimnasio para recibir clases de Educación Física, provoca mejoría en el estado de salud de las personas y cambia positivamente el entorno social.

En Cuba se han aplicado numerosos programas o plan de actividades, de ellos son particularmente interesantes los modelos utilizados en fechas más recientes que toman entre su quehacer como centro cultural a los centros docentes. Entre los que se encuentran otros trabajos que tratan sobre la sociología del Tiempo libre y el Consumo de la población de los autores Rolando Zamora y Maritza García Ferrando, que abordan los profundos cambios estructurales producidos en Cuba, unidos a las necesidades crecientes de información, los problemas relacionados con el tiempo libre y el consumo cultural, recreativo y turístico.

Muchas de estas investigaciones han tomado como referencias los aportes de Pérez, A. (2003) quien ha realizado varias investigaciones sobre el tema y ha propuesto planes de actividades como juegos predeportivos, competencias deportivas, festivales recreativos, programas a jugar entre otros. Sin embargo los resultados de un diagnóstico realizado demostró ausencia de trabajo con respecto a

las actividades físicas recreativas organizadas en la comunidad y por ello existe la necesidad de utilizar vías novedosas para el uso del tiempo libre de los estudiantes mediante la utilización de diferentes manifestaciones de la cultura física y el deporte.

Diseño de la Investigación.

Por lo antes expuesto, se planteó como **situación problemática**: insuficiencias en el empleo del tiempo libre de los estudiantes de 1ro y 2do año de la Carrera Sociocultural en la Universidad Carlos Rafael Rodríguez.

Problema Científico

Por lo antes expuesto y las revisiones bibliográficas desarrolladas respecto a dicho tema se trazó el siguiente problema científico: ¿Cómo aprovechan el tiempo libre los estudiantes de 1ro y 2do año de la Carrera Sociocultural?

Objeto de estudio de la investigación: Proceso de la Recreación Física

Campo de acción: Tiempo Libre

Objetivo General: Describir el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de 1ro y 2do año de la Carrera Sociocultural.

Objetivos Específicos:

- Fundamentar teóricamente el aprovechamiento del tiempo.
- Diagnosticar el estado real que presenta los estudiantes de 1ro y 2do año de la Carrera Sociocultural en cuanto al empleo del tiempo libre.
- Conocer el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de 1ro y 2do año de la Carrera Sociocultural.

Idea a defender:

Con el estudio del tiempo libre de los estudiantes de 1ro y 2do año lograremos conocer el aprovechamiento del mismo.

Conclusiones parciales.

El trabajo estará estructurado en tres capítulos, debe tener el resumen en Español e Inglés, las conclusiones que responden los objetivos del trabajo, las recomendaciones que se deben trabajar más para ampliar la investigación, así como los anexos que deben reflejar aspectos para conocer el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la carrera de Sociocultural de la universidad Carlos Rafael Rodríguez de Cienfuegos.

Capítulo- I Fundamentación Teórica.

Conceptualización de la Recreación

El concepto de recreación surge como una necesidad debido a que la complejidad creciente de la vida moderna exige que la recreación y trabajo se complementen, a fin de que el individuo pueda rendir una fructífera jornada de trabajo sin que tenga que agotarse física y moralmente. Como su nombre indica, esta diversión recrea energías del músculo y del cerebro, mediante el oportuno descanso proporcionado por una actividad que será tanto más beneficiosa, cuanto más se aparte de la obligación diaria.

Si nos referimos a la recreación, como el proceso de cambio y superación permanente del hombre, recrearse es hacerse más humano y más perfecto en cada actividad de la diaria. Y entonces ese recrearse es un objetivo, que integra todos los actos de la vida humana, si hablamos de la recreación como proceso lúdico, nos estamos refiriendo, ya no al todo, sino a una parte de la actividad humana; cuyo objeto es ser instrumento o medio para conseguir la recreación integral mencionada.

La recreación es: *“el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencia a satisfacer motivaciones psicosociales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. La persona que busca una estabilidad psíquica y emocional intenta unir a las satisfacciones diarias de su jornada laboral, las desarrolladas durante sus momentos de ocio y tiempo libre tanto a nivel individual como colectivo”*. Hernández Mendo, Antonio (2000)

Para el destacado sociólogo francés Joffre Dumazier, la recreación es *“el conjunto de ocupaciones a los que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, divertirse o desarrollar su formación desinteresada tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales; es una definición descriptiva aunque popularmente conocido como la de las tres D el descanso, diversión y desarrollo”*. Dumazier, Jofre (1966)

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea: *“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 vital de la naturaleza y lo incorporan 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”*. Citado por Pérez Sánchez, Aldo (1997)

En el Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física (2004) define la recreación como: *“el Proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección, y que en consecuencia contribuyen al desarrollo humano. No se impone o administra la recreación de las personas, pues son ellas quienes han de decidir cómo desean recrearse. Nuestra labor es facilitar y promover las ofertas recreativas a fin de que constituyan opciones para la libre*

elección de quienes se recrean”. Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física (2004)

Recreación es: una actividad (o conjunto de ellas); que tiene lugar en un tiempo liberado e obligaciones exteriores; que el sujeto elige (opta, decide) y le provoca placer (diversión, entretenimiento, alegría). Waichman, P. (2000)

Tipo de recreación

En la literatura consultada Mensoney Liben Rosalba y Gerardo Sutherland Lemes (2010) plantea que existen cuatro formas fundamentales de recreación, la recreación artística, la recreación física o deportiva, la recreación turística y la recreación comunicativa.

- Recreación artística – literaria: está relacionada con los valores culturales por lo que el hombre busca cultivar sus habilidades y el intelecto mediante la realización o disfrute de la obra artística en dependencia de sus necesidades y actitudes individuales para elaborar lo bello y tiene como particularidad que el hombre se recrea tanto en el disfrute como en la recreación.
- Recreación física – deportiva: comprende la participación como ejecutante o espectador de esas actividades.
- Recreación turística: se caracteriza por el esparcimiento hacia diferentes direcciones pero subordinadas a una relación comercial en la que oferta, demanda y las posibilidades del individuo dan una orientación selectiva.
- Recreación comunicativa: comprende el uso de los medios de información y comunicación, se desarrolla a través de la lectura de las revistas, periódicos, la televisión, la radio y el cine entre otros.

Dentro de estas formas de recreación se hace referencia a la recreación física – deportiva, a la cual se hará referencia a continuación.

Conceptualización de Recreación Física

Las orientaciones metodológicas para la recreación en Cuba, en su escrito refiere que la Recreación Física “*es la realización de actividades de diversos tipos, que ejecutada en un tiempo libre, van a tomar como marco de acción una instalación, el campo deportivo o simplemente, los recursos que ofrece la propia naturaleza para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento. Representa para el niño un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo*”. Orientaciones metodológicas para la recreación en Cuba (2004)

La Dirección Nacional de Recreación (2004) en su Manual metodológico. Programa Nacional de Recreación Física se refiere a la Recreación Física, como “*la práctica de actividades lúdico – recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo, como uno de los componentes de la Cultura Física (junto a la Educación Física escolar y de adultos, y el Deporte), para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre*”. Manual metodológico. Programa Nacional de Recreación Física (2004)

Un concepto sobre la Recreación Física: “*Es el conjunto de actividades de contenido físico deportivo o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su Tiempo Libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.*” Munné, F. (1980)

Tabares Domínguez, Dusmay (2003) plantea que la recreación física “*es toda la actividad de contenido físico, deportivo turístico a los 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 la realiza en función de su desarrollo personal*”. Tabares Domínguez, Dusmay (2003)

Ramos Rodríguez, Alejandro E. y col. (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 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, Alejandro E. y col. (2005)

En la recreación física el hombre puede dedicarse desde distintos puntos de vista como:

- 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 promotor de cultura física.
- Participación en actividades físicas de tiempo libre como un proceso pedagógico organizado y dirigido por profesores de la cultura física.

La recreación física tradicionalmente se le 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 con anterioridad lo que puede resultar una actividad recreativa para una persona o grupo de participantes deja de serla para otros que no se inclinan por ellas o no la tienen en su preferencias.

Conceptualización de Tiempo Libre

En el enfoque conceptual del tiempo libre podemos delimitar dos grandes campos de interpretación y desarrollo teórico - metodológico: el burgués y el marxista. Las concepciones teórico - metodológicas sobre tiempo libre se han desarrollado inconteniblemente en entre estas dos corrientes, existiendo una tradición cognoscitiva que brinda un cuerpo conceptual e instrumental común, y tendencias divergentes en la dinámica del conocimiento científico. Son comunes gran parte de los métodos y técnicas de obtención de la información, son comunes un conjunto de conclusiones o regularidades del comportamiento de la población en escala particular o específica, así como muchos procedimientos de acción, enfoques especializados,

principalmente. Pero son divergentes los fundamentos generales, los objetivos finales reguladores de la actividad final y los modelos normativos de la práctica social que se rigen sobre los mismos.

El concepto de Tiempo libre proviene del latín: (Albelo Armenteros, Belkis; 2008)

LIBRE: Del latín *líber*, se aplica al que puede dirigir su conducta y por tanto es responsable de ella, independiente, suelto, vacante, libre albedrío, autarquía, autodecisión, autodeterminación, autonomía, suelta, independencia, sin compromiso, a sus anchas, desatar, desligar, despachar, destrabar, dispensar, eludir, licenciar, rescatar, quitarse de encima, relevar, redimir.

TIEMPO: Del latín *tempus*, magnitud en que se desarrollan los distintos estados de una misma cosa u ocurre la existencia de cosas distintas en el mismo lugar. Sucesión de instantes que llegan y pasan inexorablemente y en los que se desenvuelve la vida y la actividad.

Carlos Marx desde el siglo pasado planteó certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar: *"El tiempo libre presenta en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transformando naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción"*. Marx, Carlos (1966)

Para Pérez Aldo (1997) el tiempo libre es *"aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no son de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas"*. Pérez Aldo (1997)

B. Grushin quien afirma: *"Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el*

tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones". Citado por Pérez Aldo (1997)

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García definen teóricamente el tiempo libre como: *"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 siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionadas"*. Además Plantean una definición de trabajo: *"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 rubros siguientes: Trabajo, transportación, tareas domésticas y necesidades biofisiológicas"*.

Según refleja el Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física el tiempo libre es: *"el 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"*. Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física (2004)

Se entiende por tiempo libre como *"el conjunto de ocupaciones en las que una persona emplea su tiempo sin necesidad de estar obligado a realizar esas actividades. Además es el periodo de tiempo que nos resta tras el periodo de trabajo (ocho horas) y el tiempo de sueño (ocho horas)"*. Gerlero, Julia (2005).

El sociólogo francés Dumazedier (1971) quizás la mayor autoridad en el tema, afirma que el Tiempo libre cumple tres funciones:

- El *descanso*: como reposo reparador y como liberación psicológica de las obligaciones;
- La *diversión*: como antítesis de la rutina y la monotonía;
- El *desarrollo* (intelectual, artístico y físico): se opone a los estereotipos y a las limitaciones laborales.

En la actualidad el tiempo libre, es el tiempo que resta del tiempo de trabajo y del tiempo dedicado a las obligaciones, adquiere un enorme significado vital para los individuos. Los cambios sociales provocan que el tiempo de trabajo se subordine al tiempo libre, signo del progreso, del desarrollo, lo que sin duda pretende una mejora de la calidad de vida.

Características del Tiempo Libre.

El despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la creación. Impulsa una cultura del tiempo libre que se oponga al modelo de consumismo en forma positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular del socialismo, la riqueza incalculable de la creatividad popular. Una cultura socialista del tiempo libre basada en la antítesis del consumismo. (Pérez Sánchez, A y colaboradores; 1997).

Según Pérez (1993), *"la educación del tiempo libre es una proceso de liberación que lleva a la persona a una actitud abierta, libre y comprometida con la construcción de su propia realidad. El fin del tiempo libre es la libertad"*.

El objetivo de la educación del tiempo libre no consiste en realizar actividades formativas que ocupen nuestro tiempo, sino en potenciar lo que haya de educativo, para convertirlo en un proceso creativo y no en un elemento de consumo. Según Mendo (2000), *"el tiempo libre es el tiempo de autoformación, la mejor forma de conseguirlo, educar a las personas para la óptima utilización de ese tiempo, será el objetivo de la educación del tiempo libre"*. El problema radica que en la sociedad

actual el tiempo libre está amenazado por la forma de vida moderna, en la que los medios de comunicación de masas nos hacen vivir nuestro tiempo libre como algo sin importancia y sin valor, haciéndonos seleccionar de forma seria lo que realmente es importante y no nos roba o hace perder nuestro tiempo libre.

Waichman (1995), nos explica el por qué, el qué y el cómo debe ser una educación para el tiempo libre:

- ✓ Por qué: en este sentido el "ser" será más importante que el "tener", "crear" más significativo que "consumir" y "participar" más importante que "ver". El desarrollo y el avance de las nuevas tecnologías, en la sociedad actual y del futuro, van a permitir que no haya que salir de casa para ir a la oficina, por lo que la concepción actual de la forma de vida, centrada en el trabajo, cambiará por una forma de vida centrada en actividades físicas placenteras.
- ✓ Qué: las personas deben aprender que significa el tiempo libre para ellos e incluirlo como forma de vida.
- ✓ Cómo: hay que partir desde la base, por lo que desde los centros de enseñanza se debe romper con el método tradicional de enseñanza, estableciendo otros más motivantes, en los que el individuo participe con una actitud positiva y libre, y que comprenda el papel tan importante que dicho tiempo debe tener para su desarrollo personal.

Hay que concientizar a las personas de la importancia que el tiempo libre tiene., hacer un buen uso del mismo, evita males y nos ayudará a formarnos como personas, a la vez que nos alejará de muchos de los que aquejan a la sociedad, tales como ansiedad, depresión, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, etc. Observando dichas connotaciones positivas y de prevención que el tiempo libre puede provocar en la sociedad, se hace necesario que desde las instituciones se pongan en marcha, programas serios que satisfagan dichas necesidades sociales, las cuáles nos ayudarán en definitiva a mejorar nuestra calidad de vida.

En este sentido, Peralta (1990) afirma que *"liberar el tiempo y generar el espacio para que la recreación contribuya al perfeccionamiento del hombre es un reclamo de la sociedad al estado y al gobierno para que garanticen tiempo y recursos para el recreo del cuerpo, la mente y el espíritu"*.

El tiempo libre ya no es solamente un tiempo residual. Participa de esta profunda modificación de la relación con los tiempos y los espacios de las personas, de los grupos y de las relaciones sociales en un sentido amplio de las mismas.

Para finalizar esta parte destacaremos a modo de síntesis, las características más significativas, que pueden resultar válidas en el tratamiento de esta problemática: (Pérez, Aldo. 2003)

Tiempo libre de:		Tiempo libre para:
Heterocondicionamiento	Vs.	Autocondicionamiento
Aspecto cronológico		Aspecto significativo
Obligaciones laborales y de estudio, alienantes o no		El desarrollo del hombre (y no por el tiempo en sí)
Actitud pasiva o de simple espectador		Actitud activa, actor
Despersonalizado (masificación).		Personalizado (respeto por lo individual)
Actitud consumista		Creatividad y autogestión
Actividades pautadas y rutinarias		Libertad de elección
Entretenimiento, pasatiempo		Recreación, gratificación
Conductas estereotipadas		Promoción de cambios

Principios y peligros en la educación del tiempo libre

Trilla, Jaume y Puig (1987) plantea una serie de principios que se deben tener en cuenta para la educación del tiempo libre, entre los que se encuentran:

1. Detener la polarización entre los tiempos
2. Liberar tiempo para el ocio formativo
3. Participación del conjunto de instituciones formativas.
4. No aburrir.
5. Respetar la autonomía en el qué y en el cómo.
6. Hacer compatible diversión, creación y aprendizaje
7. Respetar la pura contemplación
8. No evaluar con criterios meramente utilitarios
9. Potenciar el placer en lo cotidiano.
10. Promover la posibilidad de lo extraordinario.
11. Hacer compatible el ocio individual y el ocio compartido
12. Beligerancia contra los ocios nocivos.

La educación del tiempo es un proceso de liberación que lleva a la persona a una actitud abierta, libre y comprometida con la construcción de su propia realidad... el fin de la educación del tiempo libre es la libertad. Esta educación no consiste en realizar actividades formativas para ocupar el tiempo libre, sino que su fin es potenciar lo que tenga de educativo el ocio, de forma que éste no se convierta en un producto de consumo sino en un proceso creativo. Si el tiempo libre es el tiempo de autoformación y el ocio la mejor forma de conseguirlo, educar a las personas para la óptima utilización de ese tiempo de manera creativa y autónoma será el objetivo de

la educación del tiempo libre; que debe configurar aprendizaje, creación, diversión, participación y cultivo de la propia personalidad.

El peligro de la educación del tiempo libre es uno de los avatares que preocupan a varios autores. La educación del tiempo libre se enfrenta a varios peligros que debe solventar:

1. La destrucción de la libertad individual a través de las instituciones que le programan y organicen su ocio.
2. La conversión del tiempo libre en un fin útil.
3. La sujeción constante a programas, acabando con toda posible iniciativa, entonces no hay tiempo libre.

En esta misma línea, Cuenca (1983) afirma que la pedagogía del tiempo libre tiene unos riesgos centrados en el dirigismo, el utilitarismo, la excesiva planificación y organización del tiempo libre, la progresiva disminución de ese tiempo, el empleo desmesurado de medios técnicos. Acaba advirtiendo de la necesidad de una educación para la renuncia parcial.

Los estudios sobre planificación de las actividades físicas de tiempo libre, han venido constituyendo una de las preocupaciones más importantes dentro del fenómeno deportivo en la mayoría de los países durante las últimas décadas, han aportado, entre otras cosas, una visión diferente del propio fenómeno deportivo en sus diversas manifestaciones.

Este capítulo está basado fundamentalmente en correspondencia con los objetivos del trabajo, fundamentando a través de varios actores que abordan el tema de la recreación, recreación física y el estudio del aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes universitarios en la carrera sociocultural.

Capítulo -II- Diseño Metodológico.

. Metodología Utilizada.

Métodos del nivel teórico.

Histórico – Lógico: se utilizó para determinar los antecedentes del trabajo, así como la búsqueda de los fundamentos que antecedieron al problema científico tratado, los resultados históricos obtenidos, su desarrollo, significación y su incidencia en los resultados actuales.

Analítico – sintético: se empleó para determinar los distintos criterios acerca de los principios del trabajo, durante el proceso de consulta de la literatura, la documentación especializada y en la aplicación de otros métodos del conocimiento científico.

Inductivo – Deductivo: Este método se utilizó para la interpretación de los datos empíricos; así como descubrir regularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación.

Métodos empíricos.

Encuestas: Esta se efectuó con el objetivo de conocer los gustos y preferencia de la población.

Medición: Se utilizó para medir el presupuesto de tiempo libre y los indicadores de la variable.

Métodos matemáticos.

Para ser procesados los datos se utilizó el paquete estadístico Microsoft Office Excel versión 2003, utilizando el método estadístico distribución empírica de frecuencia y dentro de este, el cálculo porcentual.

Paradigma utilizado.

Conocido también como **cualitativo, interpretativo naturalista o etnográfico**, aparece en la ciencia como respuesta al paradigma positivista. Los precursores de

este modelo son Dilthey, Rickert, Schutz, Weberr, los que han hecho aportes a la comprensión de las acciones sociales.

Este paradigma se caracteriza por considerar la realidad como múltiple, holística con una relación de interdependencia entre el sujeto y el objeto y su finalidad es la comprensión de las relaciones internas, es decir, comprender e interpretar la realidad, los significados que tienen para las personas los hechos y las acciones de su vida. Para ello el investigador se vincula directamente al proceso para poder comprender la esencia del fenómeno a estudiar, por lo que los valores son explícitos e influyen directamente en los resultados de la investigación. Al trabajarse con pequeños grupos o casos, se transfieren los resultados.

En este paradigma se promueve la participación de los sujetos que forma parte del objeto de investigación, se pone énfasis en la investigación documental, en la observación participante y en las entrevistas en el trabajo de campo. Se realizan estudios de caso y se prepondera la interacción simbólica entre los sujetos. Hay una gran interacción del sujeto investigador que facilita la recolección de datos cualitativos de manera directa. El carácter subjetivo del análisis y la interpretación de los datos prevalece.

Tipo de estudio. En la investigación se emplea un **estudio descriptivo**. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis (Dankhe, 1986). Miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar. Desde el punto de vista científico, describir es medir.

En un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, para así (vágase la redundancia) describir lo que se investiga.

Tipo de diseño.

Tipos de **diseños no experimentales** de acuerdo con el número de momentos o puntos en el tiempo en los cuales se recolectan los datos (dimensión temporal). En algunas ocasiones la investigación se centra en analizar cuál es el nivel o estado de una o diversas variables en un momento dado, o bien en cuál es la relación entre un conjunto de variables en un punto en el tiempo. En estos casos el diseño apropiado (bajo un enfoque no experimental) **es el transversal o transeccional**.

Los **diseños de investigación transeccional o transversal** recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables, y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

Diseños no experimentales de investigación. Pueden abarcar varios grupos o subgrupos de personas, objetos o indicadores.

Población, muestra, por ciento y tipo de muestreo.

La muestra es, en esencia, un subgrupo de la población. Digamos que es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que llamamos población.

Todas las muestras deben ser representativas, por tanto el uso de este término es por demás inútil. Los términos al azar y aleatorio denotan un tipo de procedimiento mecánico relacionado con la probabilidad y con la selección de elementos, pero no logra esclarecer tampoco el tipo de muestra y el procedimiento de muestreo.

En las **muestras no probabilísticas**, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características del investigador o del que hace la muestra. Aquí el procedimiento no es mecánico, ni con base en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de una persona o grupo de personas, y desde luego las muestras seleccionadas por decisiones subjetivas tienden a estar sesgadas. Elegir entre una muestra probabilística o una no probabilística, depende de los objetivos del estudio, del esquema de investigación y de la contribución que se piensa hacer con ella.

Muestra: de una población de 27 estudiantes de, se trabajó con el total de la población para un 100 %, de ellos 17 son 1er año y 10 de 2do año.

Justificación de la investigación.

La investigación llevada a cabo es conveniente porque con la realización de la investigación se conocen el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de 1ro y 2do año de la Carrera Sociocultural.

Conclusiones Parciales.

Este capítulo uno está basado fundamentalmente en correspondencia con los objetivos del trabajo, diagnóstico sobre la situación actual de la Recreación Física arroja el poco aprovechamiento de los estudiantes de 1ro y 2do año de la Carrera Sociocultural en la Universidad "Carlos Rafael Rodríguez" de Cienfuegos.

Capítulo III.- Resultado de la investigación

Resultado de la medición.

Para ello clasificamos las actividades principales del presupuesto de tiempo según el Sociólogo húngaro (Alexander Szalai, 1965).

Tipo de actividad (principal o global)	Clasificación
1. Estudio -----	Actividad docente (tiempo de estudio)
2. Necesidades biofisiológicas-----	Actividades extralaborales
3. Transportación-----	Actividades extralaborales
4. Tareas domésticas-----	Actividades extralaborales
5. Actividades del tiempo libre-----	Actividades extralaborales

El mismo se llevo a cabo, con la realización o llenado de un auto-registro de las actividades realizadas en un día. El mismo se realizó entre semana y el fin de semana, debido a que los fines de semana los estudiantes no asisten a la escuela.

El análisis del presupuesto de tiempo trajo consigo importantes resultados, apreciándose en el cómputo del auto registro del tiempo empleado en las diferentes actividades, que los estudiantes cuenta con 3,5 horas de tiempo libre para realizar actividades recreativas los días entre semana, mientras los fines de semana cuentan con 12,05 horas de tiempo libre.

En general se pudo comprobar que los estudiantes poseen más tiempo libre los fines de semana que los días entre semana.

Tabla 1: Resultado del cómputo del auto-registro de las actividades realizadas en un día

Computo del auto-registro de un día de la semana	
Actividades	Tiempo
Estudio	9,15
matutino	0,15
clases	8
casas de estudios	1
Necesidades biofisiológicas	10,2
Desayunar	0,15
Almorzar	0,30
Cenar	0,30
Lavarse por las mañana	0,45
Bañarse	0,45
Ir al baño	0,30
Dormir	8,25
Transportación	0,45
Tareas domesticas	0,50
Botar la basura	0,15
Buscar el pan	0,35
Actividades de tiempo libre	3,5

Total	24
Tiempo socialmente útil	20.3
Tiempo Libre	3.5

Tabla 2: Resultado del cómputo del auto-registro de las actividades realizadas en un fin de semana

Computo del auto-registro de un día de un fin de semana	
Actividades	Tiempo
Estudio	0
matutino	0
clases	0
casas de estudios	0
Necesidades biofisiológicas	10,2
Desayunar	0,15
Almorzar	0,30
Cenar	0,30
Lavarse por las mañana	0,45
Bañarse	0,45
Ir al baño	0,30
Dormir	8,25
Transportación	0,45
Tareas domesticas	0,50
Botar la basura	0,15
Buscar el pan	0,35
Actividades de tiempo libre	12,05
Total	24
Tiempo socialmente útil	11.15
Tiempo Libre	12,05

Resultado de la encuesta

La encuesta se realizó a un total de 27 estudiantes de 1ro y 2do año de la carrera Sociocultural en la Universidad "Carlos Rafael Rodríguez" de Cienfuegos, para conocer el aprovechamiento del tiempo libre, de ellos varones son 7 y hembras 10 de 1er año total 17 y 2do año varones 7 y hembra 3 para un total de 2do año son 10 Total general 27, casados son 18 y albergado 10 estudiantes.

Tabla # 1: Horas semanales ocupadas como promedio en actividades estudiantil.

	Opciones	%
Menos de 40	1	3,7
40 horas totales	5	18,5
44 horas totales	12	44,4
Más de 44 horas	9	33,3
Indeterminado	-	-

En la tabla: # 1 uno se puede observar que los estudiantes ocupan los mayores por cientos de horas ocupadas entre 44 y más de 44 semanales en actividades estudiantiles (44,4 % y 33,3 %).

Tabla # 2: Horas semanales ocupadas como promedio en actividades vitales

	Opciones	%
Menos de 84	10	37
84 horas totales	2	7,4
44 horas totales	3	11,1
Más de 84 horas	12	44,4
Indeterminado	-	-

En la tabla dos los mayores por ciento de estudiantes plantean que utilizan menos de 84 horas como promedio a la semana el 37 % y 84 horas totales el 44,4 % de los estudiantes en las actividades vitales.

Tabla # 3: Horas semanales ocupadas como promedio en actividades ocio.

	Opciones	%
Menos de 40	5	18,5
40 horas totales	12	44,4
Más de 40 horas	10	37
Indeterminado	-	-

En la tabla tres observamos que los mayores por cientos de los estudiantes ocupan entre 40 y más de 40 (44,4 % y 37%) horas semanales a las actividades de ocio.

Tabla # 4: Satisfacción de la distribución promedio del tiempo total en sus componentes:

Actividades	Suficiente	%	Insuficiente	%	Indefinido	%
Actividad estudio (8 horas diarias).	18	66,6	7	26	2	7,4
Actividades vitales (12 horas diarias)	13	48,1	11	40,7	3	11,1
Actividades vitales (4 horas diarias)	7	26	19	70,3	1	3,7

En la tabla cuatro observamos que 66,56 % de los estudiantes plantean que se sienten satisfechos y que es suficiente con las 8 horas diarias dedicadas a la actividad de estudio, así como el 48,1 % a las actividades vitales y el 26 % a las actividades de ocio.

Tabla # 5: Razones por las que no participas más en las actividades de tiempo libre.

Razones	Casos	%
Falta de tiempo	6	22,2
Falta de oferta	5	18,5
Estudio independiente	12	44,4
Causas económica	3	11,1
Causas Físicas	-	-
Otras Prioridades	1	3,7
Otras razones	-	-

En la tabla cinco se observan las razones por las que no participan en las actividades de tiempo libre y el 44,4 % expresa que por el estudio independiente.

Tabla # 6: Frecuencia semanal con que realizan actividades físicas recreativas en su tiempo libre.

Frecuencias	Opciones	%
Un día	9	33,3
Dos días	1	3,7
Tres días	7	26
Cuatro días	4	15
Cinco días	2	7,4
Seis días	-	-
Todas las semanas	-	-
En vacaciones	1	3,7
Nunca	3	11,1

En la tabla seis se observa que el 33,3 % de los estudiantes plantean que realizan actividades físicas recreativas en su tiempo libre un día a la semana.

Tabla # 7: Tiempo libre dedicado al estudio o trabajo independiente semanal.

Opciones	Casos	%
Menos de 20 horas.	20	74
20 horas totales.	7	26
Más de 20 horas.	-	-
Indeterminado	-	-

En la tabla siete se observa que el 74 % de los estudiantes dedica 20 horas al estudio independiente semanal de su tiempo libre.

CAPÍTULO III. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Teniendo en cuenta los objetivos planteados, así como los resultados derivados del proceso investigativo, se consideró como conclusiones de este trabajo, las siguientes:

- 1.- Con el resultado de este estudio se corrobora la idea a defender, ya que con el estudio del tiempo libre de los estudiantes de 1ro y 2do año logramos conocer el aprovechamiento del mismo donde cuenta con 3,5 horas de tiempo libre para realizar actividades recreativas los días entre semana, mientras los fines de semana cuentan con 12,05 horas de tiempo libre.
- 2.- El aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de 1ro y 2do año de la Carrera Sociocultural al estudio independiente es de 20 horas totales a la semana.
- 3.- El estado real que presenta los estudiantes de 1ro y 2do año de la Carrera Sociocultural en cuanto al empleo del tiempo libre en actividades físicas recreativas es 33,3 % un día a la semana.

Recomendaciones:

Al hacer un análisis sobre todos los instrumentos aplicados arribamos a las siguientes recomendaciones.

- 1.** Dar a conocer el resultado del estudio para realizar actividades deportivas recreativas teniendo en cuenta la cantidad de horas de tiempo libre que disponen los estudiantes de la Carrera Sociocultural.

BIBLIOGRAFÍA

- Albelo, B. (2008) *Actividades físicas recreativas en la comunidad universitaria*. Disponible en: <http://www.GestioPolis.com>. Consultado el 28 de marzo del 2009.
- Areiza, M. (2001) *Recreación, Actividad Física y Salud*. Disponible en <http://www.FUNLIBRE.COM>. Consultado el 15 de mayo del 2009
- Batlle I, J. (2003) El Tiempo Libre infantil y juvenil Disponible en http://www.educacionenvalores.org/article.php3?id_article=744. Consultado el 10 de mayo del 2009.
- Cagigal, J. M. (1971). Tiempo Libre y Deporte en nuestro tiempo. Citus, Altius, Fortius.
- Colectivo de autores. (1979). Recreación. Pinar del Rio. Unidad "Cesar Escalante", Medio de Propaganda, p.133.
- Conceptos de recreación (s.f) disponible en: <http://www.misrespuestas.com/que-es-la-recreacion.html> Consultado el 1 de Febrero del 2013.
- Congreso internacional de juego, Recreación y tiempo libre. Carta de Montevideo (2005) Disponible: http://www.istlyrecreacion.edu.ar/PUBINSCL_FOR_congreso05.htm Consultado el 23 de febrero del 2013.
- Cuba. (2004) Las orientaciones metodológicas para la recreación en Cuba La Habana: Dirección Nacional de Recreación. INDER
- Cuba. Dirección Nacional de Recreación. (2004) Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física. La Habana

- Cuba. Instituto Nacional Deporte, Educación Física y Recreación (2000). La Recreación en la Provincia de Cienfuegos. Cienfuegos, Centro infomático CEMA, [5] h. 28cm
- Cuenca, M. (1983) Educación para el ocio, actividades extraescolares. Barcelona: Cincel.
- Del Socorro, M. (1998) Recreación: Factor del desarrollo integral del ser humano. Disponible en: <http://funlibre.org./htm>. Consultado el 28 de marzo del 2013.
- Díaz, M. (1978). Libro Técnico Metodológico de Recreación. Tomo II. La Habana, INDER, p. 120.
- Diccionario Real Academia Española (1993). Club Internacional del Libro. Madrid.
- Dumazier, J, (1966) “Hacías una civilización del ocio”. España. Editorial Estela Barcelona
- Dumazier, J. (1971) Ocio y sociedad de clases. Barcelona, Editorial Fontanella.
- Estébez, M., Arroyo M. y González C. (2004). La Investigación científica en la actividad física: su metodología. La Habana, Editorial Deportes.
- Fulleda, P. (2004) Recreación Física: el modelo cubano Disponible en <http://www.FUNLIBRE.com>. Consultado el 15 de mayo del 2013.
- García R. J. y García M. (2010) Didáctica de las actividades físico recreativas para el tiempo libre y el ocio. España. FEAEDEF
- Gerlero, J. (2005). Diferencias entre Tiempo Libre y Recreación: Lineamientos preliminares para el estudio de la Recreación. Disponible en <http://www.FUNLIBRE.com>. Consultado el 15 de mayo del 2012

- Guerrero, S. (s.f.) Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. La Habana. Dirección Nacional de recreación, INDER. "José Antonio Huelga" UPMDD – INDER, p.58
- Harlen, G. (2002) "Recreación y Salud" Revista de la Asamblea Mundial de la Salud. La Habana.
- Hernández, A. (2000) Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd23/ocio1.htm>. Consultado el 15 de febrero de 2012.
- Hernández, M. y Gallardo, L. (1994). Marco conceptual: las actividades deportivo-Recreativas. Apunts: Educación Física y Deportes, 37, 58-67.
- Hernández, N. M. y Suárez H. (2007). Diccionario de Lengua Española Deportiva. La Habana, Editorial Deporte, p.162.
- Maynoro, I. P. (1964) El Tiempo Libre un Problema Serio. La Habana, Editorial. Ciencias Sociales.
- Meléndez, N. (1999) Introducción al Estudio de la Recreación. San Juan, Puerto Rico: Centro de Estudio del Tiempo Libre Inc.
- Mendo, A. (2000). "Acerca del ocio, del Tiempo Libre y de la animación sociocultural", en Educación Física y Deportes. Revista Digital Nº 23. Disponible en <http://www.efdeportes.com>. Consultado el 23 de abril del 2010.
- Moreira, R. (1997). La recreación un fenómeno sociocultural. La Habana, Dirección Nacional de Propaganda, p.38.
- Munné, F. (1980) Psico-Sociología del tiempo libre. Ed. México.

- Nuviala, A. (2003) Tiempo libre y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) nº 6, pp. 13-20
- Osuna, S. (2005) Educación en el Tiempo Libre: ¿Realidad o ficción? Disponible en <http://www.efdeportes.com>. Consultado el 10 de mayo del 2013
- Otto, P. (2001). El Deporte y la Recreación del siglo XXI. Disponible en: <http://Ottopapis@infovia.com.ar/www.cfdeporte.com/revistadigital>. Consultado el 1 de Febrero del 2013.
- Papis, O. (1999). El deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo.
- Pérez A. (1997). Recreación Fundamentos teóricos Metodológicos. México. Talleres Gráficos de la dirección de publicaciones y materiales educativos del Instituto Politécnico Nacional. 180 p.
- Pérez, A. (1993) Recreación, Fundamentación, Técnicas Metodológicas. La Habana, Ed. Pueblo y Educación.
- Pérez, A. (2002) Tiempo, Tiempo Libre y Recreación y su relación con la Calidad de Vida y el desarrollo individual. Disponible en <http://www.FUNLIBRE.com>. Consultado el 15 de mayo del 2013
- Pérez, A. (2003) Recreación. En Universalización de la Cultura Física. Materiales Bibliográficos [CD - ROOM] La Habana, ISCF "Manuel Fajardo"
- Pérez, N. (2004) Propuesta de Indicadores de Sostenibilidad de la Recreación Física en el Desarrollo Local. Trabajo de Diploma. La Habana. Universidad Agraria de la Habana. Facultad de Agronomía. "Fructuoso Rodríguez Pérez"
- Petrovski, A. V. (1988) Psicología, Pedagogía y de las edades. La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 416p.

- Piazzze, J. (2007) La paradoja del tiempo libre. Disponible en <http://serbal.pntic.mec.es/AParteRei/>. Consultado el 27 de abril del 2013.
- Ramos, A. (2001). Las Necesidades Recreativas Físicas en los Consejos Populares Norte y Sur del municipio San José de las Lajas.
- Ramos, Alejandro E. y col. (2005) Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo local. Disponible en: <http://www.monografía.com/>. Consultado el 15 de febrero del 2012.
- Sánchez, H. (2004) La recreación en el ámbito escolar. Disponible en: <http://www.redcreacion.org./html>. Consultado el 28 de marzo del 2013.
- Sosa, D. (1993) Estudio del tiempo libre y la recreación física de los jóvenes estudiantes y trabajadores de la región central del país. Villa Clara, ISCF Villa Clara.
- Tabares, D. (2003) Gestión de la actividad física recreativa del consejo popular su municipio San José de las Lajas. Trabajo de Diploma. La Habana. Instituto Superior Cultura Física. Facultad Cultura Física. Centro de Estudio de Desarrollo Agrícola Rural
- Tercedor, F. M (1998), "Tiempo libre en la sociedad actual" Madrid ED. El Mundo
- Torres de Diego, M. L. (2006). Fidel y el Deporte. Selección de Pensamiento 1959 – 2006 Holguín. Poligráfica de ARGRAF "José Miro Argenter". 289.p.
- Torres, J. (1999): La actividad física para el ocio y el tiempo libre. Una propuesta didáctica. Proyecto Sur de Ediciones. Granada.
- Trilla, J. y Puig, J. M. (1987) Pedagogía del Tiempo Libre. Alertes. Barcelona.
- Vázquez, F. (1998) Análisis de la aceptación de las actividades ofertadas por los representantes de los consejos populares en el municipio de Cienfuegos. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, ISCF "Manuel Fajardo".

Vigo, M. (1984) Campamentos Organizados. Argentina: Ed. Stadium.

Waichman, P. A. (1995). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: PW.

Waichman, P. A. (1993). Tiempo Libre, Deportes y Recreación. Una aproximación socio pedagógica. Conferencia Internacional de Recreación y deportes para todos. Venezuela. 8p.

Waichman, P. A. (2000). Acerca de los enfoques en recreación. Buenos Aires: PW.

Zamora, R. y García, M. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.

ANEXO 1

ENCUESTA. ESTUDIO DEL PRESUPUESTO DE TIEMPO

Carrera que estudias: _____

1. Sexo:

Femenino: ()

Masculino: ()

2. Edad: _____

3. Estado Civil: Soltero/a: _____ Casado/a: _____ Unión extramatrimonial:

4. Otros:

5. Horas semanales ocupadas como promedio en la actividad laboral, profesional o estudiantil:

Menos de 40 ()

40 horas totales ()

44 horas totales ()

Más de 44 horas ()

Indeterminado ()

6. Horas semanales ocupadas como promedio en actividades vitales (alimentación, sueño, aseo.)

Menos de 84 ()

84 horas totales ()

Más de 84 horas ()

Indeterminado ()

7. Horas semanales ocupadas como promedio en actividades de ocio (físicas, culturales, deportivas...):

Menos de 40 ()

40 horas totales ()

Más de 40 horas ()

Indeterminado ()

8. Satisfacción con la distribución promedio del tiempo total en sus componentes:

Actividad estudio (8 horas diarias). Suficiente () ☐☐ Insuficiente () Indefinido ()

Actividades vitales (12 horas diarias) Suficiente () Insuficiente () Indefinido ()

Actividades de ocio (4 horas diarias): Suficiente () Insuficiente () Indefinido ()

9.- Participa en actividades físicas recreativas y deportivas en tu tiempo libre

Si: _____ No _____

10. En caso de la respuesta ser negativa. Razones por las que no participa más en actividades del tiempo libre:

- Falta tiempo ()
- Falta oferta ()
- Estudio independiente ()
- Causa económica ()
- Causa física ()
- Otras prioridades ()
- Otras razones ()

11.- ¿Con qué frecuencia en la semana usted realiza actividades físicas recreativas en su tiempo libre?

Un día _____

Dos días _____

Tres días _____

Cuatro días _____

Cinco días _____

Seis días _____

Toda la semana

En vacaciones _____

Nunca _____

12. Tiempo libre dedicado al estudio o trabajo independiente semanal.

- Menos de 20 horas ()
- 20 horas totales ()
- Más de 20 horas ()
- Indeterminado ()

13.- Que ofertas recreativas te gustaría realizar en tu tiempo libre

Anexo. #2

EJEMPLO DE AUTO REGISTRO DE ACTIVIDADES

Folio_____ **Sexo**_____ **Edad**_____

Ocupación_____ **Día** _____

[illegible]