



FACULTAD DE CULTURA FÍSICA DE CIENFUEGOS
“MANUEL FAJARDO”

TRABAJO EN OPCIÓN AL TÍTULO DE LICENCIADO EN CULTURA
FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS-RECREATIVAS
PARA POTENCIAR LA PARTICIPACIÓN DE LOS PROFESORES
UNIVERSITARIOS.

Autor: Est. Yoinel Martínez Barrueta

Tutor: MSc. Jorge Félix Jiménez González

Cienfuegos
2016

RESUMEN.

RESUMEN

La investigación parte de la importancia que tiene la práctica de las actividades físico-deportivas-recreativas en los profesores universitarios, en aras de ganar en mejorar su calidad de vida y bienestar físico, mental y social. Es por ello que en el presente estudio tiene como objetivo: Proponer un plan de actividades físico-deportivas-recreativas que contribuya a potenciar la incorporación de los profesores de la facultad de Historia, Artes y Lenguas de la Universidad de Cienfuegos. En tal sentido se conformó una muestra de 93 profesores, de ellos 26 del sexo masculino y 67 del sexo femenino, 7 directivos de la facultad de Historia Artes y Lenguas entre los que se encuentra la decana, la vicedecana, la gestora de extensión universitaria y 4 jefes de departamentos, además de 9 especialistas, a los cuales se les aplicaron técnicas y métodos investigativos entre los que se encuentran: la encuesta, entrevista y el criterio de especialista, lo que nos permitió obtener los resultados de dicha investigación, pudiendo arribar a conclusiones significativas para la misma y como elemento novedoso aporta la elaboración de un plan de actividades físico-deportivas-recreativas, que parte de la determinación de los gustos y preferencia, para potenciar la incorporación de los profesores universitarios de la facultad de Historia, Artes y Lenguas de la Universidad de Cienfuegos.

SUMARY

The investigation of the importance of the practice of recreational and sports-physical activities on university teachers, for the sake of winning in improving their quality of life and physical, mental and social well-being. That is why in the present study aims: Propose a plan of recreational-sports-physical activities that contribute to enhance the incorporation of teachers of the Faculty of History, Arts and Languages at the University of Cienfuegos. In this sense a sample of 93 teachers, including 26 males and 67 females, seven executives of the Faculty of History Arts and Languages including Dean is the associate dean, the management of university extension and settled 4 heads of departments, plus 9 specialists, to which the applied techniques and research methods among which are: the survey interview and the criterion of specialist, which enabled us to obtain the results of that investigation, can arrive at significant for it and as a new element conclusions it brings the development of a plan of recreational-sports-physical activities, that part of the determination of taste and preference, to enhance the incorporation of university professors of the faculty of History, Arts and languages at the University of Cienfuegos.

Índice

I.- Introducción.....	1
1.1.- Fuentes y surgimiento del problema científico.....	1
1.2.- Situación problémica.....	3
1.3.- Problema científico.....	3
1.4.- Objeto estudio y campo de acción	3
1.5.- Objetivo general.....	4
1.6.- Objetivos específicos.....	4
1.7.- Idea a defender.....	4
1.8.- Estructura de la tesis.....	4
II.- Fundamentación teórica.....	6
2.1.- El Deporte Participativo: Antecedentes y actualidades.....	6
2.2.- Diferentes conceptos de recreación, actividades recreativas y participación.....	10
2.3.- Concepto de actividad física y sus componentes relacionados con la salud	12
2.3.1- La actividad física en la promoción de salud.....	15
III.- Diseño Metodológico.....	21
3.1.- Metodología utilizada.....	21
3.1.1.- Métodos del nivel teórico.....	21
3.1.2.- Métodos del nivel empírico.....	21
3.1.3.- Método matemático.....	22
3.2.- Paradigma utilizado.....	22
3.3.- Tipo de estudio.....	22
3.4.- Tipo de diseño.....	23
3.5.- Población, muestra y tipo de muestreo.....	23
3.6.- Aportes de la investigación.....	25
IV.- Resultados de la investigación.....	26
4.1.- Resultados del diagnóstico.....	26
4.1.1.- Resultados de la encuesta no estructurada.....	26

4.1.2.- Resultados de la entrevista no estandarizada.....	33
4.2.- Plan de actividades físico-deportivas-recreativas.....	34
4.3.- Validación del plan de actividades recreativas.....	38
V.- Conclusiones.....	40
5.1.- Conclusiones.....	40
5.2.- Recomendaciones.....	41
VI.- Bibliografías.....	42

VII.- Anexos

I.- Introducción.

1.1.- Fuentes y surgimiento del problema científico.

La Cultura Física como actividad social no escapa a la dinámica de los cambios que se han producido en la sociedad y tienen como pretensión desarrollar su carácter participativo en la comunidad.

Dentro de esta la recreación ha adquirido un reconocimiento y una importancia actual en la vida del hombre, que es bueno ensayar un camino para llegar a los mejores resultados en la tarea de hacer llegar sus beneficios a todos los seres humanos, independientemente de sus antecedentes: históricos, sociales, económicos, educativos, artísticos y tecnológicos.

Hoy se reconoce que la actividad física es considerada como una necesidad para todos los seres humanos, de todas las edades, sean estos del campo o la ciudad recibirán sus beneficios como factor de salud, condiciones físicas, como base del deporte, económico, motriz, cognoscitivo, es decir como una forma de vida activa para el bienestar del hombre.

En el caso de Cuba, con la creación del INDER el 23 de febrero de 1961, se asume por este las funciones que venía ejerciendo hasta esa fecha la "Dirección General de Deportes", así como el 21 de abril de 1994, el Comité Ejecutivo del Consejo de Ministros, en el Decreto-Ley No.147 de la Reorganización de los Organismos de la Administración Central del Estado, en su acuerdo Segundo ratifica que "El Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación es el organismo encargado de dirigir, ejecutar y controlar la aplicación de la política del estado y el gobierno en cuanto a los correspondientes programas deportivos, de educación y cultura física, y de recreación física; asignándole, además, las funciones comunes a todos los O.A.C.E. y de las recogidas en la Ley 936 aquellas que son particulares.

El Instituto ha promovido desde sus inicios la práctica de actividades deportivas, físicas y de recreación en forma masiva en función de una ciudadanía sana,

vigorosa y de carácter firme preparada para la defensa y el progreso de la patria y con un profundo sentido de sus deberes cívicos. Asumiendo además, que el deporte, la educación y la recreación físicas deben practicarse como medio de expansión y solidaridad entre la población y de exaltación de los más altos valores humanos.

Con la nueva política del INDER cambia la denominación de Masividad por la de Deporte Participativo, adquiriendo una nueva connotación desde el punto de vista de actividad físico-deportiva-recreativa para todos y con un enfoque de participación y no de rendimiento, definiéndose al deporte participativo como: *“Conjunto de opciones que se ofertan a la población a través de un proyecto de actividades, para satisfacer en el más amplio espectro las necesidades de los diferentes sectores de la población, posibilitando la participación consciente del hombre en correspondencia con sus motivos e intereses”*.

Las actividades físico-deportivas-recreativas están 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.

En nuestro país se han aplicado numerosos programas o planes 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.

El objetivo de la recreación es indudablemente, los gustos y preferencias recreativas de las comunidades en su diversidad de grupos de edades, etc. De modo que no es posible concebir y desarrollar un buen plan de actividades recreativas si ellos no son tenidos en cuenta, para lo cual el primer paso será un efectivo trabajo de levantamiento, o búsqueda de información en el terreno, y un cuidadoso diagnóstico en función de los objetivos planteados. La tarea más

importante que tiene ante sí la recreación es asegurar la sistematicidad y permanencia de sus actividades para la ocupación del tiempo libre de los diferentes grupos etarios que componen los centros docentes de lunes a domingo y de enero a diciembre. Es decir: en todo momento.

La Universidad de Cienfuegos, como centro docente, no escapa a los planteamientos anteriores y cuenta con una comunidad amplia y heterogénea dividida en dos sedes en las que se encuentran estudiantes, trabajadores no docentes y profesores de diferentes facultades y carreras. En ella se realizan algunas actividades físico-deportivas-recreativas dirigidas fundamentalmente a los estudiantes y por lo general se ajustan a la educación física, en los dos primeros años de las carreras, y al movimiento deportivo que está planificado en el ciclo universitario en meses específicos. En el caso de los trabajadores no docentes y los profesores es muy escasa la práctica de actividades físico-deportivas-recreativas tanto dentro como fuera de la Universidad de Cienfuegos ya que no existe una planificación de estas que permitan su incorporación.

1.2.- Situación problemática.

Por lo antes expuesto surge la **situación problemática** de esta investigación científica: No existe una planificación de actividades físico-deportivas-recreativas que responda a los gustos y preferencias de los profesores de la Facultad de Historia, Artes y Lenguas de la Universidad de Cienfuegos.

1.3.- Problema científico.

¿Cómo potenciar la participación de los profesores de la Facultad de Historia, Artes y Lenguas de la Universidad de Cienfuegos en la práctica de actividades físico-deportivas-recreativas?

1.4.- El objeto de estudio de la presente tesis, se define como el **proceso de recreación para los profesores universitarios** y el **campo de acción** se relaciona con **los planes de actividades físico-deportivas-recreativas**.

1.5.- Objetivo general.

Proponer un plan de actividades físico-deportivas-recreativas para potenciar la participación de los profesores de la Facultad de Historia, Artes y Lenguas de la Universidad de Cienfuegos.

1.6.- Objetivos específicos.

Teniendo en cuenta todo lo anterior y para darle cumplimiento al objetivo de la investigación nos trazamos los siguientes **objetivos específicos**:

1. Determinar las necesidades de recreación, actividades físicas y deportivas de los profesores de la Facultad de Historia, Artes y Lenguas de la Universidad de Cienfuegos.
2. Elaborar un plan de actividades físico-deportivas-recreativas que responda a las necesidades de la muestra objeto de estudio.
3. Validar el plan de actividades físico-deportiva-recreativas a través del criterio de especialista.

1.7.- Idea a defender.

Con la propuesta de un plan de actividades físico-deportivas-recreativas se potenciará la participación de los profesores de la Facultad de Historia, Artes y Lenguas de la Universidad de Cienfuegos.

1.8.- Estructura de la tesis.

El presente trabajo se encuentra estructurado en una introducción, cinco capítulos y los anexos. La introducción queda dedicada a esbozar aspectos relacionados con las fuentes de surgimiento del problema científico, así como los objetivos, hipótesis, objeto de estudio, campo de acción, etc.

El **primero** referido al propósito fundamental de la investigación, planteando las principales fuentes y surgimiento del problema, además de, declarar el objetivo del

estudio, así como, la hipótesis que se defiende y los pasos a seguir para darle cumplimiento a lo trazado inicialmente.

En el **segundo capítulo** se contextualiza sobre los temas motivos de estudio, antecedentes del deporte participativo. Se hace una referencia sobre la actividad física y su estrecha relación con la salud humana. Para terminar, se aborda la calidad de vida mediante la actividad física.

El **tercer capítulo** versa sobre los métodos e instrumentos aplicados, así como el paradigma, tipo de estudio y el tipo de diseño de la investigación utilizado. Se caracteriza a la población motivo de estudio y se culmina con el aporte y justificación de la investigación.

En el **cuarto capítulo** se analizan los resultados de los instrumentos aplicados utilizando en ellos el cálculo porcentual y se concluye con la presentación del plan de actividades físico-deportivas-recreativas para los profesores de la Facultad de Historia, Artes y Lenguas de la Universidad de Cienfuegos.

El **quinto y último capítulo** se dedica a establecer las conclusiones que se derivan en el estudio de campo y se especifican futuras líneas de investigación.

En los anexos podemos consultar el cuestionario y la entrevista que fueron validados en otras investigaciones los que se tomaron y aplicaron en este trabajo para determinar la caracterización de las distintas muestras, así como el criterio de especialista para validar la propuesta.

II.- Fundamentación Teórica

En este acápite se exponen elementos relacionados con el Deporte Participativo, sus antecedentes e historia, así como recreación, actividades recreativas y participación; además una referencia acerca de las investigaciones realizadas a nuestro objeto en los últimos años y la actividad física como vía para mejorar la salud.

2.1 El Deporte Participativo: Antecedentes y actualidades.

El INDER ha trazado un conjunto de opciones para el desarrollo del Deporte Participativo que se ofertan a la población a través de diferentes vías, para satisfacer las necesidades de los distintos sectores de la misma, lo que posibilita la participación consciente del hombre en correspondencia con sus motivos e intereses para lograr eficiencia en los servicios de Educación Física, deporte masivo y recreación, aumentando las opciones para el consumo del tiempo libre y la promoción de salud.

En los centros educacionales esto opera como un sistema y se habla de una cifra exacta de frecuencias de actividades físicas a la semana. El Deporte Participativo tuvo sus antecedentes como actividad organizada y dentro del contexto del proceso de la Educación Física escolar en el curso 89-90 regida por la Resolución 1/89. En ella se normaba la cantidad de frecuencias semanales de la masividad nombre que recibió en aquel entonces. Establecía 10 frecuencias clases para la enseñanza primaria y 8 para el resto de las enseñanzas. Planteaba que los contenidos debían ser de corte físico – deportivo –recreativo y se responsabilizaba al profesor de Educación Física del centro o a los técnicos y activistas del combinado deportivo con la dirección de esta actividad.

En 1990 se edita el Manual de la Masividad con un conjunto de juegos menores y predeportivos de Atletismo, Baloncesto, Balonmano, Fútbol y Voleibol; así como actividades recreativas de Bádminton, A jugar, Kikimbol, Gimnasia Musical Aerobia, Festivales de juegos y ajedrez en las escuelas. Este manual surge

producto de la necesidad de los profesores de Educación Física y técnicos deportivos de tener un grupo de actividades físico –deportivas –recreativas para poder ofertar a sus alumnos.

En este mismo año se dan a conocer unas Indicaciones Metodológicas para el desarrollo del trabajo en la aplicación de la Resolución Conjunta INDER-MINED No 1/89 que plantea: (IV Sobre otros aspectos organizativos) a) Con el objetivo de evitar la improvisación en la enseñanza masiva del deporte y la actividad física de los técnicos deportivos, profesores de Educación Física, activistas y auxiliares pedagógicas, deberán preparar el contenido a impartir de acuerdo con el Manual de la Masividad en los deportes y actividades físicas que generalmente pueden realizarse en las escuelas. En el caso de los deportes de mayor complejidad técnica se guiarán por el Programa de Preparación del Deportista.

En el año 1991 surge la resolución 1/91 que alteraba la cantidad de frecuencias de la masividad, estableciendo cuatro para la enseñanza primaria y tres para el resto de las enseñanzas como consecuencia del exceso de grupos clases que cargaba el trabajo frente a alumnos de los profesores de Educación física señalando que el técnico deportivo no absorbió en la mayoría de los casos, la responsabilidad otorgada en la Resolución 1/89. la Resolución conjunta 1/91 norma todo el trabajo de la práctica masiva del deporte en el sector educacional como eslabón principal de la pirámide de desarrollo del deporte de alto rendimiento.

No obstante a ella se detectaron deficiencias en la organización y ejecución de esta importante tarea por lo que se brindaron una serie de orientaciones que permitieran elevar la calidad y organización en la práctica masiva del deporte.

Orientaciones generales:

- El trabajo del deporte masivo tendrá dos vertientes principales:
- Cumplimiento de las frecuencias mínimas establecidas para cada enseñanza (cuatro en primaria y tres en media) las que se cumplen de lunes a viernes y estarán incluidas en el horario general de la escuela.

II.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

- El trabajo masivo del fin de semana, que deberá organizarse a nivel de escuela con la participación de alumnos, profesores, maestros, vecinos y barrio en general como oferta que brinda la escuela a la comunidad en el sano disfrute del tiempo libre. Se organizará en correspondencia con el sábado laboral con dos o tres frecuencias al mes.

Independientemente de las actividades que se desarrollen a nivel de cada grupo clase en las frecuencias establecidas en el horario escolar deben organizarse a nivel de centro o comunidad un módulo de actividades con carácter mensual, entre ellas:

- Competencia mensual de atletismo, trabajo sistemático en la Gimnasia Musical Aerobia y tablas gimnásticas.
- Competencias o topes con otros centros en diferentes deportes.
- Festivales recreativos, incluyendo el rescate de los programas “A jugar”.
- Práctica de equipos deportivos y participación en el calendario deportivo municipal cuando corresponda.
- Organizar competencias de corta y larga duración o participar en las que convoque el combinado deportivo.
- Otras actividades que por iniciativas puedan incluirse.

Utilizar como documentos metodológicos para preparar y ejecutar las actividades el “Manual de la Masividad” y juegos menores que conlleve al menor empleo de recursos materiales.

En el año 2000 el INDER comienza a trabajar con programas y surge el Programa de la Educación Física y el Deporte Participativo que no es más que el programa de participación o estrategia que se orienta a las provincias, de ahí a los municipios y de ahí a cada escuela. En el Informe Nacional del curso 2000-2001 se reconoce que: “El horario del Deporte Participativo es una realidad, aún cuando no es defendido cabalmente por las estructuras a nivel de escuelas, combinados deportivos, municipios y provincias de deportes, lo que implica la ocupación de algunas frecuencias del Deporte Participativo por otras actividades y asignaturas

que se han implementado lo que no sustituye el cumplimiento de las 4 frecuencias en la primaria y 3 en el resto de las enseñanzas”.

Es evidente que en muchos centros no se le da la importancia que requiere el Deporte Participativo y dejan espacio abierto a otras actividades en su horario establecido.

En el curso 2001-2002 el Programa también hace referencia en sus objetivos a la necesidad de cumplir con el horario del Deporte Participativo. En el año 2002 se firma una Resolución Conjunta INDER-MINED teniendo en cuenta la necesidad de adecuar los horarios de clase de Educación Física y Deporte Participativo a las condiciones actuales en que se desarrolla el proceso docente educativo en todas las escuelas del sistema nacional de Educación donde se hacen algunas precisiones que citamos a continuación:

Primero: Continuar desarrollando la práctica sistemática de la Educación Física y masiva del deporte y las actividades físicas en todos los centros escolares del Sistema Nacional de Educación con el objetivo de garantizar en los alumnos un pleno desarrollo físico y mental, logrando un robustecimiento de la salud y el empleo correcto de su tiempo libre.

Octavo: Disponer que para el desarrollo de la Educación Física y del Deporte Participativo se logre una afectiva integración entre las Direcciones de deporte y Educación en las provincias y municipios tomando en cuenta en primer lugar el aseguramiento de los servicios de la Educación Física, el cumplimiento de los programas establecidos y el desarrollo del Deporte Participativo, considerando las indicaciones de trabajo dadas para cada curso escolar. Para ello habrá que valorar los recursos y profesores de educación Física, de deportes, recreación, activistas y materiales, así como las instalaciones disponibles. No se debe pretender buscar soluciones globales, la solución en cada escuela es particular y los análisis deben ser individuales.

II.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Undécimo: Los profesores de Educación Física podrán tener programadas actividades todos los días de la semana, en todos los casos las normas generales de trabajo del profesor de Educación Física tanto para la definición de las plantillas, como de las escuelas son: 26 horas semanales de trabajo directo frente a los estudiantes, que incluye las clases de educación Física, cada profesor atenderá sus grupos clases como máximo y la atención del Deporte Participativo, que incluye el tiempo de trabajo de los fines de semana (según lo dispuesto en el resuelto sexto de la presente) el cual no debe exceder de cuatro horas semanales. El profesor de Educación Física puede tener programada actividades todos los días de la semana, por lo que cada centro docente al definirse su plan de trabajo individual se tendrá en cuenta su horario efectivo de trabajo, de forma que se asegure la atención a las actividades principales que le corresponde desarrollar y pueda contar con el tiempo necesario y establecido para su descanso.

2.2.- Diferentes conceptos de recreación, actividades recreativas y participación.

"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." Lema Álvarez, R. (1998)

En el Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física (2004) aparece definido la recreación: "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".

La 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”. Pérez Sansón, Martha y Gladys Ruz Sade (2005)

Actividades recreativas: “Conjunto de actividades recreativas planificadas y organizadas que tienen en cuenta las características al que va dirigido, que pueden proporcionar al mismo tiempo higiene mental y física, a su vez la oportunidad de aprendizaje”. (Torres Guerrero, J. 2003)

Las actividades recreativas se definen como: “el conjunto de actividades y/ o acciones que tienen como objetivo el desarrollo pleno del sujeto en su contexto social y en el marco de su libertad para elegir. Y que están atravesadas por un sentimiento de placer y renovación permanente”. (Vilas, F. 2007)

Vázquez y Cols (2002) establecen que la participación “puede ser vista a su vez como un medio o como un fin. La primera de ellas tiene una perspectiva utilitaria, en la medida en que se propone la búsqueda de unos determinados objetivos. En tanto que, la participación vista como un fin se relaciona con el término de empoderamiento”.

La participación según Areiza Londoño, Maribel (2001) lo clasifica de dos formas. Activas y pasivas. “Participación Activa: Cuando el sujeto participa en la actividad convocada realizando los ejercicios o actividades planificada. Participación pasiva: cuando el sujeto participa como espectador”. Pérez Meneses, Norailis (2004) en su investigación se refiere a que cuando se evalúa la participación de la población en las actividades recreativas se debe tener en cuenta indicadores tales como: participación activa, participación pasiva, permanencia en las actividades y satisfacción por las mismas. Según dicha autora:

- La participación activa es cuando el sujeto participa, ejecutando o realizando los ejercicios o juegos planificados en la actividad convocada.
- La participación pasiva: cuando el sujeto participa como espectador de la actividad recreativa convocada.

- Permanencia en la actividad: cuando el sujeto permanece en la actividad, ya sea de forma pasiva o activa el tiempo que dure la misma.

2.3.- Concepto de actividad física y sus componentes relacionados con la salud.

Se considera conveniente establecer una diferenciación entre los conceptos de actividad física; ejercicio físico, deporte y condición física en relación con la salud. Son tomados, entre otros los criterios de los autores: (Caspersen, Powell and Christenson, 1985, Ettinger y col., 1996; Delgado y Tercedor, 1998; Casimiro, 1999 y 2000) para arribar a las definiciones básicas siguientes:

- **Actividad física:** Cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos y que tiene como resultado un gasto energético.

Considerando esta definición se puede apreciar que el concepto de actividad física es genérico y, por tanto, siempre que exista algún tipo de movimiento, por mínimo que éste sea, se está hablando de actividad física. El mismo incluye tanto a las actividades comunes de la vida diaria, desde las más leves como leer; mirar televisión, escribir etc., hasta las más vigorosas (trabajos pesados), así como también, las actividades bien estructuradas y planificadas en forma de ejercicio y entrenamiento físico.

- **Ejercicio físico:** Cualquier movimiento del cuerpo estructurado y repetitivo, que tiene por objeto, una mejora o mantenimiento de la condición física.

Se puede apreciar que la diferencia esencial entre el ejercicio físico y la actividad física radica en la intencionalidad y la sistematización. Así, por ejemplo, ir al trabajo caminando o en bicicleta, no representa una intención de mejorar la condición física en la gran mayoría de los casos, por lo que debe ser considerado una actividad física pero no un ejercicio físico. Sin embargo, caminar 30 minutos con cierta intensidad, busca presumiblemente el desarrollo de la condición física y, en este caso, evidentemente puede ser considerado un ejercicio físico.

- **Deporte:** Es el ejercicio físico que se realiza dentro de unas reglas que conjugan actividades física con otras características.

Se plantean subcategorías del deporte recreativo y deporte de alto rendimiento.

- **Condición física o forma física (*physical fitness*):** Consiste en un conjunto de atributos (estado funcional) que los individuos poseen u obtienen, y que están relacionados con la capacidad de desarrollar actividad física. El término condición física se deriva de la frase en inglés *physical fitness*, y viene a designar la vitalidad de la persona y su aptitud real para las acciones que emprende. La condición física puede tener por propósito lograr un alto rendimiento, como en el caso del deporte competitivo, necesitando para su desarrollo, cargas físicas muy vigorosas, generalmente al límite de las posibilidades, y lograr altos niveles en componentes tales como: velocidad; potencia, fuerza, resistencia a la fuerza, resistencia cardiovascular o aeróbica, agilidad, flexibilidad etc. Un propósito, bien diferente, resulta el de alcanzar una condición física saludable, esta puede y debe ser lograda con cargas físicas leves y moderadas, ajustadas a las posibilidades de cada individuo, según su edad y estado funcional actual. Otro aspecto a destacar es que, los componentes para una condición física saludable son también diferentes, y están bien definidos, su número resulta menor, solamente 5 componentes, ellos son: en primer lugar la capacidad aeróbica o de resistencia cardiovascular (considerada la más importante); fuerza muscular, resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal, sus mediciones se realizan mediante la aplicación de test físicos y funcionales.

La condición física presenta un componente genético, pero indudablemente, también es susceptible de ser mejorada con más actividad física y con ello, alcanzar niveles superiores. El recurso que emplean las personas para mejorar la condición física es el movimiento intencionado, esta mejora se concreta por medio del ejercicio físico o el deporte, aunque es susceptible de mejorar con actividad física no intencional.

II.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Resulta muy importante destacar que, tanto la actividad física, como el ejercicio físico y la práctica del deporte son conductas, a diferencia de la condición física o forma física que es una serie de atributos que las personas tienen o logran y que se relacionan sobre todo con el estado funcional que el organismo posee o adquiere. Esto resulta de suma importancia para considerar los beneficios y efectividad de la actividad física para la salud, puesto que no se trata de conocer y medir la actividad física que el individuo realiza, sino lo que verdaderamente su organismo asimila.

Un concepto que es de vital importancia abordar por su relación con la salud, especialmente con las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares y con la actividad física y sus componentes, es el sedentarismo. Un análisis más detallado sobre el sedentarismo se muestra en los epígrafes 2.3.4.4 y 4.2.

Desde hace tiempo las evidencias científicas enfocan la importancia decisiva del nivel de condición física para la salud, especialmente la cardiovascular. Así, Cooper (1971-1974) en Fordman), en su estudio respalda la hipótesis de que las enfermedades de las arterias coronarias parecen estar asociadas con un nivel más bajo de condición física.

Blair y col. (1989) en Pratt (1996), afirman que la mayoría de las causas de muerte y especialmente las cardiovasculares están asociadas a niveles bajos de condición física y que existe una relación que establece mayores beneficios para la salud a niveles más altos.

Wei y col. (1999), realizan un importante estudio que establece la relación entre obesidad y muerte por todas las causas y especialmente las cardiovasculares, llegando a la conclusión que las mismas no están determinadas por el grado de obesidad, sino por el de condición física.

En resumen, todo parece indicar que para medir, evaluar y clasificar acertadamente el sedentarismo en relación con las enfermedades cardiovasculares, parece ser necesario hacerlo a través de los niveles de

II.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

condición física, especialmente del sistema cardiovascular que los individuos poseen o adquieren y, no solamente, por la actividad física y ejercicio físico que estos realicen.

2.3.1.- La actividad física en la promoción de salud.

Autores como Tittel,K. e Isrrael,L. (1991) aseguran que el sedentarismo constituye, por sí sólo, un factor de riesgo para la salud, pues puede favorecer procesos de enfermedades como la aterosclerosis, determinados tipos de cáncer, la osteoporosis, la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, las hiperlipidemias, la obesidad y el exceso de estrés; además favorece los procesos degenerativos propios .de la vejez y no resulta extraño encontrarlo asociado con el mal hábito de fumar, el alcoholismo y hábitos alimentarios inadecuados que también conspiran en detrimento de la salud

Este aumento de enfermedades propias del sedentarismo, el apoyo científico y médico a la actividad física, y, el impulso hacia una medicina preventiva que reduzca los costes de la medicina curativa, convierten a la actividad física en un importante exponente y barrera principal de oposición a esta serie de problemas de gran eco social, así lo señalan Devis y Peiro, (1992b). Destaca también que la práctica regular de actividades físicas ayuda a mejorar el estilo de vida personal, reduciendo las demandas a medio plazo de cuidados médicos.

En la década de los ochenta surge una creciente proliferación de practicantes improvisados de actividad física inmersos en una doctrina de cuidado de lo corporal que llega a alcanzar límites insospechados en nuestros días Devis y Peiró, (1993a). También en estos años aparece un movimiento social de gran magnitud que muestra una seria preocupación por la salud, y es entonces cuando se manifiesta la eclosión de la llamada gimnasia de mantenimiento.

Este creciente auge adquirido recientemente por la actividad física en relación con la salud es preciso que sea objeto de reflexión, ya que existen una serie de creencias o ideas que perturban lo que debía ser una correcta relación entre

II.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

actividad física y salud. En esta línea, Sallis, J.f. y McKenzie, T.L. (1991) analizan toda una serie de concepciones que están potenciando la confusión en lo referente al fenómeno de la actividad física y la salud. En primer lugar existe una creencia bastante extendida de que toda actividad física es beneficiosa para la salud, siendo preciso matizar de forma clara que existen muchas formas de planteamiento de las actividades físicas y que todas ellas no conducen precisamente a la salud.

La actividad física llevada a límites extremos genera altos niveles de estrés, que es uno de los factores de riesgo demostrados que merman seriamente la salud Devis, J. y Peiro, C. (1993). Será por tanto, conveniente diferenciar e identificar todas aquellas manifestaciones tendentes a objetivos de salud.

Otro aspecto al que se le debe prestar mucha atención, es a la falsa creencia de que el único responsable en la búsqueda de la salud es el propio individuo cuando, por el contrario, existen toda una serie de contingencias de naturaleza económica, política y socio-cultural que ejercen un peso importante en este hecho.

También se está asociando, de forma errónea, en algunos casos la actividad física a la apariencia física y la salud., El llamado culto al cuerpo va directamente asociado con la salud, siendo preciso destacar en contra de esta afirmación el hecho del surgimiento de enfermedades y malos hábitos, asociadas a esta llamada buena imagen cuando como puede resultar el caso de la vigorexia en los hombres (solo cuando se lleva a los extremos) y la anorexia en la mujeres. Esto no significa que buscar una buena armonía del cuerpo a cualquier edad es deseable y además posible y que un extremo más nocivo para la salud y la cultura actual lo sea no preocuparse en absoluto por realizar un programa de actividad física para la salud y estética.

En la actualidad resulta de gran importancia el análisis de los problemas derivados de la relación automática establecida entre condición física y salud, en lo referido a la dualidad de búsqueda de altos niveles de rendimiento por un lado, y por otro

II.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

lado, consideración de ejercicio moderado, regular y frecuente, bajo una perspectiva saludable (Devis & Peiró, 1992a).

Los problemas de la manifestación de los test de condición física, como herramienta evaluadora proviene del fuerte influjo generado con el movimiento del "fitnees"; surgido dentro de la cultura norteamericana, y representado por la creación de programas de condición física en el ámbito civil y militar, patrocinados y realizados por la "American Alliance for Health, Physycal Education, Recreation and Dance" (A.A.H.P.E.R.) Cureton, (1981). Este fuerte impulso para el desarrollo de programas de condición física encuentra su explicación en aspectos políticos y sociales, ya que diversos trabajos de investigación habían demostrados una escasa condición física en los niños norteamericanos con relación a los europeos. El orgullo nacional norteamericano lleva a la constitución del llamado "*National Council on Youth Fitness*" y la elaboración por parte de la A.A.H.P.E.R. del "*Youth Fitness Test*".

La estrecha vinculación del desarrollo de la condición física con el rendimiento físico-deportivo y la enseñanza de las habilidades específicas, ha contribuido a que se ponga excesivo énfasis en la cuantificación en el rendimiento y la enseñanza de aquellas actividades físicas, cuyo rendimiento es fácil de medir.

A partir de los 70 se produciría una reorientación del concepto de condición física que abandona el modelo de rendimiento para encauzarse hacia la búsqueda de la salud. Se generó un reajuste de los componentes de la condición física para adquirir una nueva visión basada en la salud (Devis & Peiró, 1993a).

Según Pate (1988), la condición física debe estar orientada hacia:

- La adquisición de capacidades funcionales necesarias para verse cómodamente envuelto en actividades diarias.
- Recoger los resultados saludables de alto niveles de actividad habitual.
- Emplear un lenguaje claro y fácil de ponerse en práctica por los educadores físicos.

En la tabla 1 Pate establece una comparación entre los componentes de la condición física para rendimiento con relación a la condición física orientada hacia la salud, se puede observar la diferencia en la misma.

Tabla 1. Componentes principales de la condición física reorientada hacia la salud, según Pate (1988).

CONDICION FISICA	CONDICIÓN FÍSICA/SALUD
• Agilidad • Potencia • Resistencia cardiorrespiratoria • Fuerza y resistencia muscular • Composición corporal • Flexibilidad • Velocidad • Equilibrio	• Resistencia cardiorrespiratoria • Fuerza y resistencia muscular • Composición corporal • Flexibilidad

Otra cuestión, es el problema reiterado del axioma generalizado de que cualquier tipo de ejercicio practicado es beneficioso para la salud y, por último, la necesidad de estudios que determinen la cantidad de ejercicio necesario para alcanzar beneficios saludables para el organismo, ya que un ejercicio inapropiado o excesivo puede ser perjudicial para la salud (Corbin, 1987; Fox, 1991). También manifiestan que un ejercicio de intensidad baja o moderada es suficiente para mejorar y mantener la salud y la condición física, señalando que en manos de educadores físicos, entrenadores, fisiólogos del ejercicio está la clave para evitar las tendencias extremistas hacia el ejercicio físico.

En relación con la problemática sobre cuál puede ser en realidad la actividad física que resulte beneficiosa para la salud, se arriba a un grupo de importantes conclusiones que deben ser cuidadosamente analizadas:

- Las actividades físicas para la salud representan una curva dosis-respuesta en diferentes grados de intensidad y se pueden lograr beneficios en todos sus grados.

II.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

- Los beneficios de la actividad física se inician cuando las personas empiezan a moverse.
- Se puede recomendar un grado de actividad moderada sin temor a riesgo a la mayoría de las personas sin la necesidad de una evaluación ni receta de ejercicios complicados.
- Los médicos deben acabar con el mito de que uno tiene que ser atleta o participar en actividades vigorosas para tener un buen estado físico.
- El umbral de intensidad necesario para lograr un efecto de entrenamiento (es decir, para aumentar la capacidad respiratoria) es aproximadamente de 60 % de la frecuencia cardíaca máxima para la edad (50 % del vo_{2max}). Se cree que el umbral para lograr los otros beneficios para la salud comienzan en menores grados de intensidad de actividad física.
- No se exige que las personas participen con la intensidad necesaria para llegar al máximo de su capacidad cardiorrespiratoria. Es muy importante que sepan que pueden ampliar su capacidad cardiorrespiratoria y lograr importantes beneficios para la salud con un menor grado de actividad.
- Algunos de los beneficios para la salud de la actividad física como: un mejor estado de ánimo, reducción del estrés y control del peso, pueden comenzar tan pronto inicie el paciente una actividad con un grado de intensidad bajo o moderado.
- Se considera actividad física leve a moderada a cualquier actividad que exija movimientos musculares rítmicos sostenidos, sea equivalente por lo menos a una caminata continua y se realice a < 70 % de la frecuencia cardíaca máxima para la edad (por ejemplo, caminar, nadar, montar en bicicleta, bailar, trabajar en el jardín y cortar césped).
- Se denomina actividad física vigorosa a cualquier actividad física rítmica repetitiva en la que se emplean grandes grupos de músculos a ≥ 70 % de la frecuencia cardíaca máxima para la edad (por ejemplo: caminar rápido, trotar, correr, nadar, montar bicicleta, bailar, patinar, remar, saltar lazo, esquiar a campo traviesa, jugar tenis y participar en competencias deportivas).

II.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

De este conjunto de importantes indicaciones de Cooper, sobre la actividad física que puede resultar saludable para el organismo de las personas, se puede concluir que: cualquier incremento de la actividad física, por pequeño que sea, inicia un efecto saludable, inclusive algunos beneficios se pueden lograr desde el primer día; que el nivel de intensidad de actividad física para la salud, no necesariamente tiene que ser vigorosa, todo lo contrario se recomienda que se realicen actividades físicas de un nivel de intensidad leve o moderado. No obstante, no se puede dejar de considerar que los efectos beneficiosos para la salud representan una curva dosis-respuestas y que cada individuo, según sus propias características- estado de salud, antecedentes de la práctica de la actividad física, lesiones, estado actual de condición física, grado de obesidad- debe seleccionar las cargas óptimas, que puedan ser asimiladas por él con el propósito de lograr un nivel de condición física saludable.

Todo lo anterior nos debe hacer reflexionar sobre la orientación crítica y reflexiva que ha de tener el planteamiento de actividades físicas encaminadas hacia la salud.

La salud, por tanto, se presenta como un fenómeno de creciente importancia y repercusión socio-cultural. En este sentido, la conciencia pública sobre aspectos de salud y el papel de las actividades físicas al servicio de la misma puede constituir un fuerte impulso a los responsables que orienten la actividad física en las instituciones laborales bajo la perspectiva de fomento de salud (Devís, J. & Peiró, C. 1992b). Se crea de esta forma un círculo dentro del ámbito laboral que transmite valores y actitudes saludables de gran repercusión e interés a la sociedad, a la vez que dota de recursos de intervención que alimentan las necesidades de una sociedad interesada por las cuestiones de la salud. En este ámbito social adquiere gran importancia el concepto de que la salud no sólo es un problema del sector de salud, sino que se deben incorporar otros sectores cada cual desde su perspectivas y posibilidades.

III.- Diseño Metodológico.

3.1.- Metodología Utilizada.

3.1.1- Métodos del nivel teórico:

Histórico – Lógico: Nos permitió la búsqueda de los fundamentos que antecieron al problema científico tratado, los resultados históricos obtenidos, su desarrollo, significación y su incidencia en los resultados actuales.

Análítico – Sintético: Lo empleamos 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 facilitó la interpretación de los datos empíricos; así como descubrir regularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación.

3.1.2.- Métodos del nivel empírico:

Entrevista no estandarizada: fue utilizada una entrevista de tipo no estandarizada a 7 miembros (Dirigentes) de la Facultad de Historia, Artes y Lenguas de la Universidad de Cienfuegos para conocer su opinión sobre la participación de los profesores en las actividades que se realizan.

Encuestas: Esta se efectuó con el objetivo de conocer las necesidades físico-deportivas-recreativas de los profesores de la facultad de Historia, Artes y Lenguas; y cómo se manifestaban estas en la Universidad de Cienfuegos.

Criterio de especialista: se utilizó para validar el plan de actividades físico-deportivas-recreativas.

3.1.3.- Método matemático.

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.

3.2.- Paradigma utilizado.

El paradigma es **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.

3.3.- 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.

3.4.- Tipo de diseño.

Se optó por un **diseño no experimental** 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.

3.5.- Población, muestra y tipo de muestreo.

La población motivo de estudio está compuesta por un total de 123 profesores de la facultad de Historia, Artes y Lenguas de la Universidad de Cienfuegos.

Muestra # 1: Se realizó un muestreo probabilístico estratificado entre los departamentos, tomando una muestra significativa de la población en estudio. A continuación se detallan los procedimientos utilizados para garantizar la representatividad estadística a la hora de la elección de las muestras utilizadas en dicha población.

Específicamente la fórmula utilizada para determinar la representatividad de la muestra fue la siguiente:

$$n = \frac{\left(\frac{Z_{\alpha/2}}{d} \right)^2 * p * (1-p)}{1 + \frac{1}{N} * \left(\frac{Z_{\alpha/2}}{d} \right)^2 * p * (1-p) - 1/N}$$

Donde:

n = tamaño de la muestra.

N = tamaño de la población.

$Z_{\alpha/2}$ = Percentil de la distribución normal. Está relacionado con el valor correspondiente a la distribución de Gauss. Para $\alpha = 0,05$ $Z = 1,96$.

p = 0,5 Valor que da el mayor tamaño de la muestra.

d = 0,05 Error absoluto.

Al sustituir los valores en la anterior fórmula la muestra en cada población quedó distribuida como se aprecia en la siguiente tabla:

Tabla 2.- Distribución de muestra por población.

	N	n
Profesores de la facultad de Historia, Artes y Lenguas	123	93

En el caso de la estratificación fue acometida por los diferentes departamentos, tomando en cada caso una muestra significativa, determinada a partir de la siguiente fórmula:

$$n_i = n \left(\frac{N_i}{N} \right)$$

Donde:

n_i = Tamaño de muestra significativa por destacamento.

N_i = Tamaño de la población por destacamento.

N = Tamaño de la población total.

La estratificación de la muestra nos permitió definir el número profesores que eran necesarios encuestar en cada departamento, en aras de garantizar la representatividad, así, quedó estratificada como se expone a continuación: (Ver Anexo 1)

Tabla 3.- Estratificación por departamentos.

Departamentos docentes	Población (N)	Fórmula aplicada: $n \cdot N_i / N$		
		Muestra (n)	Masc.	Fem.
Artes	14	11	2	9
Historia	36	27	9	18
Español	35	27	6	21
Lenguas Ext.	38	28	9	19
<u>Total</u>	<u>123</u>	<u>93</u>	<u>26</u>	<u>67</u>

Muestra # 2: Se entrevistaron 7 miembros (dirigentes) de la Facultad de Historia, Artes y Lenguas de la Universidad de Cienfuegos para conocer su opinión sobre la participación de los profesores en las actividades que se realizan.

Muestra # 3: Se utilizaron 9 especialistas de recreación para validar el plan de actividades físico-deportivas-recreativas, a través del criterio de especialista.

3.6.- Aportes de la investigación.

El aporte de la investigación se relaciona con la elaboración de un plan de actividades físico-deportivas-recreativas que contribuya a la incorporación de los profesores de la Facultad de Historia, Artes y Lenguas de la Universidad de Cienfuegos.

IV.- Resultados de la investigación.

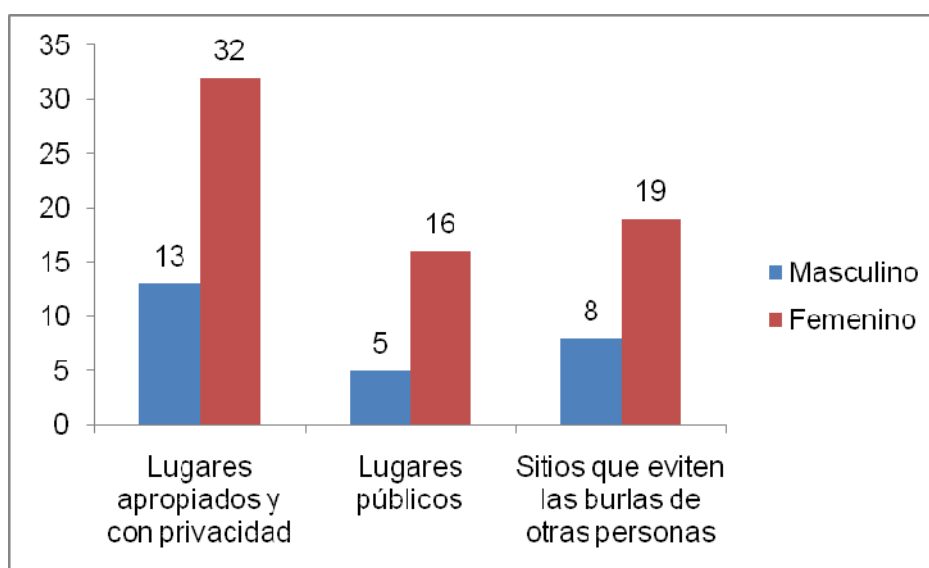
4.1.- Resultados del diagnóstico.

4.1.1.- Resultados de la encuesta no estructurada.

Dada la necesidad de constatar elementos relativos a la cuestión motivo de estudio, decidimos aplicar una encuesta (ver Anexo 3) a los becados universitarios para determinar cuáles son sus gustos y preferencias a tener en cuenta en la elaboración del plan de actividades-físico-deportivas-recreativas.

A continuación realizaremos un análisis descriptivo de los resultados arrojados por la aplicación del instrumento a los estudiantes becados universitarios objeto de estudio.

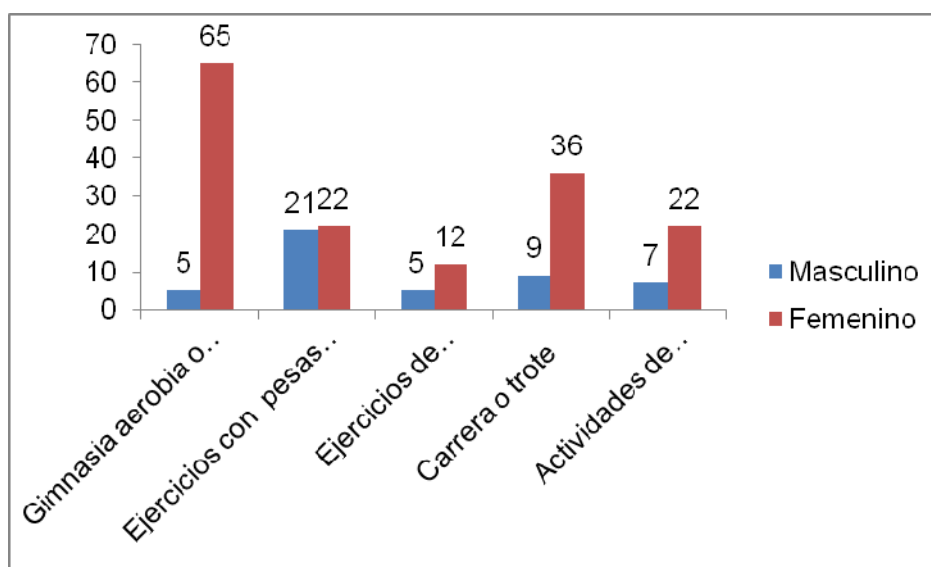
Gráfico 1.- Las actividades físicas que realizas en tu tiempo libre; prefieres hacerlas en: Pregunta 2.



En el primer gráfico podemos apreciar que la mayor agrupación de profesores universitarios, en cuanto a sus gustos y preferencias una vez aplicada la encuesta, se encuentran en “Lugares apropiados y con privacidad” con 13 de para el sexo masculino y 32 para el femenino lo que representa el 50% y 47,8%

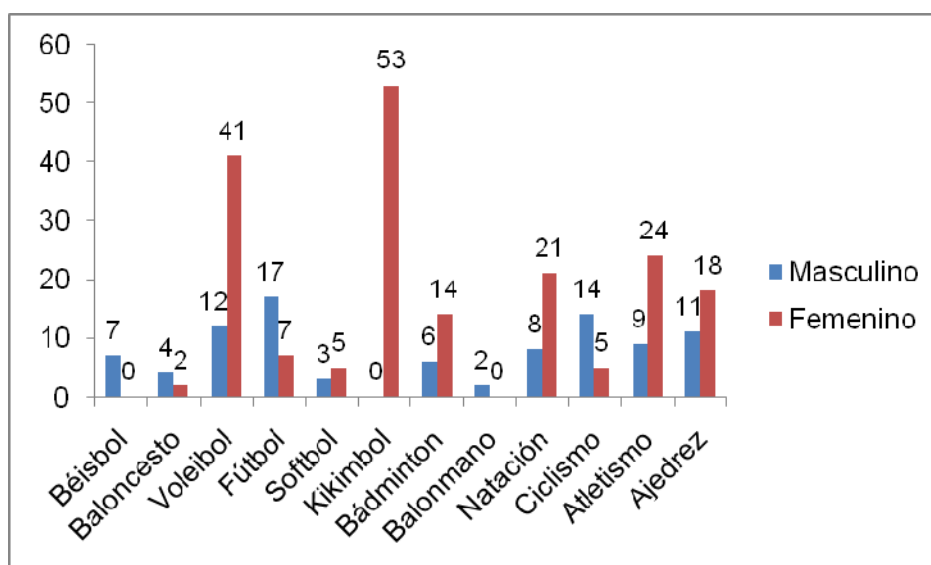
respectivamente. Otra en la que agrupan una mayor cantidad de muestra es “Sitios que eviten las bullas de otras personas” con 8 en el sexo masculino para un 30,8% y 19 en el femenino para un 28,4%.

Gráfico 2.- De las diversas actividades Físicas que mencionamos a continuación señale con una cruz (x) cuáles realizas en tu tiempo libre y con dos cruces (xx) cuáles le gustaría realizar: Pregunta 3.



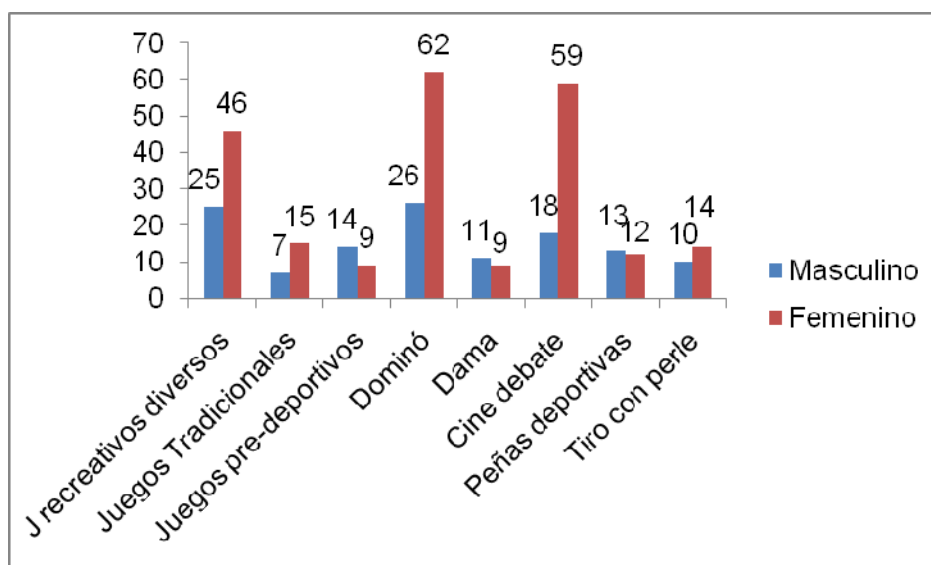
En el gráfico 2 cuentan las respuestas tanto con una cruz (x) como con dos cruces (xx), ya que ambas representan los gustos de la muestra objeto de estudio. Para el sexo femenino la mayor demanda en cuanto a tipos de actividades físicas se encuentra en gimnasia aerobia o bailoterapia con un total de 65 lo que representa el 97% y en el masculino en los ejercicios con pesas con un total de 21 para un 80,8% del total. El otro aspecto que mayor demanda tiene para ambos sexos es la “Carrera o trote” con 9 en el masculino y 36 en el femenino representando el 34,6% y 39,1% respectivamente.

Gráfico 3.- De las siguientes actividades deportivas (deporte participativo), señala con una cruz (x) cuáles realizas en tu tiempo libre y con dos cruces (xx) cuáles le gustaría realizar. Pregunta 4.



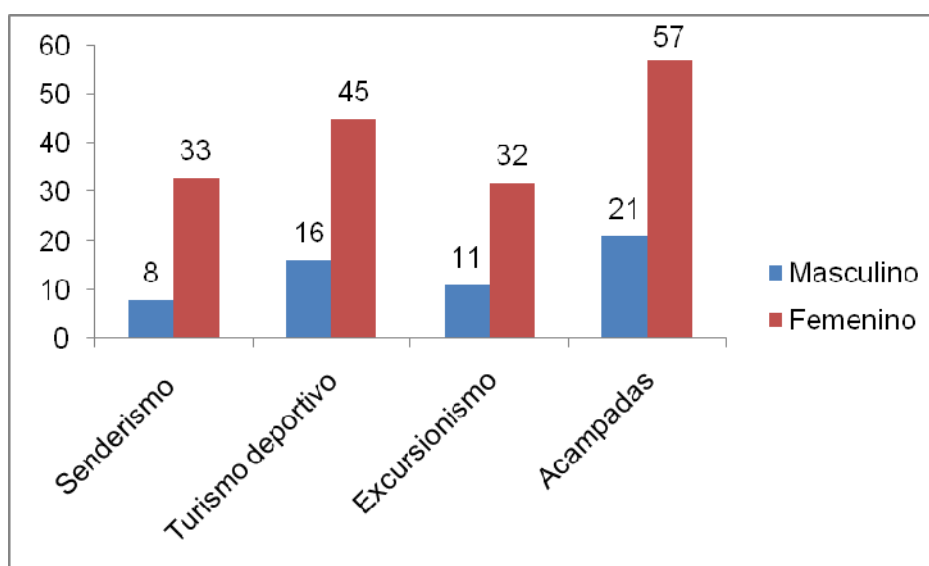
En el gráfico 3 se evidencia que en cuanto a la práctica deportiva deporte participativo, para el sexo masculino, se encuentran el fútbol con 17 sujetos, el ciclismo con 14 y el voleibol con 12 los que representan el 65,4%, el 53,8% y 46,2% respectivamente. En el sexo femenino las mayores agrupaciones se exponen en el kikimbol con 53, el voleibol con 41 y el atletismo con 24 los que representan el 57,6%, el 44,6% y el 26,1% respectivamente.

Gráfico 4.- Existen diversas actividades recreativas de las que nos gustaría conocer cuáles son de su preferencia para la práctica: Pregunta 5.



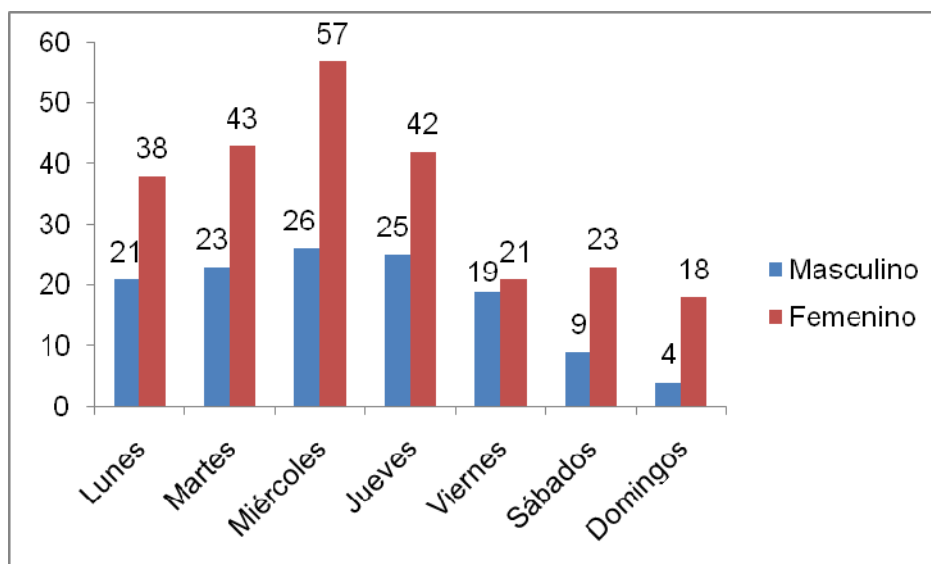
Como se puede apreciar en el gráfico anterior, las actividades recreativas que más desea el sexo masculino coincide con el sexo femenino en el dominó, ya que 26 de los primeros y 62 de las segundas prefieren el juego de dominó lo que representa el 92,5% y 100% respectivamente. En el sexo masculino prefieren en segundo lugar los juegos recreativos diversos agrupando 25 para un 96,2% y en el femenino coincide con cine debate donde se agrupan 59 lo que representa un 88,1%.

Gráfico 5.- Existe un grupo de actividades y deportes que se realizan en pleno contacto con la naturaleza. Señale con una cruz (x) las que practicas actualmente en su tiempo libre y con dos cruces (xx) las que le gustaría practicar: Pregunta 6.



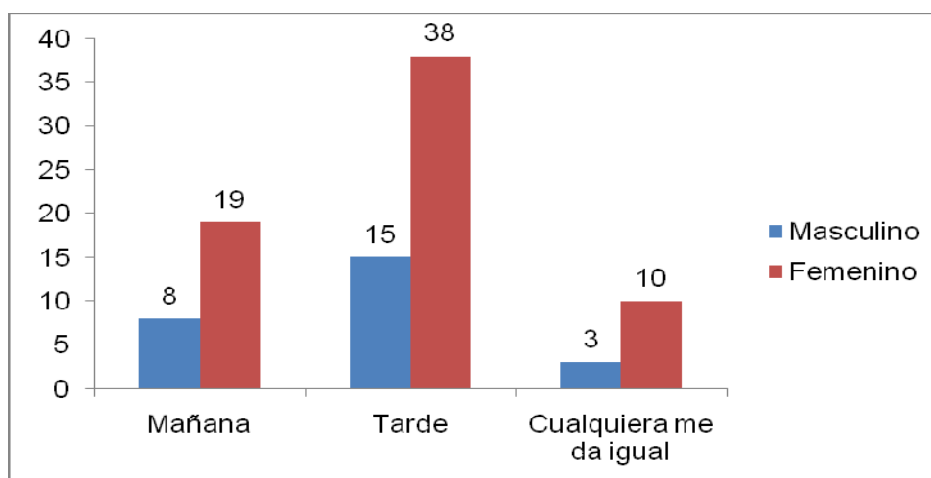
En cuanto a la pregunta relacionada con las actividades y deportes que se realizan en contacto con la naturaleza, gráfico 5, podemos apreciar que ambos sexos coinciden en primer lugar con las acampadas agrupando 21 masculinos y 57 femeninas para un 80,8% y 85,1% respectivamente. En segundo lugar también coinciden ambos sexos con el turismo deportivo con agrupaciones de 16 en el masculino y 45 en el femenino lo que representa un 61,5% y un 67,2% respectivamente.

Gráfico 6.- ¿Qué días de la semana prefieres para la ejecución de actividades físico-deportivas-recreativas organizadas?: Pregunta 7.



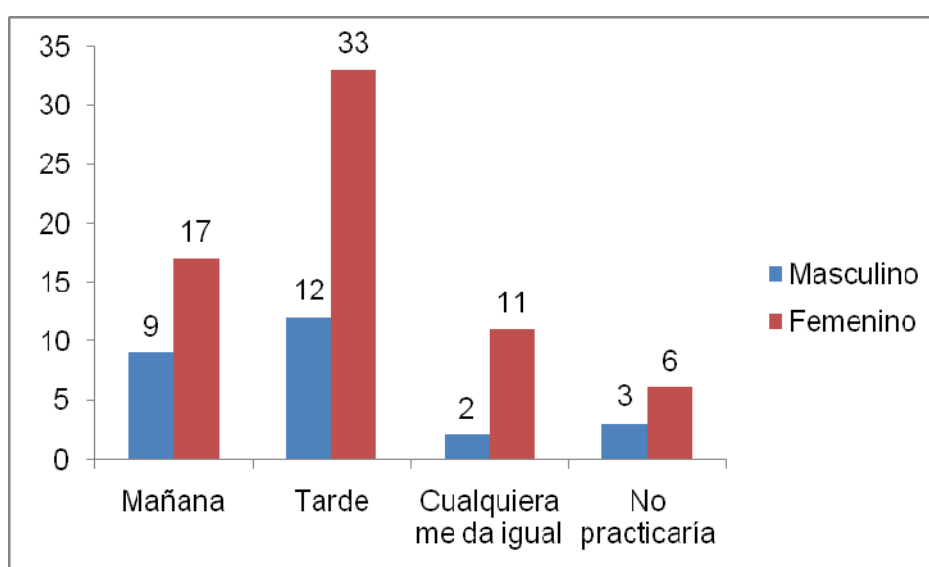
Como se puede apreciar, en el gráfico 6, la demanda de actividades físicas para los profesores universitarios está de lunes a jueves fundamentalmente. En este aspecto la mayor agrupación coincide con 26 masculinos y 57 femeninas los días miércoles para un 100% y un 62% respectivamente. Otras agrupaciones que también se destacan en ambos sexos son los martes y jueves.

Gráfico 7.- Para la práctica de actividades físico-deportivas-recreativas organizadas en tu tiempo libre en los días de lunes a viernes ¿Cuál sería el horario más factible para ti?: Pregunta 8.



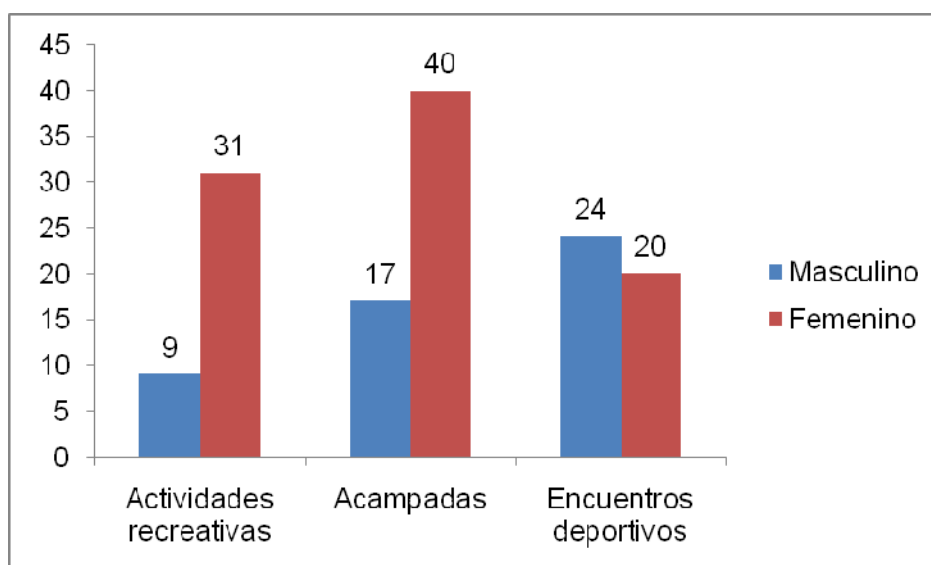
En el gráfico anterior se observa que en ambos sexos prefieren las tardes para realizar las actividades físico-deportivas-recreativas en los días de la semana de lunes a viernes, agrupándose para el masculino 15 sujetos lo que representa el 57,7% y para el femenino 38 sujetos que representan el 56,7%.

Gráfico 8.- Para la práctica de actividades físico-deportivas-recreativas organizadas en tu tiempo libre en los días sábado y domingo cuál sería el horario más factible para ti: Pregunta 9.



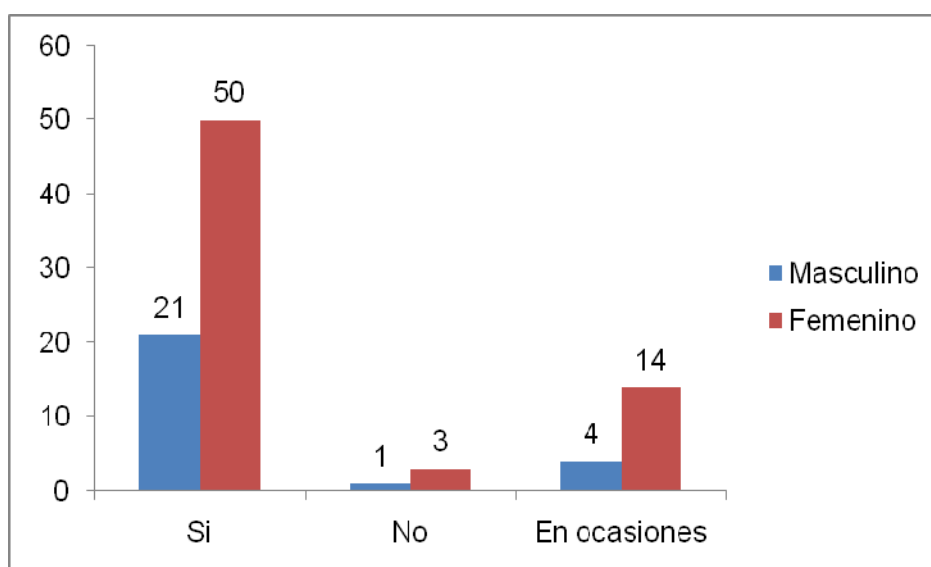
Con relación a los días de la semana correspondientes al fin de semana, los sábados y domingos, sus preferencias para la práctica de actividades físico-deportivas-recreativas también están en el horario de la tarde. En el masculino para la sesión de la tarde se agrupan 12 para un 46,2% y en la sesión de la mañana 9 para un 34,6%; mientras que en el femenino se agrupan 33 en la tarde y 17 en la mañana para un 49,3% y 25,4% respectivamente.

Gráfico 9.- De todas las actividades físico-deportivas-recreativas que se recogen en la encuesta u otras que no aparecen señale en orden de preferencias las tres que más les gustaría practicar. Pregunta 10.



En el gráfico 9 se puede apreciar que en el sexo femenino las actividades físico-deportivas-recreativas que más desean realizar son las que están vinculadas a las Acampadas con 40 de ellas lo que representa el 59,7%, y en el masculinos los encuentros deportivos donde se agrupan 24 para un 92,3%.

Gráfico 10.- De organizarse un plan de actividades físico-deportivas-recreativas para profesores universitarios te incorporarías a la práctica. Marque con una cruz. Pregunta 11.



En el gráfico 10, podemos observar que casi todos los profesores universitarios afirman su participación en caso que se organice un plan de actividades físico-deportivas-recreativas contando con 21 masculinos para un 80,8% y 50 femeninas para un 74,6%. Otros 4 masculinos dicen que participarán en ocasiones para un 15,4%, al igual que 14 femeninas que representan 20,9%. Solo 1 masculinos y 3 femeninas no desean participar en el plan.

Todos los análisis anteriores de las respuestas dadas por los profesores universitarios de la Facultad de Historia, Artes y Lenguas en el cuestionario aplicado reflejan que si se confecciona un plan de actividades físico-deportivas-recreativas que responda a los intereses de los mismos se garantizará una participación adecuada a dichas actividades.

4.1.2.- Resultados de la entrevista no estandarizada.

Se realizó una entrevista a 7 miembros (Dirigentes) de la Facultad de Historia, Artes y Lenguas de la Universidad de Cienfuegos, con el objetivo de conocer su opinión sobre la participación de los profesores en las actividades físico-deportivas-recreativas que se realizan en la misma

El 100% de los entrevistados coinciden que no existe una planificación de actividades físico-deportivas-recreativas y 6 consideran que es pobre la participación de los profesores universitarios en las que se planifican lo que representa un 85,7% del total.

Un grupo de 5 entrevistados consideran que los profesores no se sienten motivados, ni interesados por las que se realizan, ya que no son de su agrado, lo que representa un 71,4% del total. Los 7 entrevistados coinciden que es necesaria una planificación de actividades físico-deportivas-recreativas que responda a las necesidades de los profesores universitarios de la facultad de Historia, Artes y Lenguas de la Universidad de Cienfuegos. (ver Anexo 2)

4.2.- Plan de actividades físico-deportivas-recreativas

Fundamentación: El Plan de actividades esta realizado con el fin de aumentar la participación de los profesores universitarios en actividades de sus preferencias para que de esta manera ocupen su tiempo libre de forma sana previendo de esta forma las enfermedades crónicas no transmisibles, creando espacios en la comunidad universitaria para mejorar su salud, proporcionando los medios necesarios para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social.

Objetivo general:

Incorporar a los profesores universitarios de la facultad de Historia, Artes y Lenguas en las actividades físico-deportivas-recreativas que se realicen, sustentadas en sus gustos y preferencias.

Objetivos Específicos:

- ✓ Establecer un sistema de participación en las diversas actividades que sea permanente y que se convierta en un aspecto estratégico.
- ✓ Incorporar, a los profesores universitarios a la práctica del ejercicio físico sistemático y demás actividades, deportivas recreativas.
- ✓ Mejorar la vida universitaria del profesorado de la facultad de Historia, Artes y Lenguas a través en cuanto a las actividades físico-deportivas-recreativas.

IV.- RESULTADOS

Tabla # 4.- Plan de actividades físico-deportivas-recreativas para el curso 2016-2017.

No	Actividades	Hora	Fecha	Lugar	Responsable
1	Torneo de dominó (Mixto).	3:30 - 4:30 pm	18-21/ Octubre	Patio frente a la FHAL	FHAL y Dpto. EF
2	Sábado extensionista.	8:00am-2:00 pm	15/ Octubre	Sede CBG	FHAL y Ext. Univ.
3	Sábado extensionista.	8:00am-2:00 pm	12/ Noviembre	Sede CBG	FHAL y Ext. Univ.
4	Acampada en homenaje a Manuel Fajardo.	Todo el día	25-27/ Noviembre	Campismo Manacal	Ext. Univ. y FHAL
5	Copa deportiva de voleibol (Mixto).	3:30 - 4:30 pm	9/ Diciembre	Terreno de voleibol	FHAL y Dpto. EF
6	Sábado extensionista.	8:00am-2:00 pm	17/ Diciembre	Sede CBG	FHAL y Ext. Univ.
7	Actividad deportivo cultural.	8:00 - 11:00 am	19/ Diciembre	Comunidad "Las Minas"	FHAL y Dpto. EF
8	Sábado extensionista.	8:00am-2:00 pm	14/ Enero	Sede CBG	FHAL y Ext. Univ.
9	Copa deportiva de fútbol sala (Mixto).	3:30 - 4:30 pm	8-10/ Febrero	Terreno de fútbol	FHAL y Dpto. EF
10	Acampada en homenaje al día del amor.	Todo el día	14-16/ Febrero	Campismo P. Ingles	Ext. Univ. y FHAL
11	Actividad reactiva-bailable por el día Internacional de la Mujer	2:00 - 5:00 pm	8/ Marzo	Sede CBG	FHAL y Ext. Univ.
12	Sábado extensionista.	8:00am-2:00 pm	18/ Marzo	Sede CBG	FHAL y Ext. Univ.
13	Acampada en homenaje al 4 de abril.	Todo el día	31/Marzo -4/ Abril	Campismo INDER	Ext. Univ. y FHAL
14	Copa deportiva de Kikimbol (Mixto).	3:30 - 4:30 pm	12-14/ Abril	Terreno de softbol	FHAL y Dpto. EF
15	Sábado extensionista.	8:00am-2:00 pm	15/ Abril	Sede CBG	FHAL y Ext. Univ.
16	Festival deportivo recreativo "Presencia de Paulo Freyre".	9:00am - 2:00pm	3/ Mayo	Comunidad "Las Minas"	FHAL y Dpto. EF
17	Sábado extensionista.	8:00am-2:00 pm	13/ Mayo	Sede CBG	FHAL y Ext. Univ.
18	Juegos deportivos de trabajadores	2:00 - 4:30 pm	16 -19/ Mayo	UCF	FHAL y CTC-UCF
19	Acampada fin de curso.	Todo el día	9 - 11/ Junio	Campismo Jagua	Ext. Univ. y FHAL
20	Sábado extensionista.	8:00am-2:00 pm	17/ Junio	Sede CBG	FHAL y Ext. Univ.

Tabla # 5.- Actividades físico-deportivas-recreativas permanentes.

No	Actividades	Días	Hora	Lugar	Responsable
1	Bailoterapia.	Lunes a jueves	3:30 - 4:30 pm	Salón de baile	Admon. FHAL y DDEF.
2	Encuentros deportivos entre departamentos.	Viernes	2:30 - 4:30 pm	Áreas deportivas	Admon. FHAL y DDEF.
3	Ejercicios con pesas.	Lunes a viernes	3:30 - 6:30 pm	Gimnasio	Dpto. DEF.
4	Movimiento de caminadores y corredores.	Lunes a viernes	4:00 - 6:30 pm	Pista de atletismo	Dpto. DEF.
5	Peña Cultural "Gente de Historia"	4to viernes C/M	7:30 - 10:00 pm	Centro Cultural de Arte "Benny Moré"	FHAL, Dpto. de Historia y Extensión Univ. UCF

IV.- RESULTADOS

EJEMPLO DE ALGUNAS ACTIVIDADES A DESARROLLAR EN EL PLAN.

➤ Acampada en homenaje al día de San Valentín

En esta actividad participarán los profesores de la Facultad de Historia, Artes y los estudiantes más destacados que cumplan con los siguientes requisitos:

- ✓ Sean los más integrales en el cumplimiento de sus deberes como estudiantes.
- ✓ Pertenecan al movimiento de artistas aficionados y loguen al menos tres manifestaciones culturales.
- ✓ Practiquen algún deporte o algún tipo de actividad física.
- ✓ Puedan desarrollar o quieran participar en actividades de animación, charlas educativas sobre temas novedosos, etc.

Actividades a desarrollar

Día	Hora	Actividades	Lugar	implementos	Participantes
14	3.00 pm	Visita al monumento de Antonio Delgado. Charla sobre su vida y obra.	Monumento Antonio Delgado.		Profesores universitarios.
	9.00 pm	Presentación del talento artístico.	Comunidad Camilo Cienfuegos.	Vestuarios, luces, equipo de sonido, etc.	Personal de la comunidad.
15	9.00 am	Festival Recreativo.	Comunidad Camilo Cienfuegos.	Sacos, argollas, palos, balones, aros, etc.	Estudiantes de la escuela primaria.
		Competencia de juegos de mesa.		Domines, ajedrez, dama	Jóvenes y adultos
	10.00 am	Encuentro de kikinbol femenino.		Balón, ned, silbato	Profesores y comunidad.
		Encuentro de beisbol.		Pelota, bate, guantes, etc.	
	3.00 pm	Actividades físicas recreativas mixtas.	Campismo Playa El Ingles	Balones y juegos de mesa	Campistas, profesores y estudiantes invitados de la FHAL.
	5.00 pm	Bailoterapia para todos		Equipo de sonido	
	8.00 pm	Cine debate "El hombre de Maisinicú".		DVD, televisor	
	10.00 pm	Espectáculo de animación y actividades recreativas bailables.		Equipo de sonido, etc.	
16	10.00 am	Regreso			

➤ Sábado extensionista correspondiente al 18 de marzo.

En los sábados extensionistas se realizarán actividades físico-deportivas-recreativas y se tendrán en cuenta para la emulación entre los departamentos da la Facultad de Historia, Artes y Lenguas, donde se registran los lugares obtenidos y las iniciativas para embellecer estos eventos. También se desarrollarán trabajos productivos en toda la facultad. A continuación le exponemos un ejemplo de las actividades planificadas uno de estos sábados.

Actividades	Hora	Lugar	Responsable
Trabajos productivos para el embellecimiento de toda la facultad por cada departamento.	8:00 - 10:00 am	Sala de juego	Ext. Univ. y FCCFD
Encuentros deportivos entre departamentos de dominó, ajedrez y dama.	10:00 - 12:00 pm	Terrenos UCF	Ext. Univ. y FCCFD
Almuerzo.	12:00 - 1:00 pm	Terrenos UCF	Ext. Univ. y FCCFD
Desfile de modas por departamento	1:00 - 2:00 pm	Comedor	R. estud., Ext. Univ. y DGAS
Actividad recreativaailable.	2:00 - 4:00 pm	Casa estudiantil	Extensión Univ.

➤ **Peña Cultural “Gente de Historia”, 26 de mayo de 2017.**

En esta ocasión la peña estará dedicada XXI Aniversario del Estudio de Grabaciones Eusebio Delfín en Cienfuegos y se desarrollarán diferentes actividades como:

1. Reconocimiento a profesores y unidades docentes destacados en las esferas del trabajo científico investigativo y docente durante el Encuentro Internacional Paulo Freyre, Festival de la Práctica Pre-Profesional)
2. Entrevista a Lázaro García. Trovador cienfueguero. El diseño de la entrevista incluye preguntas del público, proyección de fragmentos de documentales en pantalla, reconocimiento del Dpto. de Historia al invitado y al Centro de Grabaciones Eusebio Delfín.
3. Actividad recreativaailable con música cubana-cienfueguera grabada, solistas y grupos de pequeño formato para el disfrute de los profesores de la Facultad de Historia, Artes y Lenguas e invitados que participan.

4.3.- Validación del plan de actividades recreativas

A continuación, en la tabla 6 se realiza la caracterización de los especialistas en los diferentes aspectos que requiere este método. (Anexo 4)

Tabla # 6. Caracterización de los Especialistas:

<u>Años de experiencia</u>	<u>Cantidad</u>	<u>%</u>
-5	-	-
5 - 9	2	22,2
10 – 14	3	33,3
15 – 19	1	11,1
20 – 25	2	22,2
+ 25	1	11,1
Total	9	100

<u>Años vinculados a la actividad</u>	<u>Cantidad</u>	<u>%</u>
-5	3	33,3
5 - 9	3	33,3
10 – 14	1	11,1
15 – 19	-	-
20 – 25	2	22,2
+ 25	-	-
Total	9	100

<u>Categoría científica</u>	<u>Cantidad</u>	<u>%</u>
MSc.	6	66,7
Dr.	1	11,1
Total	7	77,8

<u>Ocupación</u>	<u>Cantidad</u>	<u>%</u>
Cultura Física	9	100
Total	9	100

Con la encuesta aplicada se pudo precisar los criterios y opiniones de los especialistas sobre el plan de actividades para lograr la participación de los profesores universitarios, los cuales se exponen a continuación:

El 88,9% de los especialistas evaluaron de 5 puntos la posibilidad real de insertar el plan de actividades recreativa, mientras que el 88,9 % considera que ayuda a resolver un problema de la práctica, los mismos consideran que el plan de actividades recreativa resulta de gran provecho para fortalecer la salud de las

IV.- RESULTADOS

personas, como medio de prevenir las enfermedades y que es importante para lograr la incorporación de los estudiantes becados universitarios a la práctica sistemática de los ejercicios.

El 77,8% consideran de excelente la estructura del plan de actividades físico-deportivas-recreativas y el 100% de los especialistas afirman que el plan de actividades responde a los objetivos propuestos. El 88,9% de los especialistas evalúan de 5 puntos a que las actividades responden a los gustos y preferencia de los profesores universitarios, el 77,8% dice que es aplicable, el 88,9% que es viable y el 100% que es relevante.

Tabla # 7. Resultados de los indicadores de la encuesta de los especialistas

Indicadores	5	%	4	%	3	%	2	%	1	%
Posibilidad real de insertar el plan de actividades físico-deportivas-recreativas.	8	88,9	-	-	1	1,1	-	-	-	-
Ayuda a resolver un problema de la práctica.	8	88,9	1	1,1	-	-	-	-	-	-
Estructura del plan de actividades físico-deportivas-recreativas.	7	77,8	1	1,1	1	1,1	-	-	-	-
Las actividades responden a los gustos y preferencia de los profesores universitarios.	8	88,9	1	1,1	-	-	-	-	-	-
El plan de actividades responde a los objetivos de la investigación.	9	100	-	-	-	-	-	-	-	-
El plan de actividades físico-deportivas-recreativas es aplicable.	7	77,8	2	22,2	-	-	-	-	-	-
El plan de actividades físico-deportivas-recreativas es viable.	8	88,9	1	1,1	-	-	-	-	-	-
El plan de actividades físico-deportivas-recreativas es relevante.	9	100	-	-	-	-	-	-	-	-

V.- CONCLUSIONES.

5.1.- Conclusiones

1. Se determinaron las necesidades de recreación, actividades físicas y deportivas de los profesores universitarios de la facultad de Historia, Artes y Lenguas, llegándose a conocer las particularidades de sus gustos y preferencias.
2. Se elaboró un plan de actividades físico-deportiva-recreativas atendiendo a los gustos y preferencias expresados por la muestra objeto de estudio.
3. Se validó el plan de actividades físico-deportiva-recreativas a través del criterio de especialista llegándose a obtener un 77,8 % de aplicabilidad, un 88,9 % de viabilidad y un 100 % de relevancia.

V.- CONCLUSIONES

5.1.- Recomendaciones.

- Aplicar el plan de actividades físico-deportivas-recreativas en los profesores universitarios de la facultad de Historia, Artes y Lenguas de la Universidad de Cienfuegos en el curso 2016-2017.
- Expandir este estudio a profesores de las demás facultades de la Universidad de Cienfuegos.

VI.- BIBLIOGRAFÍA

- Areiza Londoño, M. (2001) Recreación, Actividad Física y Salud Disponible en <http://www.FUNLIBRE.com>.
- Blair, et.al. (1989) Actividades físico - recreativas para la disminución de los niveles de sedentarismo. Consultado en: <http://www.monografias.com/>
- Buendía Eisman, L. & Colás Bravo, M. (1995) Investigación Educativa. Sevilla.
- Casimiro (1999, 2000). *Actividad física, educación y salud*. España: Editorial Universidad de Almería.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E., Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100, 126-131
- Cervantes, J. L. (1992). *Programación de Actividades Recreativas*. México: Editorial Mungía y Hnos. Ediciones Alfar.
- Consejo Económico y Social. (Mayo 24, 1990) Resolución 1990/20,. *La educación en los establecimientos*. La Habana: Consejo Económico y Social
- Cooper (1971-1974) en Fordman. Proyecto deportivo-recreativo para satisfacer las necesidades de la población de 13 a 25 años del consejo popular Caonao, municipio Cienfuegos. Disponible en <http://www.efdeportes.com/>
- Corbin, C.B. (1987). Youth fitness, exercise and health: There is much to be done. Research. *Quarterly for Exercise and Sport*, 58, 308-314.
- Cuba. Dirección Nacional de Recreación. (2004) *Manual metodológico del Programa Nacional de Recreación Física*. La Habana: INDER
- Cuba. Dirección Nacional de Recreación. (2004) *Orientaciones metodológicas para la recreación en Cuba*. La Habana: INDER

VI.- BIBLIOGRAFÍA

Cureton (1981). Nuevas perspectivas curriculares en educación física. Disponible en:
<https://books.google.com.cu/>

Delgado & Tercedor (1998). Actividad física para la salud: reflexiones y perspectivas.
Disponible en <http://ocw.um.es/gat/.pdf>.

Devis, J. & Peiró, C. (1992a) Ejercicio físico y salud en el currículo de la educación física: modelos e implicaciones para la enseñanza. En *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados* (pp.27-45). Barcelona: Inde.

Devis, J. & Peiro, C. (1993). Innovación en educación física y salud: el estudio de un caso en investigación colaborativa. Encuentro Unisport "Investigacion Alterativa en Educación física". Málaga.

Devís, J. & Peiró,C. (1992b). El ejercicio físico y la promoción de la salud en la infancia y la juventud. *Gaceta Sanitaria*, 6,263-268.

Estévez Cullel, M., Arroyo Mendoza M. & González Terry C. (2004). *La Investigación científica en la actividad física: su metodología*. La Habana, Editorial Deportes.

Ettinger, et.al(1996). *Propuesta de variante del test de clasificación de sedentarismo y su validación estadística*. Cuba. Editorial Pueblo y Educación.

Fox, K.R. (1991a). *Physical education and its contribution to health and well – being*. En N. Armstrong y A. Sparkes (eds). *Issues in physical Education* (pp 123-138). Londres : Cassell.

Fox, K.R. (1991b).Motivating children for physical activity: towards a healthier future. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 62, 34-38.

Hernández Sampier, R. (2004) *Metodología de la investigación* (Tomo 1). La Habana, Editorial Félix Varela.

VI.- BIBLIOGRAFÍA

- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. & Baptista Lucio, P. (2000). *Metodología de la investigación*. México, D. F.: McGraw-Hill Interamericana.
- Lema Álvarez, Ricardo (1998) *Recreación, Tiempo Libre y educación en el Uruguay. Prisma: Revista de la Universidad Católica del Uruguay*. 11: 5 – 7
- Pérez Meneses, 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”.
- Pérez Sansón, M. y Ruz Sade, G. (2005) *Recreación*. Matanzas: Facultad de Cultura Física de Matanza.
- Sallis, J.f. & McKenzie, T.L. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 124-137.
- Tittel, K. & Isrrael, L. (1991). La inactividad física aumenta los factores de riesgo para la salud y la capacidad física (Declaración de posición de la federación internacional de Medicina del Deporte –FIMS). *Boletín Femede*, 12, 2-3.
- Torres Guerrero, J. (2003) *La Actividad Física y su vinculación a la ocupación constructiva del ocio y el tiempo libre en los ciudadanos/as del siglo XXI*. Granada. Universidad de Granada
- Vázquez y Cols (2002). Barreras y oportunidades para la participación de los usuarios en el control de la calidad de los servicios de salud: un estudio evaluativo en Colombia y Brasil. *Salud Publica* 19 (2): 579-591.
- Vilas, Fabián (2007) 5° Encuentro Internacional de Tiempo Libre y Recreación. Disponible en: <http://www.redcreacion.org/relareti/documentos.html>. Consultado el 23 de Octubre de 2014.
- Wei y col (1999). Relationship between low cardiorespiratory fitness. Disponible en: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/

Anexos

Anexo 1 Fórmula del muestreo estratificado

$$n = \frac{\left(\frac{Z\alpha/2}{d} \right)^2 * p * (1 - p)}{1 + 1/N * \left(\frac{Z\alpha/2}{d} \right)^2 * p * (1 - p) - 1/n}$$

$(Z\alpha/2/d)^2$ 1536,64
 384,16

<u>N</u>	<u>123</u>	<u>(Za/2/d)²</u>	<u>1536,64</u>
Za/2	1,96	p*1-p	0,25
(Za/2) ²	3,8416	(Za/2/d) ² *p*(1-p)	384,16
p	0,5	1/N	0,00813008
1-p	0,5	1/N*(Za/2/d) ²	12,4930081
d	0,05	1/N*(Za/2/d) ² *p*1-p	3,12325203
n	¿?	1+(1/N*(Za/2/d) ² *p*1-p)	4,12325203
		1+(1/N*(Za/2/d) ² *p*1-p)-1/N	4,11512195
		Resultado final	<u>93</u>

<u>Estrato</u>				<u>n*Ni/N</u>
Departamento de Artes	14	Ni/N	0,11	11
Departamento de Historia	36	Ni/N	0,29	27
Departamento de Español	35	Ni/N	0,28	27
Departamento de Lenguas Ext.	38	Ni/N	0,31	28
<u>Total</u>	<u>123</u>		<u>1,00</u>	<u>93</u>

Anexo 2: Entrevista

Objetivo: Conocer cómo se planifica y desarrolla la participación de los profesores de la facultad de Historia, Artes y Lenguas de la Universidad de Cienfuegos en las actividades físico-deportivas-recreativas.

Temáticas:

1. Planificación de actividades físico-deportivas-recreativas que responda a los intereses de los profesores de la facultad de Historia, Artes y Lenguas de la Universidad de Cienfuegos.
2. Participación de los profesores de la facultad de Historia, Artes y Lenguas de la Universidad de Cienfuegos en las actividades físico-deportivas-recreativas que se realizan en la Universidad de Cienfuegos.
3. Satisfacción de los profesores de la facultad de Historia, Artes y Lenguas de la Universidad de Cienfuegos con las actividades físico-deportivas-recreativas que realizan.
4. Necesidad real de una planificación de actividades físico-deportivas-recreativas que responda a las necesidades de los profesores de la facultad de Historia, Artes y Lenguas de la Universidad de Cienfuegos.

Anexo 3: Encuesta

Estimado profesor:

Con la finalidad de conocer sus expectativas, preferencias y gustos por las actividades físico-deportivas-recreativas necesitamos de su colaboración por medio de las repuestas a las preguntas de la siguiente Encuesta.

1.- Inicialmente necesitamos algunos datos personales:

Edad____ Sexo____ Departamento_____

2.- Las actividades físicas en tu tiempo libre; prefieres hacerlas de en:
Lugares apropiados y con privacidad____ Lugares públicos____ Sitios que eviten las burlas de otras personas____ Otras consideraciones _____

3.- De las diversas actividades Físicas que mencionamos a continuación señale con una cruz (x) cuáles realizas en tu tiempo libre y con dos cruces (xx) cuáles le gustaría realizar:

Gimnasia aerobia o bailoterapia____ Ejercicios con pesas (Gimnasios)____ Ejercicios de acondicionamiento Físico____ Carrera o trote____ Actividades de desarrollo físico general____ Otras_____

4.- De las siguientes actividades deportivas (deporte participativo), señala con una cruz (x) cuáles realizas en tu tiempo libre y con dos cruces (xx) cuáles le gustaría realizar.

Béisbol____ Baloncesto____ Voleibol____ Fútbol ____ Softbol____ Kikimbol____
Bádminton____ Balonmano____ Natación____ Ciclismo____ Atletismo____ Ajedrez____
Otras_____

5.- Existen diversas actividades recreativas de las que nos gustaría conocer cuáles son de su preferencia para la práctica:

Juegos recreativos diversos____ Juegos Tradicionales____ Juegos pre-deportivos ____
Dominó____ Dama____ Cine debate____ Peñas deportivas____ Tiro con perle____
Otras_____

6.- Existe un grupo de actividades y deportes que se realizan en pleno contacto con la naturaleza. Señale con una cruz (x) las que practicas actualmente en su tiempo libre y con dos cruces (xx) las que le gustaría practicar.

Senderismo ____ Turismo deportivo ____ Excursionismo ____ Otras_____

7.- ¿Qué días de la semana prefieres para la ejecución de actividades físico-deportivas-recreativas organizadas?

Lunes____ Martes____ Miércoles____ Jueves____ Viernes____ Sábado____ Domingo____

VII.- ANEXOS

8.- Para la práctica de actividades físico-deportivas-recreativas organizadas en tu tiempo libre en los días de lunes a viernes ¿Cuál sería el horario más factible para ti?:

Mañana___ Tarde___ Cualquiera me es igual___ otros que consideres
¿Cuál?_____

9.- Para la práctica de actividades físico-deportivas-recreativas organizadas en tu tiempo libre en los fines de semana cuál sería el horario más factible para ti:

Mañana___ Tarde___ Cualquiera me es igual _____ No Practicaría _____ otros que consideres ¿cuál? _____

10.- De todas las actividades físico-deportivas-recreativas que se recogen en la encuesta u otras que no aparecen señale en orden de preferencias las tres que más les gustaría practicar.

1. _____
2. _____
3. _____

11.- De organizarse un plan de actividades físico-deportivas-recreativas para profesores de la Facultad de Historia, Artes y Lenguas de la Universidad de Cienfuegos te incorporarías a la práctica. Marque con una cruz (x): Si___ No___
En ocasiones___

Anexo 4: Cuestionario aplicado a los especialistas consultados

Estimado compañero (a): En la Facultad de Cultura Física de Cienfuegos “Manuel Fajardo” se encuentra realizando una investigación en la rama de la recreación la que culminar con una tesis de grado y usted, por su experiencia y nivel científico, ha sido seleccionado como especialista en nuestra investigación. Con la realización de este estudio pretendemos implementar un plan de actividades físico-deportivas-recreativas para la incorporación de los profesores de la facultad de Historia, Artes y Lenguas, el cual ponemos a su consideración. Para cumplimentar este objetivo necesitamos recoger e integrar información de los elementos implicados en la estructura metodológica del mismo. Después de que usted haya analizado el plan de actividades, le solicitamos responda las preguntas que a continuación aparecen con toda sinceridad y claridad teniendo en cuenta sus conocimientos en el tema estudiado.

Nombres y Apellidos: _____

Edad: _____ Años de experiencia: _____ Cargo: _____

Graduado en: _____

Categoría científica: Máster _____ o Doctor _____ en: _____

Categoría docente: _____ Centro donde labora: _____

Municipio: _____ Provincia: _____

Marque con una cruz la alternativa que considere en cada uno de los siguientes elementos correspondiendo con las puntuaciones siguientes:

Indicadores	5	4	3	2	1
Posibilidad real de insertar el plan de actividades físico-deportivas-recreativas					
Ayuda a resolver un problema de la práctica					
Estructura del plan de actividades físico-deportivas-recreativas					
Las actividades responden a los gustos y preferencia de los Profesores universitarios					
El plan de actividades responde a los objetivos de la investigación					
El plan de actividades físico-deportivas-recreativas es aplicable					
El plan de actividades físico-deportivas-recreativas es viable					
El plan de actividades físico-deportivas-recreativas es relevante					

Le agradecemos cualquier sugerencia o recomendación con respecto al plan de actividades físico-deportivas-recreativas: Por favor, refiéralas a continuación:

Muchas Gracias