

---

---

## 9.

# LA RECREACIÓN FÍSICA EN LA COMUNIDAD DE LA UNIVERSIDAD DE MATANZAS

## PHYSICAL RECREATION IN THE COMMUNITY OF THE UNIVERSITY OF MATANZAS

- M.Sc. Raúl Antonio Velasco Barani.  
Profesor Auxiliar. Facultad Ciencias de la Cultura Física Universidad de Matanzas.  
<https://orcid.org/0000-0003-2063-4409>  
e-mail: [raul.velasco@umcc.cu](mailto:raul.velasco@umcc.cu).
- M.Sc. Osiel Zamora Galbán  
Profesor Asistente. Facultad Ciencias de la Cultura Física Universidad de Matanzas.  
<https://orcid.org/0000-0002-9667-7512>  
e-mail: [osiel.zamora@umcc.cu](mailto:osiel.zamora@umcc.cu).
- M. Sc. Angel Fidel Llanos González  
Profesor Asistente. Facultad Ciencias de la Cultura Física Universidad de Matanzas.  
<https://Orcid.Org/0000-0003-2273-1093>  
E-Mail: [Angel.Llanos@Umcc.Cu](mailto:Angel.Llanos@Umcc.Cu).
- Lic .Adrián Nieto Alfonso  
Profesor Instructor. Facultad Ciencias de la Cultura Física Universidad de Matanzas.  
<https://orcid.org/0000-0001-5215-9302>  
e-mail: [adrian.alfonso@umcc.cu](mailto:adrian.alfonso@umcc.cu).

### RESUMEN

Es una necesidad imperiosa atender de forma científica la insuficiencia relacionada con la incorporación de forma activa y consciente de la población, específicamente de la comunidad universitaria a las actividades físico-recreativas para contribuir a elevar la calidad y la creación de un estilo de vida saludable. Por lo que los autores de este estudio se plantearon como objetivo elaborar actividades físicas recreativas para su sistematización, beneficios en las capacidades físicas, en la salud, en la economía y en general, en la calidad de vida, factor esencial en el desarrollo de la comunidad. En la investigación utilizamos de manera combinada los métodos teóricos y empíricos del conocimiento científico, con la recopilación de la información empleando herramientas investigativas en el orden teórico que son: el histórico lógico, el analítico-sintético, el inductivo-deductivo y el hipotético-deductivo; entre los métodos empíricos fue seleccionada: la encuesta a los estudiantes de nuestra universidad. El resultado de la

---

---

investigación se encuentra en que se obtuvo la información sobre los gustos y preferencias que tienen los estudiantes de la Universidad de Matanzas.

*Palabras clave:* Actividades físico recreativas, gustos y preferencias, recreación, tiempo libre.

## **ABSTRACT**

There is an urgent need to address in a scientific way the insufficiency related to the active and conscious incorporation of the population, specifically of the university community to physical-recreational activities to contribute to raise the quality and the creation of a healthy lifestyle. Therefore, the authors of this study set as an objective the elaboration of physical recreational activities for their systematization, benefits in physical capacities, health, economy and in general, in the quality of life, an essential factor in the development of the community. In the research we used in a combined way the theoretical and empirical methods of scientific knowledge, with the collection of information using research tools in the theoretical order which are: the historical-logical, the analytical-synthetic, the inductive-deductive and the hypothetical-deductive; among the empirical methods was selected: the survey to the students of our university. The result of the research is that information was obtained about the tastes and preferences of the students of the University of Matanzas.

**Key words:** Physical recreational activities, tastes and preferences, recreation, free time.

## **INTRODUCCIÓN**

Las actividades físicas recreativas al concebir un conjunto de actividades de diversos tipos y ser ejecutada en el tiempo libre, brinda al individuo la satisfacción por su realización, y ella misma 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.

Se considera que en la actualidad el desarrollo de actividades recreativas se concibe en dos formas, la personal y la educativa y que ambas se complementan.

En este sentido se considera que desde el punto de vista personal las actividades recreativas son todas las actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad.

---

---

Se considera que desde la perspectiva educativa las actividades recreativas constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre.

De allí que la responsabilidad del profesor de Educación Física con los estudiantes universitarios será, primero, diagnosticar y luego reprogramar y proyectar actividades físicas comunitarias dirigidas, que sean del gusto y preferencia de la población. Entonces para esto nos propusimos investigar sobre los criterios de los alumnos de la Educación Superior acerca de las actividades de recreación física. Por ello, nos planteamos el objetivo de conocer los gustos y preferencias de los estudiantes universitarios sobre la recreación física de la Universidad de Matanzas.

El ejercicio físico es un factor determinante que puede dar sustanciales beneficios, si consideramos que la actividad física es cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que den como resultado un gasto energético, llevados a cabo con regularidad durante un periodo de tiempo prolongado (entrenamiento), de forma dosificada y orientada, para que pueda elevar el rendimiento del organismo. Factor decisivo en la lucha por lograr el incremento de la salud y del bienestar físico; es por eso, que se brinda especial atención al trabajo comunitario.

Para lograr el trabajo físico educativo con resultados satisfactorios es fundamental tener en cuenta, cualquier tipo de actividad, según Pérez, que explica lo siguiente:

... conocemos que las tendencias humanas hacia ciertas formas de actividad, están influidas por su preparación física y mental, por el nivel de cultura, por la edad, por el sexo, por el temperamento y que naturalmente, el medio ambiente entrará en condición o canalizará las formas de ajuste, de acuerdo al concepto social que se tenga de la recreación. De aquí que los programas de recreación, en cualquiera de sus formas deban caracterizarse por la riqueza en la variedad de formas, de oportunidades, que se ofrezcan, a fin de satisfacer los más variados intereses' (2003, p. 6).

En el marco del proceso de producción la Recreación aparece como un fenómeno de reproducción caracterizada por el consumo de bienes culturales y si tenemos en cuenta

---

---

las fases que presenta este proceso, saltan a la vista que en la medida que se refuerce el último eslabón de este proceso, el consumo reproductivo, mediante una Recreación más integral, polifacética, en la que el individuo encuentra representada la variedad de intereses que generan los diversos sectores de su actividad principal, se reforzará igualmente el primer eslabón del proceso, la producción, ya que el individuo tiene la posibilidad de utilizar positiva y creativamente su tiempo de reproducción, esto logra que su reencuentro con el trabajo lo haga en un estado sumamente favorable, superior, con una estabilidad psíquica y funcional acorde con los requerimientos de la vida en la sociedad, donde los hombres conforman el centro de todos los problemas. (Pérez, p.7 2003).

Existen maneras de extender el tiempo libre según Pérez:

La característica más importante de las actividades de tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, es que ejercen una acción formativa o de formativa indirecta y facilitada por la recreación. Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa a informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza. Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, sus sistemas de valores y su ética específica y, sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la "libertad" de sus formas y sus contenidos, "opuestos" a las regulaciones, restricciones, reglamentos e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad. (2016, p. 16)

Otro elemento esencial lo constituye la recreación que, como proceso de renovación constante de las actividades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección y que en consecuencia contribuyen al desarrollo humano, sirve a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que contribuyan a su plenitud y su felicidad.

---

---

Por tanto, la recreación física son las actividades que transita por la práctica de actividades lúdico-recreativas, de deportes recreativos y de espectáculos deportivos, como uno de los componentes de la Cultura Física, que se realizan durante el tiempo libre de las personas, de forma voluntaria y opcional, al producir placer, diversión o enriquecimiento, que cumple una función educativa y de auto educación, a la vez que su ejecución conlleva al desarrollo psíquico físico social de la personalidad del hombre, por lo que debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad” “Ocupa un lugar en el tiempo libre. Es una forma de actividad libre recreativa voluntaria de forma opcional. Debe estar al alcance de todos, teniendo en cuenta, edad, sexo, o el talento de la persona o capacidad. Debe cumplir función ideológico- educativa y de autoeducación, al contar como soporte material el medio ambiente.”

Partiendo de necesarios principios de la recreación podemos destacar ¿Cuáles son las características? y ¿Cuál es la especificidad de esta necesidad? “La necesidad recreativa forma parte de la gran necesidad social de reproducción que tiene el hombre y se caracteriza porque se expresa individualmente, condicionada socialmente a través de intereses individuales y su especificación radica en las actividades u objetos que satisfacen la necesidad, es el consumo de bienes culturales realiza en determinadas condiciones socio - económicas y de disponibilidad de tiempo, que aseguran una opción y por lo tanto la expresión de la individualidad”. ((Pérez, p.33 2003).

Al tener en cuenta las demandas recreativas actuales de la población es importante significar lo planteado por Pérez: “ En la población existe un nivel de consumo real dada por sus demandas actuales, que responden a determinadas necesidades surgidas, que en algunos casos se limitan a un cuerpo reducido de actividades que la sociedad ofrece. En esta selección limitada se evidencian factores de tipo objetivo y subjetivo (tradiciones, costumbres, posibilidades económicas y otras); sin embargo, la tarea de la sociedad no debe reducirse a la satisfacción de estas necesidades limitadas, sino crear condiciones que brinden al hombre las posibilidades reales de desarrollo de nuevas necesidades, cada vez más diversificadas y acorde a los objetivos generales de la sociedad” (Pérez, p.35 2003).

En la planificación de la recreación como elemento indispensable en el proceso de la dirección científica de la sociedad debemos tener en cuenta el siguiente planteamiento

---

---

de Pérez: ‘... es imprescindible que organice y dirija su actividad científica sobre la base de una estrategia integral. La planificación no es nunca espontánea, ya que se construye como un proceso de obtención de información y conocimientos sobre la realidad social que este sujeto a fines, se regula por ellos y formula un sistema de procedimientos y principios conceptuales que, creativamente utilizados, deben viabilizar el logro de los objetivos propuestos’ (Pérez, p.65 2003).

En los fundamentos de la programación recreativa la etapa de diagnóstico juega un papel importante como forma de estudio, descripción y explicación de los fenómenos, lo cual ayuda a comprenderlos en aras de adoptar posiciones de cómo actuar para resolverlos. Sobre esta problemática se refirió Pérez: “ El diagnóstico es un proceso que va de los fenómenos a la esencia. Se parte de hechos concretos en la realidad y paulatinamente se van relacionando con las situaciones más generales y las estructuras de la sociedad. Esto ira recorriendo un proceso ordenado de investigación desde los fenómenos quizás aislados hasta la esencia misma de las cosas” (Pérez, p.68 2003).

También en materia de programación recreativa, la determinación de los objetivos tiene un peso importante. Sobre este particular se considera significativo lo planteado por Pérez: “ A manera de conclusión de esta etapa queremos precisar que el saber proponer objetivos y metas realistas constituye un aspecto fundamental y decisivo en la tarea de la programación.

No basta con determinar que se quiere hacer y cómo hacerlo, hay que establecer la viabilidad del mismo, la pertinencia de lo que se hace y la aceptación, por parte de los diferentes grupos sociales de lo que se pretende realizar. No tiene sentido establecer objetivos óptimos en extremo, cuyo cumplimiento sea improbable” (Pérez, p.74 2003).

La tarea más importante que tiene ante sí la recreación física es asegurar la sistematicidad y permanencia de sus actividades para la ocupación del tiempo libre de la población a partir de satisfacer los gustos y preferencias recreativas.

Para el logro exitoso de estos requerimientos, la misma debe contar con un sistema de información que favorezca la caracterización más aceptada de la comunidad, a partir del diagnóstico de las necesidades recreativas y preferencias, que permita la planificación, organización, divulgación, coordinación, desarrollo y control de los programas a nivel

---

---

local, máxima si se parte de la concepción de que la consta de dos elementos estructurales, según Aguilar:

1. “No implica necesariamente el uso de la competencia.
2. Esta individualmente orientada, la persona decide cuando comienza y cuando finaliza, no está sujeta a reglas, es espontánea, posee la mayor parte de los elementos de juego.”, L. (Aguilar, p.38 2000).

Los autores del presente trabajo considerando el razonamiento que hace Hernández, (2000) con relación a las motivaciones recreativas plantean que: “existe cierta variedad de los denominados ganchos recreativos, o condiciones que convocan espontáneamente la participación de la población en actividades físicas sin la necesidad de grandes esfuerzos movilizativos, por responder precisamente a gustos y preferencias generalizadas por los cubanos entre las que se encuentran.

- Encuentro de deportes populares (Béisbol, Boxeo, Fútbol, ...)
- Juegos tradicionales (infantiles, de ferias, campesinos...)
- Juegos populares de mesas (Domino, Dama, Parchís, cartas...)
- Eventos novedosos (Aerodelismo, Deporte caninos, Cometas y objetos volantes...)
- Deportes extremos (Paracaidismo, Ciclo acrobacia...)
- Actividades acuáticas (playas, ríos, piscinas...)
- Actividades culturales y sociales (carnavales locales, ferias...)
- Visitas a parques recreativo y naturales (zoológico, campiñas, rutas ecológicas...)

El presente trabajo tiene como objetivo elaborar actividades físicas recreativas para el mejoramiento de la calidad de vida.

## **METODOLOGÍA**

Los métodos científicos que fundamentalmente fueron utilizados para la búsqueda de información son: el analítico, histórico lógico para realizar una caracterización del comportamiento en los últimos años de la situación con relación a la actividad físico recreativa y el deductivo. Para ello se realizó una encuesta a una muestra de 137 estudiantes de la Universidad de Matanzas. La composición de la muestra es de 59 del sexo femenino y 78 del masculino.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

---

---

En sentido general las respuestas de los encuestados en la primera pregunta evidencian que sus criterios sobre el concepto de Recreación física son muy centrados en actividades físico-recreativas, en actividades bailables y en actividades lúdicas.

En el análisis de los resultados de la encuesta aplicada se pudo detectar en la pregunta número dos, en el sexo femenino, que las tres actividades de mayor porcentaje de aceptación fueron: con el 43% de las encuestadas expresaron que las actividades lúdicas eran las más preferidas, el 33% eran las actividades audio-visuales y con el 24% en el tercer lugar, las actividades deportivas-recreativas. En el caso del sexo masculino las actividades con mayor porcentaje de votación fueron: las actividades deportivas recreativas con el 61%, las actividades audio-visuales en segundo lugar con el 21% y las actividades al aire libre en el tercero con el 18%.

Con relación a la pregunta número 3, los encuestados respondieron que: un 80% tanto del sexo femenino y masculino, sí participan en las actividades físicas recreativas convocadas por el Departamento de Educación Física y Recreación, mientras tanto, un 20% no participan debido a la falta de implementos deportivos y la no disponibilidad de tiempo para estas prácticas de actividades físicas por la alta demanda académicas.

En la pregunta número 4, el total de estudiantes encuestados reportaron de la práctica de actividades recreativas que las mismas benefician la salud física y mental, ocupan el tiempo el tiempo libre de forma sana y les permite realizar una convivencia de la vida universitaria más placentera.

El análisis de las fuentes permitió identificar criterios muy centrados en el tratamiento de los temas relacionados con las actividades recreativas, a partir de enfoques restringidos asumidos por los estudiantes entrevistados. De aquí la necesidad de diversificar las opciones recreativas.

Se debe considerar que en la actualidad el desarrollo de las actividades recreativas se concibe en dos formas, la personal y la educativa y que ambas se complementan para proporcionar placer y desarrollo integral de la personalidad, a la hora de diversificar las opciones físico-recreativas.

Por las características, variedad y beneficios de las actividades recreativas se considera que estas constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para

---

---

el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre.

Por la investigación realizada pudimos constatar que existe una alta expectativa en realizar un grupo de actividades recreativas, tanto lúdicas y como deportivas, en las que debemos hacer un mayor énfasis para su atención en aras de poder satisfacer los gustos y preferencias de la comunidad universitaria de la Universidad de Matanzas.

También se pudo conocer que gran parte de la comunidad universitaria encuestada participa en las actividades físicas-recreativas, por lo que se debe continuar manteniendo esa asistencia y tratar de llegar a los que todavía no las practican.

### **CONCLUSIONES**

En resumen, las actividades físicas recreativas contribuyen al desarrollo continuo de la personalidad, al brindar la oportunidad de emplear el tiempo libre, de una forma sana, espontánea y organizada, que permite volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador, que sirve a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, al ofertar satisfacción, plenitud y felicidad.

A partir del diagnóstico realizado se constató que los estudiantes reconocen los beneficios de las actividades físico-recreativas, por lo que permite un mejor trabajo para concientizar su práctica en la comunidad universitaria de la Universidad de Matanzas.

### **REFERENCIAS**

Aguilar, L. (2000). *La recreación como perfil profesional*. Disponible en: [http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/perfiles\\_profesionales.html](http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/perfiles_profesionales.html)

Carnota O. (1991). *Cuando el tiempo no alcanza*. La Habana: Ed. de Ciencias Sociales.

Fernández, R. (2003) *Trabajo Comunitario. Selección de lectura*. La Habana. Editorial Félix Varela. Ciudad Habana,

FUMLIBRE. (2004). *Fundamentos de la Recreación*. Disponible en: <http://www.funlibre.org/documentos/idrdfundamentos.html.htm>.

Gerlero, Julia. (2004) *¿Ocio, tiempo libre o Recreación? Aportes para el estudio de la Recreación*. Educo:.

Grushin, B. (2003) *Cuestiones de Tiempo libre en Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos*, .

---

---

Hernández, A. (2000). Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, N° 23. <http://www.efdeportes.com/efd23/ocio.htm>

Mateo, J. L. (2009). *Programa recreativo para contribuir a la formación de una cultura de empleo racional y sano del tiempo libre en los estudiantes de Cultura Física*. Tesis de maestría. UCCFD, FCF Holguín. Cuba.

Mateo, J. L. (2012). *La formación de competencias profesionales para la educación del tiempo libre en los estudiantes universitarios de Cultura Física*. Tesis de doctorado. UCCFD, FCF Holguín 2013. Cuba.

Pérez, A. (2003). *Recreación: fundamentos teóricos metodológicos*. En CD Universalización de la Cultura Física, Cuba.

Pérez, A. (2002). *Tiempo, tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual*. En <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso7/APerez.html>.