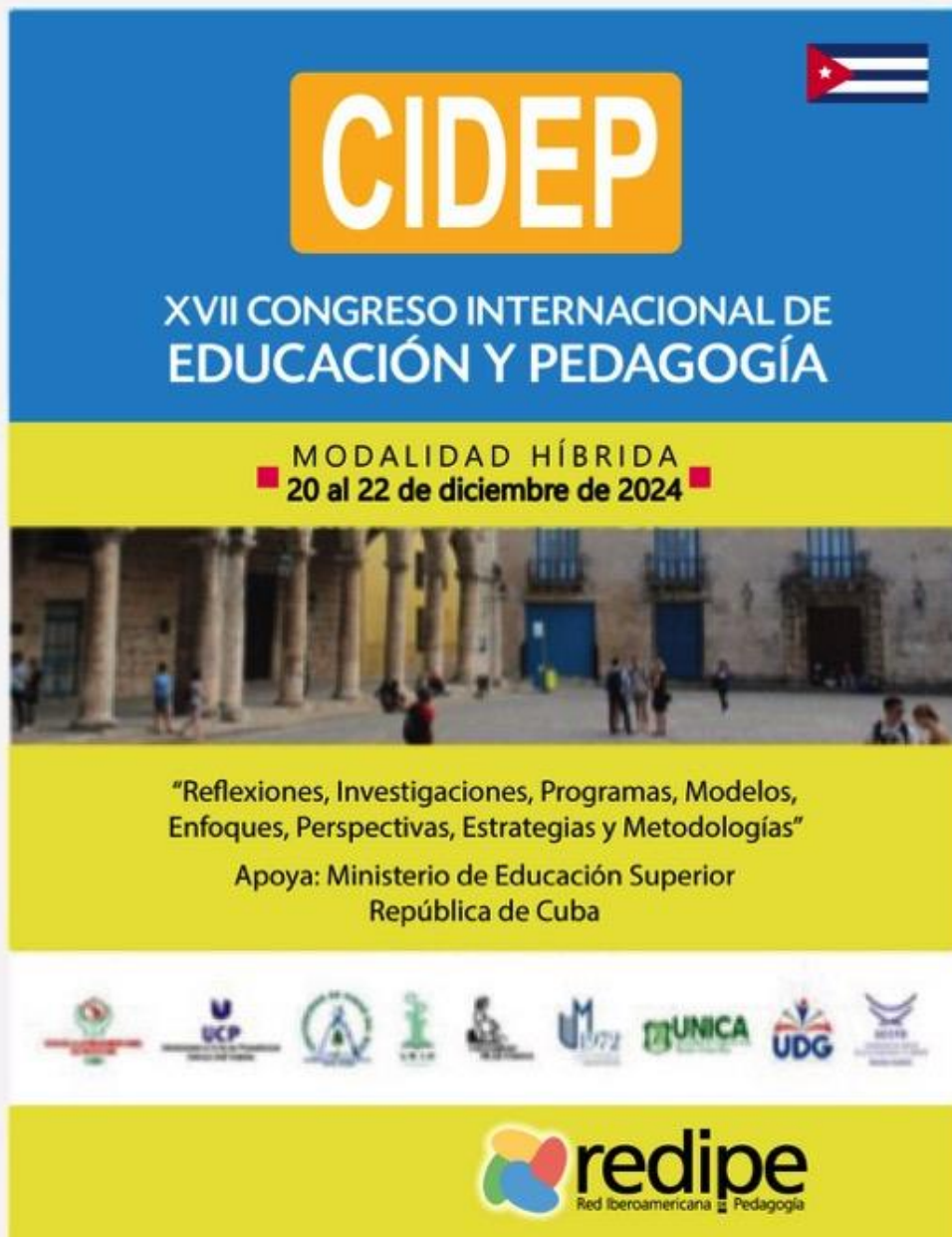




Parte I
Educación y pedagogía XVII. Parte I
Universidad De Matanzas

Libro DE INVESTIGACIÓN: Educación y pedagogía XVII. Parte I
ISBN: 978-1-957395-48-7
Diciembre de 2024

SELLO Editorial
Editorial REDIPE (95857440), New York - Cali Coedición: UCP, UH, UM, ELAM

En coedición: Editorial Redipe Capítulo Estados—Universidad de Matanzas y otras universidades.

Red de Pedagogía S.A.S. NIT: 900460139-2 Editor: Julio César Arboleda Aparicio

Compilador: Compilador: Dr. C Bárbara Maricely Fierro Chong, Coordinadora REDIPE Matanzas
Administración Redipe, Cuba

COMITÉ DE CALIDAD

DRA. Yerenis Sarahis Tamayo Rodríguez, Directora del capítulo Cuba de Redipe
Dr. Juan Abreu Payrol, Profesor Titular Escuela Latinoamericana de Medicina
Dr. C Bárbara Maricely Fierro Chong, Coordinadora REDIPE Matanzas
MsC. Osniel Echevarría Ramírez, Yerenis Sarahis Tamayo Rodríguez Coordinadores REDIPE
Redipe Centro-Oriente,
Dr. Mario Hernández Pérez, Coordinador REDIPE Universidad Agraria de La Habana
Dra. Milagros de la Caridad Sánchez Herrera, Coordinadora REDIPE Ciego de Ávila,
Dr. Luis Manuel Massagué Martínez, Coordinador REDIPE Granma.
Dra. Mercedes Valdés Pedroso. Coordinadora REDIPE Universidad de Ciencias de la Cultura
Física y Deportes "Manuel Fajardo", (UCCFD),

Comité científico Redipe

Valdir Heitor Barzotto, Universidad de Sao Paulo, Brasil
Inidia Rubio Vargas, PhD, IFAL-UH, Presidente Redipe- Cuba
Manuel Salamanca López Ph D, Universidad Complutense de Madrid
José Manuel Touriñán, Ph D, Coordinador Red Internacional de
Pedagogía Mesoaxiológica, Ripeme- Redipe
Carlos Arboleda A. PhD Investigador Southern Connecticut State University (USA) Agustín de La
Herrán Gascón, Ph D Universidad Autónoma de Madrid
Mario Germán Gil Claros, Grupo de Investigación Redipe
Rodrigo Ruay Garcés, Chile. Coordinador Macroproyecto Investigativo Iberoamericano Evaluación
Educativa
Julio César Arboleda, Ph D Dirección General Redipe. Grupo de investigación Educación y
Desarrollo humano, Universidad de San Buenaventura

Cali, Habana, México, Madrid, New York, Diciembre de 2024

CONTENIDO

1. Diagnóstico para determinar el conocimiento del instructor náutico de Varadero en relación con la vela. Lic. Juan Antonio Rodríguez Montalvo, Dr. C. Arcelio Ezequiel Fernández González	
2. Herramientas para medir el conocimiento que poseen los instructores náuticos acerca del Paddle Surf. Lic. Norberto Biart Camellar, Dr. C. Onix Edelma Pestana, M. Sc. Carmen Moreira Boada, M. Sc. Alina Lucia Oviedo Rodríguez	
3. Actividades socioculturales desde el hotel los delfines. Reanimación de la vida nocturna de Varadero. Lic. Félix Rolando Celestino Moliner	
4. Implementación de los juegos tradicionales cubanos en la animación turística del hotel Brisas del Caribe. Lic. Roberto Linares Zulueta, Lic. Alioski Yosue Aldanaz Cruz	
5. Potencial biológico de los turistas para realizar el Paddel Surf en el punto náutico de Iberostar Taíno. Lic. Yuniel Rodríguez Pérez	
6. Actividad recreativa de carnaval en el Día Cubano hotel Turquesa. Lic. Dámaso Mario Donis Alfonso	
7. Miniclub hotel Starfish actividades infantiles. Lic. Dayren Delgado Morales, Dr. C. Belkis Hortensia Pentón Hernández	
8. Desde el Catamarán Snorkel en el hotel Starfish Lic. Iván Horta García	
9. La animación un día nacional en el Hotel Mar del Sur de Varadero Lic. Janeidys I. Boada González	
10. Canal de Paso Malo en Varadero Festival acuático Lic. Karel Franco Leyva, M. Sc. Idelmis Edilia Sánchez	
11. Festival náutico en el hotel Starfish de Varadero Lic. Mislady Caraballo Hernández	
12. Servicios de relajación Taichí para el adulto mayor en el Blau Varadero. Lic. Zenia Ibis Hernández Mera	
13. Tiempo libre y recreación ante los retos de un ecoturismo sostenible en Cuba. Lic. Yosmeny Valera Roque · Dr. C. Mercedes Estupiñan González	
14. Programa recreativo para favorecer la recreación turística dirigida a los adolescentes en un hotel de familia. Lic. Esperanza Cruz Relova	
15. Diagnóstico para determinar los conocimientos del instructor náutico de Varadero en relación al kayak recreativo. Lic. Andy Horta García	
16. La parametrización en las investigaciones presentadas en el programa de doctorado en Ciencias de la Cultura Física. Dr. C. Abel Gallardo Sarmiento, Dr. C. Myrna del Puerto Horta, M. Sc. Juan Manuel Pérez Alonso	
17. Valoración funcional en el canotaje. Lic. Melissa Gómez Ojeda,	

M.Sc. Sandra Ela Cabrera Ramos, M.Sc. Jorge Luis Silveira Madan	
18. Manual de juegos para la familiarización y adaptación funcional al atletismo para niños 8-9 años del municipio Pedro Betancourt. Lic. Anielys Josefa Soler Zamora, Dr. C Yarima Laffita Paulino, M.Sc. Evelio Valdés Cárdenas, M.Sc. Yohama Pedroso Herrera	
19. Modelo de periodización intrafásica para el incremento de la fuerza en lanzadores juveniles de Beisbol. Lic. Lázaro Yasmany Sanabria Matachana, Dr. C. Alexis García-Ponce de León	
20. Batería de pruebas para el control de la regulación del movimiento en niños de 9 a 12 años, practicantes de actividades diferentes en el municipio Pedro Betancourt Lic. Diasnely Molinert Estallella, M.Sc. Osmani Evelio Mercadet Portillo, Dr.C. José R. Hernández Souza	
21. La condición física de los adultos mayores. Dr. C. Darmary Rodríguez Varis, Dr. C. Walquiria de la Caridad Dorta Romero, Dr.C. Enilda Maricelis Jorrín Carbó	
22. Sistema de talleres metodológicos para favorecer la aplicación del enfoque integral físico educativo en la educación física inclusiva M. Sc. Marlon Carlos González Gallardo, M. Sc. Aida Iris Medina Uribe-Echeverría, M. Sc. Digna Mercedes Li Saladrigas	
23. Sistema de actividades para implementar el Béisbol 5 en comunidades del Plan Turquino municipio Unión de Reyes Lic. Silvia Ivonne Valdés Cabrera	

1.

**DIAGNÓSTICO PARA DETERMINAR EL CONOCIMIENTO DEL INSTRUCTOR
NÁUTICO DE VARADERO EN RELACIÓN CON LA VELA
DIAGNOSIS TO DETERMINE THE NAUTICAL INSTRUCTOR'S OF SHIPYARD
KNOWLEDGE IN CONNECTION WITH THE CANDLE
DIAGNOSTIC POUR DÉTERMINER LES CONNAISSANCES DU MONITEUR DE
VOILE À VARADERO EN MATIÈRE DE VOILE**

Lic. Juan Antonio Rodríguez Montalvo

Profesor instructor, Marina Marlin Varadero, Universidad de Matanzas

<https://orcid.org/0009-0001-8042-7455>

e-mail: juanantoniorodriguez@gmail.com

Dr. C. Arcelio Ezequiel González Rodríguez

Profesor Titular. Facultad Ciencias de la Cultura Física. Universidad de Matanzas

<https://orcid.org/0000-0002-8709-5473>

e-mail: arcelio.gonzalez@umcc.cu

Resumen

Para la ejecución de los diferentes procesos en la náutica, el actual Manual de procedimientos no recoge los elementos que pueden contribuir a la preparación del instructor, por lo que los autores se proponen como objetivo: Aplicar un diagnóstico para determinar el conocimiento del instructor náutico de Varadero en relación con la vela, donde se emplean métodos teóricos y empíricos entre los que destacan: el Análisis de documentos, la Entrevista, Encuesta, Observación científica. La novedad científica radica en la transformación del proceso asociado a la enseñanza de la vela, mediante la capacitación a los directivos y el asesoramiento a los sujetos investigados. Entre sus principales resultados están el establecimiento de los referentes teóricos y metodológicos, conformación de los pasos que guían el resultado científico que se presenta e identificación del problema declarado.

Palabras clave: enseñanza; instructores náuticos; vela.

Summary

For the execution of the different processes in the nautical one, the current Manual of procedures doesn't pick up the elements that can contribute to the instructor's preparation, for what the authors intend as objective: To apply a diagnosis to determine the nautical instructors of Shipyard knowledge in connection with the candle, where theoretical and empiric methods are used among those that highlight: the Analysis of documents, the Interview, Interviews, scientific Observation. The scientific novelty resides in the transformation of the process associated to the teaching of the candle, by means of the training to the directive and the advice to the investigated fellows. The theoretical and methodological establishment of the relating ones are among their main results, conformation of the steps that guide the scientific result that is presented and identification of the declared problem.

Keywords: teaching; nautical instructors; it veils.

Résumé

Pour l'exécution des différents processus dans la formation nautique, l'actuel Manuel de procédures n'inclut pas les éléments qui peuvent contribuer à la préparation de l'instructeur, donc les auteurs proposent comme objectif : Appliquer un diagnostic pour déterminer la connaissance de l'instructeur nautique de Varadero en relation avec la voile, où des méthodes théoriques et empiriques sont utilisées parmi lesquelles se distinguent : l'Analyse de documents, l'Interview, l'Enquête, l'Observation Scientifique. La nouveauté scientifique réside dans la transformation du processus associé à l'enseignement de la voile, à travers la formation de cadres et de conseils aux sujets étudiés. Parmi ses principaux résultats figurent l'établissement des références théoriques et méthodologiques, la conformation des étapes qui guident le résultat scientifique présenté et l'identification du problème énoncé.

Mots-clés: enseignement ; instructeurs nautiques ; voile.

Introducción

Cuba es un destino especialmente atractivo para las actividades náuticas, por su privilegiada posición en el mar Caribe y por ser una isla, según se explica en (Rodríguez, J.C. 2024), lo que posibilita la práctica de todo tipo de deportes náuticos. La Mayor de las Antillas dispone de 5 746 km de costas con más de 200 bahías y alrededor de 289 playas naturales, con una temperatura promedio anual de sus aguas de 29 grados.

Las características antes expuestas hacen que Cuba sea uno de los destinos más sugerentes del Caribe, donde miles de personas en busca de la fórmula ideal: sol, playa, palmeras, estupendos paisajes, gastronomía y culturas exóticas y un patrimonio especial, hacen de Cuba el lugar escogido para sus vacaciones, donde las actividades acuáticas y los deportes náuticos juegan un papel fundamental por ser nuestras playas y el clima de la Isla dos de nuestros mayores atractivos. (Rodríguez, J.C. 2024).

Siendo la recreación una actividad o experiencia voluntariamente elegida por el cliente, para recibir satisfacción inmediata o porque puede obtener valores personales o sociales de la misma; cuando los deportes recreativos pasan a formar parte de dicha recreación es preciso orientar a las personas acerca de los conocimientos básicos de la actividad a realizar, evitar riesgos y que la misma sea indudablemente satisfactoria.

En armonía con las consideraciones precedentes, se plantea como situación problemática que en el Manual de procedimientos de la náutica (2014), diseñado para el desempeño del personal, se recogen varias competencias muy generales, pero de forma contradictoria se desconoce de la existencia de un diagnóstico que permita determinar el conocimiento del instructor náutico en relación con la vela.

Para dar cumplimiento a lo expresado, se presenta como objetivo aplicar un diagnóstico para determinar el conocimiento del instructor náutico de Varadero en relación con la vela.

Metodología

Se emplea durante el proceso de investigación, el enfoque Dialéctico Materialista, basado en el estudio de la naturaleza del conocimiento, vías, medios, métodos de acceso a la verdad y su aplicación.

Para el presente estudio es aplicado un muestreo no probabilístico, donde se seleccionan de manera intencional, en una población de 26 instructores náuticos, siendo escogido el 100 % como muestra, a su vez intervienen 6 jefes de brigadas, todos actualmente laboran en el polo turístico de Varadero, municipio Cárdenas, provincia Matanzas, en las instalaciones hoteleras: Mar del Sur, Cuatro Palmas, Los Delfines, Complejo Solymar Arenas Blancas, Palma Real.

La investigación tiene como fundamentos entre los métodos teóricos el: Histórico lógico, Analítico-sintético, Inductivo-deductivo y Sistémico-estructural-funcional. Como métodos empíricos se seleccionan el Análisis de documentos, la Entrevista, Encuesta y Observación científica. En las técnicas estadísticas y procedimientos para el análisis de los resultados se aplican el Análisis exploratorio y la tabla de Significación Estadística de Folgueira. Los datos obtenidos, se procesan en el Programa EXCEL, el paquete estadístico SPSS 21.00, sobre plataforma de WINDOWS.

Definición y tipos de vela

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

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

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

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

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

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

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

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

Vela recreativa

Cuando se comenta acerca de la vela recreativa, se hace referencia a desplazarse en una embarcación de este tipo, sin necesidad de cumplir un recorrido determinado o competir, se trata solo de disfrutar de la travesía. Hay embarcaciones tipo yate, que combinan la vela y motor de baja potencia, con lo cual se pueden utilizar cualquiera de las dos fuerzas motrices. (Colectivo de autores 2024).

Esta práctica la pueden utilizar todas las personas, pudiendo iniciarse a partir de los 5 años en adelante, tomando en consideración la situación física o mental de la persona, debido a que estas embarcaciones, se mueven fundamentalmente sin motor, dependiendo de la fuerza y destreza del individuo. Antes de esta práctica se recomienda consultar a un especialista en Medicina o instructor náutico, para una mayor seguridad. (Colectivo de autores 2024).

Equipamientos para la práctica de la vela

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

-Traje de neopreno: elemento básico de la ropa náutica, protege al practicante del frío, calor, rozaduras, entre otras

-Abrigo: Debe ser impermeable y transpirable, ya que el aire es uno de los grandes amigos de la vela, pero tienen sus contraindicaciones, por lo que es importante estar bien protegido.

- Tops térmicos y solares: los primeros se colocan bajo el traje, para mantener el calor son excelentes para el invierno e inclemencias meteorológicas. Los segundos protegen del sol y los rayos ultravioleta e incluso si estuviese mojado
- Ropa interior apropiada: en invierno es conveniente utilizar ropa interior de lana o térmica, como la utilizan los montañeros, y para verano se recomienda la tela de licra. Es importante llevar otra ropa interior, para el cambio
- Guantes: son indispensables para evitar el rozamiento en las manos, así como el empleo de un calzado adecuado
- Chaleco: es muy conveniente para poder flotar ante cualquier eventualidad
- Protectores solares: en este caso se habla de protectores solares, labiales, gorras, gafas, entre otros. (Dumas, V. y R. Luján 2024).

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

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

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

A continuación, se presenta el diagnóstico de la situación actual, aplicado al instructor náutico, por mostrar dificultades para desempeñar su labor cotidiana, los mismos son avalados antes de comenzar a trabajar en los diferentes puntos, pero la práctica cotidiana ha demostrado, que existen insuficiencias muy marcadas, las cuales necesitan ser resueltas con inmediatez, para poder garantizar un servicio de calidad, tanto para los clientes cubanos, como extranjeros.

Diagnóstico de la situación actual

El diagnóstico es una herramienta muy importante para toda investigación, tiene carácter científico, está destinado a la obtención de conocimientos

precisos, dentro de sus propósitos está conocer las debilidades y amenazas del proceso asociado a la enseñanza del X14, para contribuir a su perfeccionamiento continuo. La herramienta que se presenta comprende tres momentos y fue aplicado en 6 puntos náuticos del polo turístico de Varadero.

-Entrevista aplicada a los jefes de brigadas de los puntos náuticos del polo turístico de Varadero

-Encuesta aplicada a los instructores náuticos involucrados en el proceso investigativo

-Observación a las prácticas que realizan los instructores náuticos citados.

Resultados y discusión

Resultados de la entrevista aplicada a los jefes de brigada de los puntos náuticos del polo turístico de Varadero

La entrevista fue aplicada a los 6 jefes de brigada de los puntos náuticos del polo turístico de Varadero, los mismos debían responder ocho preguntas relacionadas con los objetivos, sistema de conocimientos, sistema de habilidades que deben poseer los instructores en las áreas que ellos atienden.

a-Objetivo: determinar el conocimiento que posee el instructor náutico en relación con la práctica de la vela en el área que atienden

b- Período de aplicación: septiembre 2024

c- Frecuencia de aplicación: en una sola oportunidad

d- Materiales utilizados: guía para la entrevista.

Los jefes de brigada para comentar acerca del conocimiento que poseen los instructores náuticos en relación con la práctica de la vela en el área que atienden, expresaron como promedio que el 49,98 % de los sujetos estudiados poseen conocimientos insuficientes en relación esta práctica, el 43,72 % considera que sus conocimientos son escasos y solo el 6,24 % los califica de buenos, lo que justifica la necesidad de continuar investigando, para dar solución al problema declarado, porque de manera general se desconocen los requisitos fundamentales para la práctica del X14. (ver tabla y anexo 1).

Tabla 1. Resultados de la entrevista aplicada a los jefes de brigadas de los puntos náuticos del polo turístico de Varadero. N=6.

Preguntas	E	%	B	%	R	%	I	%
1	0	0,00	0	0,00	1	16,66	5	83,33

2	0	0,00	0	0,00	1	16,66	5	83,33
3	0	0,00	2	33,33	4	66,6	0	0,00
4	0	0,00	1	16,66	4	66,6	1	16,66
5	0	0,00	0	0,00	4	66,60	2	33,33
6	0	0,00	0	0,00	3	50,00	3	50,00
7	0	0,00	0	0,00	2	33,33	4	66,6
8	0	0,00	0	0,00	2	33,33	4	66,6
Media	0	0,00	0,37	6,24	2,62	43,72	3	49,98

Resultados de la encuesta aplicada a los instructores náuticos

La encuesta fue aplicada a 26 instructores de los puntos náuticos del polo turístico, los cuales debían responder seis preguntas relacionadas con los objetivos, sistema de conocimientos, sistema de habilidades que deben poseer los instructores en las áreas que ellos atienden.

a-Objetivo: Determinar el conocimiento que posee en relación con la práctica de la vela

b- Período de aplicación: septiembre 2024

c- Frecuencia de aplicación: en una sola oportunidad

d- Materiales utilizados: guía para la encuesta.

Mediante la aplicación de la encuesta a los instructores muestran dificultades en cuanto al cumplimiento de los requisitos básicos y responsabilidades para la práctica del X14, ello se evidencia en los resultados alcanzados. (ver tabla y anexo 2).

Tabla 2. Resultados de la encuesta aplicada a los instructores náutico del polo turístico de Varadero. N=26.

Preguntas	E	%	B	%	R	%	I	%
1	0	0,00	0	0,00	2	7,69	24***	92,30
2	0	0,00	0	0,00	1	3,84	25***	96,15
3	0	0,00	1	3,84	2	7,69	23***	88,46
4	0	0,00	1	3,84	2	7,69	23***	88,46
5	0	0,00	4	15,38	7	26,92	15	57,69
6	0	0,00	4	15,38	7	26,92	15	57,69
Media	0	0,00	1,66	6,40	3,5	13,45	20,83	80,12

P < 0.1; **: P < 0.5; ***: P < 0.01

Los resultados alcanzados en la encuesta aplicada a los instructores náuticos, evidencian con niveles altamente significativos desde el punto de vista estadístico, que el 80,12 % posee conocimientos insuficientes en cuanto a los fundamentos básicos y requisitos para la práctica de la vela, el 13,45 % de los sujetos alcanzan criterio evaluativo de regular, solo el 1,66 % de la muestra es evaluado de bien. Argumentos más que sobrados para realizar una intervención, que contribuya a indagar en las causas que inciden en el problema que está gravitando, para solucionarlo con inmediatez.

Resultados de la observación científica aplicada a los instructores náuticos involucrados en el proceso investigativo

La observación científica se aplicó a los 26 instructores pertenecientes a 5 puntos náuticos del polo turístico, los cuales debían responder seis preguntas relacionadas con los objetivos, sistema de conocimientos, sistema de habilidades que deben poseer los instructores en las áreas que ellos atienden.

a-Objetivo: Determinar el conocimiento que posee en relación con la práctica de la vela

b- Período de aplicación: septiembre 2024

c- Frecuencia de aplicación: en una sola oportunidad

d- Materiales utilizados: guía para la observación.

Mediante la aplicación de la observación aplicada a cada uno de los instructores citados, muestran dificultades en cuanto al cumplimiento de los requisitos básicos y responsabilidades para la práctica del X14, ello se evidencia en los resultados alcanzados.

Tabla 3. Resultados de la observación científica aplicada a los instructores náuticos del polo turístico de Varadero. N=26.

No.	Aspectos a evaluar	E	%	B	%	R	%	I	%
1	Indicador sistema de conocimientos acerca de la vela								
A	Demuestra conocimientos de las indicaciones fundamentales del Manual de procedimientos de la	0	0,0	0	0,0	2	7,69	24***	92,30

	náutica								
B	Muestra conocimientos de los requisitos para la práctica de la vela	0	0,0	0	0,0	1	3,84	25***	96,15
C	Adecúa las actividades atendiendo a las condiciones del clima para la práctica de la vela	0	0,0	4	15,38	7	26,92	15	57,69
D	Domina las normas de seguridad establecidas	0	0,0	2	7,69	9	34,61	15	57,69
2	Indicador sistema de habilidades acerca de la vela								
A	Explica de forma clara y precisa las actividades	0	0,0	2	7,69	15	57,69	9	34,61
B	Demuestra las actividades de forma correcta	0	0,0	0	0,0	13	50	13	50
C	Muestra dominio las diferentes actividades	0	0,0	0	0,0	10	38,46	16	61,53
d	Domina las normas de seguridad establecidas	0	0,0	4	15,38	7	26,92	15	57,69
	Media	0	0,0	1,5	5,76	8	30,7	16,5	63,45

P < 0.1; **: P < 0.5; ***: P < 0.01

En la observación científica aplicada, se pudo constatar que solo el 5,76 % de los instructores poseen conocimientos calificados de bien, acerca de los fundamentos básicos de la práctica de la vela, el 30,7 % de los individuos estudiados logran criterios evaluativos de regular, el 63,45 % de la muestra es evaluada de conocimientos insuficientes con niveles altamente significativos estadísticamente en el indicador sistema de conocimientos asociados a los fundamentos y requisitos para la práctica de la vela. Los resultados alcanzados demuestran en todo momento la importancia de elaborar un resultado de investigación que contribuya a resolver las deficiencias detectadas.

Como resultados del diagnóstico de la situación actual se demuestra fundamentalmente escasez de conocimientos relacionados con: las indicaciones fundamentales del Manual de procedimientos de la náutica, los

requisitos para la práctica de la vela, se comprueba que no se adecúan las actividades atendiendo a las condiciones del clima, escaso dominio de las normas de seguridad establecidas, no logran explicar de forma clara y precisa las actividades, ni demostrarlas de forma correcta.

Se concluye expresando que fueron tratados los referentes teóricos, asociados al proceso de la práctica de la vela, atendiendo al posicionamiento de diferentes autores. El diagnóstico de la situación actual favoreció identificar las insuficiencias que limitan el accionar de los instructores náuticos, para dar respuesta a los resultados alcanzados y ofrecer una atención individualizada a los sujetos investigados, por parte de los jefes de brigadas y así ofrecer servicios de calidad, que satisfagan los gustos y preferencias de los clientes nacionales y extranjeros.

Referencias

Chloé Torterat (2023). Tipos de velas y modalidades. <https://www.santiago.org.Vela>

Colectivo de autores (2024). Conociendo el deporte: navegación a vela. <https://cdag.com.gt>

Colectivo de autores (2024). Tipos de velas y modalidades. <https://hobbyafición.com>

Colectivo de autores (2024). Manual de procedimientos de la náutica en Cuba.

Dumas, V. y R. Luján (2024). Vela deportiva. <https://barlovento.org.ar>

Rodríguez, J. C. (2024). Actividades físico-recreativas accesibles para potenciar el turismo de aventura soft en el Valle "Río Canímar". En Educación y Pedagogía Capítulo Matanzas Parte III, Cuba. Editorial Redipe. España. Primera Edición <https://editorial.redipe.org/index.php/1/catalog/view/209-218.pdf>

**HERRAMIENTAS PARA MEDIR EL CONOCIMIENTO QUE POSEEN LOS
INSTRUCTORES NÁUTICOS ACERCA DEL PADDLE SURF
TOOLS TO MEASURE THE KNOWLEDGE THAT THE NAUTICAL
INSTRUCTORS POSSESS PREPOSITION OF THE PADDLE SURF
OUTILS MESURER LA CONNAISSANCE QUE LES INSTRUCTEURS
NAUTIQUES POSSÈDENT PRÉPOSITION DU SURF DE LA PAGAIE**

Lic. Norberto Biart Camellar

Profesor instructor. Marina Marlin Varadero. Universidad de Matanzas

<https://orcid.org/0009-0008-3864-0325>

e-mail: norbertobiartcamellar@gmail.com

Dr. C. Onix Edelma Pestana Mercader

Profesora Titular. Centro de Capacitación del MINTUR. Universidad de
Matanzas

<https://orcid.org/0000-0001-8218-7662>

e-mail: onixpestana@gmail.com

M. Sc. Carmen Moreira Boada

Profesora instructor. Centro de Capacitación del MINTUR. Universidad de
Matanzas

<https://orcid.org/0000-0002-8705-4444>

e-mail: carmenmoreiraboada@gmail.com

M. Sc. Alina Lucia Oviedo Rodríguez

Profesora instructor. Centro de Capacitación del MINTUR. Universidad de
Matanzas

<https://orcid.org/0009-0006-8829-6644>

e-mail: alinaoviedo5@gmail.com

Resumen

En los procedimientos de la náutica, para la ejecución de los diferentes procesos no se recogen elementos que contribuyan a la instrucción del personal novel, por lo que los autores se proponen como objetivo: aplicar herramientas para medir el conocimiento que poseen los instructores náuticos acerca del paddle surf, para ello se emplean métodos teóricos y empíricos entre los que se declaran: el Análisis de documentos, la Entrevista, Encuesta y

la Observación científica. Entre sus principales resultados están el establecimiento de los referentes teóricos y metodológicos, conformación de los pasos que guían el resultado científico que se presenta, solución del problema declarado y demostración de su validez.

Palabras clave: enseñanza; instructores náuticos; paddle surf.

Summary

In the procedures of the nautical one, for the execution of the different processes elements are not picked up that contribute to the beginner personnel's instruction, for what the authors intend as objective: to apply tools to measure the knowledge that the nautical instructors possess about the paddle surf, for they are used it theoretical and empiric methods among those that are declared: the Analysis of documents, the Interview, Interviews and the scientific Observation. The theoretical and methodological establishment of the relating ones are among their main results, conformation of the steps that guide the scientific result that is presented, solution of the declared problem and demonstration of their validity.

Keywords: teaching; nautical instructors; paddle surf.

Résumé

Dans les procédures du nautique, pour l'exécution du différent traite les éléments ne sont pas choisis en haut cela contribuez à l'instruction du personnel du débutant, pour ce que les auteurs projettent comme objectif,: appliquer des outils pour mesurer la connaissance que les instructeurs nautiques possèdent au sujet du surf de la pagaie, car ils le sont utilisé méthodes théoriques et empiriques parmi ceux qui sont déclarés: l'Analyse de documents, l'Entrevue, Entrevues et l'Observation scientifique. L'établissement théorique et méthodologique des concernant est parmi leurs résultats principaux, conformation des pas qui guident le résultat scientifique qui est présenté, solution du problème déclaré et démonstration de leur validité.

Mots-clés: apprendre; les instructeurs nautiques; le surf de la pagaie.

INTRODUCCIÓN

El turismo constituye un verdadero universo de oportunidades, por ello cada día, son muchas las instituciones de este sector comprometidas en buscar la aventura, la diversión en familia, entre otras opciones, para disfrutar de unas vacaciones placenteras y divertidas, asevera (Abreu, P.P. 2019).

En correspondencia con lo antes expresado (Rodríguez, 2023) identifica a Cuba, como uno de los destinos turísticos de mayor crecimiento en el área del Caribe, dentro de sus propósitos está responder a las necesidades, gustos y preferencias de los clientes que recibe, por ello, dentro de sus prioridades incluye los servicios del recreo y aventura, trayendo consigo el incremento del número de visitantes y un mejor posicionamiento del turismo cubano en el mercado internacional.

El archipiélago cubano, por su ubicación se encuentra geográficamente en una posición excepcional, por sus bahías, golfos y ensenadas, cabos, puntas y penínsulas, pudiendo encontrarse estas áreas con mayor frecuencia en las regiones occidental y central del país, que constituyen un excelente escenario turístico, para la práctica de diferentes actividades de recreo, favorecidas por un clima cálido durante casi todo el año, elementos que atraen a muchos viajeros cubanos y extranjeros. (Rodríguez, 2023).

En conformidad con lo antes expuesto los autores del presente estudio, reconocen que la náutica forma parte de la cadena de servicios para los clientes, reconociendo a su vez que los instructores de la actividad, deben poseer las competencias necesarias que les permitan desempeñarse de forma adecuada y en correspondencia con los gustos, preferencias y necesidades de los clientes que solicitan estas ofertas.

En esta oportunidad se presenta una investigación que responde a la práctica del paddle surf, actividad que se ha expandido a pasos agigantados en los últimos años, convirtiéndose en uno de los deportes más populares en diferentes latitudes, por lo sencillo que resulta su práctica.

Los autores centran su atención en la recreación turística, seleccionan la enseñanza del paddle surf, que dentro de la náutica, es una de las prácticas más atractivas, de ahí que las causas que justifican la necesidad de este estudio y que lo distinguen de otras investigaciones son su:

- conveniencia, porque contribuye a la formación de los instructores náutico
- relevancia social, ya que los resultados investigativos benefician a todos los grupos etarios interesados en esta práctica
- implicación práctica reside en que se desarrollan sistemas de conocimientos y habilidades que contribuyen a la enseñanza del paddle surf

-valor teórico de la investigación estriba en que se organizan, sistematizan e interrelacionan los contenidos en una sola herramienta didáctica

-utilidad metodológica porque el estudio es necesario, importante, pertinente, ya que responde a necesidades y resuelve problemas reales de la náutica

-relevancia social contribuye a satisfacer gustos y preferencias de quienes solicitan estos servicios, a su vez propicia mayores ingresos al turismo y al país

-viabilidad o factibilidad, porque responde a una de las líneas de investigación del programa de la especialidad Gestión de la Recreación turística, forma parte del proyecto de formación de postgrado del profesional. Se desarrolla en el mismo escenario donde interactúan el instructor náutico y los clientes, los recursos financieros, humanos y materiales son los dispuestos por el Ministerio del turismo, para esta actividad.

Las expectativas apuntan a que los resultados investigativos aporten consecuencias favorables al instructor náutico, para que ponga en práctica en el ejercicio de su profesión un sistema de conocimientos y habilidades profesionales, que incidan de forma positiva en la satisfacción de los gustos y preferencias del cliente cubano o extranjero.

La experiencia acumulada en la práctica y el resultado de los diferentes métodos de control realizados por los directivos de la náutica, permiten a los autores plantear que es insuficiente el sistema de conocimientos y sistema de habilidades profesionales, que muestran los instructores náuticos en relación con esta actividad. A todo ello se le agrega, que no existe una bibliografía específica para la práctica del paddle surf y la literatura disponible se encuentra dispersa en diferentes fuentes, todo ello contribuye a un limitado servicio al cliente, lo que afecta en gran medida el ingreso de divisas al sector del turismo y al país.

En consonancia con los argumentos anteriores, se plantea como situación problemática que el Manual de procedimientos de la náutica creado en 2014, para el proceso de formación de los instructores, contempla indicaciones muy generales, que constituyen el patrón a seguir para el desarrollo de estos servicios, pero de forma contradictoria se desconoce de la existencia de una herramienta que contribuya a determinar el conocimiento que posee el instructor náutico acerca del paddle surf.

De lo antes expuesto se deriva como **problema de investigación** en este estudio ¿cómo determinar el conocimiento que poseen los instructores náuticos acerca del paddle surf?

Definición de paddle surf

El paddle surf o remo de pie, es definido como una actividad en la que el individuo se desliza sobre cualquier superficie de agua, encima de una tabla de surf desde la posición de parado, se impulsa y desplaza con las fuerzas que los brazos ejercen sobre un remo.

Con el auge de paddle surf han surgido diferentes disciplinas, que permiten adaptar esta modalidad a diferentes entornos y finalidades como el:

- SUP Yoga, donde se combinan posturas tradicionales sobre una tabla de surf, ofreciendo un desafío adicional al equilibrio y la concentración, por otro lado
- SUP *Racing*, carreras de velocidad en aguas tranquilas, actividad que ha ganado popularidad en múltiples eventos competitivos y deportivos. Mostrando la versatilidad de esta práctica.

El paddle surf es considerado un ocio/deporte muy conveniente para todos los grupos etarios, puede ser practicado en cualquier época del año, incluso sin viento y olas, también puede ser ejecutado en lagos, playas, océanos, no se necesita tener una gran condición física, es adaptable a diferentes objetivos como: excursiones, Yoga, pesca, fitness, carreras, etc. Permite mantener la forma física, disfrutar del paisaje. Existen diferentes tablas de paddle surf, lo suficientemente grandes y estables, para practicar en parejas, si así se desea.

La práctica del paddle surf se ha ido generalizando, convirtiéndose en una verdadera herramienta de salvamento marítima, porque permite que los socorristas puedan ir de un extremo al otro de las playas en sus tablas, para garantizar una mejor vigilancia de los bañistas, porque la posición de pie les proporciona una mejor visión y el remo favorece la intervención más rápida en caso de peligro.

Origen y evolución del paddle surf

La práctica del paddle surf ha cruzado mares, océanos y muchas playas del mundo, evolucionando y adaptándose a los tiempos modernos, hasta llegar al deporte y la recreación, para convertirse en una actividad muy gustada en muchas costas del planeta. (Álvarez 2019).

El paddle surf, conocido también como stand-up, paddle boarding (SUP), se remonta a las islas polinesias, donde sus moradores empleaban grandes tablas de madera y remos, para transportarse de un sitio a otro, pescar, convirtiéndose en un medio vital para la supervivencia, formas de vida e incluso para trasladarse durante la guerra, afirma (Álvarez 2019). Estas tablas eran las primeras versiones del SUP, el acto de remar de pie se convirtió en una tradición, que pasó de generación en generación.

Hawai se ha destacado muchísimo en la práctica del paddle surf, muestra de ello fue en la década de 1960, donde los jóvenes que habitaban en las playas de Waikiki, utilizaban grandes tablas de surf, para tomar fotos a los turistas, mostrando sus habilidades al moverse fácilmente entre las olas, manteniendo una visión completa del panorama acuático.

El paddle surf fue evolucionando y se fusionó con la cultura del surf en California, en el siglo XX, Laird Hamilton y Dave Kalama reintrodujeron el SUP, como forma alternativa de entrenamiento, cuando las olas eran muy altas para la práctica tradicional. Pandolfo, M. (2023).

Ya en el siglo XXI expresa Pico, E, (2019) se aceleró la evolución del paddle surf, con el empleo de la innovación, utilizándose materiales más ligeros y manejables. Comienza a diversificarse la actividad, yendo más allá de cabalgar olas, encuentra lugar en lagos, ríos y en diferentes aguas tranquilas, para convertirse en una extraordinaria forma de ejercicios y meditación.

Después de estas breves reseñas se presenta el diagnóstico de la situación actual, aplicado al instructor náutico, quien muestra dificultades, para desempeñar su labor cotidiana, los mismos son avalados antes de comenzar a trabajar en los diferentes puntos, pero la práctica cotidiana ha demostrado, que existen insuficiencias muy marcadas, las cuales necesitan ser resueltas con inmediatez, para poder garantizar un servicio de calidad, tanto a los clientes nacionales, como extranjeros.

Para dar cumplimiento a lo expresado, se presenta como **objetivo general:** aplicar herramientas para medir el conocimiento que poseen los instructores náuticos acerca del paddle surf.

METODOLOGÍA

Para dar cumplimiento a los objetivos previstos se toma en consideración una población de 30 instructores náuticos pertenecientes a 6 instalaciones

hoteleras del polo turístico de Varadero, los que representan el 100 % de la muestra seleccionada.

En este proceso intervienen además una muestra de 6 jefes de brigadas escogidos, por sus responsabilidades con los servicios náuticos, por su experiencia y conocimientos acerca del tema de investigación, todos pertenecen al Ministerio del Turismo (MINTUR) en el polo de Varadero, municipio Cárdenas, provincia Matanzas.

Se emplea durante el proceso de investigación, el enfoque Dialéctico Materialista, basado en el estudio de la naturaleza del conocimiento, vías, medios, métodos de acceso a la verdad y su aplicación. Para el presente estudio es aplicado un muestreo no probabilístico.

La investigación tiene como fundamentos entre los métodos teóricos el: Histórico lógico, Analítico-sintético, Inductivo-deductivo y Sistémico-estructural-funcional. Como métodos empíricos se seleccionan el Análisis de documentos, la Entrevista, Encuesta y Observación científica. En las técnicas estadísticas y procedimientos para el análisis de los resultados se aplican el Análisis exploratorio y la tabla de Significación Estadística de Folgueira. Los datos obtenidos, se procesan en el Programa EXCEL, el paquete estadístico SPSS 21.00, sobre plataforma de WINDOWS.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se aplican varias herramientas las cuales constituyeron medios muy importantes durante toda la investigación, las mismas tienen carácter científico, están destinadas a la obtención de conocimientos precisos, dentro de sus propósitos está conocer las debilidades y amenazas del proceso asociado a la enseñanza del paddle surf, para contribuir a su perfeccionamiento continuo. Las herramientas que se presentan se citan a continuación y fueron aplicadas en 6 puntos náuticos del polo turístico de Varadero.

-Entrevista aplicada a los jefes de brigadas de los puntos náuticos

-Encuesta aplicada a los instructores náuticos

-Observación aplicadas los instructores a los náuticos.

Resultados de la entrevista aplicada a los jefes de brigada de los puntos náuticos

La entrevista fue aplicada a los 6 jefes de brigada de los puntos náuticos del polo turístico de Varadero, los mismos debían responder ocho preguntas

relacionadas con los objetivos, sistema de conocimientos, sistema de habilidades que deben poseer los instructores en las áreas que ellos atienden.

a-Objetivo: determinar el conocimiento que posee el instructor náutico en relación con la práctica del paddle surf en el área que atienden

b- Período de aplicación: agosto 2024

c- Frecuencia de aplicación: en una sola oportunidad

d- Materiales utilizados: guía para la entrevista.

Los jefes de brigada para comentar acerca del conocimiento que poseen los instructores náuticos en relación con la práctica del paddle surf en el área que atienden, expresaron como promedio que el 37,48 % de los sujetos estudiados poseen conocimientos insuficientes en relación con la práctica del paddle surf, el 41,65 % considera que sus conocimientos son escasos y solo el 20,83 % los califica de buenos, lo que justifica la necesidad de continuar investigando, para dar solución al problema declarado, porque de manera general se desconocen los requisitos fundamentales para la práctica del paddle surf.

Tabla 1. Resultados de la entrevista aplicada a los jefes de brigadas de los puntos náuticos. N=6.

Preguntas	E	%	B	%	R	%	I	%
1	0	0,00	0	0,00	2	33,33	4	66,6
2	0	0,00	0	0,00	2	33,33	4	66,6
3	0	0,00	4	66,6	2	33,33	0	0,00
4	0	0,00	4	66,6	1	16,66	1	16,66
5	0	0,00	0	0,00	3	50,00	3	50,00
6	0	0,00	2	33,33	4	66,60	0	0,00
7	0	0,00	0	0,00	3	50,00	3	50,00
8	0	0,00	0	0,00	3	50,00	3	50,00
Media	0	0,00	1,25	20,83	2,5	41,65	2,25	37,48

Resultados de la encuesta aplicada a los instructores náuticos

La encuesta fue aplicada a 30 instructores de los puntos náuticos del polo turístico, los cuales radican en las instalaciones hoteleras: Taíno, Meliá Antillas, Blau Varadero, Starfish, Royalton, Iberostar Varadero, los mismos debían responder seis preguntas relacionadas con los objetivos, sistema de

conocimientos, sistema de habilidades que deben poseer los instructores en las áreas que ellos atienden.

a-Objetivo: Determinar el conocimiento que posee en relación con la práctica del paddle surf

b- Período de aplicación: agosto 2024

c- Frecuencia de aplicación: en una sola oportunidad

d- Materiales utilizados: guía para la encuesta.

Mediante la aplicación de la encuesta a los instructores muestran dificultades en cuanto al cumplimiento de los requisitos básicos y responsabilidades para la práctica del paddle surf, ello se evidencia en los resultados alcanzados.

Tabla 2. Resultados de la encuesta aplicada a los instructores náuticos. N=30.

Preguntas	E	%	B	%	R	%	I	%
1	0	0,00	0	0,00	23***	76,66	7	23,33
2	0	0,00	0	0,00	23***	76,66	7	23,33
3	0	0,00	4	13,33	20*	66,66	6	20,00
4	0	0,00	4	13,33	19	63,33	7	23,33
5	0	0,00	3	10,00	21**	70	6	20,00
6	0	0,00	2	6,66	20*	66,66	8	26,66
Media	0	0,00	2,16	7,21	21**	69,99	6,8	22,77

P < 0.1; **: P < 0.5; ***: P < 0.01

Los resultados alcanzados en la encuesta aplicada a los instructores náuticos, evidencian con un 22,77 % que sus conocimientos son insuficientes en cuanto a los fundamentos básicos y requisitos para la práctica del paddle surf, el 69,99 % de los sujetos logran con niveles significativos, muy significativos y altamente significativos desde el punto de vista estadístico, criterio evaluativo de regular, solo el 2,16 % de la muestra es evaluado de bien. Argumentos más que sobrados para realizar una intervención, que contribuya a indagar en las causas que inciden en el problema que está gravitando, para solucionarlo con inmediatez.

Resultados de la observación científica aplicada a los instructores náuticos

La observación científica se aplicó a los 30 instructores pertenecientes a 6 puntos náuticos del polo turístico, los cuales radican en las instalaciones

hoteleras: Taíno, Meliá Antillas, Blau Varadero, Starfish, Royalton, Iberostar Varadero, los mismos debían responder seis preguntas relacionadas con los objetivos, sistema de conocimientos, sistema de habilidades que deben poseer los instructores en las áreas que ellos atienden.

a-Objetivo: Determinar el conocimiento que posee el instructor náutico en relación con la práctica del paddle surf

b- Período de aplicación: agosto 2024

c- Frecuencia de aplicación: en una sola oportunidad

d- Materiales utilizados: guía para la observación.

Mediante la aplicación de la observación aplicada a cada uno de los instructores citados, muestran dificultades en cuanto al cumplimiento de los requisitos básicos y responsabilidades para la práctica del paddle surf, ello se evidencia en los resultados alcanzados.

Tabla 3. Resultados de la observación científica aplicada a los instructores náuticos. N=30.

No.	Indicadores	E	%	B	%	R	%	I	%
1	Indicador de sistema de conocimientos acerca del paddle surf								
a	Demuestra conocimiento de las indicaciones fundamentales del Manual de procedimientos de la náutica	0	0,00	3	10,00	22***	73,33	5	16,66
b	Muestra conocimientos de los requisitos para la práctica del paddle surf	0	0,00	2	6,66	20*	66,66	8	26,66

c	Adecúa las actividades atendiendo a las condiciones del clima para la práctica del paddle surf	0	0,00	3	10,00	21**	70	6	20,00
d	Domina las normas de seguridad establecidas	0	0,00	0	0,00	23***	76,66	7	23,33
2	Indicador de sistema de habilidades acerca del paddle surf								
a	Explica de forma clara y precisa las actividades	0	0,00	2	6,66	20*	66,66	8	26,66
b	Demuestra las actividades de forma correcta	0	0,00	0	0,0	26***	86,66	4	13,33
c	Muestra dominio las diferentes actividades	0	0,00	0	0,0	24***	80	6	20,00
d	Domina las normas de seguridad establecidas	0	0,00	3	10,00	21**	70	6	20,00
	Media	0	0,00	1,42	2,22	22,14	74,66	6,42	19,99

P < 0.1; **: P < 0.5; ***: P < 0.01

En la observación científica aplicada, se pudo constatar que el 19,99 % de la muestra es evaluada de conocimientos insuficientes, acerca de los

fundamentos básicos de la práctica del paddle surf, el 74,66 % de los individuos estudiados logran con niveles significativos, muy significativos y altamente significativos estadísticamente, criterios evaluativos de regular, solo el 2,22 % de los instructores poseen conocimientos calificados de bien. Los resultados alcanzados demuestran en todo momento la importancia de elaborar un resultado de investigación que contribuya a resolver las deficiencias detectadas.

Como resultados de la aplicación de las herramientas aplicadas, se demuestra fundamentalmente escasez de conocimientos relacionados con: las indicaciones fundamentales del Manual de procedimientos de la náutica y los requisitos para la práctica del paddle surf, se comprueba a su vez que no se adecuán las actividades atendiendo a las condiciones del clima, que existe escaso dominio de las normas de seguridad establecidas, no logran explicar de forma clara y precisa las actividades, ni demostrarlas correctamente.

Se concluye expresando que fueron abordados los referentes teóricos, asociados al proceso de la práctica del paddle surf atendiendo al posicionamiento de diferentes autores. La aplicación de las herramientas, favoreció identificar las insuficiencias que limitan el accionar de los instructores náuticos, para dar respuesta a los resultados alcanzados y ofrecer una atención individualizada a los sujetos investigados, por parte de los jefes de brigadas, para así ofrecer servicios de calidad, que satisfagan los gustos y preferencias de los clientes nacionales y extranjeros, garantizando mayores ingresos al MINTUR y al país.

Referencias

Abreu, P.P. (2019). La Animación Turística Natural, Ecológica, Sustentable y sostenible <https://www.region.com.ar/animacion/19.htm>

Álvarez, M. (2019). Conoce la historia del paddle surf. [http://gosuferos.com/blog/59_historia del paddle surf.html](http://gosuferos.com/blog/59_historia%20del%20paddle%20surf.html)

Colectivo de autores (2024). Manual de procedimientos de la náutica.

Pandolfo, M. (2023). Cómo hacer paddle surf: la guía definitiva. <http://www.thule.com/es-ar/articles/tips/how-to-paddle-board-sup-tips-for-beginners>

Pico, E, (2019) Todo lo que necesitas saber sobre el paddle surf

Rodríguez, J.C. (2023). Actividades físico-recreativas extremas para potenciar el turismo de aventura en el valle "Río Canímar"

2.

ACTIVIDADES SOCIOCULTURALES DESDE EL HOTEL LOS DELFINES. REANIMACIÓN DE LA VIDA NOCTURNA DE VARADERO

**SOCIO-CULTURAL ACTIVITIES FROM THE HOTEL LOS DELFINES. REVIVAL OF
VARADERO'S NIGHT LIFE**

**ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES DE L'HÔTEL LOS DELFINES. RENAISSANCE DE LA
VIE NOCTURNE DE VARADERO**

Lic. Félix Rolando Celestino Moliner

Profesor instructor. Delegación Mintur. Universidad de Matanzas

<https://orcid.org/0009-0007-0623-1562>

e-mail: felixcelestino@gmail.com

Resumen

La animación turística es un proceso clave en las instalaciones hoteleras, tributa a elevar el índice de satisfacción de los clientes, permite así una valoración óptima del medio natural y del patrimonio al que pertenecen. El sector del turismo en Cuba reconoce la importancia de la vida nocturna y apuesta por su dinamización y fortalecimiento, a pesar de los esfuerzos que se realizan para ello, se evidencian insuficiencias, no se aprovechan plenamente las capacidades existentes en las instalaciones ubicadas dentro de la propia comunidad, como es la instalación hotelera Los Delfines perteneciente a la Cadena Hotelera ISLAZUL, enclavado en el centro del casco histórico de Varadero, se define como objetivo general de la investigación: Diseñar actividades socioculturales desde el hotel Los Delfines para contribuir a la reanimación de la vida nocturna de Varadero. Mediante la revisión documental, observación, análisis-síntesis, inducción-deducción, entrevista, encuestas, se recolectaron elementos para el análisis de esta investigación.

Palabras claves: Reanimación; Sociocultural; Turismo; Vida nocturna

Summary

The tourist animation is a key process in the hotel facilities that contributes to raising the satisfaction rate of the clients, thus allowing an optimal assessment

of the natural environment and the heritage to which they belong. The tourism sector in Cuba recognizes the importance of the nightlife and is committed to its revitalization and strengthening, despite the efforts made for this, inadequacies are evident, the existing capacities in the facilities located within the community itself are not fully utilized, such as the hotel Los Delfines belonging to the ISLAZUL Hotel Chain, located in the center of the historic center of Varadero, the general objective of the research is defined as: Design sociocultural activities from the hotel Los Delfines to contribute to the revival of the nightlife of Varadero. Through documentary review, observation, analysis-synthesis, induction-deduction, interviews, surveys, elements were collected for the analysis of this research.

Keywords: Resuscitation; Sociocultural; Tourism; Nightlife.

Résumé

L'animation touristique est un processus clé dans les installations hôtelières, contribuant à augmenter le taux de satisfaction des clients, permettant ainsi une appréciation optimale de l'environnement naturel et du patrimoine auquel ils appartiennent. Le secteur du tourisme à Cuba reconnaît l'importance de la vie nocturne et s'engage à sa revitalisation et à son renforcement. Malgré les efforts déployés à cet effet, des insuffisances sont évidentes, les capacités existantes dans les installations situées dans la ville elle-même ne sont pas pleinement utilisées, comme par exemple. l'établissement hôtelier Los Delfines appartenant à la chaîne hôtelière ISLAZUL, situé au centre du centre historique de Varadero, l'objectif général de la recherche est défini: Concevoir des activités socioculturelles de l'hôtel Los Delfines à contribuer à la renaissance de la vie nocturne de Varadero. A travers revue documentaire, observation, analyse-synthèse, induction-déduction, entretiens, enquêtes, des éléments ont été collectés pour l'analyse de cette recherche.

Mots-clés: Réanimation; Socioculturel; Tourisme; Vie nocturne

Introducción

Durante los últimos años el turismo se considera como una de las principales industrias a nivel mundial, de ahí el empeño de cada país por perfeccionar los servicios en este sector, sobre todo siempre tener en cuenta el aporte económico que puede significar. Cuba es uno de los países que cuenta con el apoyo de las instituciones gubernamentales para el desarrollo de un turismo

seguro y próspero. Estas intenciones se demuestran en los Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución que están vinculados con el sector del Turismo.

Esta investigación se basa en el cumplimiento de los lineamientos 209, 210, 211, 212, 213, 216. De forma general, en estos se plantea que “la actividad turística deberá tener un crecimiento acelerado que permita dinamizar la economía sobre la base de un programa de desarrollo eficiente”, e “incrementar la competitividad de Cuba en el mercado, el Plan Nacional de Desarrollo Económico y Social (PNDES) hasta el 2030, lo declara como un sector estratégico y una de las principales actividades económicas, particularmente importante para la provincia de Matanzas, donde se encuentra el principal destino turístico del país, Varadero, la existencia de instalaciones hoteleras a disposición de los turistas se ha convertido en un atractivo del lugar con diferentes estrategias enfocadas a ocupar su tiempo de ocio por medio de la animación. (De la Tejera Segura, 2018), se refiere a que “la animación turística forma parte importante del diseño de los productos turísticos empresariales y estatales, es decir que para competir con eficiencia hay que tomar muy en cuenta la amplia gama de posibilidades para ofertar los productos a los diferentes segmentos de la demanda turística mundial”. En correspondencia a ello, es un factor de desarrollo de las sociedades a través del fomento a la cultura y el rescate de las raíces de los pueblos. Se asume que la animación sociocultural es un proceso complejo, inscrito en el desarrollo cultural de las comunidades, asociaciones institucionales, sectores, grupos, dirigidos al logro de la real participación de la sociedad en la cultura. En este proceso, “la animación sociocultural descubre las formas prácticas de facilitar la incorporación del desarrollo cultural, no solo la memoria histórica, las tradiciones, costumbres, sino también, las nuevas propuestas de alternativas para la conservación, defensa y desarrollo del patrimonio y la identidad cultural y la cultura”(Macías Reyes & Nápoles González, 2018).” En su composición tiene cuatro ejes semánticos, la cultura, la organización de las personas, los proyectos e iniciativas y el desarrollo social”(Noguero & Solís, 2002). Este criterio tiene puntos comunes con la animación turística, aunque posee variantes más generalizadoras que la identifican. Las ideas que se desprenden de estos criterios son las siguientes, (Gómez, 2007)ven la Animación

Sociocultural como un proceso, (Jiménez Muñoz, 2017) la define como una estrategia de intervención, para lograr los objetivos propuestos. (Noguero & Solís, 2002) como dinámica de progreso, Vecntosa(2008) como, técnicas de intervención, (Mogollón Ballestas, 2021) como vía de conocimiento y la relaciona con la cultura.

A partir de las ideas anteriores el autor fundamenta, que la animación sociocultural se considera una acción que busca crear dinamismo social orientadas hacia el cambio social, Ideas estas que constituyen la implementación estratégica de eventos culturales y sociales que pueden contribuir a mejorar la experiencia de los turistas, fomentar la interacción con la comunidad local y potenciar el atractivo nocturno de Varadero como destino turístico. Cuando se habla de vida nocturna, según (Reyes-Vila & Pérez-Martínez, 2022), se hace referencia a las prácticas, experiencias, relaciones, creencias, consumos y usos de los lugares que se dedican preferentemente a las actividades turísticas en el periodo de tiempo posterior a la puesta del sol. Se aborda la relación entre la noche, la cultura material y un conjunto de experiencias sociales específicas, ha de manifestarse en actividades que distingan la vida nocturna en el Destino Cuba, a la que se integren los productos y servicios, de manera que su oferta, siendo abundante, auténtica, variada y entretenida; resulte diferente a la de otros destinos, se posicione como un fuerte atributo de su imagen y un relevante atractivo. Al decir de (Chang Miranda, 2021) esto implica considerar a la oscuridad y a la noche como agentes sociales que tienen un papel activo en la construcción y el desarrollo de las interacciones sociales.

El análisis de la observación sistemática a las actividades socioculturales, la oferta de servicios a ofrecer en la vida nocturna, la experiencia del autor de la investigación como animador turístico aportaron información que evidencia deficiencias respecto a la reanimación de la vida nocturna de Varadero. Entre estas dificultades se encuentran:

- 1) La vida nocturna de Varadero no está posicionada como atractivo entre las principales motivaciones de viajes al Balneario.
- 2) No se ha atemperado a las mejores prácticas y a las tendencias actuales en un ámbito, en el que crece la rivalidad competitiva entre los destinos del área geográfica.

3) Falta de herramientas comunicativas, de promoción.

El sector del turismo en Cuba reconoce la importancia de la vida nocturna y apuesta por su dinamización y fortalecimiento, sin embargo, aún no se aprovechan plenamente las capacidades existentes en las instalaciones prestatarias de estos servicios. Por su carácter único, riqueza de expresiones y colorido, se ha valorado su papel para identificar, diferenciar y ese papel de la cultura ha de manifestarse en actividades que distingan la vida nocturna en el Destino Cuba a la que se integren los productos y servicios, de manera que su oferta, siendo abundante, auténtica, variada y entretenida; resulte diferente a la de otros destinos, se posicione como un fuerte atributo de su imagen.

En esta investigación, se distinguen 3 fases: Diagnóstico (evaluación del estado actual y formulación de sugerencias de mejoras a estructurar en un Plan de acciones) Implementación (aseguramiento de la puesta en marcha del Plan de acciones aprobado), Seguimiento y mejora continua (identificación a través de indicadores de Las regularidades determinadas en la caracterización del estado actual de la reanimación de la vida nocturna de Varadero, a partir de ello se reafirman que resulta positivo disponer de un programa de actividades socioculturales para contribuir al desarrollo de la misma y coadyuvar a una mejor preparación de los animadores.

En aras de esclarecer la esencia de la Animación sociocultural. El autor realizó el análisis y valoración del concepto de a partir de lo señalado al respecto por diferentes autores, asumiendo la planteado por la UNESCO(BLANCO, 2010)“la animación sociocultural (ASC) se puede definir como: el conjunto de prácticas sociales que tienen como finalidad estimular la iniciativa y la participación de las comunidades en el proceso de su propio desarrollo y en la dinámica global de la vida socio-política en que están integrados” como resultado científico centra sus esfuerzos en comprender el entorno y en actuar para modificarlo intentando crear una situación mejor. Cuenta siempre con la implicación y participación de las personas y colectivos a los que va dirigida.

Las actividades socioculturales propuestas en su estructura cuentan con: objetivo, fundamentos, principios didácticos y las actividades propiamente dichas.

Para dar cumplimiento a lo expresado, se presenta como **objetivo:** contribuir al desarrollo de la de la reanimación de la vida nocturna de Varadero desde el hotel Los Delfines.

Metodología

Las actividades socioculturales propuesta se sustenta en los fundamentos siguientes:

El fundamento marxista leninista sobre la teoría del conocimiento y sobre la comunicación humana.

El enfoque cognitivo, comunicativo y sociocultural.

A través del enfoque cognitivo, comunicativo y sociocultural se estudian las estructuras fonéticas y fonológicas en los textos mediante el trabajo con el contenido, la forma y el contexto, lo que posibilita un profundo análisis del mensaje que se ofrece y se aproveche este para desarrollar en el animador la formación de intereses y valores.

Guion: de la actividad.

- Saludo.
- Presentación de la actividad.
- Breve explicación de su contenido características y forma de desarrollo, breve invitación a participar o disfrutar explicando el papel del animador y de los turistas.
- Desarrollo de la actividad expresando sus acciones fundamentales y sus especificidades.
- Culminación de la actividad.
- Premiación si existe, tipos de premio.
- Saludo final y despedida con invitación a seguir disfrutando del lugar y sus motivaciones.
- Promoción de la próxima actividad.

Ficha técnica:

- Posibles lugares de realización.
- Posibles horarios.
- Recursos humanos.
- Recursos materiales necesarios y utilización de los mismos.
- Coordinaciones.

- Promoción.

Para la confección del guion se deben considerar, las expresiones del lenguaje, el tiempo gramatical, el estilo directo, conversacional y motivador que se utiliza, se sugieren slogan, frases, refranes, para caracterizar las actividades y se debe revisar la concordancia, el uso de preposiciones, la redundancia, la sinonimia, la ortografía y otros contenidos normativos. El espacio escénico debe ser correcto, ubicando adecuadamente a los animadores y clientes en cada actividad, esto da un toque de elegancia a la misma, al igual que las entradas y salidas limpias, sin atropellar ningún elemento, utilizando el orden de prioridades, así como un movimiento alterno, que haga que la escena cobre vida. El camino a recorrer hacia el éxito en el desarrollo de cada actividad tiene su punto de partida en la preparación previa que se realice y en su carácter distintivo. No basta la competencia del animador, es necesaria también una adecuada escenografía enmarcada en los recursos que se posea y en la creatividad del equipo, ejemplo de ello se sugiere un pequeño cartel, arreglos florales, adornos en base a telas de colores, que puedan convertir el espacio seleccionado en el lugar idóneo para el desarrollo de actividades con carácter diferenciador.

Resultados y discusión

Se aplicó una encuesta a fin de determinar los gustos y preferencias de los clientes, estaba compuesta por una serie de preguntas donde se le daban tres opciones a seleccionar una. Se tomó una muestra de 300 clientes en un periodo de dos semanas. Entre estos figuraban un total de 215 clientes nacionales y clientes internacionales.

La encuesta realizada arrojó los resultados que se muestran en el siguiente gráfico:

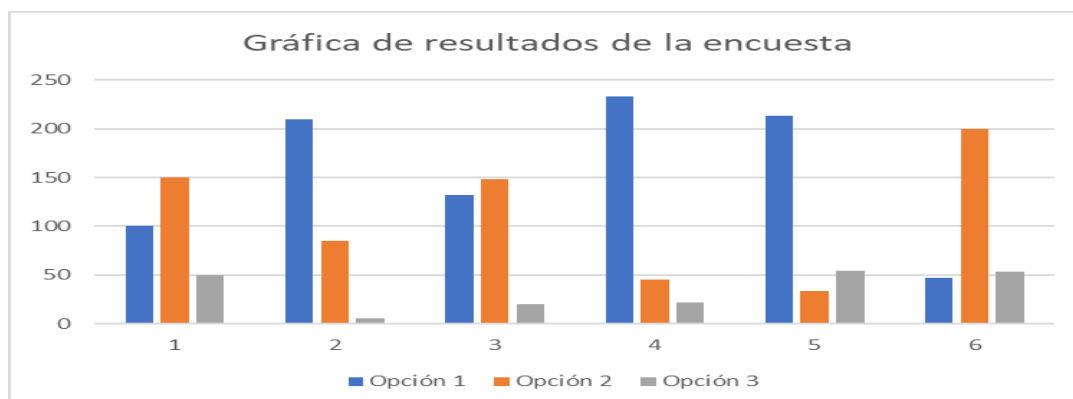


Gráfico 1 Resultados de la encuesta

Los datos graficados de la encuesta reflejan la preferencia de los clientes hacia actividades que representan espectáculos de baile y conciertos con frecuencia abundante. Deben tener variedad y calidad en sus presentaciones artísticas y que sean al aire libre. Estas, deben mezclar contemporaneidad y a la vez mantener las tradiciones cubanas en un ambiente animado y festivo. Con la información recopilada se crea un plan de actividades de carácter sociocultural donde se vinculan a los clientes del hotel con la comunidad y los turistas que circulan por las calles aledañas a la instalación y así de esta manera contribuir a la reanimación de la vida nocturna del destino. Se selecciona el área de arribo de clientes en la zona frontal del hotel para realizar estas actividades presentando agrupaciones musicales, grupos de bailes y variedades que engloben lo antes preferido por los clientes encuestados. Implementadas estas actividades, por el período de un mes, se realizaron encuestas de satisfacción a un grupo de participantes en las mismas. Se selecciona una muestra de 400 personas entre la que figuran clientes del hotel y personal externo a la instalación que formó parte de estas. De esta muestra 250 representan a los clientes del hotel y 150 a los clientes externos. La encuesta realizada arrojó los resultados que se muestran en el siguiente gráfico:

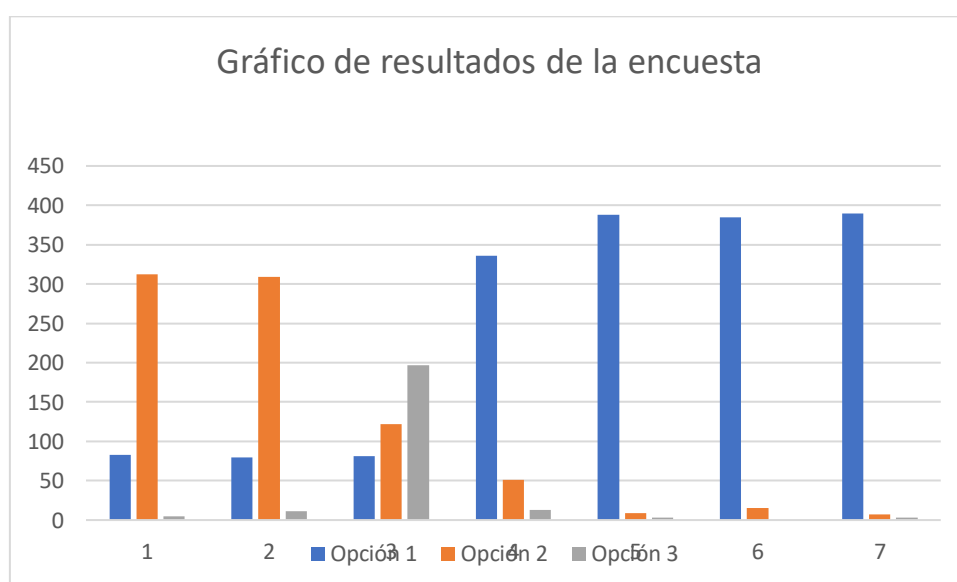


Gráfico 2 Resultados de la encuesta

Los resultados del gráfico anterior demuestran el grado de aceptación de las actividades expuestas por parte de los sujetos encuestados. Estas actividades reciben una valoración positiva por parte de la comunidad y de los clientes que participaron en las mismas ya que fomentan la participación social. Demuestran tener un impacto significativo por su capacidad para unir a las personas. Estas actividades cumplen con el objetivo de cooperar en la reanimación de la vida nocturna en el polo turístico de Varadero

Atendiendo a la propuesta de actividades se realizó a partir de los criterios de los clientes, de forma general, en cuanto a preferencia de manifestaciones artísticas. Los fundamentos teóricos de la animación turística son determinantes para la conceptualización y contextualización del presente objeto de estudio pues facilitan la reanimación de la vida nocturna en el destino Varadero lo que permite cumplir el objetivo trazado y contribuye a la solución del problema científico de la investigación. Las actividades socioculturales propuestas desde el hotel los Delfines, establece la guía metodológica para la reanimación nocturna empleando métodos, técnicas y herramientas para aplicar en esta investigación.

Referencias

- Blanco, M. C. C. (2010). Concepto, objetivos y funciones de la animación sociocultural. *Innovación y experiencias educativas*.
- Chang Miranda, L. (2021). *Propuesta de un procedimiento para la mejora del programa de animación turística del hotel Club Tropical*. Universidad de Matanzas. Facultad de Ciencias Empresariales.
- De la Tejera Segura, E. (2018). *Manual Operativo de Animación Turística y desarrollo sustentable*. Ediciones Balcón.
- Gómez, J. A. C. (2007). El valor pedagógico-social del ocio en la sociedad red. *Educación social, animación sociocultural y desarrollo comunitario*, 51-58.
- Jiménez Muñoz, A. (2017). *Investigación en torno a la educación popular y/o animación socio cultural como herramienta metodológica en la educación para la paz. Sistematización de experiencia en Guadalajara, México*.

- Macías Reyes, R., & Nápoles González, J. O. (2018). *La animación sociocultural como recurso cultural para los proyectos de desarrollo sociocultural comunitario. Resultados alcanzados en la Facultad de Ciencias Sociales y Humanísticas (2006-2016)*.
- Mogollón Ballestas, S. A. (2021). *Intervención socioeducativa en el marco de la animación sociocultural: Estrategia para motivar la participación de las jóvenes en los escenarios democráticos y políticos colombianos*.
- Noguero, F. L., & Solís, L. L. (2002). La animación sociocultural como contribución a la construcción de la identidad comunitaria. *Cuestiones Pedagógicas. Revista de Ciencias de la Educación*, 16. <https://revistascientificas.us.es/index.php/Cuestiones-Pedagogicas/article/view/10109>
- Reyes-Vila, W., & Pérez-Martínez, A. (2022). Gustos y Preferencias en la Recreación Cultural de los estudiantes en la comunidad de la Universidad de Oriente: Array. *Maestro y Sociedad*, 19(1), 278-292.

3.

IMPLEMENTACIÓN DE LOS JUEGOS TRADICIONALES CUBANOS EN LA ANIMACIÓN TURÍSTICA DEL HOTEL BRISAS DEL CARIBE IMPLEMENTATION OF THE CUBAN TRADITIONAL GAMES IN THE TOURIST ANIMATION OF THE HOTEL BREEZES OF THE CARIBBEAN MISE EN OEUVRE DES JEUX TRADITIONNELS CUBAINS DANS L'ANIMATION TOURISTE DE L'HÔTEL VA VITE DU CARAÏBE

Lic. Roberto Linares Zulueta

Profesor instructor. Delegación Mintur. Universidad de Matanzas

<https://orcid.org/0009-0007-5515-572x>

e-mail: linareszulueta roberto743@gmail.com

Lic. Alioski Yosue Aldanaz Cruz

Profesor instructor. Delegación Mintur. Universidad de Matanzas

<https://orcid.org/0009-0007-5689-1245>

e-mail: alioskialdanaz@gmail.com

Resumen

Como instrumento para mejorar la eficacia y productividad de la animación turística, incrementar la calidad del servicio y la complacencia del cliente, manteniendo un clima positivo en las relaciones, se presenta como **objetivo**: implementar los juegos tradicionales cubanos en la animación turística del hotel Brisas del Caribe, para ello se emplean métodos teóricos y empíricos entre los que se declaran: el Análisis de documentos, la Entrevista, Encuesta y la Observación científica. Entre sus principales resultados están el establecimiento de los referentes teóricos y metodológicos, conformación de los pasos que guían el resultado científico que se presenta, solución del problema declarado.

Palabras clave: juegos, tradicionales, cubanos, animación, turística.

Summary

As instrument to improve the effectiveness and productivity of the tourist animation, to increase the quality of the service and the client's indulgence, maintaining a positive climate in the relationships, it is presented as **objective**: to implement the Cuban traditional games in the tourist animation of the hotel Breezes of the Caribbean, for they are used it theoretical and empiric methods

among those that are declared: the Analysis of documents, the Interview, Interviews and the scientific Observation. The theoretical and methodological establishment of the relating ones are among their main results, conformation of the steps that guide the scientific result that is presented, solution of the declared problem.

Words key: games, traditional, Cuban, animation, tourist.

Le résumé

Comme instrument améliorer l'efficacité et productivité de l'animation touristique, augmenter la qualité du service et l'indulgence du client, maintenir un climat positif dans les rapports, il est présenté comme **objectif:** rendre effectif les jeux traditionnels cubains dans l'animation touristique de l'hôtel Va vite du Caraïbe, car ils le sont utilisé méthodes théoriques et empiriques parmi ceux qui sont déclarés: l'Analyse de documents, l'Entrevue, Entrevues et l'Observation scientifique. L'établissement théorique et méthodologique des concernant est parmi leurs résultats principaux, conformation des pas qui guident le résultat scientifique qui est présenté, solution du problème déclaré.

Les mots accordent: jeux, traditionnel, cubain, animation, touriste.

INTRODUCCIÓN

El término juego tiene su origen etimológico en el latín «iocum» y «ludus», cuyo significado alude a una broma, diversión, chiste e incluso hacen referencia a una actividad de tipo lúdica. Este término tiene cabida en muchos ámbitos.

Citando a Goos K. afirma Pestana (2023) que: *“... juego es preparación inconsciente de la nueva generación para la vida y que sus instintos son sus fuentes, los cuales funcionan igual, tanto para los animales, como para el hombre.”*

Los juegos, expresa Pérez, M. (2021) desempeñan un papel significativo en el desarrollo físico y psíquico de los infantes en las edades tempranas, constituyen un excelente medio educativo que influye en las formas más diversas y complejas de la evolución de los mismos.

En este sentido los autores concuerdan en que los juegos complacen y estimulan a quienes lo ejecutan, activan todos los sistemas del organismo, constituyendo una excelente vía para el aprendizaje, desarrollo de habilidades físicas e intelectuales, así como la formación de valores morales y estéticos.

DEFINICIÓN DE JUEGOS TRADICIONALES

Los juegos tradicionales, expresa Alfaro, como se citó Pestana, (2023) manifestaciones que se transmiten mediante la palabra, por lo general de padres a hijos, van de generación en generación, ejecutadas en cualquier entorno y organizadas espontáneamente por los participantes, en numerosas ocasiones, sin requerimientos especiales de espacios, lugar o de tiempo para su desarrollo.

Los autores consideran que los juegos tradicionales educan, consuelan, redimen, constituyen expresiones asociados a la transmisión oral, transitando de generación en generación durante largo espacio de tiempo, enlazando costumbres del pasado con el presente, son sinónimo de tradiciones, leyendas, creencias, fábulas.

ORIGEN Y DESARROLLO DE LOS JUEGOS

El juego tiene una existencia anterior a la cultura. Incluso los animales juegan (Huizinga, 2012). El juego supone una actividad libre y significativa que se desliga de la vida práctica y se vincula a un sistema de reglas autónomo citado por Ardila, N. (2022).

El hombre del paleolítico empieza a crear, a través del juego, una serie de manifestaciones culturales cada vez más complejas, como el derecho, la moral, etc. De este modo, el juego se convierte en una faceta muy importante no sólo por lo que conlleva de beneficio psíquico y físico para el ser humano sino también por los cambios que, poco a poco y casi de una forma inconsciente, va generando en la sociedad. Pestana (2023).

De la información conservada de estas épocas prehistóricas afirma Pestana (2023), que se puede extraer la conclusión de que el juego está muy relacionado con la esfera de lo mágico y lo divino. Casi todas las manifestaciones lúdicas de esta etapa de la humanidad eran parte integrante de algún ritual religioso.

Los juegos de gran simplicidad y equipamiento escaso del paleolítico inferior van dando paso lentamente a otros de mayor complejidad y estructuración, como los juegos de pelota (aún sin reglas fijas), los juegos de lucha con lanzas, las carreras a pie o de renos de Siberia, los saltos, levantamientos de rocas y troncos y otros muchos. Agrega Pestana (2023), aunque la finalidad básica sigue siendo la supervivencia y el adiestramiento, en ciertos casos se empieza

a tomar el juego como un medio de exhibir la fortaleza física, es decir, un antecedente de lo que posteriormente será la utilización propagandística del deporte en la cultura babilónica.

Los autores del presente estudio, reconocen que los juegos tradicionales, son una excelente actividad, para el mejoramiento de salud física y mental, reconociendo de ahí la importancia del tema, porque los animadores turísticos deben poseer las competencias necesarias que le permitan desempeñarse de forma adecuada y en correspondencia con los gustos, preferencias y necesidades de los clientes que solicitan estos servicios de recreación sana.

En esta oportunidad se presenta una investigación que responde a la aplicación de los juegos tradicionales, actividad que se ha expandido a pasos agigantados en los últimos cuatro años, después de la COVID-19 convirtiéndose en uno de las actividades más gustadas en diferentes latitudes, por lo sencillo que resulta su práctica.

Los autores centran su atención en la recreación turística, seleccionan los juegos tradicionales cubanos, que, dentro de la animación, es una de las prácticas más atractivas, de ahí que las causas que justifican la necesidad de este estudio y que lo distinguen de otras investigaciones son su:

- conveniencia, porque contribuyen al disfrute y satisfacción de niños adolescentes, jóvenes, adultos y personas mayores
- relevancia social, ya que los resultados investigativos benefician a todos los grupos etarios interesados en esta práctica recreativa, contribuyendo al fomento y conservación de sus tradiciones
- implicación práctica reside en que se desarrollan sistemas de conocimientos y habilidades que contribuyen a la implementación de los juegos tradicionales cubanos
- valor teórico de la investigación estriba en que se organizan, sistematizan e interrelacionan los contenidos asociados al tema que se investiga
- utilidad metodológica radica en la necesidad de rescatar los juegos tradicionales cubanos, siendo importante y pertinente, ya que responde a necesidades y resuelve problemas reales de la recreación turística
- relevancia social contribuye a satisfacer gustos y preferencias de quienes solicitan estos servicios, a su vez propicia mayores ingresos al turismo y al país

-viabilidad o factibilidad, porque responde a una de las líneas de investigación del programa de la Especialidad Gestión de la Recreación turística, forma parte del proyecto de formación de postgrado del profesional. Se desarrolla en el mismo escenario donde interactúan el animador turístico y los clientes, los recursos financieros, humanos y materiales son los dispuestos por el Ministerio del turismo, para esta actividad.

Las expectativas apuntan a que los resultados investigativos aporten consecuencias favorables al animador turístico, para que ponga en práctica en el ejercicio de su profesión un sistema de conocimientos y habilidades profesionales, que incidan de forma positiva en la satisfacción de los gustos y preferencias del cliente cubano o extranjero.

La experiencia acumulada en la práctica y el resultado de los diferentes métodos de control realizados por los docentes del Centro de Capacitación del MINTUR en Matanzas (CCMM), permite a los autores plantear que es insuficiente el sistema de conocimientos y sistema de habilidades profesionales, que muestran los animadores turísticos noveles en relación con esta actividad. A todo ello se le agrega, que en la práctica cotidiana en las instalaciones hoteleras se aplican muchos juegos internacionales, no así los autóctonos, todo ello contribuye a un limitado servicio al cliente, en relación con la cubanía.

En correspondencia con los argumentos anteriores, se plantea como **situación problémica** que el Manual de procedimientos de las cadenas hoteleras del polo turístico de Varadero, contempla indicaciones muy generales, que constituyen el patrón a seguir para el desarrollo de los servicios de animación turística, pero de forma contradictoria se desconoce de la existencia de una herramienta didáctica, que contribuya a la implementación de los juegos tradicionales cubanos.

De lo antes expuesto se deriva como **problema de investigación** en este estudio ¿cómo implementar los juegos tradicionales cubanos en la animación turística del hotel Brisas del Caribe?

Los juegos tradicionales, se constituyen como expresiones lúdicas que hacen parte del acervo cultural de las regiones y permiten identificar costumbres y tradiciones. Estas prácticas recreativas, además de fortalecer la identidad cultural, favorecen habilidades sociales y dinamizan los procesos de

aprendizaje en contextos educativos, gracias a su valor pedagógico. Ardila, N. (2022).

Según Trigueros (2000), “El juego tradicional es aquel que se ha ido transmitiendo de generación en generación, casi siempre de forma oral, de padres a hijos e hijos a nietos”. Citado por Ardila, N. (2022).

El desarrollo de los juegos tradicionales involucra elementos, como las normas o reglas de participación que, pueden ser modificadas o adaptadas, tanto a las características de los participantes como a las circunstancias en las que se desarrollan los juegos. Las reglas y las condicionantes del juego tradicional no son fijos, sino producto del consenso de los jugadores, precisamente, por la necesidad de adaptarse al medio o a las circunstancias concretas en las que va a ser practicado.

Abreu, P.P, (2017), afirma que “los juegos tradicionales están en continua evolución dependiendo del contexto en el que se desarrollan y deben ser adaptados a las circunstancias del mismo”.

Para dar cumplimiento a lo expresado, se presenta como objetivo es implementar los juegos tradicionales cubanos en la animación turística del hotel Brisas del Caribe.

METODOLOGÍA

Para dar cumplimiento a los objetivos previstos se toma en consideración una población de 17 animadores turísticos egresados del CCMM, los que representan el 100 % de la muestra seleccionada.

En este proceso intervienen además una muestra de 10 jefes de animación turística escogidos, por sus responsabilidades en esta área, experiencia y conocimientos acerca del tema de investigación, todos pertenecen al Ministerio del Turismo (MINTUR) en el polo de Varadero, municipio Cárdenas, provincia Matanzas.

Se emplea durante el proceso de investigación, el enfoque Dialéctico Materialista, basado en el estudio de la naturaleza del conocimiento, vías, medios, métodos de acceso a la verdad y su aplicación. Para el presente estudio es aplicado un muestreo no probabilístico.

La investigación tiene como fundamentos entre los métodos teóricos el: Histórico lógico, Analítico-sintético, Inductivo-deductivo y Sistémico-estructural-funcional. Como métodos empíricos se seleccionan el Análisis de documentos,

la Entrevista, Encuesta y Observación científica. En las técnicas estadísticas y procedimientos para el análisis de los resultados se aplican el Análisis exploratorio y la tabla de Significación Estadística de Folgueira. Los datos obtenidos, se procesan en el Programa EXCEL, el paquete estadístico SPSS 21.00, sobre plataforma de WINDOWS.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En esta oportunidad se presentan los resultados de varias herramientas de constatación aplicadas, por su carácter científico, están destinadas a la obtención de conocimientos precisos, dentro de sus propósitos está conocer las debilidades y amenazas del proceso asociado a la implementación de los juegos tradicionales cubanos en los programas de animación turística en el hotel Brisas del Caribe en Varadero. Las herramientas aplicadas fueron:

- Entrevista aplicada a los jefes de animación turística
- Encuesta aplicada a los animadores turísticos
- Observación aplicadas a los animadores turísticos.

Resultados de la entrevista aplicada a los jefes de animación turística

La entrevista fue aplicada a 10 jefes de animación turística de Varadero, los mismos debían responder tres preguntas cada una con cinco incisos.

a-Objetivo: identificar los conocimientos que poseen los animadores turísticos en relación con los juegos tradicionales y su aplicación en los programas de Animación Turística.

b- Período de aplicación: septiembre 2024

c- Frecuencia de aplicación: en una sola oportunidad

d- Materiales utilizados: guía para la entrevista.

Los jefes de animación turística para comentar acerca del conocimiento que poseen los animadores en relación con los juegos tradicionales cubanos y su implementación en los programas de animación turística en las áreas que atienden, expresaron como promedio que el 40% de los sujetos estudiados poseen conocimientos insuficientes en relación con el tema estudiado, el 60% considera que sus conocimientos son escasos, aspecto que muy relevante desde el punto de vista negativo, solo el 3,33% los califica de buenos, lo que justifica la necesidad de continuar investigando, para dar solución al problema declarado, porque de manera general se desconocen las definiciones de

juegos, juegos tradicionales cubanos y su importancia. Ver la tabla siguiente, donde se evidencian los resultados alcanzados.

Tabla 1. Resultados de la entrevista aplicada a los jefes de animación turística. N=10.

Preguntas	E	%	B	%	R	%	I	%
1	0	0	1	10	5	50	4	4.00
2	0	0	0	0	7	70	3	3.00
3	0	0	0	0	6	60	4	40
Media	0	0	0,33	3,33	6	60	3,66	40

Resultados de la encuesta aplicada a los animadores turísticos

La encuesta fue aplicada a 17 animadores turísticos de Varadero, los mismos debían responder tres preguntas cada una con cinco incisos.

a-Objetivo: identificar los conocimientos que poseen los animadores turísticos en relación con los juegos tradicionales y su aplicación en los programas de Animación Turística.

b- Período de aplicación: septiembre 2024

c- Frecuencia de aplicación: en una sola oportunidad

d- Materiales utilizados: guía para la encuesta.

Como parte de los resultados alcanzados en la encuesta aplicada a los animadores turísticos, se evidencia, que con un 31,36% que sus conocimientos son insuficientes en cuanto a la definición de juegos, el 60,78% de los sujetos logran con niveles altamente significativos desde el punto de vista estadístico, alcanzan el criterio evaluativo de regular, solo el 7,84% de la muestra es evaluado de bien. Argumentos más que sobrados para realizar una intervención, que contribuya a indagar en las causas que inciden en el problema que está gravitando, para solucionarlo con inmediatez.

Tabla 2. Resultados de la encuesta aplicada a los animadores turísticos. N=17.

Preguntas	E	%	B	%	R	%	I	%
1	0	0	2	11,76	13***	76,47	2	11,76

2	0	0	0	0	9	52,94	8	47,05
3	0	0	2	11,76	9	52,94	6	35,29
Media	0	0	1,33	7,84	10,33	60,78	5,33	31,36

Resultados de la observación científica aplicada a los animadores turísticos.

La observación científica se aplicó a los 17 animadores seleccionados, en un solo momento, la misma fue estructurada

a-Objetivo: identificar los conocimientos que poseen los animadores turísticos en relación con los juegos tradicionales y su aplicación en los programas de Animación Turística.

b- Período de aplicación: octubre 2024

c- Frecuencia de aplicación: en una sola oportunidad

d- Materiales utilizados: guía para la observación.

Mediante la aplicación de la observación científica a cada uno de los animadores citados, muestran dificultades en cuanto a la aplicación de los juegos tradicionales cubanos en los programas de animación turística.

Tabla 3. Resultados de la observación científica aplicada a los animadores turísticos. N=17.

Preguntas	E	%	B	%	R	%	I	%
1	0	0	0	0	15***	88,23	2	11,76
2	0	0	0	0	13**	76,47	4	23,52
3	0	0	0	0	9	52,94	8	47,05
Media	0	0	0	0	12,33	72,54	4,66	27,44

En la observación científica aplicada, se pudo constatar que el 27,44% de la muestra es evaluada de habilidades insuficientes, en relación con la aplicación de los juegos, el 72,52% de los individuos estudiados logran con niveles

altamente significativos estadísticamente criterios evaluativos de regular, ninguno de los sujetos logra alcanzar criterios evaluativos de bien y excelente. Los resultados alcanzados demuestran en todo momento la importancia de elaborar un resultado de investigación que contribuya a resolver las deficiencias detectadas.

En consonancia con los argumentos anteriores como expresa Abreu, P.P (2024) es muy importante la personalización de la recreación, porque propicia:

- Aumentar la satisfacción, mejorar la experiencia y fidelizar a los turistas
- Fomentar la inclusión hacer que las actividades sean accesibles y atractivas para todo tipo de clientes
- Promover la creatividad, ofreciendo oportunidades mediante diferentes actividades para que los turistas exploren y manifiesten su creatividad
- Ayuda a desarrollar habilidades y competencias
- Fortalecer las relaciones fomentar la sociabilización entre los participantes.

Atendiendo a los planteamientos anteriores algunos estudios realizados indican, que la práctica de los juegos tradicionales ha disminuido debido a la influencia de la tecnología, lo que ha llevado a un aprendizaje deficiente en habilidades motrices. En este sentido los autores son del criterio que los juegos tradicionales han visto un resurgimiento entre niños y adolescentes desde los años 2020 a 2024, a raíz de la COVID-19, promoviendo la interacción social y el desarrollo físico.

Juegos como los escondidos, los agarrados y las bolas, resultan ser actividades muy populares en las diferentes comunidades cubanas, ofreciendo beneficios cognitivos y motrices. Es crucial preservar estos juegos, como parte del patrimonio cultural, para fomentar el bienestar social y emocional entre los niños y jóvenes.

Como resultados de las herramientas de constatación aplicadas, se demuestra fundamentalmente la escasez de conocimientos relacionados con: las definiciones de juegos, aplicación de los juegos tradicionales cubanos y reconocimiento de su importancia, para el rescate de la cubanía, satisfacción de gustos, preferencias e incremento de divisas al turismo y al país.

Se concluye expresando que fueron abordados los referentes teóricos, asociados al proceso de los juegos tradicionales cubanos atendiendo al posicionamiento de diferentes autores. La aplicación de las herramientas de

constatación aplicadas favoreció identificar las insuficiencias que limitan el accionar de los animadores turísticos noveles, para dar respuesta a los resultados alcanzados y ofrecer una atención individualizada a los sujetos investigados, por parte del CCMM y jefes de animación, para así ofrecer servicios de calidad, que satisfagan los gustos y preferencias de los clientes nacionales y extranjeros, garantizando mayores ingresos al MINTUR y al país.

Referencias

- Abreu, P.P. (2017). La recreación es algo más
<https://www.region.com.ar/animación/libro.htm>
- Abreu, P.P. (2024) Evolución de la animación extrahotelera
<https://www.region.com.ar/animación/libro.htm>- editado por REGION®
Empresa Periodística
- Ardila, N. (2022). *Revista digital: Actividad Física y Deporte*
Juegos tradicionales: aportes al desarrollo sociocultural en contextos
educativos rurales DOI: 10.31910/rdafd.v8.n1.2152
- Colectivo de autores. Los juegos y el jugar. Una visión desde las
manifestaciones lúdicas
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9502285.pdf>
- Colectivo de autores. 25 Juegos Tradicionales Juegos Populares -
Educapeques [https://www.educapeques.com/recursos-para-el-aula/juegos-
para-niños/juegos-tradicionales.html](https://www.educapeques.com/recursos-para-el-aula/juegos-para-niños/juegos-tradicionales.html)
- Machine, (2023). 25 juegos para niños al aire libre. ISSN 1696-7208.

Babysits.
- Trigueros (2000). Los juegos y el jugar. Una visión desde las manifestaciones
lúdicas.<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9502285.pdf>
- Pérez, M. (2021). 10 juegos tradicionales infantiles que siguen siendo divertidos
[https://www.jugarijugar.com/es/blog/10-juegos-tradicionales-infantiles-que-
siguen-siendo-divertidos-n2263](https://www.jugarijugar.com/es/blog/10-juegos-tradicionales-infantiles-que-siguen-siendo-divertidos-n2263)
- Pestana (2023). Los juegos tradicionales en los programas de animación
turística. CCMM

4.

**POTENCIAL BIOLÓGICO DE LOS TURISTAS PARA REALIZAR EL
PADDEL SURF EN EL PUNTO NÁUTICO DE IBEROSTAR TAÍNO
BIOLOGICAL POTENTIAL OF TOURISTS TO PADDLE SURF AT THE
IBEROSTAR TAÍNO NAUTICAL CENTER
POTENTIEL BIOLOGIQUE DES TOURISTES POUR FAIRE DU PADDLE
SURF AU CENTRE NAUTIQUE IBEROSTAR TAÍNO**

Lic. Yuniel Rodríguez Pérez

Profesor instructor. Marina Marlin Varadero. Universidad de Matanzas

<https://orcid.org/0009-0001-5893-0249>

e-mail: yuniel.rodriguez@gmail.com

Resumen

El paddle surf ha ganado popularidad en los últimos años y tiene una serie de beneficios e importancias que lo hacen destacar como una actividad recreativa y deportiva. Fue introducido en Cuba durante el periodo de la pandemia por iniciativa de los instructores de la Marina Marlin Varadero. El presente estudio analizó los diferentes parámetros e indicadores biológicos con el objetivo de conservar y mejorar la calidad de vida, el estado de salud y la correcta selección de los medios acuáticos y de seguridad de los clientes que solicitaron el servicio de Paddle Surf en el punto náutico de Iberostar Taíno. Se realizó un estudio transversal, de campo, de naturaleza cuali-cuantitativa. Se aplicaron los métodos de investigación teóricos y empíricos, en especial, la medición. Se analizaron el índice de masa corporal, el índice de cintura-cadera, la frecuencia cardíaca y se aplicó la escala de percepción del esfuerzo. Los principales resultados arrojaron que los valores cineantropométricos son decisivos en la selección de la tabla para aportar mejor estabilidad seguridad, flotabilidad y satisfacción del cliente.

Palabras clave: Paddle Surf, Índice de masa corporal, índice de cintura-cadera y frecuencia cardíaca.

Abstract

Paddle surfing has gained popularity in recent years and has a number of benefits and importance that make it stand out as a recreational and sporting activity. It was introduced in Cuba during the pandemic period at the initiative of

the instructors of the Marina Marlin Varadero. The present study analyzed the different biological parameters and indicators with the aim of preserving and improving the quality of life, health status and the correct selection of aquatic and safety environments of the clients who requested the Paddel Surf service at the Iberostar Taíno nautical point. A cross-sectional, qualitative-quantitative field study was carried out. Theoretical and empirical research methods were applied, especially measurement. The body mass index, waist-hip ratio, heart rate was analyzed and the perceived effort scale was applied. The main results showed that kinanthropometric values are decisive in the selection of the board to provide better stability, safety, buoyancy and customer satisfaction.

Keywords: Paddel Surf, Body mass index, waist-hip ratio and heart rate.

Résumé

Le paddle surf a gagné en popularité ces dernières années et présente une série d'avantages et d'importance qui en font une activité récréative et sportive. Il a été introduit à Cuba pendant la période pandémique à l'initiative des instructeurs de la Marine Marlin Varadero. La présente étude a analysé les différents paramètres et indicateurs biologiques dans le but de préserver et d'améliorer la qualité de vie, l'état de santé et la sélection correcte des environnements aquatiques et de sécurité des clients qui ont demandé le service nautique Iberostar sur place. Taíno. Une étude transversale de terrain à caractère qualitatif et quantitatif a été réalisée. Des méthodes de recherche théoriques et empiriques ont été appliquées, notamment des mesures. L'indice de masse corporelle, l'indice taille-hanche, la fréquence cardiaque et l'échelle d'effort perçu ont été analysés. Les principaux résultats ont montré que les valeurs kinanthropométriques sont décisives dans le choix de la planche pour offrir une meilleure stabilité, sécurité, flottabilité et satisfaction du client.

Mots clés: Paddel Surf, Indice de masse corporelle, indice taille-hanche et fréquence cardiaque.

Introducción

El Paddel Surf, según se reconoce en el sitio web Deportes Moya (2021), significa “remo de pie”. Se define como un deporte en el que se desliza sobre cualquier superficie de agua arriba de una tabla de surf, de pie e impulsándose y desplazándose gracias a las fuerzas que ejercen los brazos en un remo. Esta modalidad de deportes acuático recreativo ha adoptado varios términos

relacionados con su práctica. En la literatura se puede encontrar como: Stand up Paddel (SUP), Paddel Surf, Paddelboard, Remo de pie y Surf de pala.

La actividad recreativa turística Paddle Surf, es realmente un deporte en franco crecimiento en el sector turístico mundial. Su origen es algo incierto, el Sitio web Polar (2022) hace referencia a su surgimiento sobre la década del 50 del pasado, mientras que Bonnef (2022) lo ubica en la década del 60, pero ambas publicaciones coinciden en Hawái como su lugar nativo. En el archipiélago estadounidense lo conocen como “Ku Hoe He’e Nalu” (Sitio web Deportes Moya, 2021). Durante muchos años el paddle surf ha sido un método de supervivencia, desde el comienzo del 2000 empieza a descubrirse y la gente a practicarlo recibiendo el nombre de “SUP”, fue en el 2013 cuando el deporte dio comienzo como actualmente se conoce “paddle surf” y donde comenzó a considerarse oficialmente un deporte acuático y apto para todas las edades ya que es un deporte fácil de practicar, sencillo de aprender y saludable a su vez (García, 2018).

En Cuba ha sido introducido en las actividades náuticas hace sólo pocos años, durante el periodo de la pandemia por iniciativa de los instructores de la Marina Marlin Varadero. Se impone un entrenamiento a los instructores en cuanto a metodología de la enseñanza y la determinación de un adecuado Perfil Biológico de los usuarios. De este modo, se puede determinar qué actividades hacer teniendo en cuenta las individualidades de cada cliente y una correcta dosificación de cargas e intensidad, acordes a cada individuo.

En la práctica del Paddel Surf se ha demostrado un grupo de beneficios que hacen viable su práctica dentro de la recreación náutica. Las cuales no solo trascienden en la esfera de la recreación, sino que se han comenzado a implementar como un proceso de rehabilitación de lesiones por los numerosos beneficios que posee e incluso como terapia ocupacional en personas con trastornos del espectro autista (Melgarejo, 2023). A continuación, se describen otros beneficios declarados por el sitio web Polar (2022) y Anywhere Water Sport (2024):

- Requiere de un bajo impacto para las articulaciones
- Desarrollo del equilibrio
- Mejora el control propioceptivo
- Constituye una actividad relajante muy efectiva para combatir el estrés

- Es posible realizar una sesión de SUP yoga sobre una tabla de paddle cuando el agua está tranquila
- Ayuda a mejorar la resistencia de forma agradable
- Permite trabajar un grupo multilateral de músculos durante su práctica
- Desarrolla la actividad cardiovascular al mejorar la eficiencia del corazón
- Aumenta la autoestima de los clientes
- Eleva la segregación de endorfinas que crean una mentalidad positiva.

Esto contribuye al logro de unas vacaciones activas placenteras que cumplan con sus expectativas, en definitiva, la satisfacción de sus gustos y preferencias. Estos elementos generan un estándar superior dentro de la excelencia de los servicios que ofertan los clubes náuticos en Cuba.

En el presente artículo se pretenden analizar diferentes parámetros un grupo de indicadores desde el punto de vista biológico con el objetivo de conservar y mejorar su calidad de vida, el estado de salud y la correcta selección de los medios acuáticos y de seguridad asociados a la actividad acuática del Padel Surf.

METODOLOGÍA

Se seleccionó una muestra no probabilística de tipo intencional, integrada por 5 clientes del sexo masculino que solicitaron el servicio de Padel Surf en el punto náutico de Iberostar Taíno. Se elaboró una base de datos con las mediciones cineantropométricas y de las variables biológicas de los clientes.

La investigación realizada es aplicada y descriptiva, de carácter transversal. De naturaleza cuantitativa (aspectos observables susceptibles de cuantificación) y cualitativa (se orienta al estudio de los significados de las acciones). Los métodos seleccionados para cumplir con los objetivos propuestos en la investigación son los del nivel teórico (analítico – sintético, inductivo – deductivo y el histórico- lógico) y a nivel empírico, la medición, que se utilizó para la determinación del perfil cineantropométrico y el potencial biológico. Las mediciones se llevaron a cabo en el referido punto náutico en el mes de noviembre del 2024.

A continuación, se describen los procedimientos aplicados:

Para la medición de los parámetros cineantropométricos se realizó de manera sutil y encubierta con la propia utilización de los propios implementos acuáticos

del Padel Surf y los datos de la ficha antropométrica estuvo incluida en la planilla de exoneración de responsabilidades.

Se realizaron las siguientes mediciones:

Estatura: esta se tomó teniendo en cuenta el remo a través de su extensión.



Figura 1. Remo de Padel Surf.

Peso corporal: se realizó por medio de una pesa digital calibrada.

Circunferencia de la cadera y de la cintura: esta se realizó mediante la boya salvavidas de cintura. El medidor empieza la medición por la cadera, hace el registro de la medición colocando una marca correspondiente a esta zona del cuerpo e inmediatamente realiza la medición de la cintura colocando el dispositivo en la cintura.



Figura 2. Boya salvavidas de cintura

Sexo y edad: estas se registran en la planilla de exoneración de responsabilidad. En ella se registra la fecha de nacimiento de los turistas evaluados. Esto permite calcular la edad decimal de los turistas.

$$\text{Edec} = \frac{(((\text{Ae} \cdot 365.25) + (\text{Me} \cdot 30.6001) + \text{De}) - ((\text{An} \cdot 365.25) + (\text{Mn} \cdot 30.6001) + \text{Dn}))}{365.25}$$

Donde:

- Edec= Edad decimal.
- An, Mn y Dn= año, mes y día de nacimiento.
- Ae, Me y De= año, mes y día de evaluación.

Índice de masa corporal (IMC): es un indicador del peso de una persona en relación con su altura (Dávila & Agüero, 2024). A pesar de que no hace distinción entre los componentes grasos y no grasos de la masa corporal total, éste es el método más práctico para evaluar el grado de riesgo asociado con la obesidad.

$$I.M.C = \frac{Peso \text{ (kg)}}{Estatura \text{ (m)}^2}$$

Índice de cintura-cadera (ICC): esto permite conocer el tipo de distribución del organismo y la determinación de riesgos para la salud (Flores et al., 2024).

$$ICC = \frac{\text{Circunferencia de la cintura}}{\text{Circunferencia de la cadera}}$$

Circunferencia de la cadera

Se registran además las siguientes variables biológicas:

Frecuencia cardíaca: esta se realiza a partir un pulsómetro marca Beurer de fabricación alemana.



Figura 3. Pulsómetro marca Beurer.

A partir de la frecuencia cardíaca (FC) y de los datos anteriores se estimaron los siguientes indicadores:

- Determinación de la FC en reposo
- Determinación de la FC máxima: se utilizó la fórmula de Fox y Haskell para el sexo masculino como se citó en Gutiérrez (2024)

$$FC_{Máx.} = 220 - \text{edad}$$

- Determinación de la FC de reserva:

$$FC \text{ Reserva} = FC \text{ Máx} - FC \text{ Reposo}$$

- Determinación de la escala de percepción del esfuerzo de Borg.

Resultados y discusión:

Tabla 1. Resultados del IMC.

Clientes	IMC	Valoración OMS	Descripción popular
1	37.03	Obesidad de grado II	Obesidad
2	37.29	Obesidad de grado II	Obesidad
3	24.06	Adecuado	Aceptable
4	23.66	Adecuado	Aceptable
5	24.07	Adecuado	Aceptable

El índice de masa corporal es muy utilizado a nivel mundial para evaluar el riesgo de obesidad, en el presente estudio se observa que tres clientes se encuentran entre los 23.66-24,66 kg/m², lo que se declara como peso adecuado o aceptable. Muy preocupante es que se registran dos clientes que manifiestan valores por encima de los 37 kg/m², lo que se clasifica como obesidad de grado II, esto implicaría la selección de una tabla de Padel surf con mayor volumen que pueda soportar el peso de los referidos clientes para mantener la flotabilidad y estabilidad en el agua. Esto posibilitará un mejor desarrollo del equilibrio en la tabla, lo cual concuerda con el estudio de Olivera (2021), al plantear que el Padel surf contribuye de manera efectiva al equilibrio en personas sanas, pero esta debe estar acorde a una adecuada selección de la tabla. De este modo, poder brindar un servicio de mayor calidad, agradable y seguro a los clientes.

Tabla 2. Resultados del ICC.

Clientes	ICC	Tipo de distribución	Riesgos para la salud
1	1.14	Superior	Muy alto riesgo
2	1.07	Superior	Muy alto riesgo
3	0.77	Inferior	Bajo
4	0.73	Inferior	Bajo
5	0.75	Inferior	Bajo

En el índice de cintura-cadera se observa que 3 clientes poseen un tipo de distribución inferior, esto indica que existe un bajo el riesgo cardiovascular para

salud y declaran la no existencia de una obesidad de tipo androide. No se puede decir lo mismo de los clientes 1 y 2, los cuales poseen un tipo de distribución superior, por tanto, existe un aumento de grasas en la región abdominal, lo que denota una obesidad de tipo androide, mostrando muy alto riesgo para la salud, al evidenciar valores por encima de 1,1. Esto está acorde a las ocupaciones que desempeñan en su país de procedencia, se recomienda realizar charlas para hablar sobre la promoción de salud durante el briefing.

Tabla 3. Resultados de la frecuencia cardíaca y la percepción del esfuerzo.

Cientes	FC Reposo	FC Reserva	FC Máx. (Fox- Haskell)	FC Máx. registrada en el Paddel Surf	Percepción del esfuerzo
1	92	84	176	200	Bien, bien fuerte
2	87	92	179	198	Bien, bien fuerte
3	65	107	172	132	Algo fuerte
4	53	138	191	120	Bastante liviano
5	59	127	186	130	Algo fuerte

Durante la realización de la actividad recreativa con los clientes, se les colocó debajo del chaleco salvavidas la pechera del pulsómetro para registrar en tiempo real la frecuencia cardíaca máxima durante la actividad. Al analizar la frecuencia cardíaca en reposo se observó que dos clientes muestran una frecuencia cardíaca normal, dos con bradicardia y uno con taquicardia. La bradicardia en este caso es funcional, debido a que son personas que sus ocupaciones requieren de mucho gasto energético, lo cual implica grandes adaptaciones cardiovasculares que hace que con menor cantidad de latidos posean mayor volumen sistólico.

Al analizar la actividad recreativa se evidenció que las dos personas obesas percibieron la actividad como bien, bien fuerte, mientras que las personas que no son obesas lo perciben algo fuerte (dos clientes) y bastante liviano (un cliente), por tanto, estos resultados de la condición física de los sujetos inciden de manera negativa en la efectividad de los distintos sistemas del organismo que le dan soporte a la actividad física.

En estudios realizados se percibe que la práctica regular del Padel Surf ayuda a potenciar las diferentes capacidades físicas en especial de la capacidad aeróbica y anaeróbica, la flexibilidad, la producción de potencia muscular y la estabilidad corporal general (Schram et al., 2017). Dentro de la capacidad de estabilidad corporal general, la estabilidad en la región del tronco es un aspecto que puede cobrar gran relevancia en este deporte, ya que puede ayudar en la estabilización a la hora de aplicar el remado, lo cual puede influir en un mayor rendimiento (Huxel & Anderson, 2013).

A modo de conclusiones, teniendo en cuenta todas las herramientas que nos aporta el fundamento biológico para la actividad recreativa (Padel Surf), es recomendable aplicar los distintos indicadores antropométricos y biológicos, en función de una mayor satisfacción al cliente, lo que aporta un valor agregado al producto Padel Surf extensible a toda actividad recreativa. Al analizar los resultados de la investigación, arroja que cada cliente debería seleccionar sus medios náuticos (tabla o board, chaleco salvavidas y remos o paletas), en concordancia con su peso corporal y estatura, IMC, ICC y los valores de la frecuencia cardíaca para una experiencia más agradable y segura.

Referencias

Bonnef, F. (2022). The Standup Paddle Bible. Tricktionary GmbH.

Cardoso, P., Landim, L., Danza, E. J., Simões, D., Souza, V. H., Carvalho, D., & Cavalcanti, M. A. (2024). Esfuerzo percibido, control postural y reclutamiento muscular en tres ejercicios en cuadrupedia diferentes realizados por mujeres sanas. Revista de educación física: Renovar la teoría y práctica. (173), 18-27. <https://publice.info/articulo/esfuerzo-percibido-control-postural-y-reclutamiento-muscular-en-tres-ejercicios-en-cuadrupedia-diferentes-realizados-por-mujeres-sanas-2975-sa-163a22cde2e983>

Dávila-Morán, R. C., & Agüero-Corzo, E. D. C. (2024). Estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes universitarios del Callao, Perú. Retos, 57, 849-858. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/download/107265/78870>

García, A. (2018). Manual de técnica y didáctica del Paddle Board. Editorial Universidad de Almería.

- Gutiérrez Mastachi, S. (2024). *Aplicabilidad de las ecuaciones predictivas existentes de la frecuencia cardíaca máxima basadas en edad en jugadores profesionales de fútbol de fuerzas básicas* (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León). <http://eprints.uanl.mx/28573/6/28573.pdf.crdownload>
- Huxel Bliven, K. C., & Anderson, B. E. (2013). Core stability training for injury prevention. *Sports health*, 5(6), 514–522. <https://doi.org/10.1177/1941738113481200>
- Melgarejo, V. (2023). Diseño de un programa de intervención. Terapia ocupacional en paddle surf para personas con trastornos del espectro autista (TEA). [Tesis]. Universidad Miguel Hernández de Elche. <https://dspace.umh.es/bitstream/11000/29539/1/TFG%20Veronica%20Melgarejo%20G%c3%a1lvez..docx.pdf>
- Montaño, C., Villagómez, A. K. G., Juárez, J., López, C. G., & Wences, M. M. (2024). Intervención Educativa en Jóvenes Obesos para Reducción de Índice de Masa Corporal y Cintura Cadera. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 11908-11924. <https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/download/13363/19254>
- Olivares-Ramos, M. S. (2021). Estudio del equilibrio tras la práctica del stand up paddle en sujetos sanos. [Trabajo de fin de Grado en Fisioterapia]. Universidad Miguel Hernández de Elche. <https://dspace.umh.es/bitstream/11000/25566/1/TFG%20FINAL.pdf>
- Schram, B. L., Hing, W. A., Climstein, M., & Furness, J. W. (2017). A Performance Analysis of a Stand-Up Paddle Board Marathon Race. *Journal of strength and conditioning research*, 31(6), 1552–1556. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001707>
- Sitio web Anywhere Water Sport. (2024). TOP 10 Beneficios del Paddle Surf. <https://bcn.anywherewatersports.com/blog/top-10-beneficios-del-paddle-surf/>
- Sitio web Deportes Moya. (2021). ¿Qué es el paddle surf y quién puede practicarlo? <https://deportesmoya.es/blog/que-es-el-paddle-surf-y-quien-puede-practicarlo/>

Sitio web Polar. (2022). Siete grandes beneficios del Padel Surf.
https://www.polar.com/blog/es/siete-grandes-beneficios-de-paddle-surf/?srsltid=AfmBOooXegTYLZ52NaG1at2Z_5aOy9Qano1tRkYzvkg3zbbnaqQjISZ

5.

ACTIVIDAD RECREATIVA DE CARNAVAL EN EL DÍA CUBANO HOTEL TURQUESA

CARNIVAL RECREATIONAL ACTIVITY ON CUBAN DAY AT HOTEL TURQUESA

ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE DE CARNAVAL À L'OCCASION DE LA JOURNÉE CUBAINE À L'HÔTEL TURQUESA

Lic. Dámaso Mario Donis Alfonso

Profesor instructor. Delegación Mintur. Universidad de Matanzas

<https://orcid.org/0009-0002-1596-207X>

e-mail: animacionturquesa@tur.cu

Resumen

El turismo es un proceso de orden social y cultural que disponen las formas de apropiación y los usos de sus ofertas. En él se manifiestan actividades recreativas que son insuficientes y no están reflejadas en su programación. Por tal motivo se hace necesario diseñar procedimientos para una actividad recreativa de carnaval en el Día Cubano en el hotel Turquesa. Para este estudio, se utilizaron los métodos teóricos: histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo, y sistémico-estructural-funcional, los empíricos: análisis de documentos, encuesta y criterio de especialistas siendo necesario también el uso de los matemáticos y algunos pertenecientes a la estadística descriptiva e inferencial. Su aporte está en una propuesta de actividad novedosa cultural, recreativa en forma de carnaval que atrae a turistas, como es el Día Cubano. Esta actividad debe ser incluida en el Manual de Procedimientos de Animación Turística de las diferentes cadenas turísticas del país.

Palabras clave: actividad; procedimientos; recreativa de carnaval

Summary

Tourism is a social and cultural process that determines the forms of appropriation and uses of its offers. In it, recreational activities are manifested which are insufficient and are not reflected in its programming. For this reason, it is necessary to design procedures for a carnival recreational activity on Cuban Day at the Turquesa Hotel. For this study, the following theoretical methods were used: historical-logical, analytical-synthetic, inductive-deductive, and

systemic-structural-functional, empirical methods: analysis of documents, survey and specialists' criteria, being also necessary the use of mathematical methods and some belonging to descriptive and inferential statistics. Its contribution is in a proposal for a novel cultural and recreational activity in the form of a carnival that attracts tourists, such as the Cuban Day. This activity should be included in the Tourist Animation Procedures Manual of the different tourist chains in the country.

Keywords: activity; procedures; carnival recreational activity

Résumé

Le tourisme est un processus social et culturel qui détermine les formes d'appropriation et d'utilisation de ses offres. Il donne lieu à des activités récréatives qui sont insuffisantes et qui ne sont pas prises en compte dans sa programmation. C'est pourquoi il est nécessaire de concevoir des procédures pour une activité récréative de carnaval le jour de Cuba à l'hôtel Turquesa. Pour cette étude, les méthodes théoriques suivantes ont été utilisées : historique-logique, analytique-synthétique, inductive-déductive et systémique-structurelle-fonctionnelle ; les méthodes empiriques : analyse de documents, enquête et critères de spécialistes ; et l'utilisation de méthodes mathématiques et de certaines méthodes appartenant aux statistiques descriptives et inférentielles. Sa contribution réside dans la proposition d'une nouvelle activité culturelle et récréative sous la forme d'un carnaval qui attire les touristes, comme la Journée cubaine. Cette activité devrait être incluse dans le manuel de procédures d'animation touristique des différentes chaînes touristiques du pays.

Mots clés: activité; procédures; activité récréative de carnaval

INTRODUCCIÓN

Desde el inicio de la era moderna, el turismo pasa a ser en tendencia mundial de masivos desplazamientos poblacionales humanos y como nueva forma de consumo se convierte en un elemento importante, generando una necesaria interacción entre países, comunidades e individuos. Ministerio del Turismo (MINTUR, 2014).

Con sus tendencias y movimientos responden a las expectativas de variables principalmente económicas; sin embargo, también es un producto de consumo en el que se organizan procesos de orden social y cultural que disponen las formas de apropiación y los usos de sus ofertas. De ahí que el turismo en los

momentos actuales ha llevado a la introducción de nuevas modalidades, al perfeccionamiento y diversificación del producto turístico para que no solo contemple y promueva la imagen de sol y playa, sino que se amplíe a una filosofía integradora sostenible y sustentable orientada hacia prácticas que incluyan la interacción con los elementos históricos, patrimoniales, culturales, sociales y naturales de los territorios donde se desarrolla (Hernández y Monterrubio, 2016).

Se considera que en el siglo XX se caracterizó por la expansión de la recreación turística con comienzo de los clubes hasta los hoteles y los inicios de una discusión, sistematización teórica de sus fundamentos y alcances.

Mientras que en el siglo XXI, el desafío es atemperar las condiciones para reubicar la Recreación Turística en categorías más elevadas dentro de las nuevas tendencias de desarrollo informático, turismo cultural y con acciones que están dirigidas a la práctica de un turismo multipropósito basado en la generación de experiencias inolvidables.

La Recreación Turística como parte del disfrute de los clientes que viajan al polo turístico de Varadero en busca de tranquilidad, cultura, sosiego, intercambio y lo principal la interacción con los espacios de sol y playa, se ha convertido en el eslabón fundamental de esta economía turística Organización Mundial del Turismo (OMT, 2024).

La Recreación rebasa la oferta de la simple actividad y ubica al profesional en la obligación de desarrollar conductas que promueven valores y principios dando participación consciente y voluntaria sin olvidar el elemento del goce y el placer por involucrarse en su práctica (Abreu, 2019).

Las sociedades tienden a modificar sus estructuras tradicionales y conservadoras para evolucionar hacia modos de vida más complejos, la Recreación Turística actúa de la misma forma alcanzando en cada instalación una connotación trascendental, toda vez que tiene como prioridad inmediata brindar un Programa de Animación que organice las actividades para que satisfaga las necesidades del cliente en su tiempo libre, vinculando las que se realizan, con nuestros valores sociales, culturales, históricos y deportivos, mostrándole lo mejor y más autóctono, aprovechando las potencialidades internas y el entorno de las instalaciones, así como, incrementando su goce recreativo, haciendo que su estancia sea lo más divertida y participativa

posibles, porque desean encontrar las formas más simples que han ido perdiendo en sus mundos, en su entorno, todo lo cual se resume en una aspiración humana a una mejor calidad de vida bajo la tendencia de usar y distinguir el tiempo libre (Cortés, 2024).

La Recreación Turística se basa en que una persona o grupo decide viajar a lugares distintos a su residencia para conocer y de paso pasar unas vacaciones inolvidables. Las personas viajan a lugares distintos y se encuentran con una amplia diversidad de comida, paisaje, música y otros aspectos turísticos divirtiéndose y relajándose (Toro-Soto et al., 2023).

Por otra parte, como segmento de la recreación turística está presente la Animación turística es una actividad que busca entretener, educar y enriquecer la experiencia de los turistas a través de la Organización de actividades recreativas, culturales y de entretenimiento. Si bien es común asociar la animación turística con el público infantil y juvenil, también tiene un gran potencial para involucrar y beneficiar a los adultos (Toro-Soto et al., 2023).

En el contexto del trabajo con adultos, la animación turística desempeña un papel importante en la promoción del bienestar emocional, la motivación y el disfrute de las experiencias turísticas; al organizar actividades lúdicas, excursiones culturales, talleres de artesanía, clases de cocina local, fomentar la interacción social y promover el aprendizaje y la valoración de las tradiciones locales.

La animación turística dirigida a adultos puede ser una herramienta efectiva para enriquecer, promover el bienestar emocional, el desarrollo personal y social de los viajeros (Sánchez et al., 2019).

El hotel Turquesa forma parte del Polo Turístico de Varadero, localizado en las afueras de su centro histórico, inaugurado el 7 de mayo de 1998, su *misión* es ofrecer a nuestros clientes un producto clásico de larga estancia con calidad para el disfrute placentero de sol, playa, actividades recreativas y culturales. Tiene una *visión* de distinguirse por su calidad y eficiencia económica dentro de la cadena a nivel nacional y acercarnos a los parámetros de lograr mantener la calidad total de los productos, servicios, procesos y trabajadores. Posee *valores* humanos, estéticos, culturales, sentido de pertenencia, sentimientos de colectivismo, patrios y nacionalistas (González, 2019).

El departamento de Animación del hotel Turquesa de la cadena Gran Caribe, está inmerso en esta inserción, de servir con vida, alegría, autonomía y respeto, por lo que organiza actividades de ocio y entretenimiento para los clientes en la modalidad de solo adultos, con un segmento etario importante entre adultos de la tercera edad con el propósito que vivan experiencias memorables de comunicación, seguridad e higiene, de atención como en la familia, de modo que se consoliden y atraigan a un público más vasto y heterogéneo, dispuesto a repetir la visita, haciendo de este elemento una gran fortaleza de nuestra instalación, con un alto índice de repitencia.

De ahí la presencia de espectáculos cubanos con matices y temáticas diversas que logren justipreciar los orígenes de la cultura a partir del proceso de transculturación a través de la política del Ministerio de Turismo de comercializar su producto con el eslogan de CUBA UNICA.

Estos razonamientos determinaron que el autor de esta investigación se trazó como objetivo diseñar procedimientos para una actividad recreativa de carnaval en el "Día Cubano hotel Turquesa "

METODOLOGÍA

Para cumplir con los objetivos trazados en la investigación se realizó un estudio descriptivo, no experimental de corte transversal de acuerdo con la naturaleza de los datos y su análisis se combinan informaciones cuantitativas (aspectos observables susceptibles de cuantificación) y elementos del paradigma cualitativo (se orienta al estudio de los significados de las acciones humanas).

El criterio de selección fue un muestreo no probabilístico con el propósito de escoger intencionalmente al grupo más representativo.

Fueron utilizados los métodos de investigación teóricos y empíricos.

Los métodos teóricos posibilitaron, a partir de los resultados obtenidos, sistematizar estos, analizarlos, explicarlos y descubrir qué tiene en común, para llegar a conclusiones confiables.

Para este estudio, se utilizaron los métodos empíricos el análisis de documentos, la encuesta y criterio de especialistas.

El análisis de documentos se aplicó como una técnica objetiva, sistemática, cualitativa y cuantitativa que permite el trabajo con materiales representativos, permitiendo analizar y cuantificar datos de los procesos que a los investigadores se les hizo necesario conocer mediante el propio empleo de

instrumentos de compendio de datos sobre la comunicación. Su objetivo se centró en analizar las fuentes documentales posibles en aras de localizar antecedentes, otros enfoques o proyecciones relacionadas con la actividad recreativa de carnaval en el Día Cubano hotel Turquesa.

La encuesta fue aplicada a 28 animadores turísticos del municipio de Cárdenas. Las características de la encuesta comprenden un total de 10 preguntas (cinco cerradas y cinco mixtas), las cuales indagan acerca del conocimiento que poseen acerca de la actividad recreativa el Día Cubano en el hotel Turquesa.

El criterio de especialista se utilizó con el objetivo de corroborar la pertinencia, la factibilidad, la adecuación, la orientación y contribución a la actividad recreativa el Día Cubano en el hotel Turquesa.

Para analizar los resultados se utilizó la estadística descriptiva e inferencial donde se organiza la información en tablas y gráficos, se calcula la sumatoria y el valor porcentual. Los datos recopilados fueron procesados mediante procedimientos matemáticos y estadísticos, apoyados en la plataforma de Windows 7, el Programa EXCEL, mediante el paquete estadístico SPSS 20.00, sobre la plataforma de WINDOWS, así como la utilización de la hoja de cálculo de los Puntos Críticos de la Distribución Binomial elaborada por (Folgueira, 2003, como se citó en Pentón et al., 2024) para determinar los niveles de significación estadística para las proporciones.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultados del análisis de documentos

La búsqueda de documentos relacionados con los manuales de diferentes compañías como: Cubanacan, Isla Azul, Palmares, Iberostar; Meliá, Blue Diamond y en particular con el Manual de la compañía Gran Caribe en la cual manejamos, existe un esquema básico para la preparación de actividades especiales donde es necesario tener presente una guía o modelo que sirva de referencia para la confección de la misma que responde a las siguientes preguntas: ¿Qué, cómo, cuándo, donde, se va a hacer?, ¿Hacia quien va dirigido? y ¿Quién lo va hacer?

Por lo que, se comprobó que cada animador opera según su conocimientos y el Manual de Procedimientos de Animación Turística, cuya herramienta indica cómo proceder para enseñar las distintas actividades no declara a profundidad

los elementos metodológicos y didácticos, así tampoco hacen énfasis en la formación propia de la actividad.

Resultados de la encuesta aplicada a los animadores turísticos

La encuesta fue aplicada a 23 animadores turísticos que laboran en el polo turístico Varadero, los resultados alcanzados, evidencian con un 71,5 % que sus conocimientos son insuficientes en cuanto a los fundamentos básicos y requisitos para la práctica, el 27,3 % de los sujetos logran con niveles significativos, muy significativos y altamente significativos desde el punto de vista estadístico, criterio evaluativo de regular, solo el 2,10 % de la muestra es evaluado de bien. Fundamentos más que sobrados para realizar una intervención, que contribuya a indagar en las causas que inciden en el problema presentado con relación a las actividades de realización del Día Cubano, para solucionarlo con inmediatez.

Resultados del criterio de los especialistas

Para determinar la validez de las actividades propuestas se tuvo en cuenta a 15 profesionales, poseen como promedio de 21,7 años en el ejercicio de la profesión y son licenciados.

Tabla Nro. 1. Resultado del criterio de los especialistas

No	Aspectos a valorar	Por cientos	Categoría
1	Nombre de las actividades	100%	Muy Significativo
2	Objetivo	100%	Muy Significativo
3	Evaluación	95%	Muy Significativo
4	Valoración general de las actividades propuestas	100%	Muy Significativo

El resultado del criterio de los especialistas en la validación de las actividades propuestas permitió obtener las opiniones para asumir como válido el resultado.

Es importante señalar el nivel de muy significativo ($P < 0,01$) obtenido en las categorías de pertinencia, la factibilidad, la adecuación, la orientación y contribución, por lo que se considera la propuesta por todos los involucrados; el resultado es trascendente, porque brinda la medida de que tiene amplias posibilidades de ser aceptado por los investigadores y cumplir con el objetivo para el cual fue creado.

Actividad recreativa de carnaval en el Día Cubano en el hotel Turquesa

Es desde esta visión comercial de mantener la unidad y la cohesión cultural que se mantiene la necesidad de rescatar tradiciones que constituyen un estandarte de identidad nacional y se establece en la programación de la semana la realización de un día temático bien caracterizado, quedando instituido para todas las instalaciones hoteleras "El Día Cubano", que se efectúa con periodicidad semanal en la casi totalidad de las instalaciones del país.

Las realizaciones de los días cubanos han contribuido de manera significativa, con los procesos de integración en una apuesta constante por fomentar la práctica de un turismo basado en generarle experiencias memorables a los clientes y un conocimiento más amplio y participativo con la cultura cubana, se presenta como la oportunidad de disfrute de esa fiesta popular, concebida desde la integralidad de develar la Cuba auténtica desde su lenguaje, su historia, su música, bailes, pasando por el excelente sabor de sus platos típicos y sus bebidas, pero también por su patrimonio inmaterial, sus ritmos y símbolos, ya que a través de ellos se pueden identificar costumbres, tradiciones y estilos de vida de generaciones pasadas, además que contribuyen de manera decisiva a una visión más específica y directa de la formación de nacionalidad cubana, sus sincretismos y atributos, esta actividad que se programa un día a la semana en la mayoría de los hoteles en Cuba con un programa festivo, divertido y enriquecedor que abarca mañana, tarde y noche con la integración de varios departamentos del hotel junto al departamento de animación que conduce la ejecución de la programación, tal cual a pesar de abordar los principales ingredientes que componen ese ajiaco cultural cubano con paradigmas esenciales como la conga y el pasacalle, junto a otros elementos determinantes en la caracterización y ejecución de este importante día festivo y de tradiciones, evidencia la necesidad de hacerlo más abarcador en sus propósitos de seguir incorporando mayor variedad cultural, donde se integren de manera más presenciales tradiciones cubanas que constituyen patrimonio de la nación, para continuar engrandeciéndolo, enriqueciéndolo y embelleciéndolo, de ahí la propuesta del Día Cubano en el hotel Turquesa.

Procedimientos para una actividad recreativa de carnaval en el "Día Cubano en el hotel Turquesa "

El departamento de Animación al concluir el espectáculo en la noche anterior se realiza la promoción, se coloca en los televisores la información digital lista para el amanecer.

1. Comienzo desde el desayuno con la bienvenida con vestuario típico cubano a la entrada del restaurante bufet.
2. El jueves a partir de las 10:30am dos animadores (mínimo) vestidos de cubano recorriendo todo el hotel y se realiza la diana Mambisa.

Se recomienda:

- Realizar la promoción con energía y alegría
 - Seleccionar bien el vestuario, batas cubanas, camisa blanca con pañoleta y sombrero cubano, guayabera, vestuarios de conga, zapatos hombres y mujeres.
 - No usar tenis, ni gafas de sol.
A las 9:30am tener listo el lugar donde se realiza la actividad con música ambiental
3. Presentación de la Programación del Día Cubano (10.00 am)
 - Realización de juegos Tradicionales cubanos en la playa y en la piscina.
 - Deben participar:
 - El cuerpo de baile del hotel,
 - Grupo musical Quinteto, Sexteto o Septeto de música cubana tradicional,
 - Grupos de espectáculos afrocubanos,
 - Variedades circenses,
 - Pasa calle con zaquearos y estatuas móviles,
 - Atracciones como máquina de guarapo, máquina de algodón y carros antiguos
 4. Tardes y noches cubana (12:30pm)
 - Inicio con la conga cubana recorriendo por todo el hotel.
 - Presentación de las ofertas gastronómicas
 - Los animadores, bailarines, trabajadores en sus áreas todos vestidos de ropa típica, guayaberas y trajes cubanos, junto a los clientes.

- Generando gran ambiente de celebración, con mucha alegría, energía positiva, se suman los clientes a esta fiesta a ritmo de conga que concluye en el lugar de la actividad, estará listo el grupo de música tradicional para incorporar a bailar a los clientes.
- Continuando la tarde con cuestionario sobre las atracciones de Cuba con la degustación del café carretero.
- Demostraciones de bailes cubanos (bailarines).
- Clases y de cocteleria
- Juego de Tesoros escondidos
- Competencia de bailes
- Rifa fueron repartidas previamente desde la mañana con varios premios entre ellos, ron cubano, artesanías, cena especial con langosta bien decorada de promoción y participación a pequeños espectáculo afrocubano.

A pesar de quedar establecida esta actividad para todas las cadenas, las mismas mantienen la tendencia de darle una connotación diferente basadas en sus estándares y las compañías que lo realizan, pero ninguna aborda la actividad de carnaval propuesta.

La utilización de estos elementos patrimoniales dentro de esta actividad de carnaval no está recogida en ningún manual por lo que se hace necesaria su integración para darle mayor coherencia a la consecutividad de acciones que se realizan en este día y a pesar que en el país pudo existir momentos donde se abordaron algunos de estas tradiciones su utilización fue solo efímera o incompleta lo que no constituye ninguna experiencia similar con resultados en una investigación.

La integración de esta actividad aportaría a la recreación una forma diferente de realizar las competencias entre equipos en este día, porque serian como barrios con su estandarte y tendría una caracterización basada en la preparación que se realizan en las mencionadas parrandas que es muy importante, y si bien son reconocidas como patrimonio inmaterial de la humanidad por las UNESCO, no se encuentran reflejadas dentro de las actividades tradicionales que se representan en el país en este día temático, teniendo su incorporación una relevancia social, como aporte en el

conocimiento de la tradición en sí; así como reconocimiento a sus defensores y ejecutores encargados de mantener viva esta tradición centenaria.

La realización de la actividad tiene los siguientes beneficios

En lo Cultural: favorece el conocimiento de tradiciones patrimoniales cubanas y la ejecución práctica de esta actividad cultural e impulsa el intercambio con las manifestaciones culturales propias.

En lo social: Es una actividad festiva, divertida y placentera que le permite a los participantes la integración y el intercambio en todas sus formas, le incentiva una nueva motivación y genera una socialización más familiar

En lo comercial contribuye a la promoción de nuevas tendencias festivas y la comercialización de nuevos destinos turísticos.

En lo psicológico: Tiene efectos positivos en el bienestar mental Disminuye el estrés aumenta la seguridad, la autoconfianza y la autoestima, mejorando el estado de ánimo.

En la salud: Mejora la calidad de vida y crea hábitos de vida saludables

En lo físico: Desarrolla capacidades, aumenta la capacidad de trabajo, la resistencia y las motivaciones.

Esta actividad de intercambio cultural resultó agradable con la participación del personal de manera voluntaria a modo de integración social en su tiempo libre, que no ocasiona daños personales, ni medio ambientales con un atractivo contenido recreativo, musical, danzario, didáctico, cultural y promocional genera motivaciones, expectativas, satisfacción, placer, disfrute y esparcimiento.

Tras los resultados obtenidos, se puede concluir afirmando que la actividad recreativa el Día Cubano debe ser incluida en todas las cadenas turísticas del país, en un programa alternativo específico que integre las actividades recogidas como patrimoniales de Cuba y en el Manual de Procedimientos de Animación Turística de las diferentes cadenas.

Referencias

Abreu, P.P. (2019). La Animación Turística Natural, Ecológica, Sustentable y sostenible <https://www.region.com.ar/animacion/19.htm>

Cortés, D. (2024). ¿Qué es el turismo? <https://www.cesuma.mx/blog/que-es-el-turismo.html>

- González Fernández, J. A. (2019). Manual de Procedimientos de Animación Turística del Grupo Hotelero Gran Caribe. <https://cubatravelsclub.com>
- Hernández, R. y Monterrubio, C. (2016). Construcciones sociales del espacio turístico recreativo. Un estudio interpretativo sobre las prácticas recreativas en el Parque Nacional Molino de Flores Nezahualcóyotl, México. *Turismo y Sociedad*, XIX, pp. 37-48. DOI: <http://dx.doi.org/10.18601/01207555.n19.03>
- Ministerio del Turismo de Cuba (MINTUR). (2014). Resolución No. 50. Gaceta Oficial de la República de Cuba. <http://www.gacetaoficial.cu/>
- Organización Mundial del Turismo (OMT) (2024). Glosario de términos de turismo. <https://www.unwto.org/es/glosario-terminos-turisticos>
- Pentón, B. y García, A. (2024). Test de motricidad fina para el voleo en la clase de Educación Física. En Educación y Pedagogía Capítulo Matanzas Parte III, Cuba. Editorial Redipe. España. Primera Edición <https://editorial.redipe.org/index.php/1/catalog/view/181/322/6497>.
- Sánchez Romero, J., León Abella, C., & Argibay Wood, A. (2019). Propuesta de proyecto operativo de animación turística para el Club Temático de Jazz La Zorra y el Cuervo. *Explorador Digital*, 3(4), 96-112. <https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v3i4.918>
- Toro-Soto, M del., y Jiménez-Sánchez, L. (2023). Turismo y capacitación: dinámicas actuales. *Revista Estudios del Desarrollo Social: Cuba y América Latina*, 11(3). Epub 01 de diciembre de 2023. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-01322023000300011&lng=es&tlng=es

6.

**EL MINICLUB DEL HOTEL STARFISH DE VARADERO
THE MINI-CLUB AT THE STARFISH HOTEL IN VARADERO
LE MINI-CLUB DE L'HÔTEL STARFISH À VARADERO**

Lic. Dayren Delgado Morales

Profesora instructor. Delegación Mintur. Universidad de Matanzas

<https://orcid.org/0009-0007-2210-1805>

e-mail: dayren.delgado@gmail.com

Dr.C. Belkis Hortensia Pentón Hernández

Profesor Titular. Facultad Ciencias de la Cultura Física. Universidad de
Matanzas

<https://orcid.org/0000-0002-5510-8698>

e-mail: belkis.penton@umcc.cu

Resumen

La Recreación turística es multidimensional abarca diversas actividades diseñadas para el disfrute y la relajación; el subsegmento de Animación turística constituye un elemento de interés para la comunidad científica en la provincia de Matanzas. Las autoras se han propuesto elaborar actividades infantiles en el miniclub hotel Starfish de Varadero. Para este estudio, se utilizaron los métodos teóricos: histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo, hipotético-deductivo y sistémico-estructural-funcional, los empíricos: análisis de documentos, encuesta y criterio de especialistas siendo necesario también el uso de los matemáticos y algunos pertenecientes a la estadística descriptiva e inferencial. Su aporte reside en que se logra concebir una propuesta de actividades novedosas, donde se vincula la satisfacción de las necesidades y demandas de los clientes proporcionando una experiencia lúdica enriquecedora.

Palabras clave: actividades; infantiles; miniclub

Summary

Tourist recreation is multidimensional and encompasses various activities designed for enjoyment and relaxation; the sub-segment of tourist

entertainment constitutes an element of interest for the scientific community in the province of Matanzas. The authors set out to develop children's activities at the Starfish hotel mini-club in Varadero. For this study, the following theoretical methods were used: historical-logical, analytical-synthetic, inductive-deductive, hypothetical-deductive and systemic-structural-functional; empirical methods: analysis of documents, surveys and specialists' criteria; and the use of mathematical methods and some methods belonging to descriptive and inferential statistics. Its contribution resides in the fact that it is possible to conceive a proposal of novel activities, where the satisfaction of the needs and demands of the clients is linked, providing an enriching playful experience.

Keywords: activities; children's activities; mini-club

Résumé

Le loisir touristique est multidimensionnel et englobe diverses activités conçues pour le plaisir et la détente; le sous-segment de l'animation touristique constitue un élément d'intérêt pour la communauté scientifique de la province de Matanzas. Les auteurs ont entrepris de développer des activités pour les enfants au mini-club de l'hôtel Starfish à Varadero. Pour cette étude, les méthodes théoriques suivantes ont été utilisées: historique-logique, analytique-synthétique, inductive-déductive, hypothétique-déductive et systémique-structurelle-fonctionnelle ; les méthodes empiriques : analyse de documents, enquêtes et critères de spécialistes ; et l'utilisation de méthodes mathématiques et de certaines méthodes appartenant aux statistiques descriptives et inférentielles. Sa contribution réside dans le fait qu'il est possible de concevoir une proposition d'activités nouvelles, où la satisfaction des besoins et des demandes des clients est liée à une expérience ludique enrichissante.

Mots-clés : activités ; activités pour enfants ; mini-club

INTRODUCCIÓN

El turismo es una actividad que consiste en el desplazamiento temporal de personas a lugares distintos a su lugar de residencia habitual con el objetivo de disfrutar de experiencias de ocio, culturales, educativas, de negocios, entre otras. Esta actividad puede realizarse tanto a nivel nacional como internacional y es una de las principales industrias en todo el mundo (Cortés, 2024).

El turismo es una actividad que ha logrado expandirse rápidamente en los últimos años, para ocupar en el presente un tercer puesto en la generación de

divisas económicas a nivel mundial. Esta propagación se debe entre otros motivos, al tiempo de ocio disponible de los individuos, generalmente en países desarrollados y el poder contar con un sustento económico para realizar dicha actividad (Hernández et al., 2021).

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) afirma según Bolaño (1996, como se citó en Rodríguez, 2024, p.3) que la recreación “constituye la sexta necesidad básica de los seres humanos, después de: la Nutrición, la Salud, la Educación, la Vivienda, el Trabajo y la Seguridad Social”. En tal sentido, recrearse proporciona en sí una forma de aprendizaje, a través de las experiencias propias y la relación de las personas con el exterior.

Dentro de este extenso campo se posiciona la recreación turística es la actividad que se encarga de ocupar el tiempo libre del cliente, dándole la posibilidad de introducirse en una dinámica activa, participativa y grupal que le ayude a desarrollar su personalidad y satisfacer sus necesidades físicas, psicológicas, espirituales y cognoscitivas a través de las técnicas de animación conocidas.

La recreación turística una persona o grupo decide viajar a lugares distintos a su residencia para conocer y de paso pasar unas vacaciones inolvidables. Las personas viajan a lugares distintos y se encuentran con una amplia diversidad de comida, paisaje, música y otros aspectos turísticos divirtiéndose y relajándose (Hernández et al., 2021).

Dentro de la recreación turística esta la animación turística que es considerada uno de los elementos importantes dentro de la concepción estratégica de cualquier instalación; las entidades de ocio y recreación juegan un papel esencial para el disfrute de los visitantes y la planificación de actividades de animación las convierte en un factor diferenciador con respecto a la competencia local existente. (Sánchez et al., 2019).

La animación turística es un proceso clave en las instalaciones hoteleras que tributa a elevar el índice de satisfacción de los clientes, por lo que no debe ser considerada como parte de los componentes de otros productos ni como una simple actividad agregada. Requiere de la utilización de los recursos turísticos para el desarrollo de los programas y planes, permitiendo así una valoración óptima del medio natural y del patrimonio al que pertenecen (Chang, 2021).

González, (2019) afirma, que en la recreación turística específicamente en la animación existen varias técnicas que a continuación describimos:

La animación Deportiva: es la de mayor intensidad física, su horario de realización es el de la mañana y la tarde. Para su programación se deben tener presente los materiales y equipos con que se cuenta, así como las características propias de la instalación. El animador deportivo debe tener condiciones físicas adecuadas para este tipo de actividades, tener además actitudes y aptitudes para el deporte y la recreación, ser buen comunicador y aglutinador de personas, tener conocimientos idiomáticos.

La animación Socio-Cultural: tiene como objetivo específico, promover los valores de la cultura cubana en general, así como las costumbres y tradiciones del producto turístico – cultural del Polo donde está enclavada la instalación hotelera.

La animación Festiva: son las relacionadas con la celebración de fechas o acontecimientos muy importantes o significativos, ya sea de nuestro país o de los clientes que tenemos en nuestra instalación y su horario de realización puede abarcar todo el día.

La animación Artística: es de gran importancia dentro del programa de actividades, en ella se incluyen las actividades nocturnas o espectáculos que resumen la jornada del día y donde participan la mayor cantidad de clientes ya sea como espectadores o como parte activa de los mismos, su horario de realización puede ser en todo el día. En estas actividades intervienen animadores, músicos y artistas de todas las manifestaciones artísticas en dependencia de la actividad a realizar.

Los denominados servicios con niños pequeños están en auge. La forma de educar ha cambiado, enfocándose en atender sus necesidades, no solo educativas, sino recreativas (ISABA, 2023).

La animación Infantil está enfocada y diseñada especialmente para los niños desde 3 a 13 años con un programa de actividades acorde a las edades de estos clientes. Este tipo de turismo es muy importante porque: los niños siempre vienen acompañados por su familia, están contentos y satisfecho y ejercen influencia positiva sobre su familia por lo que, los niños de hoy serán los clientes mayores del futuro.

El animador Infantil tiene dos misiones fundamentales que cumplimentar:

- Entretener a los más pequeños mediante un Programa de actividades creado especialmente para estos grupos.
- Cuidar y proteger a cada uno de ellos.
- Tener los conocimientos necesarios para ejercer este tipo de trabajo y sus responsabilidades.

La animación infantil: se desarrolla en el Mini club para niños de 3 a 13 años, desde las 10:00 a.m. hasta 12:30 p.m., y de 02.30 p.m. a 5.00 p.m. y la actividad de mini disco de 8.30 p.m. a 9.00 p.m., todas las noches con animadoras especializadas que hacen de las vacaciones de los niños una experiencia inolvidable. Siempre activo, con deportes infantiles, competencias, juegos y fiestas en la sección nocturna antes de los espectáculos (González, 2019).

Partiendo de los argumentos anteriores, se plantea como objetivo de la presente investigación proponer actividades infantiles en el miniclub del hotel Starfish de Varadero.

Relacionado con el logro del objetivo de esta investigación se realizó un estudio descriptivo, no experimental de corte transversal de acuerdo con la naturaleza de los datos y su análisis se combinan informaciones cuantitativas (aspectos observables susceptibles de cuantificación) y elementos del paradigma cualitativo (se orienta al estudio de los significados de las acciones humanas).

METODOLOGÍA

El criterio de selección fue un muestreo no probabilístico con el propósito de escoger intencionalmente al grupo más representativo.

La investigación utiliza métodos teóricos y empíricos, en función de determinar los componentes más esenciales en el movimiento y contexto en que se desarrolla el fenómeno objeto de investigación. Entre ellos, se destaca el método dialéctico-materialista como categoría rectora, una vez que permite interpretar el proceso de desarrollo del objeto de estudio en su evolución.

Los métodos teóricos posibilitaron, a partir de los resultados obtenidos, sistematizar estos, analizarlos, explicarlos y descubrir qué tiene en común, para llegar a conclusiones confiables.

Para este estudio, se utilizaron los métodos empíricos el análisis de documentos, la encuesta y criterio de especialistas.

El análisis de documentos se aplicó como una técnica objetiva, sistemática,

cualitativa y cuantitativa que permite el trabajo con materiales representativos, permitiendo analizar y cuantificar datos de los procesos que a los investigadores se les hizo necesario conocer mediante el propio empleo de instrumentos de compendio de datos sobre la comunicación. Su objetivo se centró en analizar todas las fuentes documentales posibles en aras de localizar antecedentes, otros enfoques o proyecciones relacionadas con el trabajo y desarrollo de las actividades infantiles en el miniclub del hotel Starfish de Varadero.

La encuesta fue aplicada a 19 animadores turísticos que laboran en los miniclub infantiles pertenecientes al municipio de Cárdenas . Las características de la encuesta comprenden un total de 10 preguntas (cinco cerradas y cinco mixtas), las cuales indagan a cerca del conocimiento que poseen los animadores turísticos que laboran en los miniclub infantiles acerca de las distintas actividades que se pueden realizar en sus hoteles.

El criterio de especialista se utilizó con el objetivo de corroborar la pertinencia, la factibilidad, la adecuación, la orientación y contribución a las actividades infantiles que se realizan en un miniclub.

Para analizar los resultados se utilizó la estadística descriptiva e inferencial donde se organiza la información en tablas y gráficos, se calcula la sumatoria y el valor porcentual. Los datos recopilados fueron procesados mediante procedimientos matemáticos y estadísticos, apoyados en la plataforma de Windows 7, el Programa EXCEL, mediante el paquete estadístico SPSS 20.00, sobre la plataforma de WINDOWS, así como la utilización de la hoja de cálculo de los Puntos Críticos de la Distribución Binomial elaborada por (Folgueira, 2003, como se citó en Pentón et al., 2024) para determinar los niveles de significación estadística para las proporciones.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultados del análisis de documentos

La búsqueda de documentos relacionados con las actividades infantiles en los miniclub, se comprobó que cada animador de actividades infantiles opera según su conocimientos, y el Manual de Procedimientos de Animación Turística, cuya herramienta indica cómo proceder para enseñar las distintas actividades infantiles en los miniclub no declara a profundidad de los elementos

metodológicos y didácticos, así tampoco hacen énfasis en la formación propia de la actividad.

Resultados de la encuesta aplicada a los animadores turísticos que laboran en los miniclub

La encuesta fue aplicada a 19 animadores turísticos que laboran en los miniclub infantiles del polo turístico Varadero, los resultados alcanzados, evidencian con un 19,7 % que sus conocimientos son insuficientes en cuanto a los fundamentos básicos y requisitos para la práctica, el 80,3 % de los sujetos logran con niveles significativos, muy significativos y altamente significativos desde el punto de vista estadístico, criterio evaluativo de regular, solo el 2,16 % de la muestra es evaluado de bien. Argumentos más que sobrados para realizar una intervención, que contribuya a indagar en las causas que inciden en el problema presentado con relación a las actividades infantiles en los miniclubs, para solucionarlo con inmediatez.

Resultados del criterio de los especialistas

Para determinar la validez de las actividades propuestas se tuvo en cuenta a 15 profesionales, poseen como promedio de 21,7 años en el ejercicio de la profesión y son licenciados.

Tabla Nro. 1. Resultado del criterio de los especialistas

No	Aspectos a valorar	Por cientos	Categoría
1	Nombre de las actividades	100%	Muy Significativo
2	Objetivo	100%	Muy Significativo
3	Evaluación	95%	Muy Significativo
4	Valoración general de las actividades propuestas	100%	Muy Significativo

El resultado del criterio de los especialistas en la validación de las actividades propuestas permitió obtener las opiniones para asumir como válido el resultado.

Es importante señalar el nivel de muy significativo ($P < 0,01$) obtenido en las categorías de pertinencia, la factibilidad, la adecuación, la orientación y contribución, por lo que se considera la propuesta por todos los involucrados; el resultado es trascendente, porque brinda la medida de que tiene amplias

posibilidades de ser aceptado por los investigadores y cumplir con el objetivo para el cual fue creado.

Actividades infantiles que se realizan en un miniclub

Las actividades de animación infantil deben ser de forma coherente, lógica y amena que satisfaga las necesidades de los niños en su tiempo libre, vinculando las actividades que se realizan, con nuestros valores Sociales, Culturales, Históricos y Deportivos, aprovechando las potencialidades internas y del entorno de las Instalaciones.

La planificación de las actividades de animación infantil puede ser semanal ó quincenal, de acuerdo a la estancia promedio de los niños(as) y las mismas se reflejan de forma organizada y equilibrada las actividades diarias a desarrollar durante un período determinado, actúa por tanto de forma rectora en los esfuerzos por brindar un producto en concordancia a las características de la instalación, del polo y del segmento o mercado participante.

Es indispensable tener en cuenta los aspectos siguientes:

- El promedio de estancia de los Clientes
- Turistas individuales
- En Grupos
- Convencionales
- De recorrido
- Turismo Familiar
- Sus intereses
- Su Tiempo Libre

En su elaboración el equipo de animación debe tener en cuenta las variantes siguientes:

- Cantidad de animadores
- Entorno natural
- Entorno social
- Característica de la Instalación
- Disponibilidad de recursos materiales y medios para trabajar.

Aspectos básicos para la planificación de una actividad infantil

Lo fundamental para la realización de cualquier actividad infantil es elaborar la Ficha Técnica y el Guión de la misma.

La Ficha Técnica constituye el documento que recoge toda la información requerida de cada una de las actividades del programa de animación infantil y deberá tener en cuenta todos los aspectos que a continuación relacionamos:

- Esquema básico para la preparación de una actividad Para la preparación de cualquier tipo de actividad de animación es necesario tener presente una guía ó modelo que sirva de referencia para la confección de la misma.
- Nombre de la actividad, para la promoción y publicidad.
- Área de realización: Lugar donde se va a realizar.
- Publicidad: En las pizarras de información en distintos lugares de la Instalación.
- Promoción: En las diferentes actividades, sketch publicitario, contacto con el cliente.
- Publicidad y Promoción La publicidad, promoción y contacto con el cliente, se efectuará con uno, dos ó tres días de antelación, atendiendo al grado de complejidad y envergadura de la misma.
- Contactos con otros Departamentos: mantenimiento, ama de llaves, alimentos y bebidas recepción, relaciones públicas, decoración, vestuario, soporte musical y listado de Materiales.
- Guión Desarrollo de la actividad, en este punto se elabora el guión de la actividad de principio a fin, y en el mismo se plasma el orden lógico de lo que va a suceder y se distribuyen las tareas dentro del equipo así como el posible tiempo de duración de la misma.

Actividades que deben realizarse en Miniclub

Deportes: Los miniclub suelen ofrecer clases de deportes como fútbol, baloncesto, tenis y natación. Estas actividades se adaptan a diferentes grupos de edad y habilidades, promoviendo el trabajo en equipo y la actividad física.

Artes y Manualidades: Actividades creativas como pintura, manualidades con materiales reciclados, y talleres de cocina son populares. Los niños pueden explorar su creatividad a través de proyectos artísticos y experimentos.

Juegos Interactivos: Muchos miniclubs incluyen juegos simbólicos que permiten a los niños imitar situaciones de la vida real, lo que fomenta su desarrollo social

y emocional. Además, actividades como escape rooms adaptados para niños son cada vez más comunes, ofreciendo una experiencia divertida y desafiante.

Espectáculos y Presentaciones: Se organizan eventos donde los niños pueden mostrar sus talentos a través de danzas, teatro o música. Estas actividades no solo son entretenidas, sino que también ayudan a construir la confianza en sí mismos.

Actividades al Aire Libre: Excursiones, juegos en la piscina y exploraciones de la naturaleza son parte del programa, permitiendo a los niños disfrutar del aire libre mientras aprenden sobre su entorno.

Fiestas Temáticas: Los miniclubs frecuentemente celebran fiestas especiales con decoraciones, juegos y actividades relacionadas con diferentes temas (por ejemplo, Halloween o Navidad), lo que añade un elemento festivo a la experiencia.

Actividades infantiles en el miniclub hotel Starfish de Varadero

- Juegos en piscina y playa
- Fiestas de disfraces
- Taller de Manualidades
- Mini Olimpiadas
- Excursiones
- Búsqueda del tesoro
- Noche de Talento

Beneficios de las Actividades infantiles en el miniclub hotel Starfish de Varadero

Desarrollo Social: Las actividades grupales fomentan la interacción social entre los niños, ayudándoles a hacer amigos y aprender habilidades sociales importantes.

Estimulación Creativa: La variedad de actividades artísticas estimula la creatividad y permite a los niños expresarse de diferentes maneras.

Fomento del Aprendizaje Activo: A través del juego y las manualidades, los niños aprenden conceptos nuevos de manera divertida e interactiva.

Los miniclub son espacios diseñados para ofrecer una experiencia integral que combina diversión y aprendizaje, asegurando que los niños disfruten mientras desarrollan habilidades valiosas.

En conclusión, las actividades infantiles son una excelente manera de fomentar la actividad física, la socialización y el desarrollo de habilidades motoras en los niños (as). Son herramientas valiosas para el desarrollo integral de los niños, proporcionando una experiencia lúdica enriquecedora.

Referencias

- Cortés, D. (2024). ¿Qué es el turismo? <https://www.cesuma.mx/blog/que-es-el-turismo.html>
- González Fernández, J. A. (2019). Manual de Procedimientos de Animación Turística del Grupo Hotelero Gran Caribe. <https://cubatravelsclub.com>
- Hernández-Santana, C., Leyva-Reyes, N. y Parra-Hidalgo, Y. (2021). Recorriendo la cultura por los caminos del turismo: la animación sociocultural en El Hotel Brisas Guardalavaca, Holguín. *Revista Transdisciplinaria de Estudios Sociales y Tecnológicos*, 1(3), 5-11.
- Pentón, B. y García, A. (2024). Test de motricidad fina para el voleo en la clase de Educación Física. En Educación y Pedagogía Capítulo Matanzas Parte III, Cuba. Editorial Redipe. España. Primera Edición <https://editorial.redipe.org/index.php/1/catalog/view/181/322/6497>.
- Rodríguez, J. C. (2024). Actividades físico-recreativas accesibles para potenciar el turismo de aventura soft en el Valle "Río Canímar". En Educación y Pedagogía Capítulo Matanzas Parte III, Cuba. Editorial Redipe. España. Primera Edición <https://editorial.redipe.org/index.php/1/catalog/view/209-218.pdf>
- Sánchez Romero, J., León Abella, C., & Argibay Wood, A. (2019). Propuesta de proyecto operativo de animación turística para el Club Temático de Jazz La Zorra y el Cuervo. *Explorador Digital*, 3(4), 96-112. <https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v3i4.918>

7.

**ACTIVIDAD RECREATIVA EL SNORKEL DESDE EL CATAMARÁN HOBIE-
CAT 15**

**RECREATIONAL ACTIVITY SNORKELING FROM HOBIE CATAMARAN -
CAT 15**

**ACTIVITÉ DE LOISIRS PLONGÉE EN APNÉE À PARTIR D'UN
CATAMARAN HOBIE - CAT 15**

Lic. Iván Armando Horta García

Profesor instructor. Marina Marlin Varadero. Universidad de Matanzas

<https://orcid.org/0009-0008-0125-1035>

e-mail: ivanh63@icloud.com

Resumen

El estudio realizado se considera insuficientemente tratado por la escasa bibliografía que existe sobre el tema, por ello el autor se han propuesto elaborar procedimientos metodológicos para la enseñanza del snorkel desde el Catamarán hobie- Cat 15. En este sentido la metodología empleada se utilizó los métodos teóricos: el histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo y sistémico-estructural-funcional y los empíricos: análisis de documentos, la encuesta y criterio de especialista, siendo necesario también el uso de los matemáticos y algunos pertenecientes a la estadística descriptiva e inferencial. La investigación realizada, aporta como elemento novedoso los procedimientos metodológicos para la enseñanza del snorkel desde el Catamarán, coexistiendo una actividad accesible y divertida que combina la observación de la vida marina con el ejercicio físico, convirtiéndose en una opción popular entre turistas y entusiastas de las actividades acuáticas.

Palabras clave: catamarán, procedimientos metodológicos; snorkel

Summary

The study carried out is a subject that is considered to be insufficiently dealt with due to the scarce bibliography that exists on the subject, and for this reason, the authors have proposed to develop methodological procedures for teaching snorkelling from the Hobie-Cat 15 catamaran. In this sense, the methodology used was based on theoretical methods: historical-logical, analytical-synthetic, inductive-deductive and systemic-structural-functional, and

empirical methods: analysis of documents, survey, observation and specialist criteria, as well as the use of mathematical methods and some methods belonging to descriptive and inferential statistics. The research carried out, contributes as a novel element the methodological procedures for teaching snorkelling from the Catamaran, coexisting an accessible and fun activity that combines the observation of marine life with physical exercise, becoming a popular option among tourists and enthusiasts of aquatic activities.

Keywords: catamaran, methodological procedures; snorkelling

Résumé

L'étude réalisée est considérée comme insuffisamment traitée en raison de la faible bibliographie existante sur le sujet, c'est pourquoi les auteurs ont proposé l'élaboration de procédures méthodologiques pour l'enseignement de la plongée en apnée à partir du catamaran Hobie-Cat 15. En ce sens, la méthodologie utilisée est basée sur des méthodes théoriques: historique-logique, analytique-synthétique, inductive-déductive et systémique-structurelle-fonctionnelle, et des méthodes empiriques : analyse de documents, enquête et critères spécialisés, ainsi que l'utilisation de méthodes mathématiques et de certaines méthodes appartenant aux statistiques descriptives et inférentielles. La recherche effectuée apporte comme élément nouveau les procédures méthodologiques pour l'enseignement de la plongée en apnée à partir du catamaran, coexistant avec une activité accessible et amusante qui combine l'observation de la vie marine avec l'exercice physique, devenant une option populaire parmi les touristes et les amateurs d'activités aquatiques.

Mots-clés: catamaran, procédures méthodologiques ; plongée en apnée

La recreación constituye un medio de unidad integral e integradora, que promueve el desarrollo intelectual, emocional, físico y psíquico del individuo, mediante el cual este puede enriquecer considerablemente la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales según expresa (Rodríguez, J.C. 2024, p.3)

En tal sentido, recrearse proporciona en sí una forma de aprendizaje, a través de las experiencias propias y la relación de las personas con el exterior, tanto es así, que la propia Organización de las Naciones Unidas (ONU) según (Bolaño 1996, como se citó en Rodríguez, 2024, p.3) afirma que la recreación constituye la sexta necesidad básica de los seres humanos, después de: la

Nutrición, la Salud, la Educación, la Vivienda, el Trabajo y la Seguridad Social . La recreación es esencial para la salud mental y física, permitiendo a las personas recargar energías después del trabajo y las obligaciones diarias. Además, fomenta el aprendizaje y el desarrollo humano, siendo crucial en etapas formativas como la niñez y adolescencia. La industria de la recreación también representa un sector económico significativo, abarcando desde el deporte hasta el turismo.

Se considera que en el interior de la Recreación se posiciona la recreación turística como actividades que las personas realizan durante su tiempo libre, especialmente aquellas que involucran viajes y experiencias en nuevos entornos.

Las actividades recreativas buscan proporcionar diversión, entretenimiento y relajación, y están estrechamente vinculadas al turismo, ya que el desplazamiento a diferentes lugares es un componente fundamental de la recreación.

El archipiélago cubano, por su ubicación se encuentra geográficamente en una posición excepcional, por sus bahías, golfos y ensenadas, cabos, puntas y penínsulas, pudiendo encontrarse estas áreas con mayor frecuencia en las regiones occidental y central del país, que constituyen un excelente escenario para la recreación turística, hacia la práctica de diferentes actividades de recreo, favorecidas por un clima cálido durante casi todo el año, elementos que atraen a muchos viajeros cubanos y extranjeros. (Rodríguez, J.C. 2024).

Por otra parte, como segmento de la recreación turística está la práctica de actividades subacuáticas, ellas existen con el surgimiento y desarrollo del hombre, respondiendo en sus orígenes, a la satisfacción de sus necesidades de subsistencia vinculadas directamente a la alimentación, las actividades de recuperación y a fines militares.

Las primeras inmersiones registradas por la historia, indican sus orígenes con la recolección de conchas, esponjas, moluscos y la pesca submarina, también data sobre la búsqueda de tesoros y barcos sumergidos. (Costa Freijo, et al., 2021)

Como actividad subacuática derivada del buceo recreativo existe el snorkel y el mismo está certificado por diferentes agencias y entidades gubernamentales o privadas que se encargan de garantizar este proceso, entre las de marcado

carácter internacional se encuentran: la Scuba Schools International (SSI), la Professional Association of Diving Instructors (PADI), la American Canadian Under water Certification (ACUC) y la Confederación Mundial de Actividades Subacuáticas (CMAS) a la cual se afilia la Federación Cubana de Actividades Subacuáticas (FCAS).

Las agencias mencionadas anteriormente siguen los estándares de entrenamiento del Consejo Mundial de Entrenamiento de Buceo Recreativo (WRSTC).

El Ministerio del Turismo (MINTUR, 2014) plantea que los Puntos Náuticos son instalaciones donde se alquilan implementos para la práctica de diferentes actividades de playa, mar y aguas terrestres. Cuenta con una instalación en tierra, desmontable, para proteger y conservar los medios y en caso de poseer embarcaciones, serán lo suficientemente ligeras como para poder vararlas y/o subirlas manualmente a la playa o costa a fin de garantizar su protección.

Los puntos náuticos de las instalaciones hoteleras cuentan con un módulo en base a la categoría y capacidad del hotel.

Con el objetivo de garantizar la seguridad de los usuarios del Punto Náutico, especialmente de los bañistas, se ubicarán tres zonas que son las siguientes:

- a) De baño
- b) Protección
- c) Navegación restringida.

Las medidas de seguridad son:

- a) Uso obligatorio del chaleco salvavidas;
- b) salir y entrar por las carrileras señalizadas;
- c) navegar en la zona establecida para ello;
- d) respetar las señalizaciones de limitación de navegación.

Las zonas están debidamente señalizadas y delimitadas mediante el empleo de boyas, con una distancia entre boyas de 10 metros.

Sistema de señalización que se utiliza por Seguridad Acuática y que consiste en banderas de color verde, amarillo y rojo, las cuales son colocadas en el área de playa en lugares visibles para todos los clientes y que orientan acerca de las condiciones del baño y la navegación.

Para que el Punto Náutico esté en condiciones de operar debe cumplir con las obligaciones siguientes:

- a) Cumplir las regulaciones referidas a señalización, carteles, vigilancia, rescate y salvamento;
- b) Las operaciones de los puntos náuticos se realizarán solo durante el día, con buena visibilidad y cuando las condiciones del tiempo lo permitan;
- c) instruir a los clientes sobre los límites del punto náutico, las medidas de seguridad que deben observar y las reglas para el uso del equipo rentado;
- d) exigir a los clientes la firma del documento exonerando de responsabilidad al punto náutico por los riesgos naturales de la actividad que van a realizar;
- e) garantizar de forma obligatoria la utilización del chaleco salvavidas para todo usuario que rente un equipo náutico, de vela, fuerza o motor y de los instructores cuando participan en la operación de los medios;
- f) la operación de cada punto náutico se registrará por el Manual de Procedimientos establecido para la entidad a la que pertenece;
- g) cumplir con la legislación establecida en relación con la flora, fauna y las aguas;
- h) los operadores de embarcaciones menores de recreo y deportivas de los puntos náuticos, deberán establecer y cumplir con las acciones preventivas necesarias, a fin de evitar que intencional o accidentalmente desde sus embarcaciones se arrojen en las vías navegables basura, aceites, combustibles, aguas de sentinas, aguas sucias o cualquier otro agente contaminante.

Para que el Punto Náutico esté en condiciones de operar debe cumplir con las prohibiciones siguientes:

- a) Almacenar combustible en las instalaciones del punto náutico;
- b) rentar equipos náuticos a menores de 16 años, sin la compañía de un mayor de edad que asuma la responsabilidad de su seguridad y posibles daños a los medios;
- c) la ingestión de bebidas alcohólicas por los instructores náuticos antes y durante la prestación de servicios. En el caso de los usuarios, podrán ingerir bebidas alcohólicas a discreción y observando las medidas de seguridad;
- d) consentir la operación de embarcaciones por tripulación que no tenga acreditada su capacidad;
- e) operar en ruta, zona o lugar no autorizados.

En Cuba, el (MINTUR, 2014) oferta el snorkeling tanto a turistas como locales, en los centros de buceo y diferentes puntos náuticos distribuidos alrededor de las costas y playas de la isla, esto lo realiza bajo sus regulaciones y las exigencias de algunas de las entidades antes mencionadas.

Se ha abordado por varios autores definiciones acerca del snorkel como:

Según Coronel, (2015), denomina de una manera más extensa al snorkel como una experiencia de buceo en agua, donde el usuario está equipado de una máscara y el tubo que es conocido como Snorkel, además de aletas y que esta actividad es considerada recreativa.

Entre tanto, Serrano, (2013) centra su estudio en preocupaciones para realizar el snorkel.

Por otra parte, al referirse a las manifestaciones especiales de la recreación física y al snorkel, el autor Pérez, (2010) declara que esta se convierte en una actividad especial, ya que para la realización de las mismas se necesita de equipos especializados y de una aceptable preparación técnica para poder ejecutarla.

Asimismo (Costa Freijo, et al., 2021) contextualizan al snorkel como una manifestación especial de la recreación física.

Los autores de la presente investigación comparten los criterios emitidos por los diferentes autores mencionados anteriormente en cuanto a que el snorkel como una actividad acuática permite a los nadadores observar la vida marina mientras flotan en la superficie del agua, utilizando un equipo específico que incluye un tubo (snorkel), una máscara y, a menudo, aletas.

El snorkel es un tubo de respiración que permite respirar mientras la cara está sumergida en el agua. Este dispositivo se conecta a una máscara que cubre los ojos y la nariz, permitiendo al usuario ver bajo el agua sin necesidad de sumergirse completamente.

El snorkel se considera una forma de buceo superficial que no requiere la misma preparación técnica que el buceo con botella, lo que lo hace accesible para personas de todas las edades y niveles de experiencia.

La historia y etimología de la palabra snorkel proviene del alemán "Schnorchel", que originalmente designaba un tubo utilizado en submarinos para suministrar aire a los motores diésel mientras navegaban bajo la superficie. Con el tiempo,

este término se adaptó para referirse a los tubos de respiración utilizados por los nadadores.

El equipamiento para practicar snorkel, se necesita un equipo básico conocido como kit ABC, que incluye:

Máscara: Debe ajustarse bien al rostro para evitar filtraciones de agua.

Tubo (snorkel): Debe sobresalir por encima del agua para permitir una respiración cómoda.

Aletas: Facilitan el movimiento en el agua y permiten una mejor propulsión.

Lo antes expuesto se puede aseverar la necesidad de elaborar procedimientos metodológicos para la enseñanza del snorkel desde el Catamarán hobie- Cat 15 por ser un tema que se considera insuficientemente tratado por la escasa bibliografía que existe.

METODOLOGÍA

Relacionado con el logro del objetivo de esta investigación se realizó un estudio descriptivo, no experimental de corte transversal de acuerdo con la naturaleza de los datos y su análisis se combinan informaciones cuantitativas (aspectos observables susceptibles de cuantificación) y elementos del paradigma cualitativo (se orienta al estudio de los significados de las acciones humanas).

El criterio de selección fue un muestreo no probabilístico con el propósito de escoger intencionalmente al grupo más representativo.

Para dar cumplimiento a los objetivos trazados fueron seleccionados 21 encuestados, 15 especialistas que emitieron criterios acerca de los procedimientos propuestos.

Para este estudio, se utilizaron los métodos empíricos el análisis de documentos, la encuesta y criterio de especialistas.

El *análisis de documentos* se empleó con la finalidad de analizar todo lo que se había escrito sobre los procedimientos metodológicos para la enseñanza del snorkel desde el Catamarán hobie- Cat 15, sus puntos de contactos y diferencias para a partir de ahí proyectar la propuesta de la investigación.

La *encuesta* fue aplicada a 21 instructores nauticos pertenecientes al municipio de Cárdenas. Las características de la encuesta comprenden un total de 10 preguntas (cinco cerradas y cinco mixtas), las cuales indagan a cerca del conocimiento que poseen los instructores nauticos sobre los procedimientos

metodológicos para la enseñanza del snorkel desde el Catamarán hobie- Cat 15.

El *criterio de especialista* se utilizó con el objetivo de corroborar la pertinencia, la factibilidad, la adecuación, la orientación y contribución de los procedimientos metodológicos para la enseñanza del snorkel desde el Catamarán hobie- Cat 15.

Para analizar los resultados se utilizó la estadística descriptiva e inferencial donde se organiza la información en tablas y gráficos, se calcula la sumatoria y el valor porcentual. Los datos recopilados fueron procesados mediante procedimientos matemáticos y estadísticos, apoyados en la plataforma de Windows 7, el Programa EXCEL, mediante el paquete estadístico SPSS 20.00, sobre la plataforma de WINDOWS, así como la utilización de la hoja de cálculo de los Puntos Críticos de la Distribución Binomial elaborada por (Folgueira, 2003, como se citó en Pentón et al., 2024) para determinar los niveles de significación estadística para las proporciones.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultados del análisis de documentos

La búsqueda de documentos relacionados con los procedimientos metodológicos para la enseñanza del snorkel desde el Catamarán hobie- Cat 15, arrojó que cada instructor opera según su conocimiento, y el Manual del Instructor o Programa de Entrenamiento, cuya herramienta indica cómo proceder para enseñar el snorkel y no declaran a profundidad de los elementos metodológicos y didácticos, así tampoco hacen énfasis en la educación medioambiental y la formación de valores conjuntamente con la formación propia de la actividad.

Resultados de la encuesta aplicada a los instructores náuticos

La encuesta fue aplicada a 21 instructores náuticos del polo turístico Varadero los resultados alcanzados, evidencian con un 23.8 % que sus conocimientos son insuficientes en cuanto a los fundamentos básicos y requisitos para la práctica, el 70,99 % de los sujetos logran con niveles significativos, muy significativos y altamente significativos desde el punto de vista estadístico, criterio evaluativo de regular, solo el 2,16 % de la muestra es evaluado de bien. Argumentos más que sobrados para realizar una intervención, que contribuya a indagar en las causas que inciden en el problema presentado con relación a los

procedimientos metodológicos para la enseñanza del snorkel desde el Catamarán hobie- Cat 15, para solucionarlo con inmediatez.

Resultados del criterio de los especialistas

Para determinar la validez de los procedimientos propuestas se tuvo en cuenta a 15 profesionales, poseen como promedio de 21,7 años en el ejercicio de la profesión y son licenciados.

Tabla Nro. 1. Resultado del criterio de los especialistas

No	Aspectos a valorar	Por cientos	Categoría
1	Nombre del procedimiento	100%	Muy Significativo
2	Objetivo	100%	Muy Significativo
3	Evaluación	95%	Muy Significativo
4	Valoración general del Procedimiento propuesto	100%	Muy Significativo

El resultado del criterio de los especialistas en la validación de los procedimientos propuestos permitió obtener las opiniones para asumir como válido el resultado.

Es importante señalar el nivel de muy significativo ($P < 0,01$) obtenido en las categorías de pertinencia, la factibilidad, la adecuación, la orientación y contribución, por lo que se considera la propuesta por todos los involucrados; el resultado es trascendente, porque brinda la medida de que tiene amplias posibilidades de ser aceptado por los investigadores y cumplir con el objetivo para el cual fue creado.

Los puntos náuticos de las instalaciones hoteleras cuentan con un módulo en base a la categoría y capacidad del hotel.

Con el objetivo de garantizar la seguridad de los usuarios del Punto Náutico, especialmente de los bañistas, se ubicarán tres zonas que son las siguientes:

- a) De baño
- b) Protección
- c) Navegación restringida.

Las medidas de seguridad son:

- a) Uso obligatorio del chaleco salvavidas;
- b) salir y entrar por las carrileras señalizadas;
- c) navegar en la zona establecida para ello;

d) respetar las señalizaciones de limitación de navegación.

Las zonas están debidamente señalizadas y delimitadas mediante el empleo de boyas, con una distancia entre boyas de 10 metros.

Sistema de señalización que se utiliza por Seguridad Acuática y que consiste en banderas de color verde, amarillo y rojo, las cuales son colocadas en el área de playa en lugares visibles para todos los clientes y que orientan acerca de las condiciones del baño y la navegación.

Para que el Punto Náutico esté en condiciones de operar debe cumplir con las obligaciones siguientes:

- a) Cumplir las regulaciones referidas a señalización, carteles, vigilancia, rescate y salvamento;
- b) Las operaciones de los puntos náuticos se realizarán solo durante el día, con buena visibilidad y cuando las condiciones del tiempo lo permitan;
- c) instruir a los clientes sobre los límites del punto náutico, las medidas de seguridad que deben observar y las reglas para el uso del equipo rentado;
- d) exigir a los clientes la firma del documento exonerando de responsabilidad al punto náutico por los riesgos naturales de la actividad que van a realizar;
- e) garantizar de forma obligatoria la utilización del chaleco salvavidas para todo usuario que rente un equipo náutico, de vela, fuerza o motor y de los instructores cuando participan en la operación de los medios;
- f) la operación de cada punto náutico se regirá por el Manual de Procedimientos establecido para la entidad a la que pertenece;
- g) cumplir con la legislación establecida en relación con la flora, fauna y las aguas;
- h) los operadores de embarcaciones menores de recreo y deportivas de los puntos náuticos, deberán establecer y cumplir con las acciones preventivas necesarias, a fin de evitar que intencional o accidentalmente desde sus embarcaciones se arrojen en las vías navegables basura, aceites, combustibles, aguas de sentinas, aguas sucias o cualquier otro agente contaminante.

Para que el Punto Náutico esté en condiciones de operar debe cumplir con las prohibiciones siguientes:

- a) Almacenar combustible en las instalaciones del punto náutico;

- b) rentar equipos náuticos a menores de 16 años, sin la compañía de un mayor de edad que asuma la responsabilidad de su seguridad y posibles daños a los medios;
- c) la ingestión de bebidas alcohólicas por los instructores náuticos antes y durante la prestación de servicios. En el caso de los usuarios, podrán ingerir bebidas alcohólicas a discreción y observando las medidas de seguridad;
- d) consentir la operación de embarcaciones por tripulación que no tenga acreditada su capacidad;
- e) operar en ruta, zona o lugar no autorizados.

Procedimientos metodológicos para la enseñanza del snorkel desde el Catamarán hobie- Cat 15

1. El cliente se sienta en borde lateral del Catamarán
2. El instructor irá al agua y demuestra las posiciones que debería adoptar el cliente posteriormente
3. El cliente sujetado por ambas manos del instructor hace un pequeño giro y entra al agua
4. El cliente sujetado de las manos del instructor busca ponerse boca abajo y horizontal con los pies hacia atrás
5. El cliente buscará sostenerse de las piernas del instructor y este con cuidado le pondrá la máscara con el snorkel
6. El cliente introduce la cabeza en el agua y de esta forma observará el fondo marino
7. Si el cliente una vez que está haciendo este ejercicio y toma confianza se puede atar una cuerda al chaleco salvavidas y poco a poco se puede ir soltando pues en cuestión de peligro se recogería por la cuerda.

Las actividades de snorkel desde un catamarán Hobie Cat 15 ofrecen una experiencia emocionante y segura para disfrutar del mar.

- ✓ Excursión en Catamarán con Snorkel: Algunas empresas, como Dani Sailing, ofrecen excursiones de dos horas que incluyen una hora de navegación en catamarán y una hora de snorkel en arrecifes, proporcionando todo el equipo necesario para la actividad.
- ✓ Paradas para bañarse y practicar Snorkel: Otras opciones, como las excursiones de Nootka Kayak, permiten hacer paradas para nadar o practicar snorkel durante el recorrido en catamarán.

- ✓ Cursos y clases: Además de las excursiones, hay clases particulares donde se puede aprender a navegar en un Hobie Cat 15. Estas clases son ideales para quienes deseen combinar la navegación con la posibilidad de realizar snorkel en áreas específicas.

Características del Hobie Cat 15

El Hobie Cat 15 es un catamarán ligero y estable, ideal para navegar con seguridad y velocidad. Tiene una longitud de 4.94 metros y una superficie vélica de 15.20 metros cuadrados, lo que lo convierte en una opción excelente para disfrutar del mar.

Recomendaciones

Es recomendable llevar ropa adecuada para el agua, protección solar y un sistema de sujeción para gafas si se utilizan y no es indispensable saber nadar para participar estas actividades.

Se concluye afirmando que los procedimientos propuestos son una herramienta para el instructor náutico, estas quedaron fundamentadas desde la teoría y enmarca características que permiten al instructor realizar modificaciones pertinentes para su aplicación.

Estas experiencias no solo permiten disfrutar del mar y la naturaleza, sino que también ofrecen la oportunidad de aprender sobre navegación y explorar la vida marina a través del snorkel desde el Catamarán hobie- Cat 15.

Referencias

- Costa Freijo, J., Sanchez Alberich, R., y García Maceira, O. (2021). Acciones metodologías para la enseñanza del snorkeling en alumnos. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, (12) 71.
<http://emasf.webcindario.com>
- Coronel, A. (2015). Guía didáctica para la práctica de snorkel en edades de 10 a 12 años en la comunidad de Ayangue del Cantón Santa Elena.
Consultado el 15 de enero del 2020 en el sitio web: m.monografias.com
- Pérez, A. (2010). Recreación: fundamentos teóricos metodológicos. La Habana. Cuba, Editorial Deportes.
- Pentón, B. y García, A. (2024). Test de motricidad fina para el voleo en la clase de Educación Física. En Educación y Pedagogía Capítulo Matanzas Parte III, Cuba. Editorial Redipe. España. Primera Edición
<https://editorial.redipe.org/index.php/1/catalog/view/181/322/6497>.

Ministerio de Turismo de Cuba. Resolución No. 50 (2014). Gaceta Oficial de la República de Cuba. <http://www.gacetaoficial.cu/>

Rodríguez, J. C. (2024). Actividades físico-recreativas accesibles para potenciar el turismo de aventura soft en el Valle "Río Canímar". En Educación y Pedagogía Capítulo Matanzas Parte III, Cuba. Editorial Redipe. España. Primera Edición
<https://editorial.redipe.org/index.php/1/catalog/view/209-218.pdf>

Serrano, E. (2013). Elsnorkel.<http://www.travelware.com/zdive/dvsnorkeling.htm>

8.

**PERFIL DE LOS TURISTAS DÍA NACIONAL EN EL HOTEL MAR DEL SUR,
VARADERO**

**PERFIL AT TOURISTS ON NATIONAL DAY AT THE HOTEL MAR DEL SUR,
VARADERO**

**PROFIL DES TOURISTES DE LA JOURNEE NATIONALE A L'HOTEL MAR
DEL SUR, VARADERO**

Lic. Janeidys Isabel Boada González

Profesora instructor. Delegación Mintur. Universidad de Matanzas

<https://orcid.org/0009-0008-7720-7647>

e-mail: nellyboadagonzalez@gmail.com

RESUMEN

La presente investigación se desarrolló en el hotel Mar del Sur, Varadero, perteneciente a la Cadena Hotelera Islazul, la misma tiene como objetivo: caracterizar el perfil de los turistas día nacional en la modalidad de Alojamiento y Desayunos (CP) y Pasa Días en el Hotel Mar del Sur, Varadero. Esta investigación surgió por la necesidad del Departamento de Animación del Hotel de obtener herramientas para ofrecer servicios de calidad con las modalidades vigentes.

Palabras clave: animación turística; Hotel Mar del Sur; perfil de los turistas día nacional

ABSTRACT

The present research was developed at the Mar del Sur hotel, Varadero, belonging to the Islazul Hotel Chain, its objective is to: characterize the perfil at national day tourists in the form of Bed and Breakfast (CP) and Day Passes in the Mar del Sur Hotel, Varadero. This research arose from the need of the Hotel Entertainment Department to obtain tools to offer quality services with the current modalities.

Keywords: tourist animation; South Sea Hotel; perfil at national day tourists

RÉSUMÉ

Cette étude a été réalisée à l'hôtel Mar del Sur, Varadero, qui appartient à la

chaîne hôtelière Islazul, dans le but de caractériser le profil des touristes nationaux d'un jour dans les modalités Bed and Breakfast (chambre et petit déjeuner) et Spending Days (journées de séjour) à l'hôtel Mar del Sur, Varadero. Cette recherche est née de la nécessité pour le département d'animation de l'hôtel d'obtenir des outils pour offrir des services de qualité avec les modalités actuelles.

Mots clés: animation touristique; Hôtel Mar del Sur; profil des touristes nationaux d'un jour.

INTRODUCCIÓN

El turismo es una actividad que ha logrado expandirse rápidamente en los últimos años, para ocupar en el presente un tercer puesto en la generación de divisas económicas a nivel mundial. Esta propagación se debe entre otros motivos, al tiempo de ocio disponible de los individuos, generalmente en países desarrollados y el poder contar con un sustento económico para realizar dicha actividad. (Hernández et al., 2021)

La OMT (2024) plantea que el turismo es un fenómeno social, cultural y económico que supone el desplazamiento de personas a países o lugares fuera de su entorno habitual por motivos personales, profesionales o de negocios. Esas personas se denominan viajeros (que pueden ser o bien turistas o excursionistas; residentes o no residentes) y el turismo abarca sus actividades, algunas de las cuales suponen un gasto turístico.

Esto ha permitido que el turista vea en sus vacaciones una experiencia con múltiples aportaciones de reconocimiento e integración del medio ambiente que visita, encuentros con otras culturas, descubrimiento de la historia y la evolución de otros pueblos, y mayor participación dentro del desarrollo de las actividades para hacer de sus vacaciones una experiencia fructífera en constante intensidad y movimiento.

La animación turística es considerada uno de los elementos importantes dentro de la concepción estratégica de cualquier instalación; las entidades de ocio y recreación juegan un papel esencial para el disfrute de los visitantes y la planificación de actividades de animación las convierte en un factor diferenciador con respecto a la competencia local existente. (Sánchez et al., 2019)

La calidad en el servicio constituye hoy un poderoso pilar dentro de la gestión empresarial para el desarrollo del turismo a nivel mundial, Cuba no está ajena a este fenómeno por lo que se imponen desafíos que permitan sobrevivir a las exigentes niveles de satisfacción de los clientes. En la actualidad, el personal que labora dentro del área de animación turística, algunos son graduados de los Centros de Capacitación del Mintur y otros, en su mayoría, de otros centros, por lo que es insuficiente la calidad con que se realizan las actividades de animación. Los clientes cada día demandan una preparación en los recursos humanos, que les prestan servicio, con un conocimiento integral de aspectos teóricos y metodológicos. (Cobas, 2024)

El *objetivo* de la presente investigación es: caracterizar el perfil de los turistas día nacional en la modalidad de Alojamiento y Desayunos (CP) y Pasa Días en el Hotel Mar del Sur, Varadero.

METODOLOGÍA

Como método de investigación fue utilizado el análisis de documentos y la encuesta a 10 clientes repitentes.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La Animación Turística se caracteriza en su mayoría, por acciones realizadas por profesionales capaces de ofrecer experiencias únicas a los turistas. Los animadores deben ser enérgicos, motivantes, buenos comunicadores, divertidos, con conocimientos de la zona turística, carismáticos y educados. Las actividades varían de acuerdo a la edad de los turistas (niños, adolescentes, adultos y ancianos) y el lugar en el que se encuentren (hoteles, piscinas, playas, montañas, cruceros, etc.) y promueven la participación activa o pasiva de los turistas, con el objetivo de integrarlos en el destino turístico.

La animación va desde la acción participativa, intercambio, trasmisión de historia, costumbres y tradiciones, organización de acciones, satisfacción, entretenimiento, autorrealización, interculturalidad, por lo que el cliente deja de ser un ente pasivo, y las actividades que se organicen en una instalación turística deben priorizarse los gustos y las preferencias de los clientes. (Cobas, 2024)

El turismo es una actividad compleja que implica diversas características, algunas de las cuales son las siguientes (Cortés, 2024):

- Movilidad: El turismo implica el desplazamiento de las personas de su lugar de origen a un destino turístico.
- Temporalidad: El turismo se realiza en un tiempo limitado, que puede ser unas pocas horas, unos días, semanas, meses o incluso años.
- Ocio: El turismo se realiza con el objetivo de descansar, divertirse y disfrutar de experiencias agradables.
- Diversidad: El turismo abarca una amplia gama de actividades, que pueden incluir desde visitas culturales hasta deportes extremos, pasando por el turismo de playa, montaña, rural, gastronómico, de negocios, entre otros.
- Interacción cultural: El turismo implica la interacción entre personas de diferentes culturas, lo que puede contribuir a la comprensión y el respeto mutuo.
- Servicios: El turismo se apoya en una amplia oferta de servicios, que incluye alojamiento, transporte, alimentación, entre otros.
- Impacto económico: El turismo puede tener un importante impacto económico en los destinos turísticos, generando empleo y riqueza.
- Impacto ambiental: El turismo puede tener también un impacto ambiental significativo, especialmente en destinos masificados, por lo que es importante fomentar un turismo sostenible y responsable.
- Planificación y gestión: El turismo requiere una adecuada planificación y gestión por parte de las autoridades y los empresarios turísticos, para garantizar su viabilidad y sostenibilidad a largo plazo.

El turismo se divide en diferentes tipos según los intereses y necesidades de los viajeros. Algunos de los tipos más comunes son (Cortés, 2024):

- Turismo de ocio: es aquel que se realiza con el objetivo de descansar, relajarse y disfrutar de actividades recreativas como la playa, la montaña, el campo, entre otros.
- Turismo cultural: se trata de un tipo de turismo en el que se busca conocer y aprender sobre la cultura, la historia y el patrimonio de una región o país. Este tipo de turismo incluye visitas a museos, monumentos, festivales, entre otros.

- Turismo de negocios: este tipo de turismo se realiza con el objetivo de realizar actividades empresariales, como reuniones, convenciones, conferencias, entre otros.
- Turismo de aventura: se trata de un tipo de turismo en el que se busca realizar actividades de alto riesgo, como escalada, rafting, senderismo, entre otros.

En hotelería, un animador es la persona que se encarga de realizar eventos para mantener a los clientes en las instalaciones del establecimiento hotelero. Los animadores organizan todo tipo de competencias deportivas durante el día, se encargan de ambientar con música el solarium y la piscina. Realizan todo tipo de juegos, bailes y concursos. Por lo general los animadores cuentan con todo tipo de utensilios para llevar a cabo su propósito y algunos, en ocasiones, tienen permiso para invitar bebidas a clientes por algún motivo justificado. Los animadores pertenecen al departamento de animación y son normalmente contratados a través de una agencia de animación. (Hernández et al., 2021)

El Hotel Mar del Sur ofrece habitaciones estándar con habitaciones en apartamentos con opción de la modalidad de Alojamiento y Desayunos (CP) y cover de piscina dirigido al turista día nacional. Cuenta con facilidades adecuadas para viajeros de bajo presupuesto y se beneficia por su ubicación, próxima a los centros culturales y comerciales del balneario de Varadero. (Cubatravelsclub, 2024)

El hotel se encuentra en la zona más poblada de Varadero, en la Península de Hicacos, al Norte de la provincia de Matanzas. Está muy cerca del Photoservice y de la Escuela de Hotelería y Turismo. (Cubatravelsclub, 2024)

En el Hotel Mar del Sur, perteneciente a la Cadena Hotelera Islazul, la Recreación Turística va dirigida al Turismo de Familia. El hotel se caracteriza por tener aparcamiento gratuito, internet, desayuno incluido, piscina, parque infantil, animación diurna y nocturna, personal de animación, servicios de habitaciones con aire acondicionado, balcón privado, frigorífico, baños privados, TV por cable o satélite. Las habitaciones pueden ser con vista a la ciudad, vistas a la piscina. Existen también habitaciones para familias y habitaciones para fumadores. Mar del Sur es un hotel con categoría 2 estrellas, ubicado en Calle 30 e/ 3era y Autopista. El hotel cuenta con 48

apartamentos de dos habitaciones, 98 apartamentos de una habitación (60 de ellas para estadías prolongadas) y 130 habitaciones del hotel para un total de 366 habitaciones de hotel.

Desde el 1 de julio de 2024, el hotel ya no presta servicios en la modalidad Todo Incluido (TI), dándole todo el protagonismo a las modalidades de Alojamiento y Desayunos (CP) y Pasa Días, nueva modalidad muy exitosa en el verano que coincide con la etapa vacacional docente en el país.

En el Hotel Mar del Sur, las ofertas recreativas van dirigidas al Turismo de familia que no es más que aquel tipo de turismo que se emprende en familia. Así, el destino, la estancia y las actividades son planeadas teniendo en cuenta el disfrute de todo el grupo familiar, que incluye generalmente padres e hijos. Los sitios más atractivos para las familias son aquellos que ofrecen un agama de productos y servicios capaces de abarcar las necesidades de todos los integrantes de la familia y especialmente aquellos destinos que dispone de programas diseñados únicamente para el disfrute en conjunto de una familia.

Por otra parte, la modalidad de Pasa Días, es un tipo de experiencia que permite acceder a las piscinas de los hoteles durante un día, sin tener que alojarte en el Hotel. Cuando reservas un Pasa Días, reservas el derecho a disfrutar de todas las instalaciones y servicios listados en la descripción. Estos incluyen, normalmente, las piscinas de los hoteles, sus hamacas o tumbonas y en muchos casos comidas y bebidas, que generalmente, solo están disponibles para los huéspedes. En este caso te conviertes en turista día sin pasar la noche en el Hotel.

El Hotel Mar del Sur, Varadero con estas modalidades, contantemente está luchando por llenar sus habitaciones durante el periodo vacacional. Por lo que hace todo lo posible para hacer un buen uso de la instalación y prestar servicios a la mayor cantidad de turistas nacionales posibles. Debido a esto se aplica la modalidad de Pasa Días, específicamente, para que disfruten los clientes nacionales y más bien, locales.

En este proceso estratégico de cambio de modalidad, la Cadena Hotelera Islazul, mantiene la base de crear valores éticos y morales y elevar la identidad nacional y cultural, lo que conlleva entonces a la Animación Turística a ser una de las líneas priorizadas del servicio hotelero en esta modalidad.

En las mismas se pudo constatar que existen insuficiencias con algunos

aspectos relacionados con la animación turística y las ofertas recreativas dirigidas a los turistas días nacionales.

Ejemplos de algunos de estos aspectos:

1. Inexistencia de recursos para la animación en actividades recreativas.
2. No correspondencia entre las actividades y los segmentos de edades a las que va dirigida.
3. Muy poca tematización en las fechas especiales, tales como Día Cubano, Día de San Valentín, Día de las Madres por solo citar algunas.
4. Ausencia de escenografías.
5. Deficiente variedad en la premiación de las actividades.
6. Horario de los servicios de piscina limitado.
7. Poca oferta de música en vivo para el desarrollo de las actividades de animación.
8. Poco personal en el Departamento de Animación.
9. Poca variedad en las actividades de animación.
10. Falta de ofertas recreativas en el área de la playa, debido a la lejanía con el bloque central del hotel.
11. Mala calidad del audio.
12. Pocas actividades bailables después de los Show.

Aún existen muchas deficiencias en las ofertas recreativas dentro del Programa de Animación del hotel Mar del Sur, lo que conlleva a insatisfacciones de los clientes que nos visitan.

Con esta investigación pudimos crear un perfil de los clientes nacionales que nos visitan:

- Para reservar utilizan como vía los burós de turismo y las Agencias de Ventas Islazul para la modalidad de Alojamiento y Desayunos (CP) y por teléfono o personal para los Pasa Días
- Sus principales motivaciones son ocio, recreo, diversión, celebraciones y cumpleaños.
- Viajan generalmente en parejas, familia o grupos de amigos. En muy pocas ocasiones lo hacen en solitario.
- Viajan fundamentalmente en los meses de junio, julio, agosto y los fines de semana.

- Las estancias promedio son de 2 a 4 noches.
- El factor que más incide en la toma de decisiones para viajar es el precio.
- Tramitan las quejas y sugerencias a través de la Recepción o Relaciones Públicas, pero suelen expresarlas también donde se presente la situación que les incomode.
- Se quejan por la variedad y calidad de las comidas, la lentitud en la solución de problemas de mantenimiento y problemas en la reposición de las toallas y la lencería.
- Los turistas que más gastan son los de La Habana, seguidos por los residentes de Mayabeque, Matanzas, Villa Clara y Santi Spiritus.
- Son excelentes bailadores.
- No respetan las normas de seguridad e higiene en la piscina (introducen alimentos, bebidas, vasos).
- Reconocen y aprecian el trabajo de los prestadores de servicios.
- En su mayoría, escogen el hotel según criterios y opiniones de otros visitantes. Es fundamental también en su decisión los comentarios en Facebook y demás redes sociales.
- Generalmente el resultado de la visita anterior es esencial para seleccionar el hotel nuevamente.
- El medio de transporte más utilizado son los autos particulares.

A continuación, se presentan los resultados de la encuesta donde se observa en la figura 1 que el 80% de los clientes prefieren la animación nocturna y de piscina.

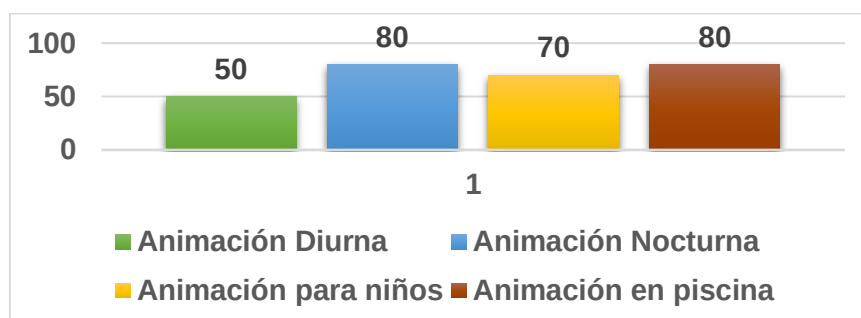


Figura 1. Resultados de los tipos de animación

Con respecto a la preferencia por las actividades recreativas que se ofertan prefieren en un 80% el torneo de dominó, el bingo, los espectáculos contemplativos y el show de participación, como se observa en la figura 2.

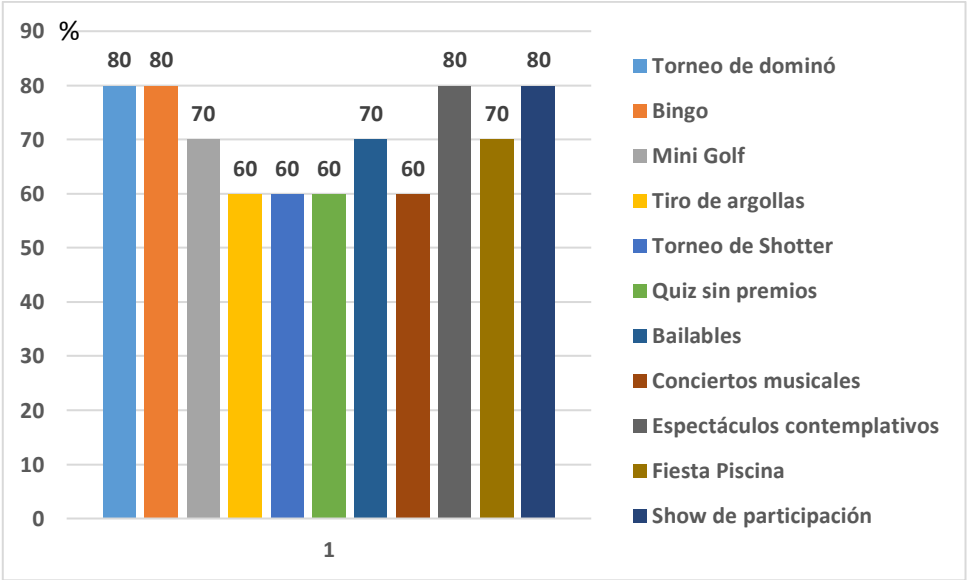


Figura 2. Preferencia por las actividades recreativas que se ofertan en el Hotel Mar del Sur

Las ofertas recreativas que los clientes mayormente proponen incorporar al programa de animación del hotel son: en un 90% la búsqueda del tesoro, así como las rifas y sorteos, seguido del Mini Quiz, el tiro a la caja de cerveza, imitando cantantes y conocer a tu pareja, que se muestran en la figura 3.

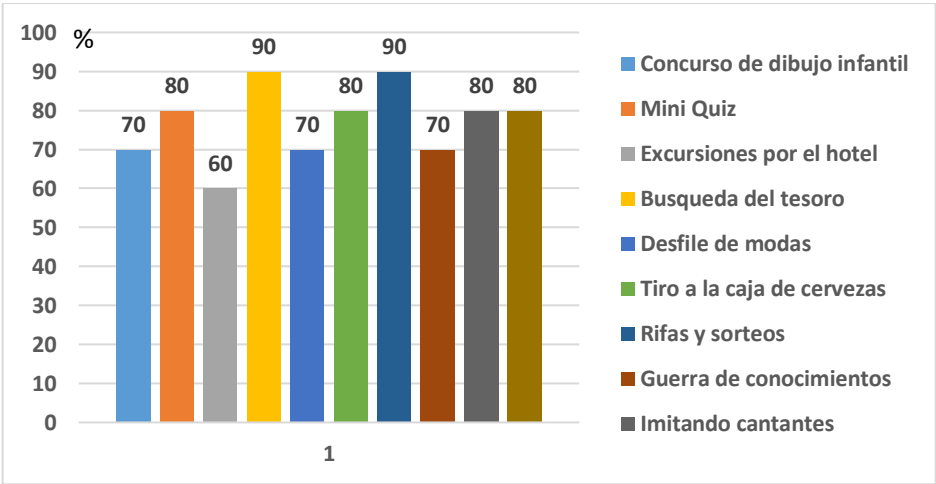


Figura 3. Ofertas recreativas para el programa de animación del Hotel Mar del Sur

Entre las características más importantes del perfil de los clientes nacionales que visitan el Hotel Mar del Sur se tiene que: sus principales motivaciones son ocio, recreo, diversión, celebraciones y cumpleaños, viajan generalmente en parejas, familia o grupos de amigos, las estancias promedio son de 2 a 4 noches, el factor que más incide en la toma de decisiones para viajar es el precio y son excelentes bailadores.

La mayoría de los clientes prefieren la animación nocturna y de piscina y proponen como ofertas recreativas: la búsqueda del tesoro, así como las rifas y sorteos, seguido del Mini Quiz, el tiro a la caja de cerveza, imitando cantantes y conocer a tu pareja.

Referencias

Cobas Pérez, MS. La calidad del servicio de animación turística: una necesidad para el desarrollo del turismo en La Habana. (2024). *Revista Mapa*, 3(34), 50-60. <http://revistamapa.org/index.php/es>

Cortés, D. (2024). ¿Qué es el turismo? <https://www.cesuma.mx/blog/que-es-el-turismo.html>

Cubatravelsclub. (2024). Hotel Mar del Sur. [https://cubatravelsclub.com/es/hoteles/mar-sur\(VRA\)%20a%2025%20km](https://cubatravelsclub.com/es/hoteles/mar-sur(VRA)%20a%2025%20km)

European Business School (CEUPE). (2024). ¿Qué es el Turismo familiar? Características y actividades. <https://www.ceupe.com/blog/turismo-familiar.html>

Hernández-Santana, C., Leyva-Reyes, N. y Parra-Hidalgo, Y. (2021). Recorriendo la cultura por los caminos del turismo: la animación sociocultural en El Hotel Brisas Guardalavaca, Holguín. *Revista Transdisciplinaria de Estudios Sociales y Tecnológicos*, 1(3), 5-11.

ISABA. (2023). Principales tendencias del turismo familiar. <https://isaba.com/principales-tendencias-del-turismo-familiar-isaba/>

Sánchez Romero, J., León Abella, C., & Argibay Wood, A. (2019). Propuesta de proyecto operativo de animación turística para el Club Temático de Jazz La Zorra y el Cuervo. *Explorador Digital*, 3(4), 96-112. <https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v3i4.918>

OMT (2024). Glosario de términos de turismo. <https://www.unwto.org/es/glosario-terminos-turisticos>

9.

**CANAL DE PASO MALO EN VARADERO. FESTIVAL ACUÁTICO
RECREATIVO
BAD PASS CHANNEL IN VARADERO. RECREATIONAL AQUATIC
FESTIVAL
CANAL DE MAUVAIS PASSAGE À VARADERO. FESTIVAL AQUATIQUE
RÉCRÉATIF**

Lic. Karel Franco Leyva

Profesor instructor. Delegación Mintur. Universidad de Matanzas

<https://orcid.org/0009-0009-3688-5772>

e-mail: karel.franko@gmail.com

M. Sc. Idelmis Edilia Sánchez

Profesora auxiliar. Facultad Ciencias de la Cultura Física. Universidad de
Matanzas <https://orcid.org/0000-0002-0681-9549>

e-mail: Idelmis.sanchez@umcc.cu

Resumen

La recreación es un proceso de desarrollo que resulta satisfactorio o placentero para el individuo, constituye un elemento interesante para los estudios de los profesionales de la recreación en Matanzas. Los autores de esta investigación se han propuesto elaborar un festival acuático recreativo en el canal de paso malo en Varadero. Para este estudio, se utilizaron los métodos teóricos: histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo, y sistémico-estructural-funcional, los empíricos: análisis de documentos, encuesta y criterio de especialistas siendo necesario también el uso de los matemáticos y algunos pertenecientes a la estadística descriptiva e inferencial. Su aporte esta en una propuesta de actividades novedosas culturales y recreativas que atrae tanto a locales como a turistas, promoviendo el disfrute y la integración social; además no solo proporcionan entretenimiento, sino que también fomentan la cohesión social y el aprecio por las tradiciones culturales locales.

Palabras clave: acuático; festival; recreativo

Summary

Recreation is a development process that is satisfactory or pleasurable for the individual, it constitutes an interesting element for the studies of recreation professionals in Matanzas. The authors of this research have proposed to elaborate a recreational aquatic festival in the Bad Passage canal in Varadero. For this study, the following theoretical methods were used: historical-logical, analytical-synthetic, inductive-deductive, and systemic-structural-functional, empirical methods: analysis of documents, survey and specialists' criteria, being also necessary the use of mathematical methods and some belonging to descriptive and inferential statistics. Its contribution is in a proposal of novel cultural and recreational activities that attracts both locals and tourists, promoting enjoyment and social integration; furthermore, they not only provide entertainment but also foster social cohesion and appreciation for local cultural traditions.

Keywords: aquatic; festival; recreational; recreational

Résumé

La récréation est un processus de développement satisfaisant ou agréable pour l'individu, et constitue un élément intéressant pour les études des professionnels de la récréation à Matanzas. Les auteurs de cette recherche ont proposé d'élaborer un festival aquatique récréatif dans le canal Bad Passage à Varadero. Pour cette étude, les méthodes théoriques suivantes ont été utilisées : historique-logique, analytique-synthétique, inductive-déductive et systémique-structurelle-fonctionnelle ; les méthodes empiriques : analyse de documents, enquête et critères auprès de spécialistes ; et l'utilisation de méthodes mathématiques et de certaines méthodes appartenant aux statistiques descriptives et inférentielles. Sa contribution réside dans la proposition de nouvelles activités culturelles et récréatives qui attirent à la fois les habitants et les touristes, en favorisant le plaisir et l'intégration sociale ; en outre, elles ne se contentent pas de divertir, mais favorisent également la cohésion sociale et l'appréciation des traditions culturelles locales.

Mots clés: aquatique; festival; récréate; récréatif

INTRODUCCIÓN

La recreación es la actividad humana libremente asumida que transforma al individuo, al medio y actualiza el potencial creativo, abarcando la totalidad de

su expresión, relacionando al hombre con su contexto histórico-social, aportando sus valores para enriquecerlos (Moreno, 2005).

La recreación es un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social mediante la práctica de actividades físicas e intelectuales (Peñaranda y Velasco, 2015).

Como otras formas de la recreación esta la recreación turística enfocada hacia el turismo, está dirigida hacia lugares o actividades, que generen interés y diversión en los turistas.

Es una actividad en la que cierto tipo de negocios, generan bienes y servicios para brindar a los turistas, espacios recreativos en los que puedan disfrutar de una estadía placentera. (Rodríguez, J.C. 2024, p.3).

La recreación turística una persona o grupo decide viajar a lugares distintos a su residencia para conocer y de paso pasar unas vacaciones inolvidables. Las personas viajan a lugares distintos y se encuentran con una amplia diversidad de comida, paisaje, música y otros aspectos turísticos divirtiéndose y relajándose (Hernández et al., 2021).

Por otra parte, como segmento de la recreación turística está la práctica de actividades acuáticas, ellas existen con el surgimiento y desarrollo del hombre, respondiendo en sus orígenes, a la satisfacción de sus necesidades de subsistencia vinculadas directamente a la alimentación, las actividades de recuperación y a fines militares.

Según Ballesteros (2014) se plantea que las actividades acuáticas recreativas son el conjunto de actividades realizadas en el medio acuático cuyo objetivo es que los participantes se diviertan y disfruten. Se pueden usar actividades provenientes del campo utilitario y competitivo, pero dándoles un carácter más lúdico.

En el entorno recreativo existen varias actividades acuáticas recreativas y dentro de ese extenso campo se posiciona los festivales acuáticos recreativos que combinan actividades lúdicas y deportivas en un medio acuático, diseñados para fomentar la diversión y la participación de personas de todas las edades. Estos festivales pueden incluir una variedad de actividades y temáticas, adaptándose a diferentes gustos y preferencias. (Ballesteros, 2014).

En un festival acuático, se pueden realizar diversas actividades que combinan deportes, entretenimiento y cultura. Estas actividades no solo ofrecen entretenimiento, sino que también promueven la interacción social y el aprecio por la cultura local, convirtiendo a los festivales acuáticos en experiencias memorables para todos los asistentes.

En un festival acuático, se pueden llevar a cabo diversas actividades que fomentan la diversión y la interacción entre los participantes las más comunes son las siguientes:

Natación: Una de las actividades más básicas y populares, adecuada para todas las edades.

Buceo y Snorkel: Estas actividades permiten explorar la vida marina, ya sea a través del buceo profundo o con snorkel en aguas poco profundas.

Surf y Kitesurf: Estos deportes son ideales para los amantes de la adrenalina y suelen ser muy populares en festivales acuáticos.

Paddlesurf: Consiste en remar de pie sobre una tabla, combinando ejercicio y disfrute del entorno acuático.

Windsurf: Una mezcla entre surfing y navegación, donde se utiliza una tabla con vela para deslizarse sobre el agua.

Actividades Recreativas

Voleibol de Playa: Un juego clásico que fomenta el trabajo en equipo y la competencia amistosa.

Fútbol de Arena: Similar al voleibol, pero con un balón de fútbol, ideal para grupos grandes.

Carreras de Relevos: Competencias divertidas que pueden incluir diferentes estilos de natación o transporte acuático.

Juegos con Pistolas de Agua: Actividades lúdicas que son especialmente populares entre los niños, fomentando la diversión y el ejercicio físico.

Actividades Culturales y Artísticas

Teatro Acuático: Representaciones artísticas que se llevan a cabo en el agua, creando un ambiente único y creativo.

Carnaval en el Agua: Fiestas temáticas donde los participantes pueden disfrazarse y disfrutar de música y baile en un entorno acuático.

Actividades de Conciencia Ambiental

Limpieza de Playas: Muchas veces, los festivales incluyen actividades donde los participantes recogen basura en las playas o en el agua, promoviendo la conservación del medio ambiente.

Estas actividades no solo ofrecen entretenimiento, sino que también promueven la socialización, el trabajo en equipo y la conciencia ambiental entre los asistentes.

Los festivales acuáticos suelen incluir una variedad de eventos culturales que enriquecen la experiencia de los asistentes y celebran la conexión de las comunidades con el agua. Aquí se detallan algunas de las actividades culturales más comunes que se pueden encontrar en estos festivales:

Eventos Culturales Comunes

Desfiles Náuticos: Estos desfiles presentan embarcaciones decoradas que navegan por ríos o costas, mostrando la creatividad y el talento local. Son un atractivo visual clave en muchos festivales acuáticos.

Conciertos y Presentaciones Musicales: La música es fundamental en los festivales acuáticos, con actuaciones de artistas locales e internacionales que abarcan diversos géneros. Estos conciertos suelen ser al aire libre y pueden incluir música folclórica, pop, rock y otros estilos.

Competencias de Danza y Teatro: Muchas festividades incluyen presentaciones de danza tradicional y teatro, que resaltan la cultura local. Estas actividades ofrecen una plataforma para que los artistas muestren su talento y la herencia cultural de la región.

Ferias Gastronómicas: La gastronomía local es un componente esencial, donde se pueden degustar platos típicos, especialmente aquellos basados en productos del mar. Festivales como el Festival de Cocina Samaria en Santa Marta destacan la cocina regional y ofrecen concursos culinarios.

Concursos de Belleza: Algunos festivales incluyen reinados relacionados con el mar, donde las participantes no solo compiten por su belleza, sino también por su conocimiento sobre temas ambientales y su compromiso con la conservación.

Exposiciones Artísticas: Se pueden organizar exposiciones de arte que reflejan la cultura local, incluyendo trabajos de artesanos y artistas plásticos. Estas exposiciones ayudan a promover el talento local y a atraer la atención hacia las tradiciones culturales.

Actividades Educativas: Algunos festivales también ofrecen talleres y charlas sobre temas relacionados con el medio ambiente, la conservación marina y la cultura local, contribuyendo a una mayor conciencia ambiental entre los asistentes.

En Cuba en la provincia de Matanzas municipio Varadero se realizaban festival acuático recreativo en el canal de Paso Malo; iniciaba en la mañana con actividades acuáticas, con los instructores allí utilizaban bicicletas acuáticas Kayac, botes de remo, entre otros implementos acuáticos, que resultaba de atractivo para todos los clientes con el objetivo de ofrecer un servicio de calidad.

Estos razonamientos determinaron a que los autores como objetivo de esta investigación es diseñar un festival acuático recreativo en el canal de Paso Malo de Varadero.

METODOLOGÍA

Para cumplir con los objetivos trazados en la investigación se realizó un estudio descriptivo, no experimental de corte transversal de acuerdo con la naturaleza de los datos y su análisis se combinan informaciones cuantitativas (aspectos observables susceptibles de cuantificación) y elementos del paradigma cualitativo (se orienta al estudio de los significados de las acciones humanas).

El criterio de selección fue un muestreo no probabilístico con el propósito de escoger intencionalmente al grupo más representativo.

Fueron utilizados los métodos de investigación teóricos y empíricos.

Los métodos teóricos posibilitaron, a partir de los resultados obtenidos, sistematizar estos, analizarlos, explicarlos y descubrir qué tiene en común, para llegar a conclusiones confiables.

Para este estudio, se utilizaron los métodos empíricos el análisis de documentos, la encuesta y criterio de especialistas.

El análisis de documentos se aplicó como una técnica objetiva, sistemática, cualitativa y cuantitativa que permite el trabajo con materiales representativos, permitiendo analizar y cuantificar datos de los procesos que a los investigadores se les hizo necesario conocer mediante el propio empleo de instrumentos de compendio de datos sobre la comunicación. Su objetivo se centró en analizar todas las fuentes documentales posibles en aras de localizar

antecedentes, otros enfoques o proyecciones relacionadas con el festival acuático recreativo en el canal de Paso Malo de Varadero.

La encuesta fue aplicada a 28 animadores turísticos del municipio de Cárdenas. Las características de la encuesta comprenden un total de 10 preguntas (cinco cerradas y cinco mixtas), las cuales indagan acerca del conocimiento que poseen con el festival acuático recreativo en el canal de Paso Malo de Varadero.

El criterio de especialista se utilizó con el objetivo de corroborar la pertinencia, la factibilidad, la adecuación, la orientación y contribución a las actividades infantiles que se realizan en un miniclub.

Para analizar los resultados se utilizó la estadística descriptiva e inferencial donde se organiza la información en tablas y gráficos, se calcula la sumatoria y el valor porcentual. Los datos recopilados fueron procesados mediante procedimientos matemáticos y estadísticos, apoyados en la plataforma de Windows 7, el Programa EXCEL, mediante el paquete estadístico SPSS 20.00, sobre la plataforma de WINDOWS, así como la utilización de la hoja de cálculo de los Puntos Críticos de la Distribución Binomial elaborada por (Folgueira, 2003, como se citó en Pentón et al., 2024) para determinar los niveles de significación estadística para las proporciones.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultados del análisis de documentos

La búsqueda de documentos relacionados con el festival acuático recreativo en el canal de Paso Malo de Varadero, se comprobó que cada animador opera según sus conocimientos y el Manual de Procedimientos de Animación Turística, cuya herramienta indica cómo proceder para enseñar las distintas actividades no declara a profundidad los elementos metodológicos y didácticos, así tampoco hacen énfasis en la formación propia de la actividad.

Resultados de la encuesta aplicada a los animadores turísticos

La encuesta fue aplicada a 28 animadores turísticos que laboran en el polo turístico Varadero, los resultados alcanzados, evidencian con un 20,7 % que sus conocimientos son insuficientes en cuanto a los fundamentos básicos y requisitos para la práctica, el 60,3 % de los sujetos logran con niveles significativos, muy significativos y altamente significativos desde el punto de vista estadístico, criterio evaluativo de regular, solo el 2,16 % de la muestra es

evaluado de bien. Argumentos más que sobrados para realizar una intervención, que contribuya a indagar en las causas que inciden en el problema presentado con relación a las actividades que debe tener el festival acuático recreativo en el canal de Paso Malo de Varadero, para solucionarlo con inmediatez.

Resultados del criterio de los especialistas

Para determinar la validez de las actividades propuestas se tuvo en cuenta a 15 profesionales, poseen como promedio de 21,7 años en el ejercicio de la profesión y son licenciados.

Tabla Nro. 1. Resultado del criterio de los especialistas

No	Aspectos a valorar	Por cientos	Categoría
1	Nombre de las actividades	100%	Muy Significativo
2	Objetivo	100%	Muy Significativo
3	Evaluación	95%	Muy Significativo
4	Valoración general de las actividades propuestas	100%	Muy Significativo

El resultado del criterio de los especialistas en la validación de las actividades propuestas permitió obtener las opiniones para asumir como válido el resultado.

Es importante señalar el nivel de muy significativo ($P < 0,01$) obtenido en las categorías de pertinencia, la factibilidad, la adecuación, la orientación y contribución, por lo que se considera la propuesta por todos los involucrados; el resultado es trascendente, porque brinda la medida de que tiene amplias posibilidades de ser aceptado por los investigadores y cumplir con el objetivo para el cual fue creado.

Festival acuático recreativo en el canal de paso malo en Varadero

Los festivales acuáticos recreativos ofrecen una amplia gama de actividades que combinan diversión, cultura y deportes (González, 2019). A continuación, se presentan algunas de las actividades más importantes que suelen incluirse en estos eventos:

Actividades Destacadas en Festivales Acuáticos

Desfiles Náuticos:

Estos desfiles presentan embarcaciones decoradas que navegan por cuerpos de agua, mostrando la creatividad y el talento local.

Competiciones de Deportes Acuáticos:

Incluyen deportes como surf, windsurf, kitesurf, esquí acuático y regatas. Estas competencias son emocionantes tanto para los participantes como para los espectadores, promoviendo la actividad física y el espíritu competitivo.

Concursos de Pesca:

Se organizan competencias donde los participantes pueden demostrar sus habilidades en la pesca, contribuyendo a la interacción social y al disfrute del entorno acuático.

Muestras Gastronómicas:

Los festivales suelen incluir ferias gastronómicas que ofrecen platos típicos de la región, especialmente aquellos basados en mariscos y pescados frescos. Esto permite a los asistentes disfrutar de la rica cultura culinaria local.

Presentaciones Musicales y Culturales:

Conciertos al aire libre con artistas locales e internacionales, así como presentaciones de danza folclórica y teatro, enriquecen el ambiente festivo y celebran la herencia cultural de la región.

Actividades Recreativas para Niños:

Muchos festivales incluyen espacios dedicados a los más pequeños, con actividades supervisadas que pueden incluir juegos acuáticos, manualidades y espectáculos infantiles.

Clases de Yoga y Bienestar:

Se ofrecen clases de yoga en la playa y otras actividades orientadas al bienestar, promoviendo un estilo de vida saludable entre los asistentes.

Eventos Deportivos Adicionales:

Torneos de voleibol playa, maratones y otras competiciones deportivas también son comunes, fomentando la participación activa de la comunidad.

El impacto del Festival Acuático Recreativo en Varadero permite:

Fomento del Turismo: El festival ha contribuido a aumentar el flujo turístico en la región, destacándose como un atractivo que complementa la oferta de sol y playa que caracteriza a Varadero. La participación de visitantes de diferentes lugares resalta la importancia del evento para la economía local.

Desarrollo Comunitario: La actividad ha fortalecido la cohesión social entre los habitantes de Varadero, al involucrar a la comunidad en la organización y ejecución del festival. Esto ha permitido que los residentes se sientan parte activa de su cultura y tradiciones.

Diversidad de Actividades: El festival no solo incluye competencias acuáticas, sino también una variedad de actividades recreativas como juegos náuticos, presentaciones artísticas y exhibiciones culturales. Esto ha enriquecido la experiencia tanto para los participantes como para los espectadores.

Impacto Cultural: Se ha observado un impacto positivo en la promoción de las tradiciones locales y el patrimonio cultural, ya que el festival incluye elementos que representan las leyendas y costumbres de la región.

El Festival Acuático Recreativo en Varadero se ha establecido como un evento clave que impulsa el turismo, fomenta la participación comunitaria y celebra la cultura local, contribuyendo así al bienestar social y económico de la zona.

Se concluye a partir de la significativa realización del Festival Acuático Recreativo en el canal de Paso Malo en Varadero, es actividad cultural y recreativa que atrae tanto a locales como a turistas, promoviendo el disfrute y la integración social; además no solo proporcionan entretenimiento sino que también fomentan la cohesión social y el aprecio por las tradiciones culturales locales.

Referencias

Ballesteros, H. (2014). Actividades acuáticas recreativas.

<https://hectorballesteroslopez.wordpress.com/wpcontent/uploads/2014/12/aar.pdf>

Cuesta Morua, M. (2022). Kayak recreativo. <https://fastercapital.com/>

González Fernández, J. A. (2019). Manual de Procedimientos de Animación Turística del Grupo Hotelero Gran Caribe. <https://cubatravelsclub.com>

Hernández-Santana, C., Leyva-Reyes, N. y Parra-Hidalgo, Y. (2021). Recorriendo la cultura por los caminos del turismo: la animación sociocultural en El Hotel Brisas Guardalavaca, Holguín. *Revista Transdisciplinaria de Estudios Sociales y Tecnológicos*, 1(3), 5-11.

Moreno, I. (2005) "El Juego y los Juegos". Ediciones Humanistas.

Pentón, B. y García, A. (2024). Test de motricidad fina para el voleo en la clase de Educación Física. En Educación y Pedagogía Capítulo Matanzas

Parte III, Cuba. Editorial Redipe. España. Primera Edición
<https://editorial.redipe.org/index.php/1/catalog/view/181/322/6497>.

Peñaranda Lozano, P.L y Velasco Espitia, M. E. (2015). Teoría y tendencia recreación.

https://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portallG/home_109/recursos/octubre2015/educacionfisica/semestre7/09092015/teoriaytendenciarecreacion.pdf

Rodríguez, J. C. (2024). Actividades físico-recreativas accesibles para potenciar el turismo de aventura soft en el Valle “Río Canímar”. En Educación y Pedagogía Capítulo Matanzas Parte III, Cuba. Editorial Redipe. España. Primera Edición
<https://editorial.redipe.org/index.php/1/catalog/view/209-218.pdf>

10.

**FESTIVAL NÁUTICO CON NIÑOS Y FAMILIAS DEL HOTEL STARFISH DE
VARADERO
NAUTICAL FESTIVAL WITH CHILDREN AND FAMILIES AT THE STARFISH
HOTEL IN VARADERO
FÊTE NAUTIQUE AVEC LES ENFANTS ET LES FAMILLES À L'HÔTEL
STARFISH À VARADERO**

Lic. Mislady Caraballo Hernández

Profesora instructor. Delegación Mintur. Universidad de Matanzas

<https://orcid.org.0009-0000-8968-8080>

e-mail: misladyscaraballo@gmail.com

Resumen

El festival náutico es una actividad de la animación turística, constituye un elemento de interés para la comunidad científica en la provincia de Matanzas. La autora se han propuesto elaborar actividades con niños y familias en el festival náutico del hotel Starfish de Varadero. Para este estudio, se utilizaron los métodos teóricos: histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo, hipotético-deductivo y sistémico-estructural-funcional, los empíricos: análisis de documentos, encuesta y criterio de especialistas, siendo necesario también el uso de los matemáticos y algunos pertenecientes a la estadística descriptiva e inferencial. La investigación realizada, aporta como elemento novedoso, la vinculación de las demandas de los clientes y la satisfacción de las necesidades proporcionando una experiencia lúdica enriquecedora.

Palabras clave: actividades; familias; festival náutico

Summary

The nautical festival is an activity of tourist animation and constitutes an element of interest for the scientific community in the province of Matanzas. The authors set out to elaborate activities with children and families in the nautical festival at the Starfish hotel in Varadero. For this study, the following theoretical methods were used: historical-logical, analytical-synthetic, inductive-deductive, hypothetical-deductive and systemic-structural-functional, empirical methods: analysis of documents, survey and specialists' criteria, as well as the use of

mathematical methods and some methods belonging to descriptive and inferential statistics. The research carried out, contributes as a novel element, the linking of the demands of the clients and the satisfaction of the needs providing an enriching ludic experience.

Keywords: activities; families; nautical festival; nautica

Résumé

La fête nautique est une activité d'animation touristique, elle constitue un élément d'intérêt pour la communauté scientifique dans la province de Matanzas. L'auteur a proposé d'élaborer des activités avec les enfants et les familles dans le cadre de la fête nautique de l'hôtel Starfish à Varadero. Pour cette étude, les méthodes théoriques suivantes ont été utilisées: historique-logique, analytique-synthétique, inductive-déductive, hypothétique-déductive et systémique-structurelle-fonctionnelle, les méthodes empiriques : analyse de documents, enquête et critères de spécialistes, ainsi que l'utilisation de méthodes mathématiques et de certaines méthodes appartenant aux statistiques descriptives et inférentielles. La recherche effectuée contribue, en tant qu'élément nouveau, à l'établissement d'un lien entre les demandes des clients et la satisfaction des besoins en vue d'une expérience ludique enrichissante.

Mots-Clés: Activités; Familles; Fête Nautique; Fête Nautique.

INTRODUCCIÓN

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) afirma según Bolaño (1996, como se citó en Rodríguez, 2024, p.3) que la recreación “constituye la sexta necesidad básica de los seres humanos, después de: la Nutrición, la Salud, la Educación, la Vivienda, el Trabajo y la Seguridad Social”. En tal sentido, recrearse proporciona en sí una forma de aprendizaje, a través de las experiencias propias y la relación de las personas con el exterior.

Dentro de este extenso campo se posiciona la recreación turística como la actividad que se encarga de ocupar el tiempo libre del cliente, dándole la posibilidad de introducirse en una dinámica activa, participativa y grupal que le ayude a desarrollar su personalidad y satisfacer sus necesidades físicas, psicológicas, espirituales y cognoscitivas a través de las técnicas de animación conocidas.

La animación turística es un proceso clave en las instalaciones hoteleras que tributa a elevar el índice de satisfacción de los clientes, por lo que no debe ser considerada como parte de los componentes de otros productos ni como una simple actividad agregada. Requiere de la utilización de los recursos turísticos para el desarrollo de los programas y planes, permitiendo así una valoración óptima del medio natural y del patrimonio al que pertenecen (Chang, 2021).

Los denominados servicios con niños pequeños están en auge. La forma de educar ha cambiado, enfocándose en atender sus necesidades, no solo educativas, sino recreativas (ISABA, 2023).

La animación Infantil está enfocada y diseñada especialmente para los niños desde 3 a 13 años con un programa de actividades acorde a las edades de estos clientes. Este tipo de turismo es muy importante porque: los niños siempre vienen acompañados por su familia, están contentos y satisfecho y ejercen influencia positiva sobre su familia por lo que, los niños de hoy serán los clientes mayores del futuro.

El animador Infantil tiene dos misiones fundamentales que cumplimentar:

- Entretener a los más pequeños mediante un Programa de actividades creado especialmente para estos grupos. Cuidar y proteger a cada uno de ellos.
- Tener los conocimientos necesarios para ejercer este tipo de trabajo y sus responsabilidades.

La animación infantil: se desarrolla en el Mini club para niños de 3 a 13 años, desde las 10:00 a.m. hasta 12:30 p.m., y de 02.30 p.m. a 5.00 p.m. y la actividad de mini disco de 8.30 p.m. a 9.00 p.m., todas las noches con animadoras especializadas que hacen de las vacaciones de los niños una experiencia inolvidable. Siempre activo, con deportes infantiles, competencias, juegos y fiestas en la sección nocturna antes de los espectáculos (González, 2019).

El turismo náutico en Cuba ofrece múltiples ventajas, destacándose por su capacidad para impulsar la economía local y fomentar la conservación del medio ambiente. La belleza natural de sus costas, con aguas cristalinas y una rica biodiversidad marina, atrae turistas de todo el mundo, lo que genera ingresos significativos para comunidades costeras. Se ha señalado la importancia de diversificar la oferta turística en Cuba resaltando como el turismo

náutico puede ser una vía para desarrollar el país de manera sostenible y responsable (Cuesta, 2022).

El Ministerio del Turismo (MINTUR, 2014) plantea que los Puntos Náuticos son instalaciones donde se alquilan implementos para la práctica de diferentes actividades de playa, mar y aguas terrestres. Cuenta con una instalación en tierra, desmontable, para proteger y conservar los medios y en caso de poseer embarcaciones, serán lo suficientemente ligeras como para poder vararlas y/o subirlas manualmente a la playa o costa a fin de garantizar su protección.

Los puntos náuticos de las instalaciones hoteleras contarán con un módulo en base a la categoría y capacidad del hotel.

Con el objetivo de garantizar la seguridad de los usuarios del Punto Náutico, especialmente de los bañistas, se ubicarán tres zonas que son las siguientes:

d) De baño; b) protección; y c) navegación restringida.

Las zonas están debidamente señalizadas y delimitadas mediante el empleo de boyas, con una distancia entre boyas de 10 metros.

Estos razonamientos determinaron a las autoras como objetivo de esta investigación elaborar actividades con niños y familias en el festival náutico del hotel Starfish de Varadero.

METODOLOGÍA

Para cumplir con los objetivos trazados en la investigación se realizó un estudio descriptivo, no experimental de corte transversal de acuerdo con la naturaleza de los datos y su análisis se combinan informaciones cuantitativas (aspectos observables susceptibles de cuantificación) y elementos del paradigma cualitativo (se orienta al estudio de los significados de las acciones humanas).

El criterio de selección fue un muestreo no probabilístico con el propósito de escoger intencionalmente al grupo más representativo.

Fueron utilizados los métodos de investigación teóricos y empíricos.

Los métodos teóricos posibilitaron, a partir de los resultados obtenidos, sistematizar estos, analizarlos, explicarlos y descubrir qué tiene en común, para llegar a conclusiones confiables.

Para este estudio, se utilizaron los métodos empíricos el análisis de documentos, la encuesta y criterio de especialistas.

El análisis de documentos se aplicó como una técnica objetiva, sistemática, cualitativa y cuantitativa que permite el trabajo con materiales representativos,

permitiendo analizar y cuantificar datos de los procesos que a los investigadores se les hizo necesario conocer mediante el propio empleo de instrumentos de compendio de datos sobre la comunicación. Su objetivo se centró en analizar todas las fuentes documentales posibles en aras de localizar antecedentes, otros enfoques o proyecciones relacionadas con el trabajo y desarrollo de las actividades con niños y familias en el festival náutico del hotel Starfish de Varadero.

La encuesta fue aplicada a 28 animadores turísticos que trabajan con infantes del municipio de Cárdenas. Las características de la encuesta comprenden un total de 10 preguntas (cinco cerradas y cinco mixtas), las cuales indagan a cerca del conocimiento que poseen los animadores turísticos acerca de las actividades que se pueden realizar con niños y familias en el festival náutico en sus hoteles.

El criterio de especialista se utilizó con el objetivo de corroborar la pertinencia, la factibilidad, la adecuación, la orientación y contribución a las actividades infantiles que se realizan en un miniclub.

Para analizar los resultados se utilizó la estadística descriptiva e inferencial donde se organiza la información en tablas y gráficos, se calcula la sumatoria y el valor porcentual. Los datos recopilados fueron procesados mediante procedimientos matemáticos y estadísticos, apoyados en la plataforma de Windows 7, el Programa EXCEL, mediante el paquete estadístico SPSS 20.00, sobre la plataforma de WINDOWS, así como la utilización de la hoja de cálculo de los Puntos Críticos de la Distribución Binomial elaborada por (Folgueira, 2003, como se citó en Pentón et al., 2024) para determinar los niveles de significación estadística para las proporciones.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultados del análisis de documentos

La búsqueda de documentos relacionados con las actividades con niños y familias en el festival náutico, se comprobó que cada animador opera según sus conocimientos y el Manual de Procedimientos de Animación Turística, cuya herramienta indica cómo proceder para enseñar las distintas actividades infantiles no declara a profundidad de los elementos metodológicos y didácticos, así tampoco hacen énfasis en la formación propia de la actividad.

Resultados de la encuesta aplicada a los animadores turísticos

La encuesta fue aplicada a 28 animadores turísticos que trabajan con infantes que laboran en el polo turístico Varadero, los resultados alcanzados, evidencian con un 20,7 % que sus conocimientos son insuficientes en cuanto a los fundamentos básicos y requisitos para la práctica, el 60,3 % de los sujetos logran con niveles significativos, muy significativos y altamente significativos desde el punto de vista estadístico, criterio evaluativo de regular, solo el 2,16 % de la muestra es evaluado de bien. Argumentos más que sobrados para realizar una intervención, que contribuya a indagar en las causas que inciden en el problema presentado con relación a las actividades con niños y familias en el festival náutico, para solucionarlo con inmediatez.

Resultados del criterio de los especialistas

Para determinar la validez de las actividades propuestas se tuvo en cuenta a 15 profesionales, poseen como promedio de 21,7 años en el ejercicio de la profesión y son licenciados.

Tabla Nro. 1. Resultado del criterio de los especialistas

No	Aspectos a valorar	Por cientos	Categoría
1	Nombre de las actividades	100%	Muy Significativo
2	Objetivo	100%	Muy Significativo
3	Evaluación	95%	Muy Significativo
4	Valoración general de las actividades propuestas	100%	Muy Significativo

El resultado del criterio de los especialistas en la validación de las actividades propuestas permitió obtener las opiniones para asumir como válido el resultado.

Es importante señalar el nivel de muy significativo ($P < 0,01$) obtenido en las categorías de pertinencia, la factibilidad, la adecuación, la orientación y contribución, por lo que se considera la propuesta por todos los involucrados; el resultado es trascendente, porque brinda la medida de que tiene amplias posibilidades de ser aceptado por los investigadores y cumplir con el objetivo para el cual fue creado.

Actividades con niños y familias en el festival náutico

Las actividades con niños y familias en el festival náutico se desarrollan en el punto náutico donde existe un personal especializado para atender la actividad,

quien garantizará que las áreas destinadas a los deportes náuticos estén marcadas con boyas/banderas. El equipamiento deberá mantenerse en buen estado técnico y de higiene. Se conservará en lugar seguro finalizado el servicio.

El personal controlará que los medios náuticos sean ocupados por la cantidad de personas según el peso recomendado por el fabricante o capacidad de este. Se proporcionarán instrucciones para el uso de los mismos. En el área existirá botiquín de primeros auxilios para asistir al cliente en caso de accidentes.

Contará con medios de comunicación. Teniendo en cuenta la actividad, deberán estar señalizados en dos idiomas, los siguientes aspectos:

- Reglas para el uso de los chalecos salvavidas.
- Reglas de funcionamiento e instrucciones de seguridad de las embarcaciones.
- Esquema de las zonas que están permitidas durante el uso de la embarcación.
- Procedimientos de emergencia (incluyendo como atraer atención).
- Señales de llamada. Previo a la ejecución de las actividades náuticas, deberá registrarse como mínimo la siguiente información del cliente:
- Datos personales (nombre, número de la habitación, personal de contacto).
- Nivel de conocimiento de natación.
- Estado de salud. Deberá cumplir los requisitos establecidos en el Código de Buenas Prácticas de Seguridad para establecimientos de alojamiento turístico.

Aspectos básicos para la planificación de una actividad infantil

Lo fundamental para la realización de cualquier actividad infantil es elaborar la Ficha Técnica y el Guión de la misma.

La Ficha Técnica constituye el documento que recoge toda la información requerida de cada una de las actividades del programa de animación infantil y deberá tener en cuenta todos los aspectos que a continuación relacionamos:

- Esquema básico para la preparación de una actividad Para la preparación de cualquier tipo de actividad de animación es necesario

tener presente una guía ó modelo que sirva de referencia para la confección de la misma.

- Nombre de la actividad, para la promoción y publicidad.
- Área de realización: Lugar donde se va a realizar.
- Publicidad: En las pizarras de información en distintos lugares de la Instalación.
- Promoción: En las diferentes actividades, sketch publicitario, contacto con el cliente.
- Publicidad y Promoción La publicidad, promoción y contacto con el cliente, se efectuará con uno, dos ó tres días de antelación, atendiendo al grado de complejidad y envergadura de la misma.
- Contactos con otros Departamentos: mantenimiento, ama de llaves, alimentos y bebidas recepción, relaciones públicas, decoración, vestuario, soporte musical y listado de Materiales.
- Guión Desarrollo de la actividad, en este punto se elabora el guión de la actividad de principio a fin, y en el mismo se plasma el orden lógico de lo que va a suceder y se distribuyen las tareas dentro del equipo así como el posible tiempo de duración de la misma.
- Para el turismo infantil se debe confeccionar un programa de actividades acorde a las edades, que abarque mañana, tarde y noche.
- Se debe diseñar una pizarra de información que sea común, en la que debe estar presente el Logo del Grupo y el Slogan de nuestro Grupo, en esta pizarra debe estar toda la información de las actividades que se realizan internamente, así como los eventos más importantes que tengan lugar en el polo.

Los festivales ofrecen una amplia gama de actividades diseñadas para involucrar tanto a niños como a adultos, creando un ambiente de diversión y aprendizaje. A continuación, se presentan algunas de las actividades más destacadas que pueden encontrarse en estos eventos:

Actividades para Niños y Familias en Festivales

Talleres Creativos: Los festivales suelen incluir talleres donde los niños pueden participar en actividades como manualidades, cocina y arte. Estos talleres

fomentan la creatividad y permiten a los niños explorar sus habilidades artísticas.

Juegos Interactivos: Espacios dedicados a juegos que promueven el trabajo en equipo y la resolución de problemas son comunes. Estos juegos no solo son entretenidos, sino que también ayudan a desarrollar habilidades sociales.

Espectáculos en Vivo: Actuaciones de cuentacuentos, magia y música adaptada para niños son parte integral de muchos festivales. Estos espectáculos capturan la atención de los pequeños y ofrecen entretenimiento para toda la familia.

Actividades al Aire Libre: Muchos festivales aprovechan el buen clima para ofrecer actividades al aire libre, como juegos deportivos, zonas de escalada y áreas de descanso donde las familias pueden relajarse juntas.

Zonas Gastronómicas: La oferta de comida variada es esencial en los festivales familiares. Los foodtrucks y stands de comida ofrecen opciones adaptadas a los gustos infantiles, asegurando que todos encuentren algo que les guste.

Animaciones y Cuentacuentos: Los animadores profesionales suelen estar presentes para mantener a los niños entretenidos con actividades interactivas, cuentos y juegos durante todo el evento¹².

Conciertos Adaptados: Algunos festivales incluyen conciertos diseñados específicamente para un público infantil, con música adecuada en volumen y estilo que permite a los niños disfrutar de la experiencia musical en un entorno seguro.

Aspectos importantes de participar en Festivales Familiares

Fomento del Vínculo Familiar: Participar en estas actividades ayuda a fortalecer los lazos familiares, creando recuerdos compartidos que perduran en el tiempo.

Desarrollo Social y Emocional: La interacción con otros niños y familias promueve habilidades sociales importantes y fomenta la empatía.

Diversión Inclusiva: Las actividades están diseñadas para ser disfrutadas por todos los miembros de la familia, asegurando que cada uno encuentre algo que le entusiasme.

Los festivales familiares son una excelente oportunidad para disfrutar de momentos inolvidables juntos, combinando diversión, aprendizaje y conexión emocional.

Actividades con niños y familias para la participación en el festival náutico hotel Starfish de Varadero

- Competencias de bicicletas acuáticas
- Relevé en Kayac
- Regatas de Catamaran
- Esculturas de arenas

Los beneficios de realización de las actividades permiten:

- El desarrollo físico y fomenta la coordinación, el equilibrio y la resistencia.
- La socialización a partir del trabajo en equipo y las habilidades sociales.
- La creatividad estimula la imaginación de varias actividades.

En conclusión, las actividades con niños y familias en el festival náutico permitieron la socialización y el desarrollo integral de los clientes, proporcionando una experiencia lúdica enriquecedora.

Referencias

- Cuesta Morua, M. (2022). Kayak recreativo. <https://fastercapital.com>
- Chang, L. (2021). Propuesta de un procedimiento para la mejora del programa de animación turística del hotel Club Tropical. <http://rein.umcc.cu/handle/123456789/2797>
- González Fernández, J. A. (2019). Manual de Procedimientos de Animación Turística del Grupo Hotelero Gran Caribe. <https://cubatravelsclub.com>
- ISABA. (2023). Principales tendencias del turismo familiar. <https://isaba.com/principales-tendencias-del-turismo-familiar-isaba>
- Pentón, B. y García, A. (2024). Test de motricidad fina para el voleo en la clase de Educación Física. En Educación y Pedagogía Capítulo Matanzas Parte III, Cuba. Editorial Redipe. España. Primera Edición <https://editorial.redipe.org/index.php/1/catalog/view/181/322/6497>
- Ministerio de Turismo de Cuba. Resolución No. 50 (2014). Gaceta Oficial de la República de Cuba. <http://www.gacetaoficial.cu>
- Rodríguez, J. C. (2024). Actividades físico-recreativas accesibles para potenciar el turismo de aventura soft en el Valle "Río Canímar". En Educación y Pedagogía Capítulo Matanzas Parte III, Cuba. Editorial

Redipe. España. Primera Edición

<https://editorial.redipe.org/index.php/1/catalog/view/209-218.pdf>

Sánchez Romero, J., León Abella, C., & Argibay Wood, A. (2019). Propuesta de proyecto operativo de animación turística para el Club Temático de Jazz La Zorra y el Cuervo. *Explorador Digital*, 3(4), 96-112.
<https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v3i4.918>

11.

ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN: TAICHÍ, CHI-KUNG Y YOGA, PARA EL ADULTO MAYOR EN EL BLAU VARADERO

RELAXATION ACTIVITIES: TAI CHI, CHI-KUNG AND YOGA, FOR THE ELDERLY AT THE BLAU VARADERO

ACTIVITÉS DE RELAXATION: TAI CHI, CHI-KUNG ET YOGA POUR LES PERSONNES ÂGÉES AU BLAU VARADERO

Lic. Zenia Ibis Hernández Mera

Profesora instructor. Delegación Mintur. Universidad de Matanzas

<https://orcid.org/0009-0008-7720-7647>

e-mail: entertainmentmanager@blauvaradero.tur.cu

Dr. C. Rossana Rodríguez Cabrales

Profesor Titular. Facultad Ciencias de la Cultura Física. Universidad de

Matanzas <https://orcid.org/0000-0002-0174-9510>

e-mail: rossana.rodriguez@umcc.cu

Resumen

El objetivo de la presente investigación es: caracterizar los gustos y preferencias por las actividades de relajación: Taichí, Chi-kung y Yoga, en el programa de animación para el adulto mayor en el Blau Varadero. El propósito de este tipo de hoteles es ofrecer a los huéspedes un ambiente relajado y de calma, diversión y servicio acorde a las necesidades y peticiones de los viajeros. Se analizaron las características, importancia, beneficios y se mostraron los ejercicios más relevantes de estas tres técnicas de relajación.

Palabras clave: Taichí, Chi-kung y Yoga

Abstract

The objective of this research is: to support the incorporation of Taichi, Chi-kung and Yoga as relaxation services in the entertainment program for the elderly at the Blau Varadero. The purpose of this type of hotel is to offer guests a relaxed and calm environment, fun and service according to the needs and requests of travelers. The characteristics, importance, benefits were analyzed and the most relevant exercises of these three relaxation techniques were shown.

Keywords: Tai Chi, Chi-kung and Yoga

Résumé

L'objectif de cette recherche est de caractériser les goûts et les préférences en matière d'activités de relaxation: Tai Chi, Chi-kung et Yoga, dans le programme d'animation pour les personnes âgées du Blau Varadero. L'objectif de ce type d'hôtel est d'offrir aux clients une atmosphère détendue et calme, du plaisir et des services en accord avec les besoins et les demandes des voyageurs. Les caractéristiques, l'importance, les avantages et les exercices les plus pertinents de ces trois techniques de relaxation ont été analysés.

Mots clés: Tai Chi, Chi-kung et Yoga.

INTRODUCCIÓN

El turismo es una actividad que consiste en el desplazamiento temporal de personas a lugares distintos a su lugar de residencia habitual con el objetivo de disfrutar de experiencias de ocio, culturales, educativas, de negocios, entre otras. Esta actividad puede realizarse tanto a nivel nacional como internacional y es una de las principales industrias en todo el mundo. (Cortés, 2024)

Varadero, Cuba, es un destino turístico verdaderamente encantador que atrae a viajeros de todo el mundo por sus impresionantes playas, rica cultura y una variedad de actividades emocionantes. Los visitantes pueden disfrutar de actividades como buceo, snorkel y paseos en bote para explorar la vida marina y los arrecifes de coral. Además, las cálidas aguas de Varadero son perfectas para nadar y relajarse bajo el sol tropical. (Blau Hotels, 2024)

Entre estas playas, destaca el exclusivo Hotel Blau Varadero Only Adults, reconocido como uno de los mejores hoteles en la playa de Varadero, Cuba, ofreciendo una experiencia de lujo y relajación para adultos que buscan escapar de la rutina diaria. Especialmente diseñado para adultos que desean disfrutar de unas vacaciones sensacionales en un ambiente exclusivo. Con su servicio todo incluido, zona de spa y bienestar, habitaciones con vista al mar y una amplia gama de actividades, el Blau Varadero ofrece todo lo necesario para una estadía inolvidable. (Blau Hotels, 2024)

El propósito de este tipo de hoteles es ofrecer a los huéspedes un ambiente relajado y de calma, diversión y servicio acorde a las necesidades y peticiones de los viajeros. Al cambiar la tipología de los clientes se incrementan en el

programa de animación servicios de relajación, clases de Yoga, Taichí y Chi-kung para el adulto mayor.

Es por ello que se propone como objetivo de la investigación: caracterizar los gustos y preferencias por las actividades de relajación: Taichí, Chi-kung y Yoga, en el programa de animación para el adulto mayor en el Blau Varadero.

METODOLOGÍA

Como método de investigación fue utilizado la encuesta a 9 clientes de nacionalidad canadiense, con edades comprendidas entre 44 y 70 años.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En lo que respecta a los Adultos Mayores, la Organización Mundial de la Salud, los clasifico en el siguiente orden: personas de 60 a 74 años son de edad avanzada, entre los 75 a 90 años son ancianas y desde los 90 años en adelante, son grandes viejos (OMS, 2005), por otro lado, en un consenso de la Asociación Internacional de Psicogeriatría (IPA) define a esta población en grupos de edades para la aplicación de diagnósticos, tratamientos, programas de desarrollo, con el fin de ofrecer un mejor manejo en su intervención, clasificándolos de la siguiente manera: adulto mayor joven 55–64 años, adulto mayor maduro 65–74 años, adulto mayor 75–84 años, anciano mayores de 85 años, nonagenarios y centenarios. (Argel, 2024)

Son numerosas las estrategias empleadas para promocionar la salud en las personas, existiendo en la actualidad un interés creciente por técnicas propias de la medicina alternativa. Dentro de la misma, es destacable el potencial de la medicina tradicional china, la cual se fundamenta en técnicas como la acupuntura, la medicina herbal y la realización de diferentes tipos de ejercicios físicos, entre los que se encuentran el Tai Chi, cuyos fundamentos se basan en la realización de movimientos lentos, rítmicos y controlados acompañados de una respiración profunda y de concentración mental.

La ciencia occidental define el taichi como una actividad física ligera que implica un fluir de posturas sin pausa asegurando que el cuerpo está en constante movimiento. Se cree que tiene la capacidad de preservar o mejorar la salud, en especial la de los adultos mayores, y podría suponer un complemento perfecto a otras técnicas de rehabilitación y hábitos de estilo de vida saludable. (Adeslas, 2021)

El Tai chi es una práctica profundamente arraigada en la antigua China, que

combina a la perfección movimientos suaves y fluidos con la cadencia rítmica de una respiración controlada. A menudo aclamado como una meditación en movimiento, el tai chi ha sido testigo de una gran popularidad, sobre todo entre las personas mayores, por sus virtudes terapéuticas. En esencia, el tai chi encarna la búsqueda de la armonía entre cuerpo y mente, ofreciendo una vía hacia el bienestar holístico. (East Ridge at Cutler Bay, 2024)

Numerosas investigaciones otorgan a la práctica continuada y durante un tiempo prolongado de estas versiones no marciales, propiedades beneficiosas sobre el equilibrio, la confianza, la seguridad, la prevención de caídas, la postura y la manera de pensar y manejar las emociones. Hay quien afirma también que podría ayudar a las personas con fibromialgia a dormir y sobrellevar mejor el dolor, la fatiga y la depresión; que mejora la calidad de vida y estado de ánimo de las personas con insuficiencia cardíaca crónica o cáncer. También se cree que las personas mayores podrían sentir que mejora la calidad de su sueño, favorece el aprendizaje, mejora la memoria y también otras funciones mentales. (Adeslas, 2021)

Así, se puede afirmar que el taichi (Adeslas, 2021):

- Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Mejora el estado de ánimo.
- Incrementa la capacidad aeróbica.
- Aumenta la energía y la resistencia.
- Favorece la flexibilidad, el equilibrio y la agilidad.
- Hace ganar fuerza y definición muscular.

A continuación, se muestran 7 sencillos ejercicios de Tai Chi para mayores, según East Ridge at Cutler Bay (2021), diseñados para mejorar la fuerza, el equilibrio, la coordinación y el bienestar general. Cada ejercicio contribuye a una conexión armoniosa entre cuerpo y mente, fomentando la resistencia física y la claridad mental.

1. Calentamiento Tai Chi: Inicie su sesión de tai chi con un calentamiento suave para preparar el cuerpo para la práctica que le espera. Comienza con una respiración controlada, inhalando profundamente y exhalando lentamente.

Incorpore estiramientos suaves, centrándose en zonas como el cuello, los hombros, los brazos y las piernas. Deja que tu respiración guíe cada movimiento, favoreciendo la relajación y la flexibilidad.

2. Manos en la nube: Participa en los movimientos fluidos del ejercicio Manos en la nube. Empieza con los pies separados a la altura de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas. Cambie el peso de una pierna a la otra, permitiendo que el torso gire con cada cambio.

Mientras mueve las manos en círculos, mantenga una mirada suave, favoreciendo el equilibrio y la coordinación. Esta secuencia fomenta un flujo elegante de energía a través del cuerpo.

3. Abrazar la Luna: Para empezar, colócate de pie con los pies separados a la altura de los hombros y flexiona ligeramente las rodillas para mantener la estabilidad. Levanta ambos brazos en un movimiento circular, con las palmas enfrentadas como si abrazaras una esfera invisible. Coordina tu respiración con el movimiento. Inhala al subir los brazos y exhala al bajar.

A lo largo del ejercicio, cambie gradualmente el peso entre las piernas, asegurando un movimiento suave y fluido. Presta atención a la alineación de la cabeza y el torso, manteniendo la cabeza levantada y la columna recta. Esta suave torsión de la parte superior del cuerpo favorece la flexibilidad.

Mientras realizas este movimiento, visualiza el acto de abrazar la luna para fomentar una sensación de tranquilidad y paz interior.

4. La grulla blanca despliega sus alas: Mejora la flexibilidad y el equilibrio de los hombros mediante los elegantes movimientos de los brazos del ejercicio La grulla blanca despliega sus alas. Empiece con los pies separados a la altura de los hombros y los brazos relajados a los lados.

Al inhalar, extienda los brazos hacia fuera y hacia arriba, como una grulla que despliega las alas. Exhale mientras baja los brazos a la posición inicial.

Este ejercicio no sólo beneficia a la parte superior del cuerpo, sino que también fomenta la sensación de elegancia y aplomo.

5. Cepillo de rodilla y paso de torsión: Concéntrate en la fuerza de las piernas, la coordinación y los movimientos controlados con el ejercicio de Rodilla cepillada y Paso giratorio. Comienza con los pies separados a la altura de los hombros.

Al desplazar el peso hacia una pierna, flexiona la rodilla y roza suavemente la rodilla contraria con la mano.

Al mismo tiempo, gire el torso en la dirección de la rodilla doblada. Este ejercicio fomenta la estabilidad, la fuerza de las piernas y una mayor

coordinación entre la parte superior e inferior del cuerpo.

6. El gallo de oro se sostiene sobre una pata: Mejore la fuerza y el equilibrio de las piernas incorporando la elegante postura a una pierna del ejercicio “El gallo dorado se para sobre una pierna”.

Comienza con los pies separados a la anchura de las caderas. Cambia el peso a una pierna, levantando el pie opuesto del suelo.

Apoye la planta del pie levantado contra la pantorrilla o el muslo interno, evitando la rodilla. Extiende los brazos con gracia para mantener el equilibrio. Este ejercicio no sólo fortalece las piernas, sino que también mejora la estabilidad general.

7. Meditación de pie: Concluya su práctica de tai chi con una meditación de pie, una postura inmóvil que favorece la respiración profunda y la relajación mental. Colóquese de pie con los pies separados a la anchura de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas. Enraízate imaginando que las raíces se extienden desde tus pies hasta la tierra.

Inhala y exhala con atención, concentrándote en el ascenso y descenso de la respiración. Esta postura meditativa te deja una profunda sensación de calma y centrado.

El Chi Kung es una práctica milenaria que aporta beneficios físicos, mentales y espirituales. Quienes la practican aseguran que les da paz, salud y mucha vitalidad. También llamado Qi Gong, es un conjunto de técnicas relacionadas con la medicina china tradicional, que consiste en el arte de cultivar la energía para que circule de manera armoniosa por el organismo. Engloba ejercicios para la mente, la respiración y el físico, con el objetivo de mantener la salud a cualquier edad: previene enfermedades, mejora el rendimiento, favorece la calma y el bienestar, entre otros beneficios. Existen muchos sistemas para practicar Chi Kung, ya sea con el cuerpo quieto o en movimiento. No obstante, en ambos se trabaja el cuerpo y la mente. (AFEMEFA, 2022)

Los beneficios del Chi Kung se notan rápidamente a nivel físico, psíquico y mental, tras una práctica regular. Esta gimnasia terapéutica es un ejercicio ideal para hacer antes o después de cualquier esfuerzo físico continuado, como un partido de tenis, una carrera, aeróbic, o de un largo viaje, entre ellos se pueden encontrar los siguientes (AFEMEFA, 2022):

Beneficios para la mente

- Reduce el estrés, los pensamientos negativos y las preocupaciones
- Mejora el sueño
- Aumenta la claridad mental
- Incrementa la capacidad memorística

Beneficios físicos

- Estimula la función de los órganos internos
- Mejora el tránsito intestinal
- Aumenta la flexibilidad y el equilibrio
- Previene problemas relacionados con el sedentarismo
- Ejercita los músculos
- Activa la circulación sanguínea
- Aumenta las defensas

La base de los ejercicios de Chi Kung es la sincronización armónica de los tres procesos vitales: cuerpo, mente y respiración. Su práctica también requiere de tres pasos (AFEMEFA, 2022):

- El primero es el control del cuerpo, es decir, lograr la relajación.
- El siguiente paso es regular la respiración hasta que conseguir que sea constante y tranquila.
- En último lugar está el control de la mente, aunque si se relaja el cuerpo y la respiración, la mente también estará en paz.

La práctica del Chi Kung puede hacerse de forma estática o en movimiento. En cualquiera de los casos es fundamental que te apoyes bien, es decir, que el cuerpo esté en una posición equilibrada y en contacto firme con el suelo.

En el Chi Kung se practican unas trescientas clases de ejercicios (AFEMEFA, 2022):

- Los que imitan animales.
- Los inspirados por algún elemento natural.
- Los que se basan en el funcionamiento del cuerpo humano.
- Los que se realizan con desplazamiento.

El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años. Hoy en día, la mayoría de las personas en occidente que practican yoga lo hacen como ejercicio o para reducir el estrés. (Tango, 2022)

En cuanto a los beneficios del yoga puede mejorar el nivel general de su estado físico y mejorar su postura y su flexibilidad. También puede (Tango, 2022):

- Reducir su presión arterial y su frecuencia cardíaca
- Ayudarle a relajarse
- Mejorar su confianza en usted mismo
- Reducir el estrés
- Mejorar su coordinación
- Mejorar su concentración
- Ayudarle a dormir mejor
- Ayudar a la digestión

Existen muchos tipos o estilos distintos de yoga. Estos varían desde leves a intensos. Algunos de los estilos más populares de yoga son (Tango, 2022):

- Ashtanga o yoga de poder. Este tipo de yoga ofrece un ejercicio más exigente. En estas clases, usted se mueve rápidamente de una postura a otra.
- Bikram o yoga caliente. Usted hace una serie de 26 poses en una habitación con una temperatura entre 95°F y 100°F (35°C y 37.8°C). El objetivo es calentar y estirar los músculos, ligamentos y tendones, y purificar el cuerpo a través del sudor.
- Hatha yoga. En ocasiones, este se utiliza como un término general para el yoga. Normalmente incluye tanto respiración como posturas.
- Integral. Un tipo suave de yoga que puede incluir ejercicios de respiración, cánticos y meditación.
- Iyengar. Un estilo que pone mucha atención a la alineación precisa del cuerpo. También puede mantener las posturas por períodos prolongados de tiempo.
- Kundalini. Enfatiza los efectos de la respiración sobre las posturas. El objetivo es liberar la energía de la parte inferior del cuerpo de manera que pueda trasladarse hacia arriba.
- Viniyoga. Este estilo adapta posturas a las necesidades y habilidades de cada persona, y coordina la respiración y las posturas.

La mayoría de las clases de yoga dura de 45 a 90 minutos. Todos los estilos de yoga incluyen tres componentes básicos (Tango, 2022):

- Respiración. Concentrarse en su respiración es una parte importante del

yoga. Su maestro puede ofrecerle instrucciones sobre ejercicios de respiración durante la clase.

- **Posturas.** Las posturas, o posiciones, de yoga son una serie de movimientos que ayudan a aumentar la fortaleza, la flexibilidad y el equilibrio. Estas varían en dificultad desde acostarse boca arriba en el suelo a complicadas posturas de equilibrio.
- **Meditación.** Las clases de yoga usualmente terminan con un período breve de meditación. Esto tranquiliza la mente y lo ayuda a relajarse.

Con el objetivo de caracterizar los gustos y preferencias por las actividades de relajación: Taichí, Chi-kung y Yoga, de los adultos mayores canadienses que visitan el Blau Varadero se realiza una encuesta, donde se obtienen los siguientes resultados.

En la figura 1 se muestra que el 100% de los clientes encuestados conocen la técnica de relación del yoga, el 88.8% el taichi y ninguno conoce la técnica del chi – kung.

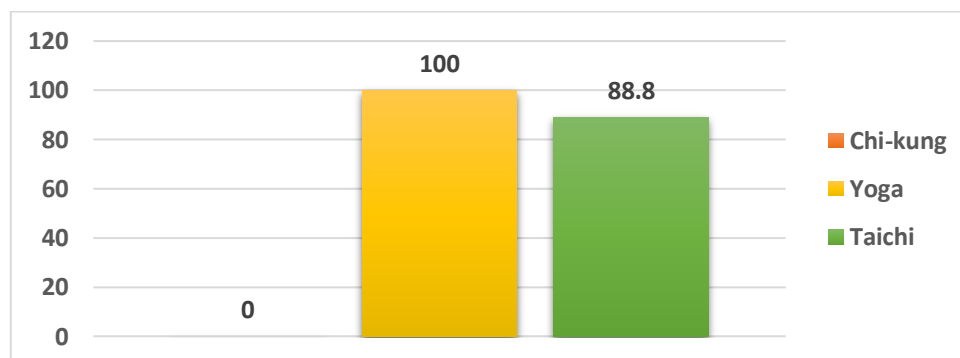


Figura 1. Conocimiento sobre las actividades de relación

El Chi Kung se encuentra en el mismo grupo que el Taichí. Las dos disciplinas trabajan la postura y la respiración con movimientos coordinados y lentos, pero tienen algunas diferencias (AFEMEFA, 2022):

- El Taichí es una forma avanzada del Chi Kung, que es más antiguo. Los objetivos de ambas técnicas son los mismos porque el taichí forma parte del Chi Kung.
- El Chi Kung se puede practicar tanto de pie como sentado, y el mismo ejercicio se practica una única vez por sesión. En cambio, en el Taichí los ejercicios se hacen de pie y se programan según secuencias memorizadas de movimientos.

- Si lo quieres practicar en casa es más sencillo hacer Chi Kung, ya que el Taichí requiere de una habitación con más espacio libre para desarrollar correctamente los movimientos.
- Los ejercicios de Chi Kung se pueden seguir fácilmente y aprender en poco tiempo. En cambio, con el Taichí, primero se deben aprender las figuras de la secuencia e interiorizarlas para obtener resultados, lo que se traduce en un tiempo mínimo de tres a seis meses.

Con respecto al horario en que prefieren realizar las actividades, la mayoría prefiere en la sesión de la mañana, el cual es el horario indicado para este tipo de actividades, como se muestra en la figura 2.

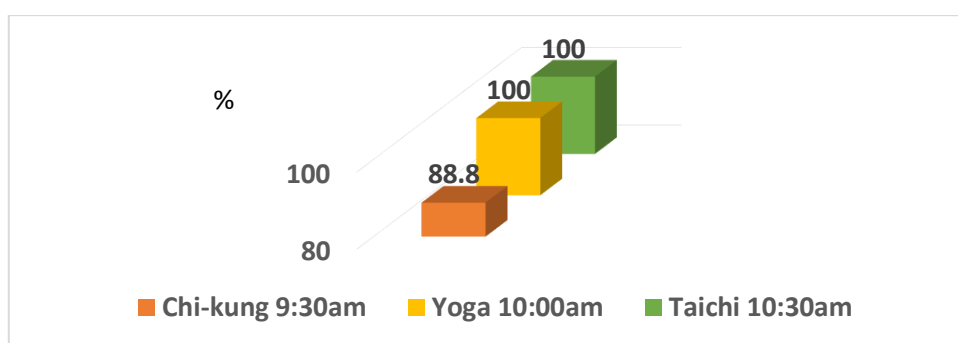


Figura 2. Horario de preferencia de las actividades de relajación.

Las actividades de relajación Taichí, Chi-kung y Yoga, se integran perfectamente en la vida de las personas mayores, fomentando la fuerza, el equilibrio, la claridad mental y una profunda sensación de tranquilidad.

Los clientes encuestados conocen la técnica de relación del yoga y taichi, no siendo de la misma forma con el chi – kung, además prefieren la realización de estas actividades en la mañana.

Referencias

- Adeslas (2021). Beneficios de practicar taichi: un deporte para todas las edades. <https://www.segurcaixaadeslas.es/espacio-de-salud-y-bienestar/beneficios-de-practicar-taichi-un-deporte-para-todas-las-edades>
- AFEMEFA (2022). Ejercicios de Chi Kung para sentirte mejor. <https://afemefa.com/ejercicios-de-chi-kung-para-sentirte-mejor/>
- Argel, M. (2024). Chi Kung y el Adulto Mayor: Una perspectiva para la práctica de la Actividad Física. <https://www.coachargel.net/l/chi-kung-y-el-adulto-mayor-una-perspectiva-para-la-practica-de-la-actividad-fisica/>

Cortés, D. (2024). ¿Qué es el turismo? <https://www.cesuma.mx/blog/que-es-el-turismo.html>

Blau Hotels. (19 de abril de 2024). Hotel Blau Varadero Only Adults: donde los sueños se hacen realidad. https://www.blauhotels.com/es/noticia/experiencias/hotel-blau-varadero-only-adults/?srsltid=AfmBOop8aTKNmBAUSg6mAWCHvcMBZmEiXHR-iP2PjUBSz_z7W0XfZXOJ

East Ridge at Cutler Bay (2024). Los 7 principales beneficios del Tai Chi para las personas mayores. <https://www.eastridgeatcutlerbay.com/2024/03/18/los-7-principales-beneficios-del-tai-chi-para-las-personas-mayores/?lang=es>

Tango (2022). Yoga para la salud. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000876.htm>

12.

TIEMPO LIBRE Y RECREACIÓN ANTE LOS RETOS DE UN ECOTURISMO SOSTENIBLE EN CUBA

FREE TIME AND RECREATION IN THE FACE OF THE CHALLENGES OF SUSTAINABLE ECOTOURISM IN CUBA

TEMPS LIBRE ET LOISIRS FACE AUX DÉFIS DE L'ÉCOTOURISME DURABLE À CUBA

Lic. Yosmeny Valera Roque

Profesor instructor. Marina Marlin Varadero. Universidad de Matanzas

<https://orcid.org/0009-0009-1836-7568>

e-mail: yosmenivalera@gmail.com

Dr. C. Mercedes Estupiñan González

Profesora Titular. Facultad Ciencias de la Cultura Física. Universidad de

Matanzas. <https://orcid.org/0000-0002-7050-2001>

e-mail: mercyarlos2012@gmail.com

Resumen

La temática del ecoturismo sostenible ha sido estudiada desde diferentes puntos de vista y todos coinciden en la importancia de su desarrollo, de la educación ambiental de todas las personas involucradas en este proceso y en la aplicación consecuente de legislaciones que ayuden a conservar los ecosistemas. Sobre la relación que existe entre la recreación, el tiempo libre y un ecoturismo sostenible habla el presente trabajo que destaca algunos de los retos que enfrenta Cuba hoy para hacer de esta modalidad de turismo un atractivo más en la modalidad de turismo de naturaleza, pero con un control sistemático que permita enriquecer los conocimientos y la información científico técnica con vista a proteger los espacios naturales, su flora y su fauna. Durante la realización del trabajo se utilizaron métodos teóricos que permitieron hacer una valoración de los conocimientos aportados por otros autores y arribar a las conclusiones personales que se ofrecen en el trabajo.

Palabras clave: ecoturismo, tiempo libre, recreación

Summary

The issue of sustainable ecotourism has been studied from different points of view and everyone agrees on the importance of its development, of the environmental education of all the people involved in this process and in the consistent application of legislation that helps to conserve ecosystems. The present work talks about the relationship that exists between recreation, free time and sustainable ecotourism, which highlights some of the challenges that Cuba faces today to make this type of tourism one more attraction in the modality of nature tourism, but with a systematic control that allows enriching knowledge and scientific and technical information with a view to protecting natural spaces. its flora and fauna. During the work, theoretical methods were used that allowed an assessment of the knowledge provided by other authors and to reach the personal conclusions offered in the work.

Keywords: ecotourism, free time, recreation

Résumé

La question de l'écotourisme durable a été étudiée sous différents angles et tout le monde s'accorde sur l'importance de son développement, de l'éducation environnementale de toutes les personnes impliquées dans ce processus et de l'application cohérente de la législation qui aide à la conservation des écosystèmes. Le présent travail traite de la relation qui existe entre les loisirs, le temps libre et l'écotourisme durable, ce qui met en évidence certains des défis auxquels Cuba est confrontée aujourd'hui pour faire de ce type de tourisme une attraction de plus dans la modalité du tourisme de nature, mais avec un contrôle systématique qui permet d'enrichir les connaissances et les informations scientifiques et techniques en vue de protéger les espaces naturels. sa flore et sa faune. Au cours du travail, des méthodes théoriques ont été utilisées qui ont permis d'évaluer les connaissances fournies par d'autres auteurs et d'aboutir aux conclusions personnelles proposées dans le travail.

Mots-clés: écotourisme, temps libre, loisirs

INTRODUCCIÓN

El problema del medio ambiente comenzó a trabajarse bajo la óptica de la disciplina psicología ambiental y su enfoque inicial se centró en estudiar la influencia del entorno sobre el comportamiento. Hoy, el estudio de la relación que se establece entre la especie humana y la naturaleza es más rica en

matices, ya que se tiene en cuenta un conjunto de variables que se suponen determinantes en el comportamiento que se despliega hacia el medio ambiente.

Esta actitud, según escribe Martínez, 2012, ha sido relacionada con un mayor grado de compromiso conductual hacia la naturaleza, así lo reflejan diferentes trabajos científicos. Sin embargo, manifestar una actitud ambiental connota un alto deseo social, mientras que las conductas son más difíciles de controlar si no tienen un antecedente cognitivo y afectivo que permita su desarrollo.

El estudio de las actitudes ambientales interesa sobre todo por la posible influencia de las conductas sobre los recursos naturales y la calidad del medio, impactos que se producen, cuando parece que la acción humana es la causa directa o indirecta de los problemas ambientales que en estos espacios existen. En los primeros años de la década del 70 del siglo XX, esta problemática emergía de los principales espacios de debate y aparecían así las primeras acciones estatales, en los 80 se convertía en una imperiosa necesidad el desarrollar una cultura de preocupación ambiental, donde las actitudes asumen un papel protagónico, pues a través de ellas se incorporan a la vida cotidiana del sujeto. (Fernández, 2011).

En este sentido se inician, a nivel global, acciones de Educación Ambiental donde están contenidas las actitudes ambientales que constituyen una de las más recientes construcciones teóricas, cuyo estudio ayuda a explicar y comprender cuáles son las creencias, sentimientos y pensamientos que manejan los individuos frente al entorno.

Paralelo a todo este proceso, van apareciendo necesidades recreativas que se incorporan y tienen al medio ambiente como recurso fundamental, a la vez que proporciona la adquisición de hábitos saludables y permite sentir satisfacción con la propia identidad corporal de la persona, la cual será el vehículo de expresión y comunicación consigo mismo y con los demás, dotándoles con las habilidades, destrezas y recursos necesarios para desenvolverse como ente activo en ese entorno natural.

En este contexto aparece también, la problemática de la educación ambiental que ha sido estudiada y debatida por la incidencia y la necesidad creciente del hombre de interactuar con el medio natural a la vez que realiza actividades

físicas y se nutre de conocimientos ambientalistas que están ahí, pero lejos de su rutina diaria.

La misma está estrechamente vinculada al cuidado de los ambientes naturales, en su enfoque educativo recreativo, en relación con la presencia del hombre en dichos ambientes naturales, los que pueden traer consecuencias negativas al medio. De este modo, al hablar de Recreación Ambiental quedan implícitos las relaciones y disfrute que se establecen con el ambiente, la identificación con éste, así como el fomento y desarrollo de una cultura sostenible y la motivación para su preservación.

Así entonces, Cuba se inserta en el desarrollo del turismo de naturaleza y podría convertirse, al decir de varios autores, en el destino ecoturístico por excelencia en el Caribe, lo cual se evidencia en el desarrollo turístico alcanzado y el cuidado que profesa al medio natural, amparado en leyes y regulaciones que demandan tanto de los residentes, así como de los visitantes la protección de las especies de la flora y la fauna que habiten en la zona natural.

Varios estudios realizados y consultados por los autores son muestra de la importancia de la temática, a partir de los cual se propone como objetivo de la investigación, analizar la relación entre existente entre tiempo libre, recreación y el desarrollo de un ecoturismo sostenible en Cuba.

El desarrollo de la industria ecoturística para Cuba tiene un impacto económico muy importante por el aumento de la captación de capital extranjero, la creación de nuevos empleos, la posibilidad de una forma de recreación sana para la población y el desarrollo local que trae aparejado para los residentes de la zona en cuestión, todo lo cual resultaría con la protección de los ecosistemas mediante el estudio sistemático de la calidad de los recursos, su posible explotación y la conservación de los mismos, además de la consecuente capacitación y educación del personal que actúa directamente en la actividad y otros que pudieran incidir paralelamente a este proceso, dígame residentes, visitantes y otros factores externos.

Entonces, es imprescindible aplicar una estrategia de Formación Ambiental que es parte de la Educación Ambiental pero que se distingue de ésta porque además de ofrecer conocimientos actitudes y habilidades para que las personas puedan actuar responsablemente ante el Medio Ambiente, persigue también un desarrollo específico y predeterminado del sujeto en una actividad

profesional y/o científica concreta. La Formación Ambiental no solo comprende la capacitación de los diferentes profesionales en conocimientos de ecología y técnicas para el manejo de los recursos naturales sino sobre todo la creación de personas promotoras de un cambio social certero para incidir considerablemente en ese ecoturismo sostenible que se necesita.

Dentro de todo este ambiente natural aparece el fenómeno de la Recreación, definida como el conjunto de actividades de contenido físico, deportivo y recreativo que se realizan en el tiempo libre y sin ninguna compulsión externa, destacándose por lo positivo de su influencia en el organismo del hombre, porque al practicarlo sistemáticamente se activan todos los sistemas del cuerpo humano. (Pérez, 2020).

Su importancia se fundamenta en la satisfacción que se genera de la actividad recreativa. Puede ser una forma específica de actividad, una actitud o espíritu, fuera del trabajo, una expresión de la naturaleza interna del ser humano, un sistema social, una fase de la educación, una salida para la necesidad creativa, un medio para levantar las alas del espíritu. Es una respuesta emocional personal, una reacción psicológica, una actitud, un enfoque, una manera de vivir que ofrece una salida para las potencias físicas, mentales o creativas. Estas actividades de tipo recreativas son, entonces, experiencias personales, voluntarias de las cuales se deriva un sentido de bienestar personal, disfrute y placer que eventualmente ayuda al desarrollo y logro de un equilibrio en las dimensiones físicas, mentales, emocionales, espirituales y sociales del individuo. Esta actitud se convierte en esparcimiento para el individuo porque despierta en él una respuesta placentera y satisfactoria.

La teoría de la recreación como una auto-expresión reconoce la naturaleza del hombre, su estructura anatómica, su inclinación psicológica y su capacidad de sentimiento. La teoría toma en consideración el hecho de que las formas de actividad a través del cual el hombre alcanza su disfrute son condicionadas por sus posibilidades mecánicas (habituales) de comportamiento, su condición física, sus actitudes y hábitos.

Gracias al aumento de la necesidad del hombre de recrearse y la presencia del entorno natural como un incentivo para ello, se entrelazan así dos tipos de problemas, los referidos a la naturaleza como substrato imprescindible para el desarrollo de la vida, y los inherentes a la propia persona y su realización

individual y social. Aparecen entonces, las actividades físicas en la naturaleza que se presentan como un elemento que ayuda a la defensa y protección de la naturaleza y que, a su vez, provoca un enriquecimiento en la población en el conocimiento de los parajes naturales y su utilización de forma controlada.

Las actividades físicas en la naturaleza han constituido uno de los más firmes pilares en el campo de las actividades físico-deportivas. Su creciente auge ha ido de la mano de la reconquista del entorno natural por parte de todas las personas que allí interactúan dando lugar a la aparición de diferentes formas de recrearse en un ambiente natural.

Recreación y ecoturismo

Caminar, andar y recrearse son acciones que el hombre de hoy precisa para compensar las largas horas de trabajo a las que está sometido. Como fenómeno socio cultural la recreación es esa parte de la vida que las personas necesitan para satisfacer sus necesidades espirituales de la forma más cercana a sus intereses.

La actividad física en este entorno recreativo se apropia de los ejercicios, los juegos, los deportes y convierte esta actividad recreativa en una actividad físico-recreativa que aporta satisfacción y placer, a la vez que el organismo se ejercita de forma espontánea y escapa de recios formalismos en la práctica sistemática del ejercicio físico.

Unido a la recreación aparecen dos factores importantes: naturaleza y turismo que unidos forman hoy el ecoturismo, llámese así al sector del turismo especializado en realizar las excursiones a través de la naturaleza y que cobra en la actualidad gran auge. De igual manera, se puede ver como una actividad dedicada al disfrute de la naturaleza con el objetivo de conocer e interpretar los valores naturales y culturales existentes con un mínimo de impacto sobre los recursos.

Al hablar de turismo de naturaleza hay que tener en cuenta el espacio natural y el hombre que se mueve en ese espacio y si se quiere conceptualizar puede verse como la ejecución de un viaje a áreas naturales que están relativamente sin perturbar o contaminar, con el objetivo específico de estudiar, admirar y gozar el panorama junto con sus plantas y animales silvestres y así mismo cualquier manifestación cultural (pasada y presente) que se encuentre en estas áreas (Pérez 2022).

El Ecoturismo, es una modalidad del Turismo de Naturaleza, que abraza los principios del turismo sostenible, minimiza los impactos económicos, sociales y ecológicos negativos del turismo cuando el mismo se gestiona adecuadamente. Este constituye una valiosa oportunidad económica, además de conservar y utilizar sosteniblemente la naturaleza para las generaciones presentes y futuras y puede ser una fuente primordial de ingresos para las Áreas Protegidas y otras áreas naturales que no generan ningún aporte de carácter económico, contribuyendo a su manejo y conservación (Peláez, 2012).

Entonces, mantener y cuidar los espacios naturales utilizados para el turismo se convierte en un reto para las naciones; los parques nacionales y las áreas protegidas sufren por los impactos negativos a sus ecosistemas, ya que no todas las personas son consecuentes con la preservación natural de estos lugares e incluso sus directivos, escudados detrás de una imagen comercial que los ampara, pueden especular con la flora y fauna presentes en el lugar.

Según Medina y Santana (2004), la búsqueda de un equilibrio exacto entre el disfrute del visitante y la prioridad de conservación, es lo que caracteriza el concepto total y la filosofía del ecoturismo en áreas protegidas y Cuba no está ajena a este fenómeno, pues presenta grandes potencialidades para el desarrollo de la recreación en espacios naturales llenos de flora y fauna, paisajes únicos, cultura e historia de la nación, que son complemento de experiencias activas y enriquecedoras intelectualmente y que permite realizar acciones que favorezcan la conservación de la naturaleza y la práctica de la recreación como actividad física incorporada en estas áreas protegidas.

Estas actividades recreativas en el medio natural se caracterizan por tener dos dimensiones: la primera lúdico deportivo, al ofrecer entretenimiento, diversión, desarrollo de actividades físicas y la segunda por tener un componente interpretativo-educativo, orientado a la educación ambiental dentro del medio natural que los rodea, enseñándoles a respetarlo, valorarlo y conservarlo.

Para el uso de los espacios recreativos, se hace necesario entonces, trabajar con ofertas recreativas que lleven implícito el principio del desarrollo sostenible, porque ignorarlo traería resultados peligrosos para el equilibrio de los ecosistemas utilizados para la recreación y los mismos perderían su valor ecológico y por consiguiente comercial. No obstante, los esfuerzos a escala global para proteger el medio ambiente de manera general, deben hallar un

respaldo a nivel nacional y también local, enfocado en la educación a fin de que verdaderamente las normativas y políticas implementadas se cumplan dentro de estos contextos.

Actualmente el turismo ecológico o de naturaleza que incluye desde un simple viaje casual al medio natural, hasta la exploración científica de un hábitat, ha dejado atrás la elección o preferencias de un pequeño grupo de personas, para pasar a ser una gran demanda, ya son muchos los que prefieren disfrutar el campo, el canto de las aves, o simplemente tomar un baño en los ríos.

Para que la excursión en la naturaleza sea considerada ecoturismo debe de realizarse con diferentes objetivos bien definidos los cuales son: contemplar, admirar, disfrutar, estudiar, respetar y conservar los recursos que la madre naturaleza ha puesto en nuestras manos para que las futuras generaciones puedan ellas mismas realizar dichos objetivos para lograr el verdadero desarrollo sostenible al cual aspiramos todos para nuestra sociedad (Crispin, 2011).

Las agencias de viajes y turoperadores reportan una demanda creciente por las giras ecoturísticas y otros tipos de viajes especializados, donde siempre se relacionan ecosistemas poco usados turísticamente. Esta demanda, nacional o internacional, está dada por múltiples factores sociales y el desarrollo alcanzado en los medios de comunicación y del transporte, este último posibilitando el acceso a determinadas áreas naturales que anteriormente era imposible transitar. Otro elemento importante es el desarrollo de la informatización que permite la promoción a escala internacional de estas áreas incorporando su belleza natural, sus especies en peligro de extinción, lo que estimula a los turistas a participar y conocer estos lugares. Y un factor humano que hace que la congestión, la industrialización y la contaminación del ambiente de las grandes ciudades, estimule en las personas el reencuentro con la naturaleza y la virginidad de estas áreas. Todos estos factores han generado un aumento substancial en la industria ecoturística.

Y si bien el ecoturismo proporciona un aumento de la educación ambiental tanto de visitantes como residentes en el área y genera ingresos que pueden utilizarse para la conservación del propio lugar, también puede provocar daños a la naturaleza de diversas magnitudes, por ejemplo la compactación del suelo, pérdida de cobertura vegetal por la construcción o ampliación de senderos,

alejamiento de la fauna y la contaminación del agua y del aire, debido al aumento de turistas y la sensibilidad de estos ecosistemas que no resisten una actividad turística masiva por lo cual es necesario crear estrategias para prevenir y mitigar los impactos negativos a través de una planificación.

El Ecoturismo o Turismo ecológico es una nueva propuesta turística alternativa donde se le da énfasis al desarrollo de actividades que propicien la sensibilización hacia el entorno natural, social y cultural. La Sociedad Internacional de Ecoturismo (TIES) define ecoturismo como un viaje responsable a áreas naturales que conservan el ambiente y mejoran el bienestar de la población local. (Acuña y Mauriello, 2013).

El genuino ecoturismo, según Honey, 1999, como se citó en Estupiñan, 2021, debe seguir los siguientes siete principios, tanto para quienes operan los servicios como para quienes participan:

- Minimizar los impactos negativos, para el ambiente y para la comunidad, que genera la actividad; Construir respeto y conciencia ambiental y cultural; Proporcionar experiencias positivas tanto para los visitantes como para los anfitriones; Proporcionar beneficios financieros directos para la conservación; Crear sensibilidad hacia el clima político, ambiental y social de los países anfitriones; Apoyar los derechos humanos universales y las leyes laborales.

El ecoturismo es más que recreación, más que turismo, en su conjunto es mucho más amplio, es un proceso organizado con objetivos claros y concisos que permiten hacer estudios de sus alcances desde la perspectiva ambiental, que necesita de la profundización teórica para argumentar sus alcances para cambiar las situaciones ambientales problemáticas actuales y futuras. Estudios científicos asociados al intercambio del hombre con la naturaleza aseguran que las personas asiduas a este tipo de actividad aumentan la creatividad, nuevas sensaciones abren paso a las ideas desprovistas del estrés diario y las preocupaciones habituales.

Una caminata en entornos naturales dotados de bellezas en su flora y fauna incrementa la capacidad de concentración a partir del proceso de observación que, además, eleva la capacidad para retener información y reducir la pérdida de memoria. Desde el punto de vista físico, los investigadores reconocen la

posibilidad de quemar entre 400 y 700 calorías por hora, y en el ámbito espiritual mejora la autoestima y el buen humor.

Reto para Cuba: recreación, medio ambiente y ecoturismo

Con la mirada puesta en la realidad cubana, es menester analizar cuáles serán los principales retos en el camino hacia el equilibrio exacto entre tiempo libre, recreación, el ecoturismo sostenible en Cuba y la relación entre ellos. Es importante señalar, que las ideas propuestas solo constituyen un acercamiento más a una temática que ha sido abordada en múltiples tópicos y que puede ser un punto de partida para otras investigaciones.

Cuba es considerada como el primer destino turístico del Caribe, por su posición geográfica, infraestructura, posibilidad de crear nuevos resorts turísticos en sus islas y cayos y el nivel de su población. Variadas ofertas turísticas, las playas, sus entornos, el turismo de ciudad son atractivos que sin dudas complementan este destino y que complace al más exigente visitante.

A la vez tiene grandes potencialidades para desarrollar el Ecoturismo por las características de su naturaleza: un clima tropical y lluvioso, insularidad múltiple, riqueza y endemismo de la flora y fauna, frecuentemente restringida a pequeñas áreas y la existencia de impresionantes paisajes naturales.

Estudios realizados subrayan que existen zonas adecuadas para realizar este tipo de actividad y destacan entre ellas: el Valle de Viñales en Pinar del Río, la Ciénaga de Zapata en Matanzas, algunas zonas de la Sierra Maestra y algunos cayos en Ciego de Ávila y Villa Clara, aclaran además, que estas actividades no se realizan como Ecoturismo, sino como ciertas giras especializadas y que las ganancias no se utilizan en el por ciento adecuado para el desarrollo local de la región utilizada, ni en sus comunidades locales, lo que sin dudas no contribuye a mejorar el entorno (Crispin, 2015).

A tono con este potencial ecoturístico y la necesidad de cuidar el medio ambiente, en la Isla existe una extensa gama de disposiciones e instrumentos jurídicos, encabezados por la Constitución de la República, que en su Artículo 27 plantea:

El Estado protege al Medio Ambiente y los recursos naturales del país. Reconoce su estrecha vinculación con el desarrollo económico y social sostenible para hacer más racional la vida humana y asegurar la supervivencia, el bienestar y la seguridad de las generaciones actuales y

futuras. Corresponde a los órganos competentes aplicar esta política. Es deber de los Ciudadanos contribuir a la protección del agua, la atmósfera, la conservación del suelo, la flora, la fauna y de todo el uso potencial de la naturaleza. Este sería el primer reto, cumplir y hacer cumplir estas regulaciones. González, (2011).

Otra de las acciones que protegen las áreas protegidas u otras zonas utilizadas para el ecoturismo es el Programa Nacional de Medio Ambiente y Desarrollo (PNMAD), insertado, además, dentro de la estrategia de desarrollo del país. La adecuación de este a la actividad turística lo constituye el Programa del Turismo, que exige la protección y conservación de cada polo o área turística y la evaluación del impacto ambiental para las nuevas inversiones.

Por la cantidad de proyectos y programas que de ella se derivan, una importante legislación ambiental lo constituye la Ley 81 de Medio Ambiente, de la cual no está exenta la actividad turística:

Es función del Ministerio de Turismo como organismo de la Administración Central del Estado incorporar la variable ambiental en las políticas, planes, proyectos, programas y demás acciones que realice el organismo, en correspondencia con el desarrollo económico y social sostenible; cumplir con los ordenamientos y decisiones que deriven de la política ambiental nacional y a ese fin, dictar las disposiciones que correspondan, dentro del marco de su competencia y facultades, y controlar su cumplimiento (Fernández-Rubio, 1999).

Recogido también por la Ley 81/97 Artículos 8 y 24 al 26, así como en la Estrategia Ambiental Nacional en su página 22, se dispone también lo referido al otorgamiento de la Licencia Ambiental por Parte del Ministerio de Ciencia Tecnología y Medio Ambiente (CITMA) a toda actividad turística susceptible de producir efectos significativos al medio ambiente o que requiera de un debido control a los efectos del cumplimiento de lo establecido en la legislación ambiental vigente. Así mismo, dicha licencia puede ser suspendida temporal o definitivamente toda vez que dichas actividades no cumplieren las exigencias y controles establecidos por el CITMA, dicho otorgamiento estará precedido por la evaluación de impacto ambiental para mitigar o evitar los efectos indeseables.

González, (2011) escribe que según datos estadísticos en el país existen 85 polos turísticos y 1200 recursos de todo tipo entre los cuales se encuentran playas, costas, lagunas, ríos, cuevas, presas, sitios históricos, fondos submarinos, sitios arqueológicos, aguas y fangos medicinales y otros lugares que por sus características pudieran utilizarse para realizar y disfrutar del ecoturismo.

Se suma a esto que se llevan a cabo programas turísticos para fomentar el ecoturismo y el senderismo, una de las tendencias de mayor aceptación para los visitantes en la actualidad y para ello se cuenta con 14 parques nacionales, 25 reservas ecológicas y 6 reservas de la biosfera. Además de una fauna endémica amplísima, superior al 90 por ciento. A partir de lo anterior se puede observar aquí el segundo reto, el cumplimiento y aplicación de estos programas y estrategias planteadas que sin dudas son imprescindibles para el desarrollo del ecoturismo en nuestro país.

El turismo sostenible es una filosofía práctica en Cuba desde la óptica del desarrollo sostenible y en su materialización participan de forma integrada un conjunto de organismos del estado cubano como son el Ministerio del Turismo, el Ministerio de Ciencia Tecnología y Medio Ambiente, el Ministerio de Educación y muchos otros más. El ecoturismo ya es una realidad en Cuba, Las Terrazas, Cuchillas del Toa, la Cordillera de la Gran Piedra, las Cuevas de Bellamar o Tope de Collantes, son ejemplos de esta forma de turismo que si bien todavía no cuenta con una gran estructura, sigue estando entre los destinos ecoturísticos más importantes del Caribe, debido a que sus recursos son simplemente muy impresionantes como para obviarlos, pero ¿qué pasaría si se consolidara esta industria? ¿Cómo proteger el medio ambiente? ¿Cómo el ecoturismo nos impactaría?

Es precisamente aquí donde se detecta el tercer reto ya que el potencial existe para continuar desarrollando esta industria, para desarrollar políticas que ayuden a desarrollar un proyecto que pueda funcionar ahora y en el futuro, un proyecto donde el medio ambiente sea el punto exacto de la conservación y el cuidado, y no actúe de manera negativa en el ecosistema. El impacto económico del desarrollo de una industria ecoturística bajo estrictos protocolos de seguridad y conservación podría ser muy positivo para Cuba: la posibilidad

de inyección de capital extranjero, la creación de puestos de trabajo y sobre todo, la inversión en la protección de los propios ecosistemas.

Evidentemente, desde el punto de vista de la conservación, es necesario llevar a cabo estudios a fondo de la calidad de los recursos y si aguantarían la explotación a gran escala, para entonces desarrollar un sistema único que no pueda ser imitado tan fácilmente por otros lugares cercanos. Si se quiere un ecoturismo que salve y no destruya hay que velar por la conservación del patrimonio natural y cultural, hay que incluir las comunidades locales en sus fases de planificación y desarrollo y que en el proceso se sientan parte de él y de sus propios resultados. Desarrollar proyectos factibles basados en la participación de todos los que viven en o cerca de la comunidad e incrementar los beneficios de la actividad hacia la propia comunidad y el medio natural como ente más importante de este proceso.

La existencia de un marco económico y seguridades para inversión y que garantice el comercio político que brinde. Una legislación nacional que no obstruya el ingreso turístico generado y retenido en las comunidades locales. Un nivel suficiente de comunidad y derechos de propiedad dentro de la comunidad. Altos niveles de seguridad y garantías para los visitantes (realidad nacional vs. imagen del país al exterior). Riesgos de salud relativamente bajos y acceso a servicios médicos primarios, así como acceso al agua potable. Medios de acceso y telecomunicación en el área. Denman, 2001.

De igual manera, el citado autor refiere que se necesitan ecosistemas con la capacidad de visitas sin sufrir daños. Una comunidad local consciente de las oportunidades, riesgos y cambios potenciales generados por la visita de turistas, además de estar interesada en recibir visitantes. Estructuras comunitarias (existentes o potenciales) para participar en el proceso de toma de decisiones. Una evaluación de mercado inicial sugiriendo una demanda potencial y medios efectivos de acceso para el área, además de esta no estar sobre ofertada por el ecoturismo previamente.

La riqueza natural y cultural de Cuba está ahí, libre y favorece el uso público, pero paralelo a ello está el doble reto: la asimilación de estos valores sin la pérdida o destrucción de los mismos y el poder enriquecer la vida espiritual de toda persona que se acerque a este mundo. El ecoturismo debe traducirse en

un rescate de valores, tradiciones y conocimientos en las comunidades y ofrecer oportunidades importantes para la integración de la mujer.

En el sector turístico, dadas sus características y fragilidad, es de extraordinaria importancia el desarrollo por parte de sus trabajadores de una cultura jurídica ambiental que les permita la realización de una acción consecuente y responsable para alcanzar en el menor plazo posible el turismo sustentable al que aspiramos y necesitamos.

El éxito del sector turístico no podrá descansar únicamente en elementos cuantitativos, sino que deberá cimentarse en el planeamiento para el desarrollo sostenible, consciente y responsable, evitando la masividad, el exceso de cargas, la sobreexplotación y la densificación en aras de obtener ganancias inmediatas. El cuidado de la naturaleza, en especial de las aguas, las zonas costeras, los bancos coralinos, la diversidad biológica, unido a la conservación de nuestra cultura, tradiciones y sistema de valores, evitando la transculturación y el abandono de otros sectores vitales para la sociedad.

El turismo sostenible es una filosofía práctica en Cuba desde la óptica del desarrollo sostenible y en su materialización participan de forma integrada un conjunto de organismos del estado cubano como son el Ministerio del Turismo, el Ministerio de Ciencia Tecnología y Medio Ambiente, el Ministerio de Educación y muchos otros más.

En estas acciones de manejo integrado del turismo sostenible en Cuba se refleja una vez más la voluntad política de la dirección estatal cubana de instrumentar prácticas ambientalmente sostenibles en el turismo que promuevan la conservación y protección de los grandes valores ambientales, estético-escénicos, patrimoniales y culturales de Cuba.

La práctica del ecoturismo implica la participación de la comunidad en las decisiones fundamentales de su aplicación y en la recepción de sus beneficios así como en el fomento y divulgación de las tradiciones culturales más autóctonas de la identidad cultural de Cuba y de su nacionalidad. Además conlleva a un proceso de capacitación y educación ambiental de todos los protagonistas que contribuya a la formación de una cultura y de una conducta ambientalmente responsable en estos espacios tan importantes para la naturaleza, la economía, la sociedad y la cultura cubanas.

El reto es entonces impulsar el turismo, a la par de prestar adecuada atención al cuidado de la naturaleza y la calidad del medio ambiente, utilizando como principal atractivo nuestros recursos naturales, nuestra cultura y la hospitalidad de nuestro pueblo, preservándonos de la contaminación ambiental, desafortunadamente tan común en otros países que también han apostado por este factor de desarrollo. El deseo de complacer al turista, de preservar el medio natural y a la vez desarrollar esta área, son premisas importantes para el avance de esta modalidad turística que hoy día acapara la atención de muchas personas.

Disminuir y mitigar los impactos no deseables, preservando en lo posible el entorno para futuras generaciones e incrementar el valor añadido que representa el creciente interés de los turistas por visitar escenarios donde se concreten prácticas de turismo sostenible, son acciones impostergables que deben caminar a la par del propio desarrollo del ecoturismo cubano.

Lograr incrementos cada vez más elevados, basados en normas jurídicas que garanticen desarrollar una infraestructura en torno a esta actividad económica que genera fuertes impactos ambientales en las zonas receptoras, es realmente un reto para todos. Recreación, Medio Ambiente y Ecoturismo son pilares para un desarrollo turístico sustentable.

Se concluye en potenciar el desarrollo del ecoturismo en Cuba implica potenciar la relación entre tiempo libre, recreación y el cuidado extremo de la naturaleza teniendo en cuenta las estrategias planteadas, donde la capacitación de los recursos humanos que participan directa o indirectamente en el proceso, las alianzas para el desarrollo local son elementos ineludibles para la implementación acertada del ecoturismo cubano.

Referencias

Acuña, M, y Antonieta, M. (2013). Recreación y Educación Ambiental: algo más que volver a crear. Revista de investigación, Vol.37, No. 78, Universidad Central de Caracas, Venezuela, 2013.

http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1010-29142013000100011.

Crispin, D. (2011). Metodología para realizar caminatas ecoturísticas en la Isla de la Juventud como recreación sostenible. Tesis en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. La Habana.

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”.

- Crispin, D. (2015). Caminatas ecoturísticas como recreación sostenible, JIT, La actualidad del deporte cubano, publicación del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. <http://www.jit.cu/NewsDetails.aspx?idnoticia=36324>
- Denman, R. (2001). Guidelines for community-based ecotourism development. World Wildlife Fund. The Tourism Company. Ledbury. Material impreso.
- Fernández, I. (2011). La recreación universitaria en la carrera de Cultura Física en la formación de actitudes ambientales en áreas protegidas. Tesis en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física, Guantánamo, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. pp. 33-34.
- Fernández-Rubio, A. (1999). Ley 81 del Medio Ambiente, del 11 de julio de 1997. Turismo y Protección del Medio Ambiente en la República de Cuba. II Conferencia Internacional sobre Derecho Ambiental. Santa Clara, Villa Clara.
- González, M. T. (2011). Retos y desafíos que enfrenta el turismo en Cuba en derecho ambiental. <https://www.gestiopolis.com/retos-desafios-enfrenta-turismo-cuba-derecho-ambiental/>
- Honey, M. (1999). Ecotourism and Sustainable Development: Who Owns Paradise? Island Press, Washington, D.C. ISBN 1-55963-582-7, pp. 22-23.
- Martínez, C. (2012). La Educación Ambiental para el desarrollo del trabajo comunitario en las influencias educativas. Tesis en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas, Holguín, ISP “José de la Luz y Caballero”, pp. 18-23.
- Peláez, T. (2012). El desarrollo del ecoturismo en la reserva ecológica Siboney-Juticí del destino Santiago de Cuba. Revista digital TURyDES. Vol. 5 No 12. 2012 <https://www.gestiopolis.com/turismo-sostenible-su-aplicacion-en-el-caso-de-cuba/>.
- Pérez, E. (2022). Proyecto de actividades extensionistas recreativas vinculadas a la naturaleza para estudiantes de la Facultad de Cultura Física de Matanzas, pp.28.

Pérez, A. (2020). Recreación Fundamentos teóricos metodológicos, Editorial Deportes, Departamento de Recreación, Instituto Superior de Cultura Física, La Habana.

13.

**PROGRAMA RECREATIVO PARA FAVORECER LA RECREACIÓN
TURÍSTICA DIRIGIDA A LOS ADOLESCENTES EN UN HOTEL DE FAMILIA
RECREATIONAL PROGRAM TO PROMOTE TOURIST RECREATION
AIMED AT TEENAGERS IN A FAMILY HOTEL
PROGRAMME RECREATIF POUR PROMOUVOIR LES LOISIRS
TOURISTIQUES DESTINES AUX ADOLESCENTS DANS UN HOTEL
FAMILIAL**

Lic. Esperanza Cruz Relova

Profesora instructor. Delegación Mintur. Universidad de Matanzas

<https://orcid.org/0009-0002-7316-7429>

e-mail: espe.cr72@gmail.com

Resumen:

La adolescencia es un periodo básico para la formación, la maduración y el descubrimiento personal. A edades cada vez más tempranas los adolescentes se hacen consumidores de moda y tecnología, y practican nuevas formas de ocio y entretenimiento (consumo masivo de alcohol, sexualidad precoz, abuso de sustancias). Ante esta situación parece prudente aconsejar formas de juego saludable que permitan al adolescente divertirse. La animación turística incrementa el goce recreativo del turista, principalmente los adolescentes, haciendo que su momento vacacional sea más divertido y participativo. La recreación es fundamental para el desarrollo de capacidades y cualidades, a la vez se condiciona como algo más rico y más vivo para lograr una atmosfera de relaciones grupales. En este contexto se desarrolló la presente investigación, que tiene como objetivo general elaborar un programa recreativo para favorecer la recreación turística dirigida a los adolescentes en el Hotel Playa Caleta. Para ello se emplearon métodos teóricos como el análisis-síntesis, el histórico-lógico, hipotético-deductivo y sistémico-estructural-funcional; y métodos empíricos entre ellos análisis de documentos, observación, medición, encuesta y entrevista. Se obtuvo como resultado la creación de un programa de recreación turística atractivo y dinámico para los adolescentes que visitan la

instalación hotelera, conformado por diversas actividades para diferentes edades y preferencias dentro de este segmento.

Palabras clave: adolescentes, actividades, recreación

Summary

Adolescence is a basic period for training, maturation and personal discovery. At increasingly younger ages, adolescents become consumers of fashion and technology, and practice new forms of leisure and entertainment (massive alcohol consumption, early sexuality, substance abuse). In this situation it seems prudent to advise forms of healthy play that allow the adolescent to have fun. Tourist entertainment increases the recreational enjoyment of tourists, mainly teenagers, making their vacation time more fun and participatory. Recreation is fundamental for the development of capabilities and qualities, at the same time it is conditioned as something richer and more alive to achieve an atmosphere of group relationships. In this context, the present research was developed, whose general objective is to develop a recreational program to promote tourist recreation aimed at adolescents at the Playa Caleta Hotel. For this, theoretical methods such as analysis-synthesis, historical-logical, hypothetical-deductive and systemic-structural-functional were used; and empirical methods including document analysis, observation, measurement, survey and interview. The result was the creation of an attractive and dynamic tourist recreation program for adolescents who visit the hotel facility, made up of dissimilar activities for different ages and preferences within this segment.

Keywords: adolescents, activities, recreation

Résumé:

L'adolescence est une période fondamentale de formation, de maturation et de découverte personnelle. De plus en plus jeunes, les adolescents deviennent consommateurs de mode et de technologie et pratiquent de nouvelles formes de loisirs et de divertissement (consommation massive d'alcool, sexualité précoce, toxicomanie). Dans cette situation, il semble prudent de conseiller des formes de jeu saines qui permettent à l'adolescent de s'amuser. Le divertissement touristique augmente le plaisir récréatif des touristes, principalement des adolescents, rendant leurs vacances plus amusantes et participatives. Les loisirs sont fondamentaux pour le développement des capacités et des qualités, en même temps ils sont conditionnés comme quelque

chose de plus riche et de plus vivant pour créer une atmosphère de relations de groupe. Dans ce contexte, la présente recherche a été développée, dont l'objectif général est de développer un programme récréatif pour promouvoir les loisirs touristiques destinés aux adolescents de l'hôtel Playa Caleta. Pour cela, des méthodes théoriques telles que l'analyse-synthèse, l'historico-logique, l'hypothétique-déductive et la systémique-structurelle-fonctionnelle ont été utilisées; et des méthodes empiriques, notamment l'analyse de documents, l'observation, la mesure, l'enquête et l'entretien. Le résultat a été la création d'un programme de loisirs touristiques attrayant et dynamique pour les adolescents qui visitent l'établissement hôtelier, composé d'activités différentes pour différents âges et préférences au sein de ce segment.

Mots clés: adolescents, activités, loisirs

INTRODUCCIÓN

La Animación Turística es una tendencia dentro de la actividad hotelera y de establecimientos de recreación que ha surgido con motivo de cubrir necesidades de los consumidores de los Servicios Turísticos. Como resultado del desarrollo de este sector la Animación Turística ha experimentado un auge en cuanto a demanda de profesionales cualificados que permitan ofrecer servicios complementarios al turismo desde hace un par de décadas.

La animación hotelera tiene sus inicios a mediados de los años 80 y uno de los primeros en utilizarla fue la cadena hotelera Club Mediterráneo (Club Med) En las últimas décadas, las corrientes turísticas en los países industrializados se han caracterizado por los grandes desplazamientos, un mayor escalonamiento en sus vacaciones y una mayor tendencia a practicar diversas actividades durante su estancia vacacional. Lo que permite que la Animación Turística sea imprescindible y necesaria dentro de un establecimiento que oferta un producto turístico en pro del disfrute del turista.

La animación turística abarca una amplia variedad de actividades que van desde juegos y deportes en la playa o en la piscina o en concursos, espectáculos de música y danza, talleres de manualidades, clases de baile, deportes acuáticos y excursiones organizadas, y a su vez funciona como un punto que resalta del resto. Cuando hablamos de la satisfacción del cliente se debe tener en cuenta que de ella depende la creatividad con la que se realiza un programa de animación de calidad que cumpla con las expectativas y

supere las experiencias previas buscando general lealtad y satisfacción en los turistas.

Una meta a largo plazo de la animación turística es generar experiencias positivas que los turistas quieran regresar al mismo lugar en futuras ocasiones y recomendarlo a sus amigos y familiares. Los huéspedes satisfechos pueden convertirse en embajadores del lugar, difundiendo recomendaciones positivas y ayudando a atraer a nuevos visitantes. Esto se logra mediante la organización de actividades grupales y juegos recreativos que fomente la participación y el contacto entre los clientes. Crear un ambiente amigable y acogedor, facilitando que los turistas se conozcan entre sí, compartan experiencias y creen conexiones durante su estancia, promover la interacción social entre los turistas.

El programa de recreación turística debe ajustarse a los intereses y preferencias de los turistas con el fin de que se sientan felices y satisfechos con su experiencia en el lugar. Asegurarse de que los turistas disfruten de su tiempo de ocio y tengan momentos memorables durante su estancia.

La animación es una manera de aprovechar el tiempo vacacional al máximo, sobre todo para aquellos usuarios que tengan más dificultades en encontrar pasatiempos interesantes en el sitio turístico. En pocas palabras, expresa las virtudes que ofrece un determinado producto turístico.

La recreación favorece en cada sujeto diversos espacios que le permitan usar de manera consecuente el tiempo libre. De esto, surge la necesidad de generar espacios de convivencia social debidamente planeados y con una meta adecuadamente establecida.

La recreación y su forma de manifestación favorecen la formación de seres humanos más satisfechos de vivir, hace posible una mejor integración social y un sentido de pertenecer en torno a las actividades recreativas.

La Recreación ha adquirido un reconocimiento y una importancia actual en la vida del hombre de hoy, 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.

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano en la que aparecen transformaciones anatómicas y fisiológicas del organismo, denotadas en los

cambios que se producen en el cuerpo como la talla, el peso y el diámetro torácico.

La recreación se constituye en un factor esencial para la formación integral de los adolescentes, ya que mejora su calidad de vida y les proporciona importantes beneficios psicoemocionales, cognitivos, físicos y sociales, tales como la confianza en sí mismos, la capacidad de relacionarse, empatizar y resolver conflictos adecuadamente, así como el desarrollo de la imaginación, la creatividad y la memoria, junto con la concentración y atención.

La relación del adolescente con sus compañeros posibilita la aparición de un vínculo interno-personal. Aunque la opinión de estos ha sido considerada en la lectura psicológica como elemento fundamental que determina su conducta, la opinión de los padres sigue siendo de gran importancia para el bienestar emocional del adolescente.

Por tal motivo se debe dar más importancia a programas de animación turística para adolescentes, a fin de mejorar el aprovechamiento del uso del tiempo libre de ellos, donde son producto de los beneficios que la recreación y la actividad física pueden hacer para el crecimiento integral de cada persona.

En el presente artículo se analizan las características y preferencias de los adolescentes en diferentes grupos de edades con el objetivo de elaborar un programa recreativo para favorecer la recreación turística dirigida a los mismos en el Hotel Playa Caleta.

METODOLOGÍA

La investigación realizada es aplicada y descriptiva de naturaleza cuantitativa (se orienta el estudio de los significados de las acciones).

Se realizó una encuesta a clientes adolescentes y sus padres en edades comprendidas entre 12 y 14 años y a otros padres y adolescentes en edades comprendidas entre 15 y 17 años en el Hotel Playa Caleta.

Los métodos seleccionados para cumplir con los objetivos propuestos en la investigación son los de nivel teórico-analítico-sintético, inductivo-deductivo y el histórico-lógico. A nivel empírico las versiones se llevaron a cabo en el Hotel Playa Caleta en el mes de noviembre del 2024.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se describe los procedimientos aplicados para la medición de los parámetros se realizó el análisis de documentos, encuesta, entrevista, la observación y el criterio de especialista.

Se empleó en la revisión de documentos curriculares para adoptar posiciones acerca de la temática investigada y realizar un estudio sobre la inexistencia de programas dirigidos a los adolescentes.

La encuesta se le aplicó a 8 padres y a sus hijos adolescentes en las edades comprendidas de 12 a 18 años con el objetivo de obtener información acerca de los gustos, preferencias y nivel de satisfacción por las actividades que se ofertan, ésta se estructuró de forma mixta con preguntas abiertas y cerradas.

Se constató que el 100 % de los padres encuestados están de acuerdo con las actividades propuestas y se apreció en el resultado de las mismas el deseo y la necesidad de participar con sus hijos en algunas de las actividades.

En el caso de los adolescentes encuestados, 5 prefieren actividades deportivas competitivas, y 3 de ellos prefieren actividades participativas nocturnas donde puedan jugar un papel protagónico.

La entrevista se le aplicó a 4 animadores de diferentes hoteles de la cadena Gran Caribe con el objetivo de conocer el criterio sobre la importancia y la necesidad de programas para adolescentes, estos coinciden que es necesario valorar e incluir dentro del manual de procedimiento de las cadenas hoteleras actividades para este segmento de clientes.

El resultado de la observación arrojó que se debe considerar la incorporación de programas atractivos para los adolescentes, potenciando así las actividades de recreación turística en el hotel Marena Playa Caleta.

Para determinar la validez de la propuesta de un programa recreativo se tuvo en cuenta a 15 profesionales, poseen como promedio de 21,7 años en el ejercicio de la profesión y son licenciados.

Tabla Nro. 1. Resultado del criterio de los especialistas

No	Aspectos a valorar	Por cientos	Categoría
1	Nombre del programa	100%	Muy Significativo
2	Objetivo	100%	Muy Significativo
3	Evaluación	95%	Muy Significativo
4	Valoración general del	100%	Muy Significativo

	programa propuestas		
--	---------------------	--	--

El resultado del criterio de los especialistas en la validación de la propuesta de un programa recreativo permitió obtener las opiniones para asumir como válido el resultado.

Es importante señalar el nivel de muy significativo ($P < 0,01$) obtenido en las categorías de pertinencia, la factibilidad, la adecuación, la orientación y contribución, por lo que se considera la propuesta por todos los involucrados; el resultado es trascendente, porque brinda la medida de que tiene amplias posibilidades de ser aceptado por los investigadores y cumplir con el objetivo para el cual fue creado.

El programa recreativo tiene varias áreas donde el adolescente puede divertirse y aprovechar el tiempo libre.

- Área socio-cultural: bailes tradicionales y folclóricos, juegos tradicionales.
- Área deportiva: aeróbicos, orientación deportiva, actividades acuáticas, juegos recreativos, fútbol, baloncesto, vóley y ecuavoley.
- Vida al aire libre: campamentos, excursiones, juegos ecológicos.
- Turismo: paseos a lugares turísticos, visitas a museos, visitas a parques, paseos a sitios históricos, visitas a reservas naturales.

Se muestra ejemplo del Área Socio-Cultural

Bailes tradicionales y folclóricos

1. Objetivo: Ampliar el conocimiento cultural mediante la realización de bailes tradicionales y folclóricos, favoreciendo con ello valores como el amor a nuestra cultura cubana.
2. Explicación: Se realizará los bailes tradicionales cubanos es poco común realizarla en los adolescentes, sin embargo, se considera necesaria e importante de acuerdo a los resultados del diagnóstico.
3. Organización: Del total de la población se escogerá aquellos adolescentes que quieran participar, y de acuerdo a ello se realizarán dos o más grupos de baile.
4. Formas o variantes de realización: Como una variante se realizará un concurso de baile, a fin de incentivar de mejor manera la participación de los adolescentes.

5. Recursos humanos: adolescentes participantes. Técnicos: Uso de instalaciones apropiadas para los ensayos, parques, entre otras. Trajes apropiados para el baile, accesorios para el traje, parlantes, música.

Juegos tradicionales

1. Objetivo: Motivar a los adolescentes participantes para el aprendizaje de juegos tradicionales a fin de rescatar los valores de convivencia, así como incentivar el manejo apropiado del tiempo libre a través de actividades recreativas.
2. Explicación: Constituyen actividades de gran interés ya que en la actualidad en menos común su práctica y esto favorecerá la participación de los sujetos objetos de estudio.
3. Organización: Se efectuará el último sábado de cada mes de 9.00 a 12 horas.
4. Formas o variantes de realización: Bolas, trompo, zancos, aro, patinetas, canicas, etc.
5. Recursos humanos: los adolescentes participantes Técnicos: medios e implementos recreativos.

Área actividades físico-deportivas

Aeróbicos

1. Objetivo: Contribuir al mejoramiento de la condición física de los adolescentes, mediante la aplicación de ejercicios aeróbicos básicos.
2. Explicación: Son actividades que no se practican comúnmente por la colectividad en general y que van a ayudar de gran manera a mejorar la forma física de los participantes de una manera relajada.
3. Organización: Se realizarán en un solo grupo, y se efectuará el primer miércoles de cada mes de 20.00 a 21.00 horas.
4. Formas o variantes de realización: Step de aeróbicos, cuerdas, etc.
5. Recursos humanos: los adolescentes participantes Técnicos: medios e implementos recreativos, lugar de entrenamiento.

Orientación deportiva

1. Objetivo: Desarrollar el sentido de la orientación y la comprensión de planos, mapas, brújulas, así como mejorar su condición física en el medio natural.

2. Explicación: Actividades que constituyen entretenimiento y sobre todo motivación y que se aplican en la vida cotidiana de los participantes.
3. Organización: Se realizarán en tres grupos, y se efectuará el primer domingo de cada mes de 9.00 a 12.00 horas.
4. Formas o variantes de realización: Carreras orientadas, uso de mapa y brújula.
5. Recursos humanos: los adolescentes participantes. Técnicos: medios e implementos recreativos, lugar de entrenamiento.

Se concluye con que se propone un programa recreativo para los adolescentes para incluir dentro de los manuales de procedimientos, ya que no existe un programa enfocado en este segmento de clientes en el sector hotelero y se establecen actividades recreativas para los adolescentes, de carácter deportivo, competitivo, de conocimiento, manualidades, de socialización, cultural y ambiental.

Referencias

- Abreu, P.P. (2019). La Animación Turística Natural, Ecológica, Sustentable y sostenible <https://www.region.com.ar/animacion/19.htm>
- Cortés, D. (2024). ¿Qué es el turismo? <https://www.cesuma.mx/blog/que-es-el-turismo.html>
- González Fernández, J. A. (2019). Manual de Procedimientos de Animación Turística del Grupo Hotelero Gran Caribe. <https://cubatravelsclub.com>
- Hernández, R. y Monterrubio, C. (2016). Construcciones sociales del espacio turístico recreativo. Un estudio interpretativo sobre las prácticas
- Ministerio del Turismo de Cuba (MINTUR). (2014). Resolución No. 50. Gaceta Oficial de la República de Cuba. <http://www.gacetaoficial.cu/>

14.

DIAGNÓSTICO PARA DETERMINAR LOS CONOCIMIENTOS DEL INSTRUCTOR NÁUTICO DE VARADERO EN RELACIÓN AL KAYAK RECREATIVO

DIAGNOSIS TO DETERMINE THE KNOWLEDGE OF THE VARADERO NAUTICAL INSTRUCTOR IN RELATION TO RECREATIONAL KAYAKING DIAGNOSTIC POUR DÉTERMINER LES CONNAISSANCES DU MONITEUR NAUTIQUE DE VARADERO EN MATIÈRE DE KAYAK RÉCRÉATIF

Lic. Andy Horta García

Profesor instructor. Marina Marlin Varadero. Universidad de Matanzas

<https://orcid.org/0009-0005-7203-6015>

e-mail: anderhortagarcia@gmail.com

Resumen

En la ejecución de las diferentes actividades en los puntos náuticos, el actual manual de procedimiento no recoge elementos que puedan contribuir a la preparación del instructor, por lo que los autores se proponen como objetivo: Aplicar un diagnóstico para determinar el conocimiento del instructor náutico de Varadero en relación con el kayak recreativo, donde se emplean métodos teóricos y empíricos como, la encuesta, la entrevista, observación científica y análisis de documentos. La novedad científica radica en la transformación del proceso asociado a la enseñanza del kayak recreativo, mediante la capacitación a los directivos y el asesoramiento a los sujetos investigados. Entre sus principales resultados están el establecimiento de los referentes teóricos y metodológicos, conformación de los pasos que guían el resultado científico que se presenta e identificación del problema declarado.

Palabras clave: enseñanza; instructores náuticos; kayak recreativo

Summary

In the execution of the different activities in the nautical points, the current procedure manual does not include elements that can contribute to the preparation of the instructor, so the authors propose as an objective: To apply a diagnosis to determine the knowledge of the Varadero nautical instructor in relation to recreational kayaking, where theoretical and empirical methods are

used, such as the survey, interview, scientific observation and analysis of documents. The scientific novelty lies in the transformation of the process associated with the teaching of recreational kayaking, through the training of managers and advice to the subjects investigated. Among its main results are the establishment of the theoretical and methodological references, conformation of the steps that guide the scientific result presented and identification of the stated problem.

Keywords: teaching; nautical instructors; recreational kayaking

Résumé

Dans l'exécution des différentes activités dans les points nautiques, le manuel de procédures actuel n'inclut pas d'éléments qui peuvent contribuer à la préparation du moniteur, c'est pourquoi les auteurs proposent comme objectif : d'appliquer un diagnostic pour déterminer les connaissances du moniteur nautique de Varadero en relation avec le kayak récréatif, où des méthodes théoriques et empiriques sont utilisées, telles que l'enquête, l'interview, l'observation scientifique et l'analyse de documents. La nouveauté scientifique réside dans la transformation du processus associé à l'enseignement du kayak de plaisance, à travers la formation de cadres et de conseils aux sujets étudiés. Parmi ses principaux résultats figurent l'établissement des références théoriques et méthodologiques, la conformation des étapes qui guident le résultat scientifique présenté et l'identification du problème énoncé.

Mots-clés: enseignement; instructeurs nautiques; kayak de plaisance.

INTRODUCCIÓN

Cuba se destaca como un destino privilegiado para las actividades náuticas debido a sus aguas cristalinas, arrecifes de coral, y una vasta variedad de paisajes marinos que invitan a la exploración. La isla cuenta con una rica biodiversidad y ecosistemas únicos, lo que la convierte en un lugar ideal para el buceo, la pesca deportiva y la navegación. El turismo náutico en Cuba no solo ofrece experiencias inigualables para los visitantes, sino que también promueve la conservación del medio ambiente y el desarrollo sostenible de las comunidades costeras. (García, Juan Carlos 2020)

El turismo náutico en Cuba ofrece múltiples ventajas, destacándose por su capacidad para impulsar la economía local y fomentar la conservación del medio ambiente. La belleza natural de sus costas, con aguas cristalinas y una

rica biodiversidad marina, atrae turistas de todo el mundo, lo que genera ingresos significativos para comunidades costeras. Se ha señalado la importancia de diversificar la oferta turística en Cuba resaltando como el turismo náutico puede ser una vía para desarrollar el país de manera sostenible y responsable. (Cuesta Morua, Manuel 2022).

Entre las actividades recreativas náuticas con una gran diversidad, lo cual favorece las condiciones naturales del medio cubano, entre ellas susceptibles de ser utilizadas con este fin, la navegación en kayak recreativo constituye una actividad sumamente atractiva. El kayak recreativo se refiere a la práctica del kayak con fines de ocio y diversión en contraposición al kayak de expedición o de competición. (Derek Hutchinson 2023) El kayak ha recorrido un largo camino, se convirtió en un deporte olímpico, pero sobre todo atractiva para miles de aficionados en bases náuticas, playas, ríos y lagos como actividad recreativa.

El enfoque principal del kayak recreativo es disfrutar de la experiencia en el agua y explorar entornos naturales. Destaca la versatilidad del kayak recreativo ya que puede ser practicado por personas de todas las edades y niveles de habilidad, es una actividad de ocio y diversión que se centra en disfrutar de la naturaleza y explorar entornos acuáticos de forma segura y cómoda. (Derek Hutchinson, 2023)

Se sabe que esta actividad ha sido practicada por lugareños y turistas desde hace décadas en el balneario de Varadero. Con el tiempo los hoteles, parques acuáticos y Marinas han incorporado al kayak recreativo entre sus ofertas de actividades acuáticas, brindando la experiencia de experimentar la belleza de la playa desde una perspectiva única.

Siendo la recreación una actividad o experiencia voluntariamente elegida por el cliente, para recibir satisfacción inmediata o porque puede obtener valores personales o sociales de la misma; cuando los deportes recreativos pasan a formar parte de dicha recreación es preciso orientar a las personas acerca de los conocimientos básicos de la actividad a realizar, evitar riesgos y que la misma sea indudablemente satisfactoria.

Situación problemática: En el Manual de procedimientos de la náutica diseñada para el desempeño del personal, se recogen varias competencias muy generales, pero de forma contradictoria se desconoce de la existencia de un

diagnóstico que permita determinar el conocimiento del instructor náutico en relación con el kayak recreativo.

De lo antes expuesto se deriva como problema de investigación en este estudio ¿cómo determinar el conocimiento del instructor náutico de Varadero en relación con el kayak recreativo?

Para dar cumplimiento a lo expresado, se presenta como objetivo general: aplicar un diagnóstico para determinar el conocimiento del instructor náutico de Varadero en relación con el kayak recreativo.

METODOLOGÍA

Para el presente estudio es aplicado un muestreo no probabilístico, donde se seleccionan de manera intencional, en una población de 14 instructores náuticos, siendo escogido el 100 % como muestra, a su vez intervienen 6 jefes de punto, todos actualmente laboran en el polo turístico de Varadero, municipio Cárdenas, provincia Matanzas, en las instalaciones hoteleras: Playa Caleta, Kawuama, Tortuga, Barlovento, Sun Beach, Club Tropical.

La investigación tiene como fundamentos entre los métodos teóricos el: Histórico lógico, Analítico-sintético, Inductivo-deductivo y Sistémico-estructural-funcional. Como métodos empíricos se seleccionan el Análisis de documentos, la Entrevista, Encuesta y Observación científica. En las técnicas estadísticas y procedimientos para el análisis de los resultados se aplican el Análisis exploratorio y la tabla de Significación Estadística de Folgueira. Los datos obtenidos, se procesan en el Programa EXCEL, el paquete estadístico SPSS 21.00, sobre plataforma de WINDOWS.

Definición y tipos de kayaks

El kayak es un deporte acuático popular que existe desde hace siglos. Consiste en remaren un pequeño bote llamado kayak, se puede realizar en aguas tranquilas como lagos y ríos, así como en aguas turbulentas como el océano. Es una excelente manera de explorar al aire libre y experimentar la naturaleza desde una perspectiva diferente. Existen diferentes tipos de kayak

-Kayaks de travesía: Están diseñados para viajes más largos estrechos que los kayaks recreativos, lo que los hace más rápidos y eficientes en el agua.

-Kayaks sentados encima: Los kayaks con asientos son una opción popular para los remeros recreativos y las familias con niños. Son más estables que los

tradicionales y son más adecuados para aguas tranquilas como lagos, estanques y ríos con movimiento lento.

-Kayaks de aguas bravas: Están diseñados para remeros avanzados que buscan la emoción de navegar rápidos. Son más cortos y maniobrables que otros tipos de kayaks (Pizarro, Pablo R. 2021),

Kayaks recreativos

Son el tipo más básico de kayaks y son ideales para principiantes o para aquellos que buscan remar tranquilamente. Por lo general son más anchos y cortos que otros tipos de kayaks, lo que los hace más estables y fáciles de maniobrar. Son adecuados para aguas tranquilas, como lagos, ríos o playas. También suelen ser el tipo de kayak más asequible, lo que lo convierte en una excelente opción para quienes tienen un presupuesto limitado. En comparación con otros kayaks grandes, un kayak de recreo tiene características que son diferentes, como una cabina más grande, para entrar y salir. Tiene un haz más ancho de aproximadamente 70 a 75 cm para una mayor estabilidad en el agua y generalmente miden menos de 3,7 m. Un kayak recreativo es más liviano y por lo tanto es más fácil de manejar tanto dentro como fuera del agua.

Equipamientos para la práctica del Kayak recreativo.

Para la práctica de esta actividad hay materiales básicos e indispensables, que no deben faltar como es:

-Chalecos salvavidas: Un chaleco salvavidas es imprescindible para la práctica de kayak. Está diseñado para mantenerte a flote en caso de que el cliente caiga al agua. Hay diferentes tipos de chalecos, los Tipo I son los más flotantes y están diseñados para uso en alta mar los Tipo II están diseñados para aguas más tranquilas y son menos flotante que los chalecos Tipo I. Los chalecos Tipo III están diseñados para remar y ofrecen mayor movilidad.

-Remos: Los remos son el equipo más importante. Los hay de diferentes formas, tamaños materiales. Algunos de los materiales más populares incluyen madera, aluminio fibra de carbono.

Equipamiento opcional:

-Guantes: son indispensables para evitar el rozamiento en las manos.

-Protectores solares: En este caso se habla de protectores solares y labiales, gorras, gafas, entre otros.

La práctica del kayak en el contexto internacional, a diferencia de otras embarcaciones es muy ligera y fácil de manejar. Hoy en día es una de las modalidades con participación en casi todos los eventos deportivos como Juegos Olímpicos, Paralímpicos, Panamericanos, mundiales de la modalidad celebrada, por todo el mundo y es protagonista de los deportes recreativos y turísticos en muchas playas del Caribe.

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

La vela a pesar de su ligereza y lo fácil de llevar por una sola persona, que al menos se tengan conocimientos básicos para el desempeño en esta actividad, es posible acceder a ella con el permiso de un instructor náutico.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se presenta el diagnóstico de la situación actual, aplicado al instructor náutico, por mostrar dificultades para desempeñar su labor cotidiana, los mismos son avalados antes de comenzar a trabajar en los diferentes puntos, pero la práctica cotidiana ha demostrado, que existen insuficiencias muy marcadas, las cuales necesitan ser resueltas con inmediatez, para poder garantizar un servicio de calidad, tanto para los clientes cubanos, como extranjeros.

Diagnóstico de la situación actual

El diagnóstico es una herramienta muy importante para toda investigación, tiene carácter científico, está destinado a la obtención de conocimientos precisos, dentro de sus propósitos está conocer las debilidades y amenazas del proceso asociado a la enseñanza del kayak recreativo, para contribuir a su perfeccionamiento continuo. La herramienta que se presenta comprende tres momentos y fue aplicado en 6 puntos náuticos del polo turístico de Varadero.

-Observaciones de las prácticas que realizan los instructores náuticos citados.

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

-Encuesta aplicada a los instructores náuticos involucrados en el proceso.

Resultados de la entrevista aplicada a los jefes de punto de los puntos náuticos del polo turístico de Varadero.

La entrevista fue aplicada a los 6 jefes de punto de los puntos náuticos del polo turístico de Varadero, los mismos debían responder ocho preguntas relacionadas con los objetivos, sistema de conocimientos, sistema de habilidades que deben poseer los instructores en las áreas que ellos atienden.

a-Objetivo: determinar el conocimiento que posee el instructor náutico en relación con la práctica del kayak recreativo en el área que atienden

b- Período de aplicación: agosto 2024

c- Frecuencia de aplicación: en una sola oportunidad

d- Materiales utilizados: guía para la entrevista.

Los jefes de punto para comentar acerca del conocimiento que poseen los instructores náuticos en relación con la práctica de la vela en el área que atienden, expresaron como promedio que el 49,98 % de los sujetos estudiados poseen conocimientos insuficientes en relación esta práctica, el 43,72 % considera que sus conocimientos son escasos y solo el 6,24 % los califica de buenos, lo que justifica la necesidad de continuar investigando, para dar solución al problema declarado, porque de manera general se desconocen los requisitos fundamentales para la práctica del kayak recreativo. (ver tabla y anexo 1).

Tabla 1. Resultados de la entrevista aplicada a los jefes de brigadas de los puntos náuticos del polo turístico de Varadero. N=6.

Preguntas	E	%	B	%	R	%	I	%
1	0	0,00	0	0,00	1	16,66	5	83,33
2	0	0,00	0	0,00	1	16,66	5	83,33
3	0	0,00	2	33,33	4	66,6	0	0,00
4	0	0,00	1	16,66	4	66,6	1	16,66
5	0	0,00	0	0,00	4	66,60	2	33,33
6	0	0,00	0	0,00	3	50,00	3	50,00
7	0	0,00	0	0,00	2	33,33	4	66,6
8	0	0,00	0	0,00	2	33,33	4	66,6
Media	0	0,00	0,37	6,24	2,62	43,72	3	49,98

Encuesta aplicada a los instructores náuticos involucrados en el proceso investigativo

La encuesta fue aplicada a 14 instructores de los puntos náuticos del polo turístico, los cuales debían responder seis preguntas relacionadas con los objetivos, sistema de conocimientos, sistema de habilidades que deben poseer los instructores en las áreas que ellos atienden.

a-Objetivo: Determinar el conocimiento que posee en relación con la práctica del kayak recreativo.

b- Período de aplicación: agosto 2024

c- Frecuencia de aplicación: en una sola oportunidad

d- Materiales utilizados: guía para la encuesta.

Mediante la aplicación de la encuesta a los instructores muestran dificultades en cuanto al cumplimiento de los requisitos básicos y responsabilidades para la práctica del kayak recreativo, ello se evidencia en los resultados alcanzados. (tabla y anexo 2).

Tabla 2. Resultados de la encuesta aplicada a los instructores náutico del polo turístico de Varadero. N=14.

Preguntas	E	%	B	%	R	%	I	%
1	0	0,00	0	0,00	2	7,69	24***	92,30
2	0	0,00	0	0,00	1	3,84	25***	96,15
3	0	0,00	1	3,84	2	7,69	23***	88,46
4	0	0,00	1	3,84	2	7,69	23***	88,46
5	0	0,00	4	15,38	7	26,92	15	57,69
6	0	0,00	4	15,38	7	26,92	15	57,69
Media	0	0,00	1,66	6,40	3,5	13,45	20,83	80,12

P < 0.1; **: P < 0.5; ***: P < 0.01

Los resultados alcanzados en la encuesta aplicada a los instructores náuticos, evidencian con niveles altamente significativos desde el punto de vista estadístico, que el 80,12% posee conocimientos insuficientes en cuanto a los fundamentos básicos y requisitos para la práctica del kayak recreativo, el 13,45% de los sujetos alcanzan criterio evaluativo de regular, solo el 1,66% de la muestra es evaluado de bien. Argumentos más que sobrados para realizar

una intervención, que contribuya a indagar en las causas que inciden en el problema que está gravitando, para solucionarlo con inmediatez.

La observación científica se aplicó a los 14 instructores pertenecientes a 6 puntos náuticos del polo turístico, los cuales debían responder seis preguntas relacionadas con los objetivos, sistema de conocimientos, sistema de habilidades que deben poseer los instructores en las áreas que ellos atienden.

a-Objetivo: Determinar el conocimiento que posee en relación con la práctica del kayak recreativo.

b- Período de aplicación: agosto 2024

c- Frecuencia de aplicación: en una sola oportunidad

d- Materiales utilizados: guía para la observación.

Mediante la aplicación de la observación aplicada a cada uno de los instructores citados, muestran dificultades en cuanto al cumplimiento de los requisitos básicos y responsabilidades para la práctica del kayak recreativo, ello se evidencia en los resultados alcanzados. (ver tabla y anexo 3).

Tabla 3. Resultados de la observación científica aplicada a los instructores náuticos del polo turístico de Varadero. N=14.

No.	Aspectos a evaluar	E	%	B	%	R	%	I	%
1	Indicador sistema de conocimientos acerca del kayak recreativo								
A	Demuestra conocimientos de las indicaciones fundamentales del Manual de procedimientos de la náutica	0	0,0	0	0,0	2	7,69	24***	92,30
B	Muestra conocimientos de los requisitos para la práctica del kayak recreativo	0	0,0	0	0,0	1	3,84	25***	96,15
C	Adecúa las actividades	0	0,0	4	15,38	7	26,92	15	57,69

	atendiendo a las condiciones del clima para la práctica del kayak recreativo								
D	Domina las normas de seguridad establecidas	0	0,0	2	7,69	9	34,61	15	57,69
2	Indicador sistema de habilidades acerca del kayak recreativo								
A	Explica de forma clara y precisa las actividades	0	0,0	2	7,69	15	57,69	9	34,61
B	Demuestra las actividades de forma correcta	0	0,0	0	0,0	13	50	13	50
C	Muestra dominio las diferentes actividades	0	0,0	0	0,0	10	38,46	16	61,53
d	Domina las normas de seguridad establecidas	0	0,0	4	15,38	7	26,92	15	57,69
	Media	0	0,0	1,5	5,76	8	30,7	16,5	63,45

P < 0.1; **: P < 0.5; ***: P < 0.01

En la observación científica aplicada, se pudo constatar que solo el 5,76 % de los instructores poseen conocimientos calificados de bien, acerca de los fundamentos básicos de la práctica del kayak recreativo , el 30,7 % de los individuos estudiados logran criterios evaluativos de regular, el 63,45 % de la muestra es evaluada de conocimientos insuficientes con niveles altamente significativos estadísticamente en el indicador sistema de conocimientos asociados a los fundamentos y requisitos para la práctica del kayak recreativo. Los resultados alcanzados demuestran en todo momento la importancia de elaborar un resultado de investigación que contribuya a resolver las deficiencias detectadas.

Como resultados del diagnóstico de la situación actual se demuestra fundamentalmente escasez de conocimientos relacionados con: las indicaciones fundamentales del Manual de procedimientos de la náutica, los

requisitos para la práctica del kayak recreativo, se comprueba que no se adecúan las actividades atendiendo a las condiciones del clima, escaso dominio de las normas de seguridad establecidas, no logran explicar de forma clara y precisa las actividades, ni demostrarlas de forma correcta.

Se concluye expresando que fueron tratados los referentes teóricos, asociados al proceso de la práctica del kayak recreativo, atendiendo al posicionamiento de diferentes autores. El diagnóstico de la situación actual favoreció identificar las insuficiencias que limitan el accionar de los instructores náuticos, para dar respuesta a los resultados alcanzados y ofrecer una atención individualizada a los sujetos investigados, por parte de los jefes de puntos y así ofrecer servicios de calidad, que satisfagan los gustos y preferencias de los clientes nacionales y extranjeros.

Referencias

Abroel, L. (2023). Equipamiento para el uso del kayak recreativo <https://fastercapital.com/>

Cuesta Morua, M. (2022). Kayak recreativo. <https://fastercapital.com/>

Derek Hutchinson. (2023). Características del kayak recreativo. <https://es.wikibrief.org>

García, J. C. (2020). Tipos de kayaks. <https://fastercapital.com/>

Pizarro Pablo R. (2021). Kayaks [https://fastercapital.com/es/contenido/Kayak-flotar-remar--la-emocion-del kayak.html](https://fastercapital.com/es/contenido/Kayak-flotar-remar--la-emocion-del-kayak.html) 2023

Derek Hutchinson. (2023). Características del kayak recreativo. <https://es.wikibrief.org>

García, J. C. (2020). Tipos de kayaks. <https://fastercapital.com/>

Pizarro Pablo R. (2021). Kayaks [https://fastercapital.com/es/contenido/Kayak-flotar-remar--la-emocion-del kayak.html](https://fastercapital.com/es/contenido/Kayak-flotar-remar--la-emocion-del-kayak.html) 2023

15.

**LA PARAMETRIZACIÓN EN LAS INVESTIGACIONES PRESENTADAS EN
EL PROGRAMA DE DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA
PARAMETERIZATION IN RESEARCH PRESENTED IN THE DOCTORAL
PROGRAM IN PHYSICAL CULTURE SCIENCES
PARAMÉTRISATION DANS LA RECHERCHE PRÉSENTÉE DANS LE
PROGRAMME DE DOCTORAT EN SCIENCES DE LA CULTURE PHYSIQUE**

Dr. C. Abel Gallardo Sarmiento

Profesor Titular. Facultad Ciencias de la Cultura Física. Universidad de
Matanzas

<https://orcid.org/0000-0002-6120-0992>

[e-mail: abel.gallardo@umcc.cu](mailto:abel.gallardo@umcc.cu)

Dr. C. Myrna del Puerto Horta

Profesor Titular. Facultad Ciencias Médica. Universidad de Matanzas

<https://orcid.org/0000-0003-4172-9757>

[e-mail: myrnapuerto@gmail.com](mailto:myrnapuerto@gmail.com)

Dr. C. José Enrique Carreño Vega

Profesor Titular. Facultad Ciencias de la Cultura Física. Universidad de
Matanzas

<https://orcid.org/0000-0001-6193-1878>

[e-mail: jose.carreno@umcc.cu](mailto:jose.carreno@umcc.cu)

M. Sc. Juan Manuel Pérez Alonso

Profesor Asistente. Marina Marlin Varadero. Universidad de Matanzas

<https://orcid.org/0000-0001-9071-5939>

[e-mail: juanmanuel@gmail.com](mailto:juanmanuel@gmail.com)

Resumen:

En la actualidad los doctorandos deben diseñar, sustentar y defender una tesis que certifique su alta formación en el área de las Ciencias de la Cultura Física y deben poseer autonomía en el desarrollo de sus investigaciones con una gran profundidad y rigor científico, ante lo cual, la parametrización constituye el camino para organizar el proceso de indagaciones científicas de forma lógica y coherente. El objetivo del presente artículo fue analizar el enfoque de la parametrización en las investigaciones presentadas en el referido programa de

formación doctoral durante los últimos 20 años, sobre la base de la guía de revisión de documentos para constatar los elementos básicos que rigen la parametrización como un proceso lógico para la construcción del conocimiento. Los resultados arrojaron que la parametrización ha sido poco utilizada en la memoria escrita de las tesis del referido programa, dejando en evidencia de un grupo de limitaciones, debilidades e insuficiencias que pudieron haber sido abordadas y resueltas con el simple hecho de asumir este proceso lógico.

Palabras clave: parametrización, programa de doctorado, Cultura Física.

Abstract

Today, doctoral students must design, support and defend a thesis that certifies their advanced training in the area of Physical Culture Sciences and must have autonomy in the development of their research with great depth and scientific rigor, for which, parameterization constitutes the way to organize the process of scientific inquiry in a logical and coherent way. The objective of this article was to analyze the approach to parameterization in the research presented in the aforementioned doctoral training program during the last 20 years, based on the document review guide to verify the basic elements that govern parameterization as a logical process for the construction of knowledge. The results showed that parameterization has been little used in the written memory of the theses of the aforementioned program, leaving in evidence a group of limitations, weaknesses and inadequacies that could have been addressed and resolved by simply assuming this logical process.

Keywords: parameterization, doctoral program, Physical Culture.

Résumé

Actuellement, les doctorants doivent concevoir, soutenir et défendre une thèse qui certifie leur haute formation dans le domaine des sciences de la culture physique et doivent avoir une autonomie dans le développement de leurs recherches avec une grande profondeur et rigueur scientifique. La paramétrisation est donc le moyen de organiser le processus de recherche scientifique de manière logique et cohérente. L'objectif de cet article était d'analyser l'approche du paramétrage dans la recherche présentée dans le programme de formation doctorale susmentionné au cours des 20 dernières années, en s'appuyant sur le guide de revue de documents pour vérifier les éléments de base qui régissent le paramétrage en tant que processus logique

pour la construction de connaissance. Les résultats ont montré que le paramétrage a été peu utilisé dans la mémoire écrite des thèses du programme susmentionné, laissant évident un ensemble de limitations, faiblesses et insuffisances qui auraient pu être abordées et résolues par le simple fait d'assumer ce processus logique.

Mots clés: paramétrage, programme doctoral, Culture Physique.

INTRODUCCIÓN

La tesis de doctorado es un documento de un trabajo profundo y riguroso de investigación o de una amplia reflexión presentada para obtener el Grado Científico de Doctor en Ciencias. Una tesis doctoral debe presentar el análisis minucioso de una problemática y de un marco teórico, la presentación de una metodología de investigación y los resultados de investigación, al igual que la discusión profunda de sus resultados (Ortiz, 2018).

Redactar una tesis doctoral implica un proceso complejo y sistémico para el cual no existen fórmulas únicas. En este proceso diverso es evidente que no siempre se logra la construcción del conocimiento de modo lógico y coherente, debido a que, en ciertas ocasiones, no se adoptan las mejores herramientas de la investigación para su construcción. Esta decisión hace que, en no muy pocas ocasiones, se camine en círculos y hacen que la redacción de la investigación doctoral no avance según los tiempos planificados para el programa de formación. En la actualidad se ha venido implementando con mucha fuerza en las investigaciones doctorales en Ciencias de la Educación, la parametrización como una de las herramientas que ayuda organizar y derivar cada uno de los elementos del diseño bajo un sustento teórico fuerte y coherente.

La Real Academia Española define la parametrización como: describir o estudiar algo mediante parámetros (RAE, 2024). La Wiktionary (2024) lo define desde la ciencia como el uso académico de declarar parámetros a un sistema de cualquier tipo o asignar valores a los parámetros declarados para modificar o influir en su comportamiento.

Parametrizar es derivar el análisis del objeto y/o campo de estudio en la investigación con elementos medibles u observables que permitan la valoración o emisión de juicios de valor acerca del estado, nivel o desarrollo del fenómeno o proceso investigado (Varcárcel, 2015). Puede servir tanto para realizar la construcción de indagaciones empíricas como teóricas, a partir de

descomponer el objeto y/o campo de estudio, por lo general muy amplios, y emitir juicios de valor metodológico acerca del fenómeno u objeto investigado, no necesariamente se parametriza el objeto y el campo, en tanto que no se puede reducir este proceso a que siempre la variable o variables que se defienden, están explícitas en ellos; entonces, no se puede reducir este proceso a cómo se “operacionaliza” la variable que nos ofrece el objeto-campo. Es un proceso mucho más complejo el momento de la selección del proceso o fenómeno que se parametriza (Añorga et al., 2008).

La parametrización en las investigaciones educativas resulta de gran importancia para definir y estructurar de forma clara los conceptos, variables, dimensiones e indicadores, que se van a estudiar. Esta herramienta de tipo lógica sirve de ayuda para evitar ambigüedades y a asegurar que todos los involucrados en la investigación tengan una comprensión común de los términos utilizados. Al establecer parámetros específicos, los investigadores pueden medir y evaluar de manera más efectiva los fenómenos educativos. Esto facilita la recolección de datos y la comparación de resultados, lo que es crucial para la validez de la investigación. Esta herramienta contribuye al diseño del estudio, ya que ayuda a seleccionar los métodos y técnicas más apropiados para la recolección y análisis de datos. Puede incluir la elección de instrumentos o métodos de investigación, muestras, enfoques analíticos y escalas para evaluar con claridad los indicadores medidos.

Al definir parámetros claros, los hallazgos de la investigación pueden ser más fácilmente generalizables a otras situaciones o contextos educativos. Esto es importante para aplicar el conocimiento generado a prácticas educativas más amplias. Permite realizar comparaciones entre diferentes estudios o contextos educativos. Esto es esencial para construir un cuerpo de conocimiento coherente y para identificar patrones o tendencias en la educación. Al parametrizar, los investigadores pueden centrarse en problemas específicos dentro del ámbito educativo, lo que permite abordar cuestiones concretas y desarrollar soluciones más efectivas. Facilita la evaluación continua de prácticas educativas y políticas, al proporcionar un marco para medir el impacto de intervenciones y programas a lo largo del tiempo. Esta constituye una herramienta clave en la investigación educativa que contribuye a la claridad,

rigor y aplicabilidad de los estudios, lo que a su vez mejora la calidad de la educación.

Todo lo expresado con anterioridad, hacen que tanto el autor principal de la investigación, que funge como coordinador del programa doctoral en Ciencias de la Cultura Física de la Universidad de Matanzas, como los restantes autores pretendan analizar el enfoque de la parametrización en las investigaciones presentadas en el referido programa de formación doctoral y así explicar cómo se han realizado históricamente la derivación de los elementos de la investigación (desde el diseño teórico hasta los resultados), esto contribuirá la identificación de los aciertos y errores en este proceso de formación, lo que permitirá realizar acciones para su mejora.

METODOLOGÍA

Se seleccionó una muestra no probabilística de tipo intencional, integrada por 26 tesis doctorales defendidas en el programa de doctorado en Ciencias de la Cultura Física en los últimos 20 años. Se elaboró una base de datos para describir el proceso de parametrización u operacionalización de las variables hasta su proceso de validación durante el proceso de formación doctoral.

La investigación realizada es aplicada y descriptiva, de carácter retrospectivo. De naturaleza cuantitativa (aspectos observables susceptibles de cuantificación) y cualitativa (se orienta al estudio de los significados de las acciones). Los métodos seleccionados para cumplir con los objetivos propuestos en la investigación son los del nivel teórico (analítico – sintético, inductivo – deductivo y el histórico- lógico) y a nivel empírico, el análisis de documentos, que se utilizó para la determinación del de las potencialidades e insuficiencias en la utilización de la parametrización u operacionalización de la investigación.

A continuación, se describen los elementos abordados en la guía para el análisis o revisión de documentos:

Tabla 1. Guía proforma para la revisión de documentos.

Guía para la revisión de documentos	Se observa (SO)	Se observa con frecuencia (SO CF)	Se observa a veces (SO AV)	Casi no se observa (CNSO)	No se observa	Observaciones
Derivación de objeto						

estudio-campo de acción						
Establecimiento de dimensiones e indicadores						
Derivación de los elementos del diseño teórico (Visión horizontal de las indagaciones empíricas)						
Caracterización y diagnóstico						
Comprobación y evaluación						
Codificación y establecimiento de las escalas para evaluar los instrumentos						
Uso de herramientas para la triangulación de la información						

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Al analizar los resultados de la revisión de documentos en el aspecto uno (1) sobre la derivación del objeto de estudio-campo de acción, se observa el establecimiento de estos elementos del diseño teórico, avalados por la presencia en el 86.46 % de las tesis analizadas. Aunque esta derivación es evidente en las tesis analizadas, se observa una ausencia total de la definición de los núcleos conceptuales de la investigación que justifiquen la identificación del objeto de estudio. Estos resultados coinciden con lo planteado por Varcárcel (2015), este manifiesta que existe subjetividad en la investigación cuando se seleccionan los parámetros a medir, sin un estudio profundo de sus núcleos conceptuales del objeto de estudio. Este resultado denota que se debe mejorar este aspecto en el programa doctoral en Ciencias de la Cultura Física, mediante los talleres y los seminarios científicos de metodología de la investigación.

En los resultados del aspecto relacionado con las dimensiones e indicadores, se observa con frecuencia la derivación de estos elementos en la introducción de la tesis, avalados por 57.69 %. Al igual que en los resultados del ítem anterior de la guía para la revisión de los documentos, se pudo encontrar una serie de insuficiencias en relación con esta derivación. A continuación, se expresan los resultados más recurrentes de la muestra analizada:

- Deficiencias detectadas en cuanto al establecimiento de las dimensiones a partir de las variables de la hipótesis
- Se observa de manera frecuente el establecimiento de indicadores que no poseen posibilidad de medición empírica
- Las dimensiones e indicadores se utilizan de manera recurrente para expresar las soluciones de los resultados científicos propuestos, lo cual no es coherente, debido a que en esta fase de la investigación aún los investigadores no poseen todas las herramientas para la solución del problema científico propuesto
- En otras oportunidades la redacción de los indicadores se realiza teniendo en cuenta los valores que puede asumir dentro de la escala, lo cual limita su medición o alcance.

Estos resultados coinciden con lo expresado por el presidente de la Asociación de Pedagogos de Cuba el Dr. Cs. Gilberto García como se citó en Gallardo y del Puerto (2023) que constituye un error frecuente en las tesis doctorales, que no se identifican adecuadamente las variables esenciales. Plantea además que las definiciones operacionales son muy abstractas, con elementos de difícil medición empírica.

Al analizar el tercer elemento de la guía para la evaluación del documento se aprecia una laguna representativa absoluta en cuanto a la derivación de los elementos del diseño teórico o visión horizontal de las indagaciones empíricas de las tesis doctorales del área de formación analizada. Se detectan un grupo de deficiencias que se mencionan a continuación:

- Se observa con frecuencia que la parametrización concluye con las dimensiones e indicadores
- No se manifiestan los subindicadores, los instrumentos, incisos ítems y la parametrización por normotipos (Añorga et al., 2008)

- No se declaran los indicadores con sus descriptores de medida, los instrumentos con los que se van a evaluar estos indicadores y sus escalas de medida.

Estos resultados coinciden con lo planteado por Fundora (s.f) como se citó en Gallardo y del Puerto (2023), el cual plantea que no siempre existe correspondencia entre los indicadores a medir y los instrumentos utilizados (guías de observación, encuestas, pruebas pedagógicas, entre otros). De igual manera González (s.f) como se citó en Gallardo y del Puerto (2023) afirma que no se establece una escala para evaluar los indicadores y las dimensiones y mucho menos para evaluar la variable.

Torres (s.f) como se citó en Gallardo y del Puerto (2023) plantea que en las Ciencias de la Educación se ha evidenciado un tratamiento deficiente y combinado de la operacionalización de las variables fundamentales de la investigación y del análisis ascendente, a través de los indicadores, subdimensiones y dimensiones obtenidos como resultado de aquella, de la información derivada de los datos generados por los instrumentos de investigación; su manifestación externa más palpable se proyecta mediante una elaboración deficiente de los instrumentos de investigación.

En cuanto a la caracterización y diagnóstico, se evidencia que el 100 % de las tesis doctorales poseen evidencias suficientes de estos elementos. Estas poseen un marcado enfoque cuantitativo de los datos. Una de las variantes más recurridas en el diagnóstico es el análisis previo de los métodos empíricos y por otra parte recurren a la matriz DAFO o FODA en las estrategias como resultados científicos de las investigaciones educativas. Este aspecto es el más contundente de todos los elementos analizados, debido que existe profundidad en el diagnóstico realizado, con la aplicación de variados métodos estadísticos. De manera frecuente, la caracterización y diagnóstico concluye con la aplicación de la triangulación como una de las herramientas de la investigación para hacer las inferencias finales del diagnóstico.

En el aspecto relacionado con la comprobación y evaluación, se evidencia la utilización de los criterios de especialistas (por el Check-list y la matriz Chanlat) y el de expertos (por la metodología de comparación por pares, Delphi y su extensión con el coeficiente de concordancia de Kendall y el de Kappa de

Cohen) para la validación teórica del resultado científico propuesto en las tesis analizadas. La revisión de los documentos arrojó que, en la validación práctica, se aplica de forma recurrente el experimento de control simple y parcial. Se percibe un adecuado tratamiento estadístico de las variables, en el cual aparecen de modo frecuente las pruebas de significación de hipótesis, el uso de correlaciones y de significación porcentual por el algoritmo de Bukac. Se establecen de manera oportuna los límites de alfa a 0,05 como resultados válidos y significativos. También es recurrente la aplicación del criterio de usuario como una vía para determinar el impacto alcanzado por la investigación desde la perspectiva del usuario o cliente, de igual forma se utiliza el cuadro lógico Iadov, que es una herramienta que permite medir el índice de satisfacción grupal de los usuarios que participan en la investigación (del Puerto, 2023).

Con respecto a la codificación y el establecimiento de las escalas, se puede apreciar que, en una parte representativa de la muestra, se utilizan recursos para crear normativas, fórmulas y escalas para evaluar el resultado científico que se propone o para determinar algunos de sus indicadores. Sin embargo, la codificación de sus indicadores aún resulta insuficiente en las tesis presentadas en el programa doctoral, esto limita en gran medida que se puedan triangular los resultados de manera homogénea. Por tanto, el comité doctoral de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física, trazó una política para subsanar esta insuficiencia, lo que contribuirá a organizar mejor la planilla de recogida de la información y posibilitará realizar la triangulación mixta, es decir, combinar las fuentes, los métodos contra las dimensiones y sus indicadores con escalas codificadas estandarizadas. Otro aspecto relevante en el establecimiento de las escalas es su validación. En las tesis doctorales analizadas, refieren la utilización del estadístico de Alfa de Cronbach para determinar la fiabilidad y consistencia interna de las escalas e instrumentos creados.

En el último de los aspectos de la guía para la revisión de documentos, se analiza el uso de herramientas para la triangulación de la información. Según lo expresado por Godoy (2023) y Fiorini (2022) la triangulación es un componente crítico en la investigación que permite una comprensión más completa y precisa de un fenómeno en particular, minimiza los posibles sesgos

y errores derivados de confiar en una sola fuente de datos. Permite la síntesis de múltiples fuentes de información para desarrollar una comprensión más completa y fundamentada. Por tanto, es una herramienta inestimable que los investigadores pueden utilizar cuando intentan dar sentido a un tema complejo (MIM Learnovate, 2022). Esta permite al doctorando describir las regularidades detectadas durante la aplicación de los diferentes instrumentos o métodos empíricos empleados. La revisión de documentos permitió detectar las siguientes debilidades durante la aplicación de esta herramienta de la investigación:

- Aparecen instrumentos (cuestionarios, encuestas, entrevistas y guías de observación) con una estructura más abierta y amplia que no permite evaluar de manera objetiva los indicadores declarados en la investigación
- En algunos casos no existe concordancia entre los instrumentos aplicados y los indicadores declarados
- Uso mayoritario de la triangulación metodológica, pero sin la aplicación del método estadístico adecuado para su valoración
- El análisis y formato de presentación de la triangulación en la investigación no permite la comprensión de las inferencias a las cuales se arriban, ni la lógica que se estableció para llegar a esa sistematización.

A modo de conclusiones, se debe plantear que en la actualidad los doctorandos deben diseñar, sustentar y defender una tesis que certifique su alta formación en el área de las Ciencias de la Cultura Física y deben poseer autonomía en el desarrollo de sus investigaciones con una gran profundidad y rigor científico, ante lo cual la parametrización constituye, sin duda alguna, el camino que los ayudará a organizar el proceso de indagaciones científicas de forma lógica y coherente. Al analizar los resultados de la investigación, arroja que la parametrización ha sido poco utilizada en la memoria escrita de las tesis del programa de Ciencias de la Cultura Física, dejando en evidencia de un grupo importante de limitaciones, debilidades e insuficiencias que pudieron haber sido abordadas y resueltas con el simple hecho de asumir este proceso lógico.

Referencias

- De la Rocha-Duarte. (2023). 028. Sobre parametrización. Podcast. Sitio web Buscando el proyecto perfecto. <https://buscandoelproyectoperfecto.com/028-sobre-parametrizacion/>
- del Puerto, M. (2023). Competencia didáctica de los profesores de la especialidad de cirugía maxilofacial de la provincia matanzas. [Tesis de doctorado en Ciencias Estomatológicas]. Universidad de Ciencias Médicas de la Habana.
- Fiorini, S. (2022, June 9). What is triangulation in research methods? NSN Search. <https://nsnsearch.com/qna/what-is-triangulation-in-research-methods/>
- Gallardo, A. & del Puerto, M. (2024). Tips para utilizar la parametrización en las investigaciones de especialidad, de maestría y doctorales en las Ciencias Biomédicas. Curso de posgrado. Universidad de Ciencias Médicas de Matanzas.
- Godoy, C. (2023). La Triangulación en investigación: definición, tipos y ejemplos. <https://tesisdeceroa100.com/la-triangulacion-en-investigacion-definicion-tipos-y-ejemplos/>
- López, A., Leyva, Laurencio, A. Zambrano, J. M. & Quiroz, L. S. (2019). Principales problemas identificados en tesis de doctorado en Ciencias de la Educación: una sistematización de experiencias. Revista Cubana de Educación Superior, 38(2), Epub 01 de agosto de 2019. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142019000200004&lng=es&tlng=es.
- MIM Learnovate. (2022). Triangulation in Research | Types | Examples. MIM Learnovate; MIM Learnovate. <https://mimlearnovate.com/triangulation-research/amp/>
- Ortiz-Ocaña, A. (2018). La configuración de la tesis doctoral. Su estructura, redacción, defensa y publicación. Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (Colombia), vol. 14, núm. 2, pp. 102-131. <https://doi.org/10.17151/rlee.2018.14.2.6>

Perdomo, B. & Morales, O. A. (2022). Errores y dificultades en la elaboración de las tesis de pre y postgrado del estudiantado peruano: Implicaciones pedagógicas. Revista Electrónica Educare, Vol. 26(1) ENERO-ABRIL, 2022: 1-21.

<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/13464>

Real Academia Española. (2024). Diccionario de la lengua española. Definición de parametrización. <https://dle.rae.es/parametrizar>

Varcácel, N. (2015). La parametrización en las Ciencias. <https://instituciones.sld.cu/cedas/files/2015/05/parametrizacion.pdf>

Wktionary. (2024). Definición de parametrización. <https://es.wiktionary.org/wiki/parametrizar>

16.

**MANUAL DE JUEGOS PARA LA FAMILIARIZACIÓN Y
ADAPTACIÓN FUNCIONAL AL ATLETISMO PARA NIÑOS 8-9
AÑOS DEL MUNICIPIO PEDRO BETANCOURT
MANUAL OF GAMES FOR FAMILIARIZATION AND FUNCTIONAL
ADAPTATION TO ATHLETICS FOR CHILDREN 8-9 YEARS OLD IN THE
MUNICIPALITY OF PEDRO BETANCOURT
MANUEL DE JEUX POUR LA FAMILIARISATION ET L'ADAPTATION
FONCTIONNELLE À L'ATHLÉTISME DES ENFANTS DE 8-9 ANS DANS LA
MUNICIPALITÉ DE PEDRO BETANCOURT**

Lic. Anielys Josefa Soler Zamora.

Profesora instructora. Facultad Ciencias de la Cultura Física. Universidad de
Matanzas <https://orcid.org/0009-0006-2672-8456>

e-mail: anielys.sjosefa@umcc.cu

Dr. C Yarima Laffita Paulino

Profesora Titular. Facultad de Ciencias de la Cultura Física. Universidad de
Matanzas

<https://orcid.org/0000-0003-2132-3602>

e-mail: yarima.laffita@umcc.cu

M.Sc. Yohama Pedroso Herrera.

Profesora asistente. Facultad de Ciencias de la Cultura Física. Universidad de
Matanzas

<https://orcid.org/0000-0003-9505-4225>

e-mail: yohama.pedroso@umcc.cu

M. Sc. Evelio Luis Valdés Cárdenas

Profesor auxiliar. Facultad Ciencias de la Cultura Física. Universidad de
Matanzas <https://orcid.org/0000-0001-5264-8157>

e-mail: evelio.valdes@umcc.cu

RESUMEN

El proceso de iniciación deportiva del atletismo, es el primer eslabón de enseñanza inicial de los elementos básicos para la formación a largo plazo,

sin embargo, en la actualidad se carece de recursos didácticos para la familiarización y adaptación funcional al atletismo en la etapa de formación deportiva básica, por ello la autora se ha propuesto elaborar un manual de juegos para la familiarización y adaptación funcional al atletismo para niños de 8-9 años del municipio Pedro Betancourt. En este sentido en la metodología empleada se utilizan el método análisis de documento, la entrevista, la encuesta y como herramienta la triangulación metodológica, conformaron la muestra profesores, directivos y expertos. La investigación realizada aporta como elementos novedosos juegos que contribuyen a la familiarización y adaptación funcional para niños de 8-9 años. Lo que constituye una valiosa referencia de contenidos relacionados con el proceso de enseñanza-aprendizaje de las técnicas atléticas en el Escalón I, para la preparación integral del deportista.

Palabras clave: Manual, Atletismo, Juegos, Familiarización, Adaptación

ABSTRACT

The process of sports initiation of athletics, is the first link of initial teaching of the basic elements for long-term training, however at present there is a lack of didactic resources for familiarization and functional adaptation to athletics in the stage of basic sports training, so the author has proposed to develop a manual of games for familiarization and functional adaptation to athletics for 8-9 year old children in the Pedro Betancourt municipality. In this sense, the methodology used the research method of document analysis, the interview, the survey and as a tool the methodological triangulation, made up the sample by professors, managers and experts. The research carried out provides as new elements games that contribute to familiarization and functional adaptation for children aged 8-9 years. This constitutes a valuable reference of contents related to the teaching-learning process of athletic techniques in Step I, for the integral preparation of the athlete.

Keywords: Manual, Athletics, Games, Familiarization, Adaptation

RÉSUMÉ

Le processus d'initiation sportive de l'athlétisme est le premier maillon de l'enseignement initial des éléments de base pour l'entraînement à long terme,

cependant, à l'heure actuelle, il y a un manque de ressources didactiques pour la familiarisation et l'adaptation fonctionnelle à l'athlétisme dans la phase de formation sportive de base, par conséquent, l'auteur a proposé de développer un manuel de jeux pour la familiarisation et l'adaptation fonctionnelle à l'athlétisme pour les enfants âgés de 8 à 9 ans dans la municipalité de Pedro Betancourt. En ce sens, dans la méthodologie utilisée, la méthode d'analyse des documents, l'entretien, l'enquête et l'outil de triangulation méthodologique ont été utilisés, l'échantillon étant composé d'enseignants, de gestionnaires et d'experts. La recherche effectuée fournit comme éléments nouveaux des jeux qui contribuent à la familiarisation et à l'adaptation fonctionnelle des enfants âgés de 8 à 9 ans. Il s'agit d'une référence précieuse de contenus liés au processus d'enseignement-apprentissage des techniques athlétiques à l'étape I, pour la préparation intégrale de l'athlète.

Mots clés: Manuel, Athlétisme, Jeux, Familiarisation, Adaptation.

INTRODUCCIÓN

Es el Atletismo un deporte con una historia muy antigua y rica en acontecimientos, su vocablo, que cuya palabra proviene del griego Athlon que significa lucha, combate, competencia. Se declara oficialmente en Cuba en el año 1905, con la fundación de la Federación Cubana de Atletismo. Como deporte fue buscando alternativas para mejorar las formas y condiciones de competencias, desde décadas anteriores comenzó modificando reglas y eventos. Tomado del Programa integral de preparación del deportista (PIPD).

Plantea Romero (2000) que este deporte es universal, porque siendo el más natural de todos, la totalidad de los grandes juegos deportivos toman de él sus elementos: Velocidad, Resistencia, Flexibilidad y Fuerza es por ello que se le conoce como Deporte Rey). El atletismo representa un deporte distintivo para el desarrollo del resto de los deportes por su gran gama de contenido.

En esta misma dirección, la World Athletics ha centrado sus esfuerzos a promover una práctica más sustentable del atletismo que lo haga permanecer como el deporte individual número uno en un mundo en permanente cambio. Para ello concibió desde principios de este siglo una nueva y necesaria visión de nuestro deporte dirigida precisamente en una iniciación temprana con un

enfoque más lúdico, a tono con las características físicas, psíquicas y sociales de los niños: el Mini-atletismo, centrado en los dos indicadores primordiales para el proceso de selección de talentos deportivos, la motivación por la práctica del deporte y el aprendizaje motor.

En nuestro país contamos con un Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD), incluido el Programa I.A.A.F Kids (Miniatletismo) de la categoría pioneril para la enseñanza de la etapa de formación deportiva básica, que a su vez se divide en la sub-etapa de preparación deportiva preliminar (8-12 años), formación que comprende dos grupos de edades que se extienden desde los 8 – 9 años hasta los 10 – 12 años en cada uno de los sexos, dirigido a los profesores de atletismo con la intención de desarrollar interés jugando al Atletismo. Nuevos eventos y una organización innovadora permitirá a los niños demostrar la adquisición de sus habilidades básicas en carreras de velocidad, de resistencia, saltos, lanzamientos mediante juegos.

La iniciación temprana se concibe como el proceso de enseñanza inicial, el objetivo fundamental debe dirigirse al aprendizaje de los elementos principales de la técnica de todas las disciplinas del atletismo, y de éstas su gran gama de ejercicios, para así coadyuvar, junto a la motivación por la práctica que propician los juegos variados del mini-atletismo, a la formación y desarrollo del fondo de hábitos motores tan necesarios para enfrentar etapas posteriores, garantizando el futuro de los resultados deportivos.

Es por ello que se requiere de un trabajo bien concebido en la etapa desde los 8 hasta los 12 años, debido a que en estas edades no se manifiestan los rasgos particulares para la aplicación de un entrenamiento propiamente dicho. Siempre teniendo en cuenta las características psico-evolutivas de los niños, y las fases sensibles del desarrollo en la que se encuentran; así como su evolución según la edad, los factores que influyen, su desarrollo por etapas y los métodos de trabajo para obtener los objetivos propuestos en cada etapa de evolución.

Los juegos constituyen un valioso recurso para el desarrollo de las habilidades motrices en los niños, por cuanto universalmente es uno de los medios de trabajo, ya que a través de él los infantes desde la primera etapa de la vida van creando las bases para su desarrollo integral y armónico, no solo desde el

punto de vista motriz, sino también desde la esfera cognitiva, afectiva y social, en un ambiente libre, placentero, espontáneo el cual le proporciona el contacto con el medio circundante manifestando sensaciones, conocimientos y pautas de la vida social permitiéndoles la acomodación y adaptación a la realidad. En este sentido Andrade (citado en Rivera, 2022) menciona que el juego es recreación dónde debe prevalecer la diversión ya que toda actividad que presente algo de lúdico va en función de aumentar el conocimiento de la vida del niño, la actividad lúdica se basa en la diversión y es vital para el desarrollo físico y psicológico como también para el proceso de aprendizaje. Además,

De igual manera, varios autores como Ruiz y col. (2022); Calderón, et al. (2023); Calderón, Y. (2021); López (2006); Watson (2008); Franco (2009); Torres (2016); y Carmenate (2021). Coinciden en plantear que el juego es un elemento potenciador de las diversas esferas que configuran la personalidad del niño, proporciona un alto grado de placer y constituye un preciado medio de educación.

No es algo ajeno, o un espacio al cual se acude para distenderse, sino una condición para acceder a la vida, al mundo que nos rodea.

A pesar de que se cuenta con un PIDD, que incluye plan temático, temas, objetivos, contenidos e indicaciones metodológicas para el trabajo con niñas y niños de 8-9 años, se ha presenciado que no se cuenta con una propuesta de distribución de contenidos relacionados con el proceso de iniciación para la familiarización y adaptación que permita el trabajo multilateral de las técnicas orientados a las habilidades prácticas del Atletismo que contribuyan directamente al desarrollo técnico motriz. Al igual que son insuficientes los juegos que comprende el Programa de Miniatlético ya que no incluye juegos para la marcha deportiva.

Además, mediante encuestas realizadas a los profesores de atletismo del municipio se ha podido conocer que en su mayoría reconocen la importancia del juego en estas edades, pero a su vez carecen de conocimientos del Miniatlético, así como de herramientas que le posibilite una mejor preparación para con los niños, en el primer escalón de familiarización y adaptación funcional al atletismo situación que debemos transformar. Manifestando la necesidad de

contar con algún material o guía que les sirvan de apoyo para el desarrollo de sus actividades.

En este sentido, Laffita (2021), refiere que la familiarización es un proceso en el que el niño entra en contacto con medios, métodos y contextos que le facilitan en un inicio los primeros acercamientos a un nuevo conocimiento o habilidad.

El objetivo del presente trabajo es elaborar un manual de juegos para la familiarización y adaptación funcional al atletismo para niños 8-9 años del municipio Pedro Betancourt.

METODOLOGÍA

Para cumplir con los objetivos trazados en la investigación fue seleccionada una muestra compuesta por 7 profesores del deporte de atletismo que representan el 100% de la fuerza técnica del deporte en el municipio y 5 directivos. Además, se emplearon análisis de documento, la entrevista, la encuesta, y como herramienta de constatación la triangulación metodológica.

Los datos alcanzados producto de la aplicación de los diferentes instrumentos de medición utilizados en esta investigación fueron procesados matemática y estadísticamente

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el análisis de contenidos fueron revisados los contenidos de los documentos siguientes: Programa Integral de Preparación del Deportista, Programa de Mini Atletismo de la World Athletics y publicaciones de estudios similares en el Atletismo

Se realizó un análisis exhaustivo en la estructura del programa notándose limitadas actividades de juegos como guía a los profesores para la familiarización y adaptación funcional al Atletismo y no se cuenta con una propuesta de distribución de contenidos relacionados con el proceso de iniciación para la familiarización.

En cuanto al Programa de MiniAtletismo de la World Athletics, a pesar que existe juegos para el desarrollo de habilidades, aún son insuficientes presenciando que no se cuenta con juegos que permita la familiarización con la marcha deportiva.

En las publicaciones de estudios similares en el Atletismo se observaron marcadas importancia en cuanto a los beneficios de la práctica de este deporte y los juegos en edades tempranas. En este sentido, Delis, et al (2022) realiza una propuesta de once juegos del Mini-atletismo como ejemplo de estructura organizativa para la clase de Educación Física contemporánea para niños de 7-8 años, con el objetivo de perfeccionar el proceso de enseñanza aprendizaje. Además, Martínez (2022) también enmarca su investigación Juegos de Mini-Atletismo para las habilidades deportivas en la asignatura Atletismo, donde propone juegos para desarrollar habilidades deportivas del salto de longitud en los estudiantes de primer año de la carrera de Licenciatura en Cultura Física de la Universidad de Holguín, y Rivera (2022) realiza una investigación para determinar la incidencia de los juegos predeportivos en la enseñanza del mini atletismo en escolares de Educación General Básica Media en Ecuador.

Para fundamentar la problemática existente e identificar el problema se procedió a:

La encuesta: permitió recoger la información que poseen acerca de la práctica del Atletismo, así como el conocimiento sobre el Mini-atletismo y los criterios relacionados con la utilización de juegos en estas edades.

La entrevista: se aplica a directivos para conocer los conocimientos que poseen sobre la práctica del Atletismo.

La triangulación metodológica: Permitió el entrecruzamiento de la información derivada de los métodos de análisis de documentos, la encuesta y la entrevista para compararlos y contrastarlos entre sí, lo que posibilitó elevar la objetividad, del análisis de los datos y confiabilidad y validez en los resultados de la investigación.

A continuación, se muestran los resultados de los métodos aplicados:

En cuanto a los resultados de la encuesta aplicada se constató que el 100% de los encuestados consideran la utilización del juego como método de enseñanza en las clases de atletismo. No obstante, es preciso señalar que se arrojan escasos conocimientos de los profesores sobre los elementos que se incluyen en el PIPD (miniatletismo) y la utilización de los juegos en sus clases, pero aun así reconocen la importancia de los juegos para el desarrollo de habilidades

motrices básicas y capacidades físicas y la necesidad de la elaboración de actividades lúdicas que sirva de guía para orientar al profesor en esta etapa para la familiarización y adaptación funcional al atletismo.

Seguidamente se muestran los resultados de la entrevista aplicada a directivos del Atletismo.

Los resultados arrojaron que a pesar de que el 78 % de los directivos manifestaron conocer el PIPD, no se corresponde con los conocimientos del programa de atletismo para niños de 8-9 años y el del miniatletismo, ya que 68% respondieron negativamente. Es meritorio señalar que estos resultados están motivados porque no trabajan directamente con esas edades y la poca experiencia laboral. Se puede constatar que el 100% expresaron conocer la importancia del juego para el trabajo en estas edades y la necesidad de poder contar con un documento que les permita impartir sus clases con niños de edades tempranas.

Finalmente se muestran los resultados de la triangulación metodológica en la tabla 1

Tabla 1. Resultados de la triangulación metodológica

Nº	Métodos	Muestras	Objetivos	Resultados significativos
1	Análisis de documentos	-Programa Integral de Preparación del Deportista -Programa de MiniAtletismo de la World Athletics	-Constatar los contenidos relacionados con el Atletismo en edades tempranas. -Verificar los contenidos relacionados con la adquisición de habilidades motrices para la familiarización y	Limitadas actividades de juegos como guía a los profesores para la etapa de familiarización y adaptación funcional al Atletismo. No se cuenta con juegos para la familiarización con la marcha deportiva -Marcada

		-Publicaciones de estudios similares en el Atletismo	adaptación funcional al atletismo Constatar la importancia del Atletismo y el juego en edades tempranas	importancia en cuanto a los beneficios de la práctica de este deporte y los juegos en edades tempranas.
2	Encuesta	Entrenadores de atletismo	Determinar los conocimientos sobre los contenidos del programa de Atletismo para niños de 8-9 años.	-Escasos conocimientos sobre los elementos que perciben el PIPD de Atletismo (mini-atletismo) Reconocen la importancia de los juegos para el desarrollo de habilidades motrices básicas y capacidades físicas
3	Entrevista	Directivos de la institución	Determinar el nivel de conocimientos sobre el deporte	No todos cuentan con documentos necesarios para la preparación que deben poseer sobre el deporte.

El entrecruzamiento de la información derivada de los métodos de análisis de documentos, la encuesta y la entrevista, al compararlos y contrastarlos entre sí, permitió reafirmar los escasos conocimientos que poseen los entrenadores de atletismo del municipio Pedro Betancourt, la importancia de la utilización de un manual del juego para la familiarización con este deporte y la necesidad de

poder contar con un material que les facilite a los profesores el trabajo con estas edades de 8-9 años.

A continuación, se presenta el manual de juegos elaborado por la autora.



En el baile de la suiza se llegan a alcanzar excelentes habilidades

Autora: Anielys Soler Zamora

2024

A partir de las dificultades encontradas y en aras de profundizar en el objeto de estudio y, para darle solución a la investigación, la autora se traza como objetivo elaborar un manual de juegos para la familiarización y adaptación funcional al atletismo para niños de 8-9 años del municipio de Pedro Betancourt, a partir de los criterios de Ruiz (citado en Alarcón, 2022) se cree necesario tener en cuenta las siguientes consideraciones

- Introducción o fundamentación
- Requisitos para la aplicación de los juegos en el Atletismo
- Indicaciones para la aplicación de los juegos en el Atletismo
- Orientaciones metodológicas para trabajar los juegos
- Prescripción de la actividad física
- Orientación de la actividad física
- Juegos para la familiarización y adaptación funcional al atletismo
- Recomendaciones para su implementación
- Bibliografía

Introducción o fundamentación

Han sido diversos los trabajos de investigación en las edades tempranas que se han realizado para solucionar las dificultades de familiarización y adaptación hacia el deporte, cuyo objetivo fundamental es brindar a los entrenadores noveles y los más experimentados de atletismo del municipio Pedro Betancourt una herramienta simplificada de aportación al trabajo diario en la etapa de familiarización y adaptación funcional al atletismo, y que la misma se pueda llevar a la práctica con el fin de hacer las clases más atractivas, teniendo en cuenta el juego como elemento básico potenciador, que permite un trabajo integral en los niños, así como el desarrollo de habilidades y capacidades.

Esta propuesta pretende aproximar al diseño de actividades con una didáctica apropiada, la misma surge, fundamentalmente, de los resultados de las encuestas realizadas a los profesores de atletismo, hacia la familiarización y adaptación en niños de 8-9 años.

En este sentido, se desea profundizar los factores relacionados con la familiarización y adaptación, y la implicación de actividades presentadas en forma de juegos. Estas formas de abordar los contenidos pretenden además de todo, establecer un instrumento para el desarrollo metodológico en el proceso escalonado del niño, y que respondan a sus necesidades reales, de forma que tomen conciencia, para encontrar así su completa motivación y es

precisamente el juego el elemento ideal ya que forma parte de la propia naturaleza del ser humano.

En este documento, además de justificar el uso didáctico del juego en la etapa de familiarización y adaptación al Atletismo en niños 8-9 años, también se puede apreciar la interrelación que tiene con las características del municipio, propiciando un desarrollo psicosocial para estas edades.

Requisitos para la aplicación de los juegos

1. Selección y ordenamiento adecuado de los juegos: Esta se realiza teniendo en cuenta las particularidades de los niños.
2. Aplicación sistemática: Las actividades deben aplicarse regularmente, o sea, de tres a cinco veces a la semana. Esto garantiza el aumento de las posibilidades funcionales del organismo.
3. Duración: Está constara aproximadamente de 13 semanas, dependiendo de las características individuales de los niños de adaptación y familiarización con el deporte.
4. Dosificación: Se comienza con tres frecuencias de entrenamiento semanal por tres semanas consecutivas aproximadamente, y se van aumentando gradualmente hasta llegar a cinco frecuencias por semana, en dependencia de la adaptación.
5. Individualización: Hay que tener en cuenta las necesidades individuales de adaptación de los niños, como son las particularidades de organismo, edad, sexo, nivel de asimilación para seguir una correcta metodología al elaborar el manual.

Indicaciones para la aplicación de los juegos

1. Tener en cuenta las características psicosociales de los niños en esas edades.
2. Para edades y sexos comprendidas de 8-9 años
3. Tributan directamente al desarrollo técnico motriz y la preparación física orientada de forma integral.
4. El profesor de Atletismo debe estar capacitado para indicar la actividad, la

forma de las clases, el período de la aplicación de los juegos y el régimen motor.

Orientaciones metodológicas para trabajar estos juegos

1. El maestro debe aprovechar el control viso-motor para hacer más variadas las actividades en la clase.
2. Se ha de trabajar en el cumplimiento de serie de logros que estarán en correspondencia con los objetivos de la edad.
3. La familiarización de los fundamentos técnicos, permite que el niño se vaya adaptando a la nueva actividad que comienza a aprender.
4. Las actividades deben tener una variación en cuanto a los componentes a trabajar en la preparación.
5. La frecuencia de entrenamiento debe ser de forma progresiva.
6. Se comenzará de forma simple, incluyendo combinaciones de más de una habilidad atlética.
7. La actividad permite el acercamiento positivo al deporte en general y al grupo en particular.
8. Evitar el rechazo que genera la monotonía de las repeticiones de los juegos.

Prescripción de la actividad física

1. La edad no debe ser determinante fundamental del tipo de actividad, sino la condición general del niño.
2. Cuando se indica la actividad, la misma debe estar establecida por un calentamiento, donde centre la atención en la acción a realizar y por último una disminución de la intensidad o enfriamiento.
3. Debe prestarse atención al empleo de un vestuario confortable y práctico
4. Valorar uso de calzado adecuado y de los materiales necesarios
5. Toda reacción inusual debe ser objeto de consulta
6. Los aspectos psicológicos no pueden obviarse. La personalidad básica puede ser un elemento orientador de la actividad que se recomienda.

Orientación de la actividad física

1. Movimientos de todas las articulaciones, conociendo los límites de cada una.
2. Contracción y estiramiento de todos los músculos
3. Trabajo equilibrado de todos los grupos musculares
4. Prestar especial atención al trabajo de las zonas musculares que intervienen en las actividades a realizar
5. Relajación
6. Los ejercicios deben ser variados y dinámicos que permita el trabajo integrador

Seguidamente, se presentan los juegos que conforman el manual elaborado por la autora, para la familiarización y adaptación funcional atletismo para niños 8-9 años. Este manual de juegos es específicamente para el trabajo de las habilidades motrices del atletismo como son las carreras, los saltos, los lanzamientos y la marcha. Para la elaboración de los mismos se tuvieron en cuenta las características del municipio Pedro Betancourt

El manual está conformado por 9 juegos elaborados por la autora, a los cuales se les hicieron variantes a partir de juegos tradicionales cubanos y juegos del miniatletismo; también se incluyen 11 juegos de miniatletismo tomado del PIPD (2021), además fueron seleccionados 4 juegos tradicionales tomado de Watson (2008) y 9 juegos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas del 1er ciclo de primaria, tomado del Programa de Educación Física de segundo y tercer grado del primer ciclo de la enseñanza primaria.

A continuación, se muestran los juegos seleccionados y elaborados por la autora en las tablas 2, 3, 4 y 5.

Tabla 2. Juegos seleccionados del Programa de Educación Física de segundo y tercer grado del primer ciclo de la enseñanza primaria, para el desarrollo de las habilidades motrices básicas.

		Habilidades a desarrollar			
#	Nombre del juego	Carreras	Saltos	Lanzamientos	Marcha

1	Corre más que la pelota	X			
2	Señal roja	X			
3	Busca tu número	X			
4	Llegando primero				
5	Mar y arena.		X		
6	Salta igual que la pelota.		X		
7	Recorrido sobre figuras geométricas.		X		
8	Salta y llega en un pie		X		
9	Pelota rodada			X	
10	Pelota por el túnel			X	
11	Tira y corre			X	

Tabla 3. Juegos seleccionados del programa del miniatletismo

		Habilidades a desarrollar			
#	Nombre del juego	Carreras	Saltos	Lanzamientos	Marcha
1	Relevo de velocidad y valla	X			
2	Carrera en escalera	X			
3	Carrera de resistencia 8`	X			
4	Salto de longitud sin carrera de impulso		X		
5	Rebotes cruzados		X		
6	Salto con cuerda		X		
7	Salto de longitud con arena limitada		X		
8	Lanzamiento al blanco sobre una varilla			X	
9	Lanzamiento arrodillado			X	
10	Lanzamiento de pelota pesada hacia atrás			X	
11	Lanzamiento rotacional			X	

Tabla 4. Juegos tradicionales seleccionados

Habilidades a desarrollar

#	Nombre del juego	Carreras	Saltos	Lanzamientos	Marcha
1	El avión, la rayuela, el bebeleche o pon		X		
2	Alto o Stop	X			
3	El cogido	X			
4	Los escondidos	X		X	

Tabla 5. Juegos creados por la autora a partir de juegos tradicionales cubanos y juegos del miniatletismo

		Habilidades a desarrollar			
#	Nombre del juego	Carreras	Saltos	Lanzamientos	Marcha
1	El señorito Pedro		X		
2	Los señoritos Juan de Matas y Gustavo González	X	X		
3	El burrito saltarán		X		
4	La ruta de Camilo Cienfuegos	X	X	X	X
5	1,2,3 Chi maní maní				X
6	Recorre Pedro Betancourt				X
7	Julito y sus bolas			X	
8	La carga al machete			X	
9	A derribar al enemigo			X	X

Se concluye a partir del diagnóstico se pudo precisar que los profesores de atletismo del municipio Pedro Betancourt, además de poseer escasos conocimientos sobre juegos relacionados con el atletismo para el trabajo con las edades de 8-9 años, no cuentan con un material de juegos que les facilite la familiarización con este deporte.

Se elaboró un manual de juegos para la familiarización y adaptación funcional al atletismo para niños 8-9 años teniendo en cuenta las características del municipio Pedro Betancourt, el cual constituye una herramienta para el trabajo para los profesores de este municipio.

Referencias

Alarcón, Y. (2022) Juegos para reeducar la postura corporal en niños de 6-11

años. <https://editorial.redipe.org/index.php/1/catalog/download/89/156/2114?inline=1>

Asociación Internacional de Federaciones Atléticas. (2006). Mini atletismo- Un evento para jóvenes por equipo. <https://www.iaaf.org/download/download?filename=076292a5-cee41ac>

Calderón, et al. (2023) Juegos tradicionales en las diferentes partes de la clase de Educación Física. Ciencia y Deporte, 8(2), 224-239. <http://dx.doi.org/10.34982/2223.2023.v8.no2.006>

Calderón, Y. (2021). Juegos para la parte inicial de la clase de Educación Física del segundo grado. Olimpia, pp. 899-907. <http://revistas.ugd.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2577/4930>

Carmenate, Y.O. (2021). Juegos para las diferentes partes de la clase de Educación Física. Olimpia, pp. 124-126. <http://revistas.ugd.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2577/4930>

Delis, et al. (2023) Mini atletismo como estructura organizativa en la clase de educación física contemporánea en niños de 7-8 años. <https://editorial.redipe.org/index.php/1/catalog/download/89/156/2114?inline=1>

Franco, O. (2009). Importancia significativa del juego en la infancia. Conferencia magistral. Pedagogía 2009

Laffita Y. (2021) Curso introductorio familiarización con el ajedrez desde la educación física para agentes educativos de la infancia preescolar” En Educación y Pedagogía Capítulo Matanzas, Cuba. Editorial Redipe. España. <https://editorial.redipe.org/index.php/1/catalog/view/37/85/1063>

López, A. (2006). El proceso de enseñanza y aprendizaje en educación física. La Habana: Editorial Deporte.

Martínez. T. (2022). Juegos de Mini-Atletismo para las habilidades deportivas en la asignatura Atletismo. (Original). (2022). Revista científica Olimpia, 19(3), 22-40. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/3444>

Programa de preparación del deportista. Atletismo. (2021).

<https://www.yumpu.com/es/document/view/13824427/programa-de-preparacion-del-deportista-inder>

Rivera, F. (2022) Los Juegos predeportivos en la enseñanza del mini atletismo en escolares de Educación General Básica Media. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/34322>

Romero, R. (2008). Actividad física y salud: materiales curriculares. <https://www.efdeportes.com/efd119/actividad-fisica-y-salud-materiales-curriculares.htm>

Romero, F. (2000). Programa para la formación básica del atleta cubano de disciplinas múltiples. La Habana, Comisión Nacional de Atletismo. 127 p.

Ruiz, A. (2022). Teoría y Metodología de la Educación Física y el deporte escolar. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. Disponible en <https://books.google.com.cu/books/about/teor%C3%ADa-y-metodolog>

Torres, Y. (2016). Influencia de los medios en el desarrollo integral del niño en la primera infancia. En Revista Praxis Investigativa ReDIE. México - Vol. 8 N°. 14.

Watson, H. (2008). Teoría y práctica de los juegos. La Habana: Editorial Deporte.

17.

**BATERIA DE PRUEBAS PARA EL CONTROL DE LA REGULACION DEL
MOVIMIENTO EN NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS, PRACTICANTES DE
ACTIVIDADES DIFERENTES EN EL MUNICIPIO PEDRO BETANCOURT
BATTERY OF TESTS FOR THE CONTROL OF MOVEMENT REGULATION
IN CHILDREN AGED 9 TO 12, PRACTICING DIFFERENT ACTIVITIES IN THE
PEDRO BETANCOURT MUNICIPALITY
BATTERIE DE TEST POUR LE CONTRÔLE DE LA RÉGLEMENTATION DES
MOUVEMENTS DES ENFANTS ÂGÉS DE 9 À 12 ANS, PRATIQUANT
DIFFÉRENTES ACTIVITÉS DANS LA MUNICIPALITÉ DE PEDRO
BETANCOURT**

Lic. Diasnely Molinert Estalella

Profesora instructor. Dirección de Deportes de Pedro Betancourt. Universidad
de Matanzas

[https://orcid.org/ 0009-0001-0710-2945](https://orcid.org/0009-0001-0710-2945)

e-mail: diasnelymolinertl@gmail.com

Dr. C. José Raúl Hernández Souza

Profesor Titular. Facultad Ciencias de la Cultura Física. Universidad de
Matanzas

[https://orcid.org/ 0000-0002-4850-4537](https://orcid.org/0000-0002-4850-4537)

e-mail: jose.raul@umcc.cu

M.Sc. Osmani Evelio Mercadet Portillo

Profesor auxiliar. Facultad Ciencias de la Cultura Física. Universidad de
Matanzas

[https://orcid.org/ 0000-0002-1489-2587](https://orcid.org/0000-0002-1489-2587)

e-mail: osmani.mercadet@umcc.cu

RESUMEN

Se establecen los fundamentos teóricos que propician el control y la evaluación de la regulación de los movimientos a partir de la variabilidad en los esfuerzos musculares con incrementos uniformes, alternos, crecientes y decrecientes, en correspondencia con las demandas de la misma. Se establecen las concepciones metodológicas para la utilización y elaboración de la batería de pruebas para el control y la evaluación de la conducta regulación de los

movimientos en niños de 9 a 12 años de edad Se ofrece a los profesores de educación física y entrenadores deportivos una batería de pruebas que permite evaluar el comportamiento de la regulación del movimiento como conducta motriz de base en niños de 9 a 12 años Se brindan los criterios normativos o escalas valorativas que permiten evaluar cualitativa y cuantitativamente el comportamiento de dicha conducta.

Palabras clave: Perceptual motor, Perceptual motor behaviors; Neuromotor behaviors; Perceptual motor abilities; Tonicity; Tone; Action tone; Base muscle tone; Fluidity of movement.

ABSTRACT

The theoretical foundations that promote the control and evaluation of the regulation of movements based on the variability in muscular efforts with uniform, alternating, increasing and decreasing increases, in correspondence with the demands of the same, are established. The methodological concepts for the use and elaboration of the battery of tests for the control and evaluation of the behavior regulation of movements in children from 9 to 12 years of age are established. A battery of tests is offered to physical education teachers and sports coaches that allows the evaluation of the behavior of movement regulation as a basic motor behavior in children from 9 to 12 years of age. The normative criteria or valuation scales that allow the qualitative and quantitative evaluation of the behavior of said behavior are provided.

Keywords: Perceptual motor, Perceptual motor behaviors; Neuromotor behaviors; Perceptual motor abilities; Tonicity; Tone; Action tone; Base muscle tone; Fluidity of movement.

RÉSUMÉ

Les fondements théoriques qui favorisent le contrôle et l'évaluation de la régulation des mouvements sont établis sur la base de la variabilité des efforts musculaires avec des incréments uniformes, alternés, croissants et décroissants, en correspondance avec leurs exigences. Les concepts méthodologiques sont établis pour l'utilisation et le développement de la batterie de tests pour le contrôle et l'évaluation de la régulation comportementale des mouvements chez les enfants de 9 à 12 ans. Une batterie est proposée aux professeurs d'éducation physique et aux entraîneurs sportifs. Évaluer le comportement de régulation du mouvement en tant que

comportement moteur de base chez les enfants de 9 à 12 ans. Les critères normatifs ou échelles d'évaluation sont fournis qui permettent d'évaluer qualitativement et quantitativement le comportement dudit comportement.

Mots-clés: Moteur perceptuel, comportements moteurs perceptuels; Comportements neuromoteurs; Capacités perceptuelles et motrices; Tonicité; Tonifier; ton d'action; Tonus musculaire de base; Fluidité du mouvement.

INTRODUCCIÓN

La evaluación del comportamiento y desarrollo de la regulación del movimiento en las edades estudiadas es una necesidad del proceso pedagógico organizado, que se apoya en el control para el conocimiento objetivo de los procesos de adaptación, desde la iniciación o selección deportiva hasta el alto rendimiento.

En la base de todo movimiento se tiene a la coordinación motriz como un fenómeno controlador y regulador de las acciones, de ahí que se presente como un área susceptible de estudio permanente sobre todo en estos grupos de edades.

Puede afirmarse que sin una buena coordinación motriz no es posible alcanzar una plena y satisfactoria educación del movimiento. Algo que es posible lograr a través de las actividades físicas.

El trabajo que se presenta hace referencia a la regulación como uno de los componentes de la coordinación motriz, comprendida en las conductas perceptivo-motrices.

En la enseñanza primaria son muchos los alumnos que no pueden responder a los ejercicios de ejecución compleja por falta de coordinación motriz en una etapa sensible para su desarrollo.

Según autores como: Augusto Pila Teleña (1993) “pasados los once o doce años es muy difícil conseguir una buena coordinación motriz, porque se han dejado pasar los momentos propicios para el logro de este fundamental elemento de la aptitud física. Es, pues, en los primeros cursos donde debe iniciarse” (p32).

Los ejercicios más adecuados para la educación motriz son los que precisamente se les llama de coordinación, tanto los globales como los específicos (óculo manual, óculo pie, y óculo cabeza), que además de favorecer esta cualidad están muy acordes con los intereses de los niños.

Pero la coordinación, es una de las capacidades físicas que, debido a la complejidad de los procesos y subprocesos que la componen provoca gran controversia en cuanto a sus alcances, límites y contenidos; donde cada uno de los autores tiene una perspectiva o una posición propia sobre el tema, porque, según el punto de vista que se considere, el plano de análisis es diferente. No obstante, más allá de las controversias lógicas del tema, la mayoría de los especialistas concuerdan en que estas capacidades engloban una amplia gama de cualidades que vienen determinadas por procesos de organización, regulación y control del movimiento, donde se interrelacionan áreas motoras, cognitivas perceptivas, neurofisiológicas y mnemónicas.

Lo anteriormente expresado refleja la necesidad de acometer el desarrollo de los diferentes componentes contentivos de la coordinación motriz. Pero al mismo tiempo se pudo apreciar en la literatura consultada, que aun cuando se le atribuye la importancia que merece, existe poca información sobre el comportamiento de la misma, que permita conocer en qué medida los niños alcanzan uno u otro nivel de desarrollo en grupos poblacionales correspondientes a las edades que son objeto de investigación. Por lo que la búsqueda constante en función de darle repuesta a esta situación, se presenta como una necesidad imperiosa, si se tiene en cuenta la significación de la misma en estos grupos de edades, donde se enmarca su periodo más sensible, por su influencia en la conducta motriz del individuo.

El trabajo que se presenta centra la atención en la regulación del movimiento, como una de las conductas de la coordinación motriz, considerada por los especialistas como básica debido a su presencia en todo tipo de movimiento, comprendida en las conductas perceptivo-motrices, las cuales tienen una función determinante durante las acciones motrices.

Los elementos expuestos llevan a considerar como una necesidad, profundizar en el comportamiento de esta conducta en estas edades, que permita la obtención de informaciones más precisas relacionadas con el comportamiento de la misma, de ahí que el estudio se haya planteado como **situación** problemática: Por un lado se reconoce la significación e importancia de la regulación del movimiento como base de las conductas motoras de un sujeto de las edades estudiadas y por otro lado se aprecia la carencia de un

instrumento mediante el cual se pueda controlar y evaluar su comportamiento y desarrollo fundamentalmente en las edades objeto de estudio

Por lo anteriormente expuesto y formulando a través de una pregunta, el problema científico se expresa de la siguiente forma: ¿Cómo propiciar el control y la evaluación del comportamiento y desarrollo de la conducta Regulación del Movimiento ante situaciones variables en niños de 9 a 12 años de edad?

Al conocer y establecer el alcance del presente trabajo el autor define como objetivo: Elaborar una batería de pruebas para el control y la evaluación de la conducta Regulación del Movimiento ante situaciones variables en niños de 9 a 12 años de edad.

METODOLOGÍA

La investigación fue realizada con 60 niños y niñas, de ellos 30 corresponden a grupos de Educación Física de la escuela primaria José A Echeverría, los otros 30 se dividen en tres grupos de 10, que pertenecen a las áreas deportivas de Baloncesto, de Karate-Do y de Esgrima, todos del municipio de Pedro Betancourt. Tienen como características similares las mismas edades cronológicas, pero se diferencian por las actividades propias de cada una de las disciplinas deportivas estudiadas.

Para el desarrollo de la investigación se tuvieron en cuenta entre los métodos teóricos, el de lo histórico y lo Lógico, el de análisis y la síntesis y el inductivo-deductivo, en todos los casos se acudió a los mismos durante el estudio e interpretación de la bibliografía consultada, durante la definición del estado actual del problema, así como durante el análisis y discusión de los resultados.

De los métodos empíricos el de la observación, el mismo se utilizó para determinar desde el punto de vista cualitativo, el comportamiento de los niños en cada una de las pruebas aplicadas, para ello se establecieron indicadores de calidad asociados a 4 categorías de calificación (5, 4, 3,2) que permitió otorgarle una calificación a cada niño durante las pruebas, en dependencia de su nivel de ejecución. Esta observación fue del tipo directa, abierta y no incluida.

Para el procesamiento de la información obtenida durante la aplicación de las pruebas, se creó una base de datos en Excel, de la cual se partió para la aplicación del programa ESCALA, con el cual fue posible la determinación de las diferentes escalas de percentiles con las cuales fueron evaluados los niños,

para ubicarlos por niveles o por categorías según el caso. También fueron utilizados los estadígrafos de media y desviación estándar, que permitieron valorar el comportamiento interno de la muestra en las diferentes pruebas, fue necesario recurrir a los por cientos, como dato de interés para el análisis, a la hora de distribuir el comportamiento de la muestra estudiada en las diferentes pruebas aplicadas.

Batería de pruebas propuestas.

No	Nombre de la prueba	Descripción de la prueba	Objetivo de la prueba
1	7 casillas con estímulos constantes en dirección ascendente	Lanzamiento de una pelota con peso constante hacia los cuadrantes	Determinar el control del esfuerzo muscular con incremento uniforme
2	7 casillas con estímulos constantes en dirección descendente	Lanzamiento de una pelota con peso constante hacia los cuadrantes	Determinar el control del esfuerzo muscular con disminución uniforme
3	7 casillas con estímulos constantes alternando direcciones.	Lanzamiento de una pelota con peso constante hacia los cuadrantes	Determinar el control del esfuerzo muscular con intensidades alternas
4	10 casillas con estímulos constantes con cambios de direcciones	Lanzamiento de una pelota con peso constante hacia los cuadrantes en el orden en que aparecen las casillas	Determinar el control muscular con variaciones en la intensidad del esfuerzo
5	3 círculos concéntricos con estímulos constantes	Lanzamiento de una pelota con pesos constante tratando	Determinar el control muscular uniforme

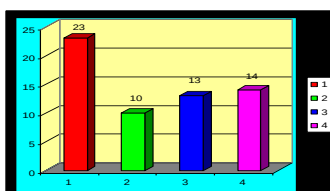
		que la misma caiga sobre el círculo central.	
6	5 círculos en forma de pétalos	Desde una distancia de 2,50 mts lanzar hacia los círculos pequeños en el orden en que aparecen	Determinar el control muscular con variaciones en la intensidad del esfuerzo
7	5 círculos formando un abanico	Desde una distancia de 2,50 mts con respecto al círculo del centro (1) lanzar hacia los círculos en el orden en que aparecen	Determinar el control muscular con variaciones en la intensidad del esfuerzo
8	Lanzamiento al aro con estímulo constante	Lanzamiento de un balón a un aro de baloncesto a 1,50 de altura y 2,50 de distancia	Determinar el control muscular en acciones de precisión con estímulos constantes
9	Llega, pero no te pases	Lanzamiento de una pelota mediana a nivel del aro con estímulo constante	Determinar el control muscular sobre esfuerzos de estímulos constantes
10	Lanzamiento al aro con estímulos variados	Lanzamiento de un balón por debajo de los brazos a un aro de baloncesto desde distancias diferentes con peso constante	Determinar el control muscular en acciones de precisión con estímulos variados

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se tiene como punto de referencia constante para la realización del presente análisis, la recopilación del material encontrado sobre el tema abordado en la presente investigación, el cual es empleado por la autora para fundamentar y solidificar los resultados obtenidos, que se muestra a continuación.

El primer aspecto del análisis tiene que ver con el comportamiento de la regulación del movimiento a partir de la propuesta por niveles que se asumió para diagnosticar el comportamiento de la misma en los grupos de edades estudiadas. Para determinar los niveles se acudió al programa escala, del cual fue seleccionada la escala de percentiles para 4 niveles, con el objetivo de acercarnos a la forma de evaluación utilizada en el sistema de evaluación de eficiencia física L.P.V.

Debido a que en estas edades se pone de manifiesto un marcado desarrollo del sistema nervioso central, las funciones de los distintos órganos y sistemas que lo componen mejoran su interrelación mediante los procesos de regulación y coordinación y con ello elevan la eficiencia del organismo como integral biológica, como parte de este perfeccionamiento, la actividad motriz alcanza niveles superiores de comportamiento, por lo que el alumno realiza las actividades con mayor control sobre los esfuerzos musculares y con ello va perfeccionando su capacidad para regular las acciones.



En el gráfico No 1 queda expresado dicho comportamiento, y como se puede apreciar, 23 niños que representan el 38,3 % logran ubicarse en el primer nivel, 10 que corresponden al 16,6 % están en el segundo, otros 13, que significan el 21,6% se ubican en el tercero y finalmente aparecen 14 niños, para un 23,3% en el 4to nivel. En este grupo de edades el organismo perfecciona sus respuestas motoras a los estímulos procedentes del mundo exterior, la expresión concreta de estos criterios se pone de manifiesto cuando más de $\frac{3}{4}$ parte de la muestra estudiada alcanza calificaciones correspondientes a los 3 primeros niveles, lo que refleja un buen nivel de desarrollo de la Regulación del movimiento, como uno de los componentes básicos de la coordinación motriz.

Este resultado se corresponde con la literatura consultada cuando se señala a estas edades como el período de grandes transformaciones neuromotrices con alto grado de especialización de las sensaciones propioceptivas lo que lo ubica en su periodo más sensible, por lo tanto se considera oportuno insistir en la necesidad de una gran estimulación y entrenabilidad a nivel cortical de los centros nerviosos que regulan el procesos perceptivos y regulativos de las acciones motrices. Para ello hay que acudir con mayor frecuencia a actividades y escenarios donde el niño tenga que identificar y accionar ante estímulos que requieran del cambio constante de la intensidad de los esfuerzos musculares con gran variedad.

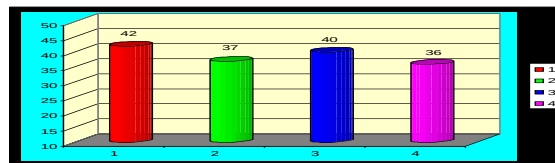


Gráfico No. 2

El valor promedio más alto, 42 puntos, corresponde al grupo de niños del área deportiva de Tenis de Campo. Este es un resultado lógico, ya que, entre los niños estudiados, este grupo presenta condiciones especiales, primero por su condición de selectividad y segundo porque están bajo la influencia de un trabajo de mayor rigor y sistematicidad, en una disciplina deportiva donde la regulación del movimiento, constantemente está siendo abordada, ya que el proceso de colocación de la pelota en el área del contrario, tiene que ver con la discriminación, la intensidad y la dirección el esfuerzo. Para la presente investigación, estos resultados son muy importantes, por que significan puntos de referencias y de comparación con el resto de los grupos estudiados. A continuación se ubican los niños del grupo de Baloncesto con 40 puntos, Esta es también una disciplina deportiva, que recurre con sistematicidad a la regulación del esfuerzo, fundamentalmente durante los pases y en los tiros al aro, por lo que el resultado también puede ser considerado lógico, llama la atención que la diferencia promedio con respecto al Tenis de Campo es de 2 puntos, lo que hace pensar que la práctica sistemática del Baloncesto debe contribuir de manera significativa en el mejoramiento de la regulación del movimiento en

niños de las edades estudiadas. Seguidamente aparecen los niños practicantes del Karate-Do con 37 puntos, nótese que la diferencia es de 5 puntos con respecto al grupo de Esgrima y de 3 puntos con relación al de Baloncesto, todo parece indicar que aun cuando el Karate-Do necesita regular los movimientos para la precisión de las acciones, sus movimientos no presentan la variabilidad que tiene tanto la Esgrima, como el Baloncesto, y finalmente se ubican con 36 puntos como promedio, los niños pertenecientes a los 3 grupos de Educación Física. Este comportamiento se ajusta a los propósitos de cada actividad, ya que la práctica deportiva va a demandar mayor desarrollo de la regulación del movimiento en función de un resultado competitivo, mientras que la Educación Física va a necesitar de ella como parte de la preparación del individuo para la vida, donde las exigencias no están en función de un resultado deportivo, sino el de lograr una buena motricidad. Seguidamente se dirige el análisis hacia el comportamiento de cada una de las pruebas aplicadas a toda la muestra, cuyos datos aparecen expuestos en el gráfico No 3, que a continuación se presenta.

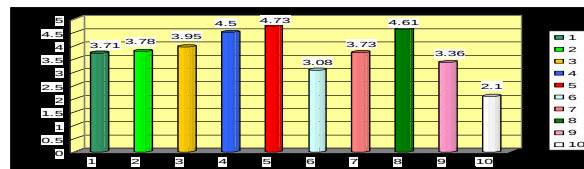


Gráfico No3

En el mismo se puede observar que las pruebas No 4, 5 y 8 se presentan con los mayores resultados, aun cuando las exigencias en el esfuerzo es diferente, ya que la prueba 4 está orientada al control muscular con variaciones en las intensidad del esfuerzo, la prueba No 5 tiene que ver con el control del esfuerzo muscular uniforme, y la prueba No 8 tiene como propósito controlar el esfuerzo en acciones de precisión con estímulos constantes, se puede señalar como algo común que las tres pruebas a diferencia de las restantes, exigen que los lanzamientos se repitan hacia una zona que está más concentrada y este elemento pudiera ser una de las causas que esté influyendo en el resultado, otro elemento que pudiera estar influenciando es que el tipo de movimiento resulta más común a la experiencia motora del niño de estas edades, al tener que lanzar a un círculo en el piso, a una estructura que semeja al juego del tejo

y a un aro a una altura ligeramente por encima de la cabeza del niño. A continuación se ubican las pruebas 3, 2, 7 y 1, casi con los mismos resultados, en todos los casos estas pruebas tienen que ver con lanzamientos a figuras en el piso, lo que constituye un estímulo similar aún cuando las figuras son diferentes, llama la atención que en los resultados de las pruebas 1 y 2 están muy próximos, lo que induce a pensar que los esfuerzos musculares con estímulos uniformes se comportan parecido tanto cuando se incrementa o cuando descende la intensidad del mismo. Las pruebas 6 y 7 que aparecen a continuación, tienen como rasgo común la dispersión de la figura a la cual se le lanza, la otra prueba que continua es la No 9, este es un resultado lógico debido al nivel de exigencia de la misma es mucho mayor y por último aparece la prueba No 10 donde la exigencia se incrementa, ya que el niño tiene que lanzar a un aro a una altura normal desde posiciones diferentes y ello implica que el esfuerzo es mayor y con precisión

A continuación, el análisis centra la atención en el comportamiento de los resultados de los diferentes grupos estudiados, como forma de corroborar la uniformidad y la variabilidad que se pone de manifiesto a partir del entrenamiento específico propio de la actividad practicada, ya que la evolución psicomotora del niño se va incrementando a medida que va interactuando con el medio e irá reflejando un comportamiento en correspondencia con el mismo,

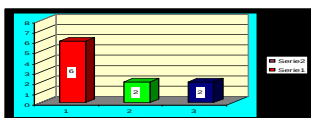


Gráfico No 4

Según Stammler, los niños comprendidos en las edades que se estudian en la tesis, presentan una gran mejora de las áreas corticales implicadas en el análisis y elaboración de la información sensorial, permitiéndoles realizar determinadas acciones y controlar el resultado. Sobre esta base va relacionando los movimientos exitosos, los puntos de referencia y los modos de regulación que se han justificado gradualmente, lo que se va fijando y los movimientos desafortunados que no se justifican, se eliminan. Lo cual se logra gracias a la repetición de la acción que se realiza como tentativa consciente de reproducir determinados movimientos, esto es un proceso de consolidación de la regulación que se pone de manifiesto constantemente en el Tenis de campo,

mediante el intercambio fluido de pelotas de un área a la otra. Estas afirmaciones justifican el porque de los resultados que muestra este grupo de niños, donde no aparece ninguno en el 4to nivel, 2 percapitas para el 2do y 3er nivel y 6 que lograron el 1er nivel,

Karate-Do

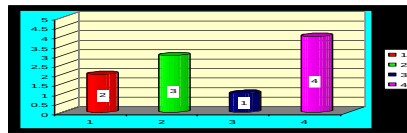


Gráfico No 5

Esta es una disciplina deportiva donde el niño alcanza un correcto dominio corporal, que sin dudas es la base de una buena regulación, pero la actividad propiamente del Karate-Do no utiliza implementos a los cuales les tenga que imprimir esfuerzos repetidos con intensidades diferentes, que todo parece indicar, contribuyen de manera más significativa en el desarrollo de la Regulación de los esfuerzos y como consecuencia de los movimientos, no obstante a ello más de la mitad del grupo se ubica entre los 3 primeros niveles que como se ha señalado son expresión de un desarrollo suficiente de esta conducta motriz

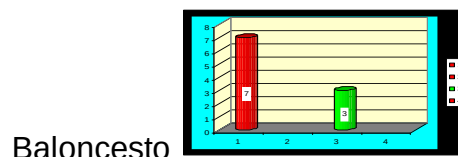


Gráfico No 6

Las actividades propias de este deporte no dependen solo de regularse a sí mismo lo cual no le resulta difícil a estos niños, sino de cómo la regulación se manifieste en el resultado a través de objetos ajenos al niño, como son el balón, el aro, un compañero de equipo, etc., ubicados a distancias variadas, donde se debe discernir los esfuerzos empleados para la acción, partiendo de un punto de referencia, aplicando una adecuada aceleración en dirección de donde se debe aplicar el movimiento y por último la unión indisoluble entre coordinación y regulación que les permite realizar el movimiento de forma continuada con precisión. Estas características son las que llevaron a que los niños que formaron parte de la muestra de estudio, que practican sistemáticamente esta disciplina, hayan obtenido tan buenos resultados que

aparecen expuestos en el gráfico No, donde 3 niños alcanzan el 3er nivel y el resto, o sea, 7 se ubicaron en el 1er nivel.

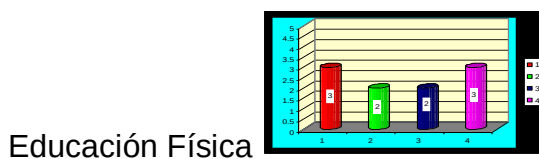


Gráfico No 7

Como se conoce los propósitos actuales de la Educación Física están dirigidos a la preparación del individuo para la vida, y para ello es necesario trabajar en función de lograr la mayor riqueza motora posible y ello implica tener vivencias motoras de todo tipo, con gran variabilidad y con gran intercambio con diferentes entornos. Estas características propias de la Educación Física, facilitan el proceso natural de desarrollo motor del individuo, donde la regulación se presenta como una conducta que esta en la base de cualquiera de las acciones motrices, que en este nivel de enseñanza es muy amplia. Estos elementos llevan a considerar lógico los resultados obtenidos por los niños estudiados que pertenecen a los grupos de Educación Física, que como se aprecia en la gráfica No 7, el 70 % de los niños se ubican en los tres primeros niveles dando muestra de desarrollo de esta conducta.

Del estudio realizado se puede concluir que se pudo apreciar durante el análisis, que los diferentes grupos mostraron buen desarrollo en la regulación de los esfuerzos, la expresión concreta de esta afirmación se pone de manifiesto cuando el 55% de la muestra se ubica entre el primer y segundo nivel y más de $\frac{3}{4}$ parte alcanza calificaciones correspondientes a los 3 primeros niveles, los cuales son considerados como referencias de un desarrollo suficiente de esta conducta en las edades que fueron objeto de estudio.

Según las características de la actividad física que practican, los de mayores resultados entre los niños estudiados corresponden a los practicantes sistemáticos del Baloncesto, seguidos por los de la Esgrima los grupos de Educación Física y finalmente el Karate Do.

Las pruebas aplicadas para determinar el comportamiento de los esfuerzos musculares con *incremento y disminución uniforme*, se presentan con los mayores valores, entre las causas fundamentales se ha considerado que la poca variación en la dirección del movimiento y en la uniformidad del esfuerzo, así como los puntos de referencia de las mismas, que en todos los casos están

a nivel del piso determinaron este comportamiento. A continuación, se ubican las pruebas cuyo propósito fue determinar el comportamiento de la regulación ante esfuerzos musculares con *variaciones e intensidades alternas*, entre sus causas posibles se señala el nivel de dificultad de las mismas, ya que el niño tenía que lanzar más lejos o más cerca indistintamente sin ninguna regularidad, lo que implicó elaborar diferentes respuestas para cada situación. Seguidamente aparecen los resultados correspondientes a las pruebas que requieren de acciones con *precisión ante estímulos constantes y variados*, al tener que lanzar hacia diferentes tipos de altura teniendo al niño como punto de referencia.

Referencias

- Aucouturier, B. (1985). La Práctica psicomotriz reeducación y terapia / J. Rarrault, J.L. Empinet. Barcelona: Editorial Científico Médico, p. 283.
- Alexander. P. (2005) Aptitud Física. Características Morfológicas. Composición Corporal. Caracas: Editorial Depoacción.
- Berge, Y. (1979). Vives tu cuerpo, para una pedagogía del movimiento. Madrid: Narcia S.A. de Ediciones
- Benard, M: (1980) El cuerpo, Buenos Aires. Editorial Paidós.
- Bernstein, N: (1967) La coordinación y regulación del movimiento, Oxford.
- Berge, Y. Vives tu cuerpo, para una pedagogía del movimiento. -- Madrid: Narcia S.A. de Ediciones, 1979. -- 162 p.
- Berruezo, P. P. (2000). "Hacia un marco conceptual de la Psicomotricidad a partir del desarrollo de su práctica en Europa y España". *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 37, 21-33. (Ver también la página de Berruezo: [Psicomotricidad en Internet: <http://www.lander.es/~pedrob/>]).
- Berruezo, P.P.; & et al. (2005). El Psicometrista para las necesidades especiales. AEMEND. Granada. España.
- Béquer D. G. (2002). El comportamiento del desarrollo motor de los niños /as cubanos en el primer año de vida. Tesis en opción al grado científico de Doctora en ciencias de la Cultura Física. Ciudad de la Habana.
- Benito, V. J. (2005). "*Cuerpo, mente, comunicación*". Salamanca: Amarú, D.L. www.uam.es.
- Bueno M, M. L. (2006). Aptitudes pertenecientes al campo de la motricidad.

- Bossu, H. La expresión corporal, método y práctica. / C. Chalanguier. Barcelona: Editorial Martínez Roca, 1987. -- 205 p.
- Bobbe L. G. (1974). Técnicas de Expresión Corporal/ P. Saragousi.-Barcelona: Editorial Oida.
- Cratty, B. (1974). Motricidad y psiquismo en la educación y el deporte. - Valladolid: Editorial Miñon. P. 252.
- Dobbelaere, G. (2004). Técnicas de expresión corporal. / P. Saragoussi. - Barcelona: Editorial Oida, P. 245.
- García-Nuñez, J. A. (2008) *“Juego y psicomotricidad”*. Madrid: CEPE. www.redescolar.ilce.edu.mx
- Laptev, A. (1987). Higiene de la Cultura Física y el Deporte / A. Mérx.-La Habana: Editorial Pueblo y Educación,p-244.
- Lázaro, A. (2002). “La inclusión de la Psicomotricidad en el Proyecto Curricular del Centro de Educación Especial. De la teoría a la práctica educativa”. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 37, 121-138.

18.

**MODELO DE PERIODIZACIÓN INTRAFÁSICA PARA EL INCREMENTO DE
LA FUERZA EN LANZADORES JUVENILES DE BEISBOL
INTRAPHASE PERIODIZATION MODEL FOR INCREASING STRENGTH IN
YOUTH BASEBALL PITCHERS**

**MODÈLE DE PÉRIODISATION INTRAPHASE POUR AUGMENTER LA
FORCE CHEZ LES JEUNES LANCEURS DE BASEBALL**

Lic. Lázaro Yasmany Sanabria Matachana

Profesor instructor. Inder Municipal Jagüey Grande. Universidad de Matanzas

<https://orcid.org/0009-0001-4184-7502>

[e-mail: lazaroyasmanysanabriamatachana@gmail.com](mailto:lazaroyasmanysanabriamatachana@gmail.com)

Dr. C. Alexis García-Ponce de León

Profesor Titular. Facultad Ciencias de la Cultura Física. Universidad de
Matanzas

<https://orcid.org/0000-0001-7571-2684>

e-mail: aleixis.garcia@umcc.cu

Resumen

El presente trabajo consistió en la elaboración de un modelo de periodización intrafásica de la fuerza para lanzadores juveniles de béisbol. El propósito del mismo fue profundizar en la periodización inerfásica de la fuerza propuesta por Tudor Bompa, donde se refleje con claridad cómo distribuir las cargas según su volumen e intensidad dentro de cada fase (mesociclo) del macrociclo. La muestra estuvo representada por los 14 lanzadores juveniles pertenecientes a la EIDE de Matanzas y por ocho entrenadores de la correspondiente provincia. Para investigar el objeto de estudio se utilizaron los siguientes métodos teóricos de investigación: analítico-sintético, inductivo-deductivo, histórico-lógico, hipotético-deductivo y sistémico-estructural-funcional. Para la obtención de información se utilizaron los métodos empíricos: análisis de documentos, la encuesta y la medición. El procesamiento de los datos se efectuó mediante el SPSS, versión 21.0 y la tabla de significación de Folgueira basada en el algoritmo de Bukač. Para la validación teórica de la propuesta de periodización intrafásica se utilizó el criterio de expertos, los cuales se expresaron favorablemente sobre el mismo.

Palabras clave: Fuerza; periodización; pitcher; carga de entrenamiento

Abstract

This work consisted of the development of an intraphase periodization model of force for youth baseball pitchers. The purpose of this work was to delve deeper into the ininterphase periodization of force proposed by Tudor Bompa, which clearly reflects how to distribute loads according to their volume and intensity within each phase (mesocycle) of the macrocycle. The sample was represented by 14 youth pitchers belonging to the EIDE of Matanzas and eight coaches from the corresponding province. To investigate the object of study, the following theoretical research methods were used: analytical-synthetic, inductive-deductive, historical-logical, hypothetical-deductive and systemic-structural-functional. To obtain information, empirical methods were used: document analysis, survey and measurement. Data processing was carried out using SPSS, version 21.0 and Folgueira's significance table based on Bukač's algorithm. For the theoretical validation of the proposal of intraphase periodization, the criteria of experts were used, who expressed themselves favorably on the same.

Keywords: Strength; Periodization; Pitcher; Training load

Résumé

Le présent travail consistait en le développement d'un modèle de périodisation intraphasique de la force pour les jeunes lanceurs de baseball. Le but de cette étude était d'approfondir la périodisation ininterphasique de la force proposée par Tudor Bompa, où se reflète clairement la manière de répartir les charges en fonction de leur volume et de leur intensité au sein de chaque phase (mésocycle) du macrocycle. L'échantillon était représenté par les 14 jeunes lanceurs appartenant à l'EIDE de Matanzas et par huit entraîneurs de la province correspondante. Pour étudier l'objet d'étude, les méthodes de recherche théoriques suivantes ont été utilisées : analytique-synthétique, inductive-déductive, historique-logique, hypothétique-déductive et systémique-structurelle-fonctionnelle. Pour obtenir des informations, des méthodes empiriques ont été utilisées : analyse de documents, enquête et mesure. Le traitement des données a été effectué à l'aide de SPSS, version 21.0 et du tableau de signification de Folgueira basé sur l'algorithme de Bukač. Pour la

validation théorique de la proposition de périodisation intraphase, les critères des experts ont été utilisés, qui se sont exprimés favorablement à ce sujet.

Mots-clés : Force ; Périodisation ; Lanceur ; Charge d'entraînement.

INTRODUCCION

La preparación física es considerada por la mayoría de los especialistas de la cultura física como el sostén principal del resto de los componentes de la preparación del deportista, y de una importancia vital durante el proceso del entrenamiento de las reservas deportivas. Esta resulta el soporte de la elevada maestría deportiva, ya que el nivel de preparación física es directamente proporcional al desarrollo de la maestría y por tanto mejores serán los resultados deportivos (Ozolin, 1988, como se citó en García & Carreño-Vega, 2022).

Al respecto, Matvéev plantea que la preparación física es el aspecto fundamental del contenido del entrenamiento deportivo Matveev (1983, como se citó en García et al., 2023). Otro criterio sostiene que la preparación física es el componente principal de la preparación del deportista, la cual garantiza el dominio de las destrezas y su efectividad en el juego, combate o competencia (Peña et al., 2020).

De los criterios anteriores puede inferirse que la preparación física es el componente del entrenamiento deportivo dirigido al desarrollo de las capacidades motrices. Para (Weineck, 2019), las capacidades motoras son condiciones de rendimiento básicas para el aprendizaje y ejecución de acciones motoras deportivo-corporales. Estos criterios demuestran la importancia que tiene el desarrollo de la preparación física en el desempeño técnico y por consiguiente en el rendimiento deportivo. Partiendo de los mismos, el autor de esta tesis asume que las capacidades motrices son las posibilidades funcionales del organismo para realizar las tareas motoras con determinados niveles de exigencia fisiológica.

Las capacidades motrices se pueden clasificar en condicionales, coordinativas y de movilidad. Las capacidades condicionales son las que dependen de los procesos energéticos, como la fuerza, la resistencia y la velocidad. Las capacidades coordinativas son las que dependen de los procesos de regulación neuromuscular, como el equilibrio, la coordinación, la precisión, el

ritmo. La capacidad de movilidad depende de la forma de las articulaciones sinoviales y de la extensibilidad de músculos y tendones, cuya única representante es la flexibilidad.

El béisbol es un deporte de conjunto de esfuerzos variables y potencia moderada, caracterizado por la alternancia de las acciones ofensivas y defensivas. Es decir, se dispone de un momento para atacar (batear y correr) y de otro momento para defender (lanzar, correr y atrapar).

Independientemente de la duración que pueda tener un partido de béisbol y de la muy variable participación de un jugador respecto a otro, la mayoría de sus acciones ofensivas y defensivas requiere de una potencia elevada. Por esta razón, desde un punto de vista fisiológico el béisbol puede ser clasificado como un deporte de alta intensidad.

En el caso de los lanzadores, además de la exigencia de realizar sus lanzamientos con el máximo posible de intensidad, estos requieren de una ejecución reiterada de estas acciones. Por esta razón, en el caso del área de los lanzadores, el componente resistencia también es notable y es por ello que se requiere de un espacio para su desarrollo, al igual que la fuerza muscular. Para la preparación de esta capacidad motriz resulta muy recurrente acogerse a los criterios de Tudor Bompa, quien recomienda la periodización de la fuerza como una de las vías más certeras para el desarrollo de esta capacidad (Bompa, 2021).

La propuesta de Bompa (2021) permite dividir (para el caso del entrenamiento de la fuerza) el macrociclo en varias fases (mesociclos) para lograr una ondulación de la carga que permita desarrollar de manera eficiente la dirección de fuerza requerida para el deporte y obtener la forma óptima durante el período competitivo.

Estos criterios demuestran la importancia que tiene el desarrollo de la preparación física en el desempeño técnico y por consiguiente en el rendimiento deportivo. De este modo y tomando como sustento todo lo anteriormente planteado, se reconoce como *objetivo* de la presente investigación: diseñar un modelo de periodización intrafásica para el incremento de la fuerza en lanzadores juveniles de beisbol.

METODOLOGÍA

La medición se efectuó sobre el total de lanzadores de Matanzas pertenecientes a la categoría juvenil (14), por lo que esta muestra también es de tipo no probabilística.

Métodos de investigación empleados

En la realización de la investigación que se presenta se utilizaron métodos teóricos, empíricos y estadísticos, los cuales serán explicados a continuación:

Métodos teóricos

Los métodos teóricos permitieron estudiar la estructura del fenómeno analizado, lo que posibilitó la comprensión del mismo y las necesidades demandadas. De este modo, se pudo elaborar la base teórica que sustenta la presente tesis. Con este propósito fueron utilizados los siguientes:

Analítico-sintético. Se precisó durante el procesamiento del marco teórico de la tesis, concretamente para el estudio de los elementos que integran los fundamentos de la preparación de fuerza en el béisbol, así como en las características biológicas de los lanzadores juveniles. Todos estos elementos junto con el estudio de la teoría de modelos, fueron integrados en un todo para la confección del modelo de periodización intrafásica. Todo ello, favoreció el análisis e interpretación de los resultados obtenidos, lo cual permitió arribar a las conclusiones del informe.

Inductivo-deductivo. Posibilitó la determinación del problema planteado, así como la diferenciación de los objetivos de la investigación. Partiendo de particularidades como los fundamentos sobre la preparación de fuerza para los lanzadores juveniles de béisbol, posibilitó arribar a generalizaciones que permitieron elaborar el modelo pretendido, así como las recomendaciones de la tesis.

Hipotético-deductivo. Permitió la predicción de los resultados esperados mediante el proceso de formulación de la hipótesis planteada, la cual sirvió de guía para la conducción del proceso de investigación. Ello brindó la posibilidad de inferir conclusiones, lo que favoreció solucionar el problema planteado.

Histórico-lógico. Posibilitó el estudio de los antecedentes teóricos y prácticos del entrenamiento para lanzadores de béisbol. Brindó la oportunidad de conocer las leyes generales del funcionamiento y desarrollo del fenómeno

investigado a lo largo de la historia y su influencia en el proceso de preparación de fuerza para los lanzadores, así como su evolución en el tiempo.

Sistémico-estructural-funcional. Permitió la estructuración de los componentes del modelo propuesto a partir de sus relaciones funcionales, teniendo en cuenta las necesidades concretas de su escenario de aplicación. Sirvió de guía para la determinación de los contenidos, la dosificación y la organización del trabajo, encaminado al desarrollo de la fuerza especial para lanzadores juveniles de béisbol.

Métodos empíricos

Los métodos empíricos permitieron la recolección de información para evaluar las variables en estudio durante el diagnóstico. Los datos obtenidos a través de dichos métodos fueron cruciales en la toma de decisión acerca de la viabilidad del modelo propuesto. Estos métodos fueron:

Análisis de documentos. Se utilizó durante el estudio de los documentos oficiales de los profesores, entre los que figuran el Programa Integral de Preparación del Deportista y los planes de entrenamiento. Se asumió como unidad de análisis el tema de la preparación de fuerza, observando como categorías del referido análisis los contenidos, la dosificación y la organización del trabajo.

Encuesta. Fue aplicada a los ocho entrenadores de Matanzas que laboran en la formación de lanzadores del alto rendimiento, para conocer sus consideraciones sobre la planificación de la preparación de fuerza, con énfasis en los contenidos, la dosificación y la organización del trabajo de las capacidades motrices.

Medición (test). Se utilizó para evaluar el nivel de desarrollo de la fuerza de los sujetos de la muestra durante el diagnóstico. La medición estuvo compuesta por las siguientes pruebas:

Métodos estadísticos

El procesamiento de los datos comprendió el uso de EXCEL para Windows XP y el Paquete Estadístico para Ciencias Sociales (SPSS), versión 21.0, a través del cual se calcularon estadígrafos como la media aritmética, la moda, la mediana, la desviación estándar y el coeficiente de variación.

Se utilizó la significación de proporciones, considerando el algoritmo de (Bukač, 1975). Todo esto estuvo auxiliado por la tabla de significación porcentual "Hoja

de Excel para el Cálculo de los Puntos Críticos de la Distribución Binomial" elaborada por Ramón Folgueira, en la que los datos son calculados considerando el referido algoritmo (Folgueira, 2003).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Modelo de periodización intrafásica para el incremento de la fuerza en lanzadores juveniles de béisbol

Objetivo: potenciar el desarrollo de la fuerza en lanzadores juveniles de béisbol.

Implementación del modelo. Se considera como una serie de procedimientos o cambios, un conjunto de actividades ordenadas y relacionadas, naturales, planificados o involuntarios que garantizan la integración, interrelación y fusión en un tiempo determinado de todas las partes o recursos que componen el modelo para conseguir un objetivo determinado, o para cumplir el fin último de este. En el caso de la presente investigación se ponen en función del proceso cuatro fases:

1. Fase de adaptación anatómica (dos semanas)
2. Fase de hipertrofia muscular (cuatro semanas)
3. Fase de fuerza máxima (cuatro semanas)
4. Fase de potencia muscular (cuatro semanas)

A cada una de estas le son inherentes las acciones siguientes:

- Ejercicios a realizar para cada segmento corporal, incluyendo su orden de realización
- Volumen (número de repeticiones por serie), intensidad (peso por series y velocidad del movimiento) y frecuencia semanal de la preparación de fuerza
- Test pedagógico de fuerza para monitorear los resultados alcanzados y planificar el trabajo de la próxima fase (mesociclo)

Estos procesos tienen como distinción fundamental, el de establecer una relación directa entre las fases y elementos que los conforman donde una va a constituir un requisito indispensable para el inicio de la otra formando un ciclo previsto para ejecutarse durante la preparación para la competición.

Realización de la preparación física (salida). La salida, producto o resultado es la finalidad para la cual se reunieron elementos y relaciones del modelo. En correspondencia con lo anterior y para ser coherentes con el objetivo para el que se diseña el modelo, se declara como salida principal: la realización de los

niveles de preparación de fuerza que garanticen una concordante relación tecno-motriz en correspondencia con las posibilidades de lanzadores juveniles de béisbol. A continuación, se refieren las acciones que le son inherentes:

- Realización de las pruebas de fuerza
- Incursión en la actividad competitiva
- Evaluación de los resultados obtenidos

El presente modelo está orientado hacia la aplicación de los fundamentos metodológicos para desarrollar la preparación de fuerza en lanzadores juveniles de béisbol. Su fundamento básico estriba en la necesidad de darles tratamiento a las diferentes manifestaciones de esta capacidad motriz.

Con este propósito, el autor elaboró una estructura referencial para el desarrollo de los tipos de fuerza a ser considerados durante la preparación proyectiva o entrada, que luego se implementa durante el proceso de preparación y finalmente alcanza su realización (salida). Inicialmente se presentan referentes generales para el ordenamiento de la planeación y luego se pasa al tratamiento de cada una de las direcciones funcionales de la fuerza.

Referentes generales para el ordenamiento de la planeación

Fase de adaptación anatómica (AA): dos semanas

Fase de hipertrofia muscular (HM): cuatro semanas

Fase de fuerza máxima (FM): seis semanas

Fase de potencia muscular (PM): cuatro semanas

Tabla 1: Distribución temporal del plan de periodización intrafásica de la fuerza

Fase	AA		HM				FM						PM			
Mesociclos	1		2				3						4			
Microciclos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Tabla 2: Código de los ejercicios

Ejercicios de brazos	Ejercicios de tronco	Ejercicios de pierna
Prom: F/ac	Despegue con flexión:	Cuclilla por detrás: c/det
Prom inclinado: F/inc	D/flex	Cuclilla por delante:
Hombro por delante: F/del	Despegue sin flexión:	c/del
Hombro por detrás: F/det	D/s.flex	Media cuclilla por detrás:

Empuje de fuerza: Emp/F	Reverencia con flexión: MC/det	
Halón frontal: H/fron	Rev/flex	Media cuclilla por
Remo inclinado: R/inc	Reverencia sin flexión: delante: MC/del	
Remo entre piernas: R/pier	Rev/s.flex	Prensa vertical: P/ver
Remo parado: R/par	Torsión de tronco: T/tron	Prensa inclinada: P/inc
Remo con cable: R/cab	Hiperextensiones: H/ext	Tijera por detrás: T/det
Halón frontal en polea: H/fron-pol	Abdominales de tronco: Abd/T	Péndulo: Pénd
Antebrazo: Ant	Abdominales de pierna: Abd/P	Extensión de piernas: E/pier
Antebrazo invertido: Ant/inv		Flexión de piernas: F/pier

Distribución del volumen por microciclos para las fases de hipertrofia muscular y fuerza máxima)

- Microciclo 1: 22%
- Microciclo 2: 28%
- Microciclo 3: 33%
- Microciclo 4: 17%

Distribución del volumen por microciclos para la fase de potencia muscular

- Microciclo 1: 33%
- Microciclo 2: 28%
- Microciclo 3: 22%
- Microciclo 4: 17%

Distribución del volumen por sesiones de entrenamiento (con excepción de la fase de adaptación anatómica)

- Lunes: 35%
- Miércoles: 40%
- Jueves: 25%

Fase de adaptación anatómica

Duración: dos semanas.

Frecuencia: dos sesiones por semana (lunes y jueves).

Entrenamientos por fase: cuatro, incluyendo una prueba de fuerza máxima indirecta en la última sesión.

Ejercicios por sesión: cuatro (uno de piernas, uno de empuje, uno de halón y uno abdominal).

Serie por ejercicio: cinco para los ejercicios de pierna, empuje y halón (dos de calentamiento y tres ordinarias). En el caso de los ejercicios abdominales, se realizarán solo las tres series ordinarias.

Repeticiones por serie: seis para los ejercicios de pierna, empuje y halón y 10-15 para los abdominales.

Intensidad: peso que permita realizar unas 10 repeticiones.

Descanso entre series: 2-3 minutos.

Tabla 3: Ejemplo de planificación para la fase de adaptación anatómica

Microciclo 1	
<i>Entrenamiento 1. Lunes</i>	<i>Entrenamiento 2. Jueves</i>
- P/inc: 2x6 (calentamiento progresivo) 3x6 - F/inc: 2x6 (calentamiento progresivo) 3x6 - R/inc: 2x6 (calentamiento progresivo) 3x6 - Abd/T: 3x10-15	- C/det: 2x6 (calentamiento progresivo) 3x6 - F/ac: 2x6 (calentamiento progresivo) 3x6 - H/fron-pol: 2x6 (calentamiento progresivo) 3x6 - Abd/P: 3x10-15
Microciclo 2	
<i>Entrenamiento 3. Lunes</i>	<i>Entrenamiento 4. Jueves</i>
- P/inc: 2x6 (calentamiento progresivo) 3x6 - F/inc: 2x6 (calentamiento progresivo) 3x6 - R/inc: 2x6 (calentamiento progresivo) 3x6 - Abd/T: 3x10-15	- Prueba de fuerza máxima de C/det - Prueba de fuerza máxima de F/ac - Prueba de fuerza máxima de H/fron - Abd/P: 3x10-15

Fase de hipertrofia muscular

Microciclos: 4.

Sesiones por microciclo: 3 (lunes, miércoles y viernes).

Sesiones por fase: 12, incluyendo una prueba de fuerza máxima indirecta en la última sesión.

Ejercicios por sesión: 5 (uno de piernas, uno de empuje, uno de halón, uno de antebrazos y uno abdominal, aunque la periodización solo contemplará los ejercicios de pierna, de empuje y de halón).

Promedio de series por ejercicio: 5 (exceptuando los ejercicios abdominales y de antebrazos).

Repeticiones por serie e intensidad: 8 repeticiones por serie con el 75%. Para los ejercicios de antebrazos se realizarán 10 repeticiones cerca del límite. En el caso de los abdominales y lumbares se realizarán 15 o más repeticiones.

Volumen promedio por ejercicio: 40 repeticiones (8 repeticiones por 5 series).

Volumen promedio por sesión: 120 repeticiones (40 repeticiones por 3 ejercicios).

Volumen promedio por microciclo: 360 repeticiones (120 repeticiones por 3 sesiones).

Volumen por fase: 1440 repeticiones (360 repeticiones por 4 microciclos).

Descanso entre series: 1-3 minutos.

Calentamiento: 8 repeticiones (50%) y 8 repeticiones (60%).

Tabla 4: Ejemplo de planificación para la fase de hipertrofia muscular

Microciclo 3. Volumen (22%): 106 repeticiones por ejercicio (R/E). Intensidad: 75%		
<i>Sesión 5. Lunes.</i> <i>Volumen: 37 R/E</i>	<i>Sesión 6. Miércoles.</i> <i>Volumen: 42 R/E</i>	<i>Sesión 7. Viernes.</i> <i>Volumen: 26 R/E</i>
- C/det: 50%/8, 60%/8, 75%/5x8 - F/ac: 50%/8, 60%/8, 75%/5x8 - R/inc: 50%/8, 60%/8, 70%/5x8 - Ant: 3x10 - Abd/T: 3x10-20	- C/det: 50%/8, 60%/8, 75%/5x8 - F/ac: 50%/8, 60%/8, 75%/5x8 - R/inc: 50%/8, 60%/8, 70%/5x8 - Ant/inv: 3x10 - Abd/P: 3x10-20	- C/det: 50%/8, 60%/8, 75%/3x8 - F/ac: 50%/8, 60%/8, 75%/3x8 - R/inc: 50%/8, 60%/8, 70%/3x8 - Ant: 3x10 - Abd/T: 3x10-20
Microciclo 4. Volumen (28%): 134 repeticiones por ejercicio (R/E).		

Intensidad: 75%		
<i>Sesión 8. Lunes.</i> <i>Volumen: 47 R/E</i>	<i>Sesión 9. Miércoles.</i> <i>Volumen: 54 R/E</i>	<i>Sesión 10. Viernes.</i> <i>Volumen: 34 R/E</i>
- C/det: 50%/8, 60%/8, 75%/6x8 - F/ac: 50%/8, 60%/8, 75%/6x8 - R/inc: 50%/8, 60%/8, 70%/6x8 - Ant/inv: 3x10 - Abd/P: 3x10-20	- C/det: 50%/8, 60%/8, 75%/7x8 - F/ac: 50%/8, 60%/8, 75%/7x8 - R/inc: 50%/8, 60%/8, 70%/7x8 - Ant: 3x10 - Abd/T: 3x10-20	- C/det: 50%/8, 60%/8, 75%/4x8 - F/ac: 50%/8, 60%/8, 75%/4x8 - R/inc: 50%/8, 60%/8, 70%/4x8 - Ant/inv: 3x10 - Abd/P: 3x10-20
Microciclo 5. Volumen (33%): 158 repeticiones por ejercicio (R/E). Intensidad: 75%		
<i>Sesión 11. Lunes.</i> <i>Volumen: 55 R/E</i>	<i>Sesión 12. Miércoles.</i> <i>Volumen: 63 R/E</i>	<i>Sesión 13. Viernes.</i> <i>Volumen: 40 R/E</i>
- C/det: 50%/8, 60%/8, 75%/7x8 - F/ac: 50%/8, 60%/8, 75%/7x8 - R/inc: 50%/8, 60%/8, 70%/7x8 - Ant: 3x10 - Abd/T: 3x10-20	- C/det: 50%/8, 60%/8, 75%/8x8 - F/ac: 50%/8, 60%/8, 75%/8x8 - R/inc: 50%/8, 60%/8, 70%/8x8 - Ant/inv: 3x10 - Abd/P: 3x10-20	- C/det: 50%/8, 60%/8, 75%/5x8 - F/ac: 50%/8, 60%/8, 75%/5x8 - R/inc: 50%/8, 60%/8, 70%/5x8 - Ant: 3x10 - Abd/T: 3x10-20
Microciclo 6. Volumen (17%): 82 repeticiones por ejercicio (R/E). Intensidad: 75%		
<i>Sesión 11. Lunes.</i> <i>Volumen: 29 R/E</i>	<i>Sesión 12. Miércoles.</i> <i>Volumen: 33 R/E</i>	<i>Sesión 13. Viernes.</i> <i>Volumen: 20 R/E</i>
- C/det: 50%/8, 60%/8, 75%/4x8 - F/ac: 50%/8, 60%/8, 75%/4x8	- C/det: 50%/8, 60%/8, 75%/4x8 - F/ac: 50%/8, 60%/8, 75%/4x8	- C/det: 50%/8, 60%/8, 75%/3x8 - F/ac: 50%/8, 60%/8, 75%/3x8

- R/inc: 50%/8, 60%/8, 70%/4x8 - Ant/inv: 3x10 - Abd/P: 3x10-20	- R/inc: 50%/8, 60%/8, 70%/4x8 - Ant: 3x10 - Abd/T: 3x10-20	- R/inc: 50%/8, 60%/8, 70%/3x8 - Ant/inv: 3x10 - Abd/P: 3x10-20
---	---	---

Fase de fuerza máxima

Microciclos: 4.

Sesiones por microciclo: 3 (lunes, miércoles y viernes).

Sesiones por fase: 12, incluyendo una prueba de fuerza máxima indirecta en la última sesión.

Ejercicios por sesión: 5 (uno de piernas, uno de empuje, uno de halón, uno de antebrazos y uno abdominal, aunque la periodización solo contemplará los ejercicios de pierna, de empuje y de halón).

Promedio de series por ejercicio: 5 (exceptuando los ejercicios abdominales y de antebrazos).

Repeticiones por serie e intensidad: 3 repeticiones por serie con el 85%. Para los ejercicios de antebrazos se realizarán seis repeticiones cerca del límite. En el caso de los abdominales y lumbares se realizarán 15 o más repeticiones.

Volumen promedio por ejercicio: 15 repeticiones (3 repeticiones por 5 series).

Volumen promedio por sesión: 45 repeticiones (15 repeticiones por 3 ejercicios).

Volumen promedio por microciclo: 135 repeticiones (45 repeticiones por 3 sesiones).

Volumen por fase: 540 repeticiones (135 repeticiones por 4 microciclos).

Descanso entre series: 3-5 minutos.

Calentamiento: 8 repeticiones (50%) y 5 repeticiones (70%).

Tabla 5: Ejemplo de planificación para la fase de fuerza máxima

Microciclo 7. Volumen (22%): 40 repeticiones por ejercicio (R/E). Intensidad: 85%						
<i>Sesión 14. Lunes.</i>	<i>Sesión 15. Miércoles.</i>	<i>Sesión 16. Viernes.</i>				
<i>Volumen: 14 R/E</i>	<i>Volumen: 16 R/E</i>	<i>Volumen: 10 R/E</i>				
- C/det: 50%/8, 70%/5, 85%/5x3	- C/det: 50%/8, 70%/5, 85%/5x3	- C/det: 50%/8, 70%/5, 85%/3x3				

- F/ac: 50%/8, 70%/5, 85%/5x3 - R/inc: 50%/8, 70%/5, 85%/5x3 - Ant: 3x6 - Abd/T: 3x10-20	- F/ac: 50%/8, 70%/5, 85%/5x3 - R/inc: 50%/8, 70%/5, 85%/5x3 - Ant/inv: 3x6 - Abd/P: 3x10-20	- F/ac: 50%/8, 70%/5, 85%/3x3 - R/inc: 50%/8, 70%/5, 85%/3x3 - Ant: 3x6 - Abd/T: 3x10-20
Microciclo 8. Volumen (28%): 50 repeticiones por ejercicio (R/E). Intensidad: 85%		
<i>Sesión 17. Lunes.</i> <i>Volumen: 17 R/E</i>	<i>Sesión 18. Miércoles.</i> <i>Volumen: 20 R/E</i>	<i>Sesión 19. Viernes.</i> <i>Volumen: 13 R/E</i>
- C/det: 50%/8, 70%/5, 85%/6x3 - F/ac: 50%/8, 70%/5, 85%/6x3 - R/inc: 50%/8, 70%/5, 85%/6x3 - Ant/inv: 3x6 - Abd/P: 3x10-20	- C/det: 50%/8, 70%/5, 85%/7x3 - F/ac: 50%/8, 70%/5, 85%/7x3 - R/inc: 50%/8, 70%/5, 85%/7x3 - Ant: 3x6 - Abd/T: 3x10-20	- C/det: 50%/8, 70%/5, 85%/4x3 - F/ac: 50%/8, 70%/5, 85%/4x3 - R/inc: 50%/8, 70%/5, 85%/4x3 - Ant/inv: 3x6 - Abd/P: 3x10-20

Microciclo 9. Volumen (33%): 59 repeticiones por ejercicio (R/E). Intensidad: 85%		
<i>Sesión 20. Lunes.</i> <i>Volumen: 21 R/E</i>	<i>Sesión 21. Miércoles.</i> <i>Volumen: 23 R/E</i>	<i>Sesión 22. Viernes.</i> <i>Volumen: 15 R/E</i>
- C/det: 50%/8, 70%/5, 85%/7x3 - F/ac: 50%/8, 70%/5, 85%/7x3 - R/inc: 50%/8, 70%/5, 85%/7x3 - Ant: 3x6 - Abd/T: 3x10-20	- C/det: 50%/8, 70%/5, 85%/8x3 - F/ac: 50%/8, 70%/5, 85%/8x3 - R/inc: 50%/8, 70%/5, 85%/8x3 - Ant/inv: 3x6 - Abd/P: 3x10-20	- C/det: 50%/8, 70%/5, 85%/5x3 - F/ac: 50%/8, 70%/5, 85%/5x3 - R/inc: 50%/8, 70%/5, 85%/5x3 - Ant: 3x6 - Abd/T: 3x10-20

Microciclo 10. Volumen (17%): 31 repeticiones por ejercicio (R/E). Intensidad: 85%		
<i>Sesión 23. Lunes.</i> <i>Volumen: 11 R/E</i>	<i>Sesión 24. Miércoles.</i> <i>Volumen: 12 R/E</i>	<i>Sesión 25. Viernes.</i> <i>Volumen: 8 R/E</i>
- C/det: 50%/8, 70%/5, 85%/4x3 - F/ac: 50%/8, 70%/5, 85%/4x3 - R/inc: 50%/8, 70%/5, 85%/4x3 - Ant/inv: 3x6 - Abd/P: 3x10-20	- C/det: 50%/8, 70%/5, 85%/4x3 - F/ac: 50%/8, 70%/5, 85%/4x3 - R/inc: 50%/8, 70%/5, 85%/4x3 - Ant: 3x6 - Abd/T: 3x10-20	- C/det: 50%/8, 70%/5, 85%/3x3 - F/ac: 50%/8, 70%/5, 85%/3x3 - R/inc: 50%/8, 70%/5, 85%/3x3 - Ant/inv: 3x6 - Abd/P: 3x10-20

Fase de potencia muscular

Microciclos: 4.

Sesiones por microciclo: 3 (lunes, miércoles y viernes).

Sesiones por fase: 12, incluyendo una prueba de fuerza máxima indirecta en la última sesión.

Ejercicios por sesión: 5 (uno de piernas, uno de empuje, uno de halón, uno de antebrazos y uno abdominal, aunque la periodización solo contemplará los ejercicios de pierna, de empuje y de halón).

Promedio de series por ejercicio: 5 (exceptuando los ejercicios abdominales y de antebrazos).

Repeticiones por serie e intensidad: 5 repeticiones por serie con el 65%. Para los ejercicios de antebrazos se realizarán ocho repeticiones cerca del límite. En el caso de los abdominales y lumbares se realizarán 15 o más repeticiones.

Volumen promedio por ejercicio: 25 repeticiones (5 repeticiones por 5 series).

Volumen promedio por sesión: 75 repeticiones (25 repeticiones por 3 ejercicios).

Volumen promedio por microciclo: 225 repeticiones (75 repeticiones por 3 sesiones).

Volumen por fase: 900 repeticiones (225 repeticiones por 4 microciclos).

Descanso entre series: 2-3 minutos.

Calentamiento: 5 repeticiones (50%) y 5 repeticiones (60%).

Tabla 6: Ejemplo de planificación para la fase de potencia muscular

Microciclo 11. Volumen (33%): 79 repeticiones por ejercicio (R/E). Intensidad: 65%					
<i>Sesión 26. Lunes.</i> <i>Volumen: 14 R/E</i>		<i>Sesión 27. Miércoles.</i> <i>Volumen: 16 R/E</i>		<i>Sesión 28. Viernes.</i> <i>Volumen: 10 R/E</i>	
- C/det: 50%/5, 60%/5, 65%/6x5 - F/ac: 50%/5, 60%/5, 65%/6x5 - R/inc: 50%/5, 60%/5, 65%/6x5 - Ant: 3x8 - Abd/T: 3x10-20		- C/det: 50%/5, 60%/5, 65%/6x5 - F/ac: 50%/5, 60%/5, 65%/6x5 - R/inc: 50%/5, 60%/5, 65%/6x5 - Ant/inv: 3x8 - Abd/P: 3x10-20		- C/det: 50%/5, 60%/5, 65%/4x5 - F/ac: 50%/5, 60%/5, 65%/4x5 - R/inc: 50%/5, 60%/5, 65%/4x5 - Ant: 3x8 - Abd/T: 3x10-20	
Microciclo 12. Volumen (28%): 67 repeticiones por ejercicio (R/E). Intensidad: 65%					
<i>Sesión 29. Lunes.</i> <i>Volumen: 17 R/E</i>		<i>Sesión 30. Miércoles.</i> <i>Volumen: 20 R/E</i>		<i>Sesión 31. Viernes.</i> <i>Volumen: 13 R/E</i>	
- C/det: 50%/5, 60%/5, 65%/5x5 - F/ac: 50%/5, 60%/5, 55%/5x5 - R/inc: 50%/5, 60%/5, 55%/5x5 - Ant/inv: 3x8 - Abd/P: 3x10-20		- C/det: 50%/5, 60%/5, 55%/5x5 - F/ac: 50%/5, 60%/5, 55%/5x5 - R/inc: 50%/5, 60%/5, 55%/5x5 - Ant: 3x8 - Abd/T: 3x10-20		- C/det: 50%/5, 60%/5, 55%/3x5 - F/ac: 50%/5, 60%/5, 55%/3x5 - R/inc: 50%/5, 60%/5, 55%/3x5 - Ant/inv: 3x8 - Abd/P: 3x10-20	
Microciclo 13. Volumen (22%): 53 repeticiones por ejercicio (R/E). Intensidad: 65%					
<i>Sesión 32. Lunes.</i> <i>Volumen: 21 R/E</i>		<i>Sesión 33. Miércoles.</i> <i>Volumen: 23 R/E</i>		<i>Sesión 34. Viernes.</i> <i>Volumen: 15 R/E</i>	
- C/det: 50%/5, 60%/5,		- C/det: 50%/5, 60%/5,		- C/det: 50%/5, 60%/5,	

55%/4x5 - F/ac: 50%/5, 60%/5, 55%/4x5 - R/inc: 50%/5, 60%/5, 55%/4x5 - Ant: 3x8 - Abd/T: 3x10-20	55%/4x5 - F/ac: 50%/5, 60%/5, 55%/4x5 - R/inc: 50%/5, 60%/5, 55%/4x5 - Ant/inv: 3x8 - Abd/P: 3x10-20	55%/3x5 - F/ac: 50%/5, 60%/5, 55%/3x5 - R/inc: 50%/5, 60%/5, 55%/3x5 - Ant: 3x8 - Abd/T: 3x10-20
Microciclo 14. Volumen (17%): 41 repeticiones por ejercicio (R/E). Intensidad: 65%		
<i>Sesión 35. Lunes.</i> <i>Volumen: 11 R/E</i>	<i>Sesión 36. Miércoles.</i> <i>Volumen: 12 R/E</i>	<i>Sesión 37. Viernes.</i> <i>Volumen: 8 R/E</i>
- C/det: 50%/5, 60%/5, 55%/3x5 - F/ac: 50%/5, 60%/5, 55%/3x5 - R/inc: 50%/5, 60%/5, 55%/3x5 - Ant/inv: 3x8 - Abd/P: 3x10-20	- C/det: 50%/5, 60%/5, 55%/3x5 - F/ac: 50%/5, 60%/5, 55%/3x5 - R/inc: 50%/5, 60%/5, 55%/3x5 - Ant: 3x8 - Abd/T: 3x10-20	- C/det: 50%/5, 60%/5, 55%/2x5 - F/ac: 50%/5, 60%/5, 55%/2x5 - R/inc: 50%/5, 60%/5, 55%/2x5 - Ant/inv: 3x8 - Abd/P: 3x10-20

Indicaciones metodológicas para la implementación del modelo de planificación semanal

- Tener en cuenta el tipo de ejercicio, frecuencia, duración, intensidad y estado de salud
- Considerar que el modelo de periodización se inserta dentro de todo el proceso de preparación, como parte de su desglose por fases y las semanas que le componen dentro del balance normal de los contenidos, la dosificación de las cargas y su organización, de conjunto con el resto de los componentes de la preparación, y no constituyendo un complemento, ni trabajo adicional
- Privilegiar ejercicios que incorporen la mayor cantidad de grupos musculares posibles (globales)

- Observar que la actividad estará antecedida de un calentamiento y precedida de la recuperación
- Asegurar las condiciones de las áreas de trabajo, planeando, localizando y ubicando los medios necesarios
- Prever la preparación con estiramientos en el calentamiento y su uso como recuperación
- Lograr la adecuada motivación hacia la actividad propuesta
- Interpretar el modelo como un referente susceptible de ser enriquecido en lo concerniente a los contenidos, dosificación y organización

Validación desde la teoría del modelo de periodización intrafásica para el incremento de la fuerza en lanzadores juveniles de béisbol

En el proceso de validación del modelo propuesto se confeccionó una lista de personas candidatas a la denominación de expertos en el tema. Se efectuó un análisis sobre el nivel de conocimiento que poseen los mismos, así como de sus posibilidades de argumentación en lo concerniente al modelo de planificación propuesto. Con este propósito, el autor seleccionó y contactó a 19 candidatos a expertos (especialistas en béisbol, entrenadores de dicho deporte con varios años de experiencia, así como catedráticos de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo).

Se constató si la cantidad de expertos seleccionados se encuentra en correspondencia con el rango de número de estos a ser seleccionados, tomando como referencia la relación entre el número de expertos y la ocurrencia de error, la cual se relaciona a continuación (Ramírez, 1999):

- Si el número de expertos es 5 se comete un error del 20%.
- Si el número de expertos es 10 se comete el error del 10%.
- Si el número de expertos es 15 se comete un error del 5%.
- Si el número de expertos es 20 se comete el error del 2,5%.
- Si el número de expertos es 30 se comete un error del 1%.

A esto, se agrega como características (tabla 16) su procedencia de diferentes estratos del trabajo en la actividad deportiva y una importante experiencia acumulada.

Tabla 7: Características de la muestra de expertos

Procedencia de los expertos	Total	Promedio de años de
-----------------------------	-------	---------------------

		experiencia
Entrenadores de centros de alto rendimiento	6	14
Directivos	5	18
Profesores de centros académicos	5	22
Total	16	18

Después de haber determinado a los expertos y disponer la propuesta de modelo con todos sus elementos, se procedió a someter el mismo al criterio valorativo de estos (anexo VI) para, a partir de sus opiniones con relación al mismo y sus diferentes componentes, perfeccionarlo si fuera necesario o asumirlo definitivamente como válido.

Se considera oportuno precisar que la determinación de los puntos de corte permitió al autor establecer la evaluación por categoría valorativa que el grupo de expertos asigna a cada elemento de la propuesta (tabla 17). En este caso, el punto de corte que limita las categorías valorativas de muy adecuado con bastante adecuado es igual a 0.208.

Tabla 8: Categorías otorgadas por los expertos al proceso de determinación de los coeficientes calculados por la metodología

PROCESO DE OBTENCIÓN DE LOS COMPONENTES DEL MODELO	CATEGORÍAS
Valoración de los elementos teóricos tratados en el modelo	Bastante adecuado
Valoración de la frecuencia recomendada para el trabajo de la fuerza	Bastante adecuado
Valoración de la distribución de las fases del modelo	Bastante adecuado
Valoración de la dosificación de las actividades del modelo	Bastante adecuado
Valoración del ordenamiento de los componentes que integran el modelo	Bastante adecuado
Valoración general sobre el modelo de periodización intrafásica	Muy adecuado

En ninguno de los casos analizados las calificaciones emitidas por los expertos fueron de poco adecuado o no adecuado, por tanto, se acepta el modelo de

periodización y no es necesario un proceso para reformular ninguno de sus componentes.

Completado este primer proceso de validación se estuvo en condición de pasar a su demostración en la práctica.

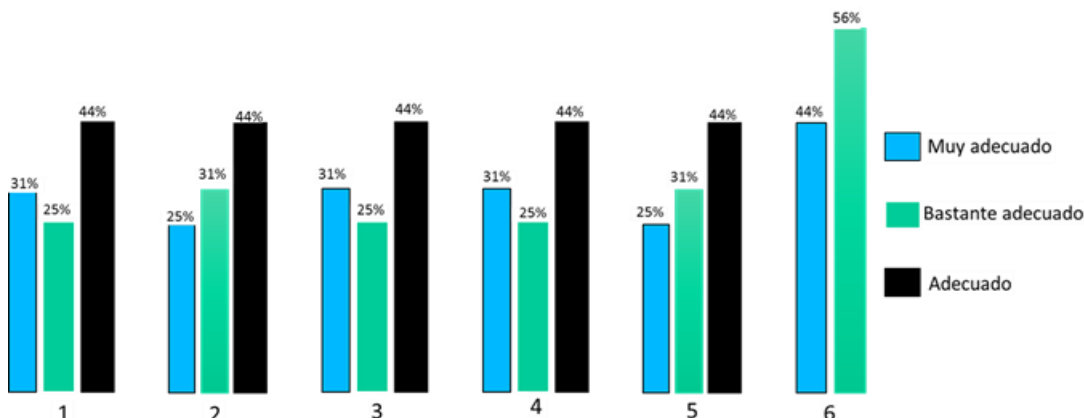


Gráfico 3: Resultados del criterio de expertos a las seis interrogantes planteadas en la tabla 8.

Se concluye con el modelo de periodización intrafásica para el incremento de la fuerza en lanzadores juveniles de béisbol, con precisión de los contenidos, la dosificación y la organización a implementar, teniendo en cuenta las características morfo-funcionales de los practicantes y las demandas de la actividad competitiva, permiten la esperada mejora de la preparación de fuerza de los lanzadores juveniles, lo cual se demostró con los resultados obtenidos por medio de la opinión de los expertos que le valoraron como muy adecuado, demostrándose su validez desde la teoría, lo cual hace que la hipótesis sea aceptada.

Referencias

- Bompa, T. O. (2021). *Periodización del Entrenamiento de Fuerza Aplicada a los Deportes*. TUTOR.
https://doi.org/https://www.libreriadeportiva.com/libro/periodizacion-del-entrenamiento-de-fuerza-aplicada-a-los-deportes_74883.
- Bukač. (1975). Critical Values of the Sign Test. Algorithm AS 85. *Applied Statistics*, 4(2).
- Folgueira, R. (2003). Hoja de Excel para el Cálculo de los Puntos Críticos de la Distribución Binomial.
- García, A., & Carreño-Vega, J. E. (2022). Entrenamiento de sprint mediante el uso de trineo y paracaídas/Sprint training using sleds and parachutes.

PODIUM- Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física., 17(1), 177-195.

<https://doi.org/https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1034>.

García, A., Carreño, J. E., & Aranda, A. E. (2023). Entrenamiento en paralelo de fuerza-potencia un método eficaz en las rutinas de acondicionamiento físico en el béisbol. *CDFIS*, 1(1), 3-15.
<https://doi.org/https://cdfis.edu.mx/revista-cientifica/v1-n1/>.

Peña, J. M., Aguilar, E. K., Ochoa, V. L., & Curipoma, M. S. (2020). *Levantamiento de pesas/Weight lifting*. Editorial CIDEPRO
<https://doi.org/10.29018/978-9942-823-57-1>.

Weineck, J. (2019). *Entrenamiento total* (5ª ed.). Editorial Paidotribo.
<https://doi.org/https://www.amazon.com.br/Entrenamiento-total-Deportivo-Spanish-ebook/dp/B07XH2PVQL>.

19.

VALORACIÓN FUNCIONAL EN EL CANOTAJE

FUNCTIONAL ASSESSMENT IN CANOEING

BILAN FONCTIONNEL EN CANOË

Lic. Melissa Gómez Ojeda

Profesora instructor. Facultad Ciencias de la Cultura Física. Universidad de
Matanzas

<https://orcid.org/0009-0007-1847-2435>

e-mail: melissa.ojeda@umcc.cu

[M. Sc. Sandra Ela Cabrera Ramos](#)

[Profesora asistente. Facultad Ciencias de la Cultura Física. Universidad de
Matanzas](#)

<https://orcid.org/0000-0003-1688-4763>

[e-mail sandra.cabrera@umcc.cu](mailto:sandra.cabrera@umcc.cu)

M.Sc. Jorge Luis Silveira Madan

Profesor auxiliar. Facultad Ciencias de la Cultura Física. Universidad de
Matanzas <https://orcid.org/0000-0001-7027-6377>

e-mail jorge.silveira@umcc.cu

Resumen

Las pruebas de valoración funcional son esenciales para los deportistas de canotaje, ya que permiten evaluar su condición física, habilidades técnicas y capacidades específicas para el deporte. Estas pruebas ayudan a identificar fortalezas y debilidades, lo que facilita la elaboración de programas de entrenamientos personalizados y efectivos. Además, contribuyen a prevenir lesiones al detectar desequilibrios musculares o limitaciones en la movilidad que podrían afectar el rendimiento. La valoración funcional también proporciona datos objetivos que permiten monitorear el progreso del deportista a lo largo del tiempo. Esto es crucial en un deporte que exige resistencia, potencia y

coordinación. Las pruebas de valoración funcional son herramientas clave para optimizar el rendimiento, garantizar la salud del deportista y maximizar su potencial en competiciones.

Palabras clave: valoración funcional, pruebas, canotaje.

Summary

Functional assessment tests are essential for canoe athletes, since they allow them to evaluate their physical condition, technical skills and specific abilities for the sport. These tests help identify strengths and weaknesses, making it easier to develop personalized and effective training programs. In addition, they help prevent injuries by detecting muscle imbalances or mobility limitations that could affect performance. Functional assessment also provides objective data that allows the athlete's progress to be monitored over time. This is crucial in a sport that requires endurance, power and coordination. The functional assessment tests are key tools to optimize performance, ensure the athlete's health and maximize their potential in canoeing competitions.

Keywords: functional assessment, tests, canoeing.

Résumé

Les tests d'évaluation fonctionnelle sont essentiels pour les athlètes de canoë, puisqu'ils leur permettent d'évaluer leur condition physique, leurs habiletés techniques et leurs aptitudes spécifiques à ce sport. Ces tests permettent d'identifier les forces et les faiblesses, ce qui facilite l'élaboration de programmes de formation personnalisés et efficaces. De plus, ils aident à prévenir les blessures en détectant les déséquilibres musculaires ou les limitations de mobilité qui pourraient affecter les performances. L'évaluation fonctionnelle fournit également des données objectives qui permettent de suivre la progression de l'athlète dans le temps. C'est crucial dans un sport qui demande de l'endurance, de la puissance et de la coordination. Les tests d'évaluation fonctionnelle sont des outils clés pour optimiser les performances, garantir la santé de l'athlète et maximiser son potentiel en compétition.

Mots clés: évaluation fonctionnelle, tests, canoë.

INTRODUCCIÓN

El deporte está adquiriendo un nuevo prisma en pos de verificar y descubrir las nuevas aristas que se organizan en la forma de la Planificación del Entrenamiento Deportivo, así como las demás ciencias que tributan a este. El desarrollo de la ciencia y la técnica, y específicamente la genética, está dando pasos firmes a la transformación en futuros años de los adelantos en los nuevos modelos existente para la planificación del entrenamiento deportivo (Pérez & Pérez, 2009). Según Matveiev (1983) como se citó en Pérez & Pérez (2009), el entrenamiento deportivo es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista.

Como investigadores y con base en los autores anteriores comprendemos que, según lo encontrado, en el ámbito de América Latina y el mundo, se presentan semejanzas en las propuestas de planificación deportiva, de características económicas, administrativas y formativas en torno a los procesos de formación deportiva y, específicamente, con el control del entrenamiento deportivo. En la actualidad el entrenamiento deportivo es un entramado complejo que conlleva un trabajo multidisciplinar y coordinado. Si se pretende obtener el máximo rendimiento deportivo, son diferentes los recursos humanos que son necesarios en este trabajo en conjunto. Los avances en el conocimiento, tecnologías y técnicas en el entrenamiento deportivo experimentados en las últimas décadas han hecho que, de forma paralela, se hayan producido notables progresos en todos los aspectos que definen la valoración funcional y biológica del deportista (Alacid & Torres, 2009).

El entrenamiento de la técnica requiere de controles específicos cada cierto tiempo para obtener información del nivel alcanzado por los atletas, pero en ocasiones no se valora adecuadamente en la práctica deportiva el papel de la evaluación diaria y frecuente de lo que acontece en cada clase (Oroceno, 2012). Según Carneiro (2009) citado por Gallardo et al. (2018), el control médico del entrenamiento deportivo constituye un aspecto de vital importancia, por cuanto se realizan múltiples acciones encaminadas a la observación médico biológicas del deportista, apoyadas en diferentes ciencias como en la fisiología, biomecánica, bioquímica, cineantropometría, clínica, entre otras

dirigidas a conocer y preservar el estado de salud del deportista así como precisar el impacto que producen las cargas de entrenamientos sobre el organismo de estos y su nivel de rendimiento.

Mientras que Cueto (2009) en el propio artículo Gallardo et al. (2018), se refiere a la valoración del rendimiento funcional como la evaluación objetiva de las capacidades funcionales de un sujeto para realizar una tarea deportiva o motriz, es un proceso que requiere una atención permanente y sistemática durante todas las etapas de preparación de los deportistas. Dicho proceso requiere el registro y la medición cuantificada de una o más variables y/o indicadores fisiológicos que pueden ser evolutivamente controlados como parte del proceso de Control Médico del entrenamiento.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En la actualidad se conoce la existencia de aparatos de alta tecnología utilizadas para medir el rendimiento y la valoración funcional en deportistas de diferentes deportes. El kayak y el canotaje son ejemplos de deportes que, a nivel mundial, se caracterizan por la implementación de tecnología de punta, tanto para los entrenamientos, como para el control y seguimiento de variables fisiológicas, biomecánicas, bioquímicas, etc.

Debido a las características históricas de su desarrollo en distintas latitudes del mundo, este deporte, es conocido con diferentes denominaciones, producto de diferentes idiomas y acontecimientos lingüísticos, muchos lo llaman canotaje, otros canoa-kayak y algunos en Europa le nombran piragüismo. El canotaje se caracteriza fisiológicamente por ser un deporte de potencia submáxima, biomecánicamente cíclico y técnico-metodológicamente un deporte de resistencia. Todos estos factores científico-técnicos encierran la complejidad del entrenamiento de esta apasionante disciplina deportiva, agregando que su actividad competitiva se lleva a cabo en el agua, un medio ajeno al hombre en su naturaleza de mamífero terrestre, donde el atleta debe desarrollar también capacidades sensomotoras para transmitir a través de la pala, la potencia específica para lograr el desplazamiento de la embarcación sobre el agua. Para alcanzar estos efectos debe partirse del postulado siguiente: “una preparación atlética debe ser tan general como sea necesario y tan especial como sea posible.”

Asimismo, es importante identificar el concepto “entrenamiento deportivo” con los medios, métodos y sistemas de preparación del kayakista y canoísta hacia el logro del mayor desplazamiento en m/seg de la embarcación con la menor frecuencia de paletadas y, por lo tanto, con el mínimo gasto energético. Todo ello se traduce en el concepto “educación del ritmo”, que naturalmente es un proceso educativo a mediano y largo plazo, mediante el cual el atleta tendrá la posibilidad de movilizar las reservas de sus esfuerzos en acciones indispensables, de forma económica y racional y con la mayor sensibilidad de transmitir la energía de avance al agua en pos de la victoria codiciada (Comisión Nacional de Canotaje, 2021).

Un ejemplo de tecnología de punta para la evaluación del entrenamiento es el sistema denominado e-kayak (APlap, Roma Italia, E-kayak). En un estudio realizado por Nielsen (2020) mostró las variables que pueden afectar el rendimiento del kayak y así identificar indicadores clave de rendimiento en la modalidad de velocidad entre palistas de élite. El equipo utilizado para las mediciones del kayak en el agua fue un sistema denominado e-kayak (APlap, Roma Italia, E-kayak) validado en un estudio de Bonaiuto et al. (2020). El sistema se utiliza para evaluar la cinética y la cinemática del kayak de velocidad en el agua. El sistema de kayak electrónico adquiere la señal de fuerza tanto en el remo como en el reposapiés, la posición y velocidad del barco, y la velocidad de guiñada, balanceo y cabeceo del kayak.

El sistema consta de un nodo maestro, un GPS, un acelerómetro y una Unidad de Medida Interna (IMU). La paleta y el reposapiés están equipados con un puente completo acondicionado de galgas extensométricas. Es posible adquirir datos de fuerza de alta precisión desde la paleta y el reposapiés. Es posible integrar hasta 8 fuentes de datos (4 remos y 4 reposapiés). El nodo maestro maneja el flujo de datos de los sensores de fuerza y la adquisición de datos cinemáticos de la Unidad de Medida Interna (IMU) y el GPS. Para la adquisición, solo adquiere un enlace Wi-Fi a la página web, lo que permite el monitoreo inmediato de un número restringido de parámetros que incluyen la frecuencia de brazada instantánea, la velocidad del barco y la distancia recorrida.

El nodo maestro gestiona la sincronización de la adquisición de datos y el sistema opera con una frecuencia de muestreo de 20 Hz. Se utilizó un escáner de absorciometría de rayos X de energía dual (DEXA) para evaluar la antropometría de los sujetos, incluido el porcentaje de grasa corporal y la masa corporal magra. El sujeto fue colocado en el escáner DEXA acostado boca arriba, con los brazos y las piernas extendidos y con ropa mínima.

En Cuba y en el mundo se ha hablado mucho en los últimos tiempos acerca de las diferentes pruebas de valoración funcional que se le podría realizar a un deportista. Una de las áreas sensibles del control que más solicitan los equipos nacionales cubanos ha sido la de pruebas de esfuerzo cardiorrespiratorio. De forma aislada o en un servicio integral, está incluida en todas las demandas realizadas por los colectivos técnicos de todos los deportes.

En las últimas décadas, las pruebas ergométricas han ganado terreno en la medicina aplicada al deporte. Estas se han convertido en una de las más útiles y valiosas herramientas para evaluar el estado de salud de individuos sanos, especialmente los practicantes de ejercicios físicos y deportistas (Díaz & Viant, 2021).

Padrón et. al (2020) como se citó en Díaz & Viant (2021), el entrenamiento individual representa un fundamento importante en la preparación de cualquier deporte, especialmente a nivel de la máxima competición. La preparación a ciegas de la posibilidad real del deportista no tiene la misma efectividad que una preparación individual con datos e información sobre los requerimientos físicos personalizados, aportados por herramientas médicas confiables como la ergometría. De ahí la utilidad práctica de las pruebas ergométricas con espirometría como una de las herramientas fundamentales para la evaluación de las capacidades cardiovasculares, respiratorias y metabólicas del deportista, las cuales aportan datos que contribuyen a que el entrenamiento individual sea más eficaz.

Ergoespirometría o ergometría con análisis de gases espirados:

La prueba ergométrica es un procedimiento de gran utilidad en la medicina deportiva. Esta prueba ofrece información valiosa respecto a la valoración funcional cardiovascular, respiratoria y metabólica de manera individualizada.

La evaluación fisiológica en el transcurso del programa de entrenamiento permite reorientar las cargas en aras de alcanzar los objetivos propuestos durante la planificación, para lograr el rendimiento deportivo óptimo. (Brazo, 2013)

Las pruebas de esfuerzo permiten obtener los datos en diferentes niveles:

- Cardiovascular: frecuencia cardíaca, tensión arterial y registro electrocardiográfico.
- Respiratorio: umbral anaeróbico, ventilación.
- Mixto: consumo máximo de oxígeno, pulso de oxígeno, umbral aeróbico.
- Metabólico: equilibrio ácido-básico.

Durante la ergometría, uno de los parámetros de mayor valor lo constituye el consumo de oxígeno. Este es la cantidad de oxígeno que utiliza el organismo procedente del aire atmosférico y el VO₂ máx, que es la máxima cantidad del oxígeno que el organismo es capaz de extraer, transportar y utilizar en los tejidos. Se considera el VO₂ máx como el mejor índice de aptitud cardiorrespiratoria y de capacidad funcional de ejercicio. (Galván et al. 2020)

Se modifica con el entrenamiento, en especial de resistencia; de ahí que en la ergometría deportiva, el VO₂ máx sea el parámetro más evaluado. Su valor está genéticamente codificado, pero se puede modificar mediante el entrenamiento al aumentar hasta en un 30 %, como ocurre en los deportistas de alto rendimiento. (Löllgen et al. 2018)

En esta área se realizan fundamentalmente, dos protocolos: pruebas ergométricas con espirometría gesto-específicas y pruebas de terreno mediante electrocardiograma a distancia, utilizando el sistema MOVICORDE basado en la telemetría. Díaz & Viant (2021) en su artículo utilizó como métodos para el control cardiorrespiratorio numerosas pruebas funcionales a los deportistas de alto rendimiento.

Como parte del control médico a los deportistas, se han ejecutado pruebas ergométricas cardiopulmonares en el laboratorio, con la novedad de ajustarse los protocolos a las necesidades especiales del atleta en función de su modalidad deportiva, las pruebas realizadas son: la antropometría (antes de iniciarse la prueba de esfuerzo se tomó en estado de reposo: talla (cm), peso

(Kg); se les realizaron las pruebas ergométricas durante el mismo período del entrenamiento deportivo (preparación especial); se registraron los datos de la FC y la tensión arterial, en estado de reposo, durante el esfuerzo y en la recuperación; se llevó el registro de la FC y el electrocardiograma mediante la monitorización continua con el software Ergocid; por medición directa se determinó el intercambio de gases a través de la utilización del sensor METALYZER el máximo consumo de oxígeno ($\text{VO}_2 \text{ máx}$); la prueba finalizó cuando se completó el protocolo o en el momento que el atleta alcanzó la fatiga, por cansancio de los miembros inferiores.

Los protocolos actuales para la ergometría deportiva en su mayoría se realizan sobre tapiz rodante o bicicleta ergométrica. Si se tiene en cuenta que la prueba de ergometría se debe realizar mediante la simulación de la actividad preferencial del participante para que sea lo más específica y real posible, se aprecia que es insuficiente para evaluar las potencialidades del entrenamiento individual en muchos de los deportes. La ergoespirometría es una herramienta fundamental en la valoración deportiva desde dos ámbitos: la tutela del estado de salud de los deportistas mediante la prevención y el diagnóstico precoz, y el apoyo científico del entrenamiento (D.M., 2019).

A pesar de todos los avances tecnológicos que existen, tanto en Cuba como en el mundo, se siguen utilizando las pruebas de terreno, que siguen arrojando resultados objetivos en cuanto a evaluación del estado funcional se trata. Por ejemplo, la Comisión Nacional de Canotaje cubana, en su Programa Integral para la Preparación del Deportista del 2021, declara las pruebas que no deben faltar para la evaluación del entrenamiento de sus deportistas de alto rendimiento, en estas se utilizan las pruebas de K-1 femenino: 4 Km R2; K-1 masculino y C1: 6 Km R2; 2000 m al 100 %; fuerza máxima, el cual lo realizan cada 4 microciclo; coeficiente técnico 250M (en esta distancia se mide capacidad que tiene el deportista de captar la técnica, se mide coordinación, lateralidad, madurez); test de rendimiento 250M, que no es más que un test de desplazamiento del bote, en este se observa quién hace menor tiempo con menos cantidad de paletadas, y se observa la efectividad y la potencia de las paletadas; y el test escalonados de 1000 metros (test de rendimiento cada 250 metros, o sea, se mide por tramo para saber las deficiencias). Por la parte

médica se realizan electrocardiogramas, ecocardiogramas, mediciones de antropometría talla de pie, talla sentado, talla arrodillado, braza e índice AKS y hemoglobina.

A modo de conclusión, la evaluación del rendimiento deportivo es un momento fundamental en el proceso de formación de cada deportista y de cada equipo y es una herramienta indispensable para todo entrenador u operador deportivo. El conocimiento de los principales aspectos teóricos que hemos tratado en este estudio es necesario para evitar incurrir en errores conceptuales y de interpretación. Es importante que todo técnico deportivo incluya en la planificación del entrenamiento momentos dedicados a la evaluación, que le permitan verificar la consecución de los objetivos marcados.

En la actualidad y el futuro, estas pruebas pueden representar opciones importantes dentro del contexto fisiológico deportivo y un elemento indispensable a tener en cuenta en la planificación del entrenamiento personalizado en el alto rendimiento. Estas brindan al entrenador y al preparador físico del atleta datos de variables necesarios para la optimización del entrenamiento y a la vez, contribuir a la renovación de las capacidades óptimas y al logro de las metas deportivas de cada uno de los mejores exponentes del arte competitivo atlético en Cuba.

Llegamos también a la conclusión que el control cardiorrespiratorio del entrenamiento de alto rendimiento y las pruebas ergoespirométricas constituyen herramientas científicas útiles en la medicina deportiva. El rediseño de los protocolos en la ergometría deportiva, adaptados a las condiciones específicas de la modalidad atlética, permite una mejor valoración funcional del atleta, además de proporcionar un adecuado soporte científico al entrenamiento individual.

Referencias

Alacid, F., & Torres, G. (2009). Propuesta de una batería de test para la evaluación física del kayak-polo. Revista: RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, núm. 15, enero-junio, 2009, pp. 26-28. Federación Española de Docentes de Educación Física, Murcia, España.

- Brazo, F. J. (2013). La evaluación fisiológica en la actividad física y en el deporte. En: Wanceulen Editorial Deportiva. Evaluación fisiológica en la actividad física y en el deporte. España.
<https://www.amazon.com/Evaluacion-fisiologica-actividad-deporteSpanish/dp/8499933424>.
- Comisión Nacional de Canotaje. (2021). Programa Integral para la Preparación del Deportista.
- D.M., M., (2019). Nouvelles recommandations concernant la pratique des tests d'effort en cardiologie [Exercise testing: New guidelines]. Presse medicale (Paris, France: 1983), 48(12), 1387–1392.
<https://doi.org/10.1016/j.lpm.2019.09.011>
- Díaz, A. Q., Díaz, T. D., Chacón, L. G., de Lara, O. M., & Gil, A. E. (2023). Protocolo de control de la potencia aerobia máxima para deportistas de la reserva deportiva cubana. 19(s/n).
- Díaz, T. D., & Viant, M. C. (2021). Ergometría en el entrenamiento de alto rendimiento cubano. 60(3), 1-14.
- Gallardo, A., Goberna, A. V., Reyes, Y. & Díaz, M. (2018) Rendimiento funcional de los remeros de la Academia de Varadero. REVISTA CUBANA DE MEDICINA DEL DEPORTE Y LA CULTURA FÍSICA. Versión On-line ISSN 1728-922X VOLUMEN 13, NÚMERO 3, La Habana, Septiembre-Diciembre, 2018.
- Galván, C. T., del Valle, M., Franco, L., Manonelles, P., Jiménez, J. F., Pérez, J. (2021). Guía de reincorporación a la práctica deportiva en el deporte de competición. Soc Esp Med Deport.
http://www.femede.es/documentos/Guia_reincorporacion_deporte-05.pdf.
- Löllgen, H. & Leyk, D. (2018). Exercise Testing in Sports Medicine. Dtsch Arztebl Int. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6050434/>
- Mora YP, Arzuaga JO, González YV. (2019). Indicadores fisiológicos para evaluar en laboratorio el rendimiento funcional en judocas juveniles masculinos de Granma. Rev Cient Olimpia. Mar.
<https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/719>.

Nielsen, M. S. (2020). Identifying Key Performance Indicators in Elite Kayak Paddlers Using the E-kayak System.

Oroceno, A. (2012). La evaluación sistemática de la técnica en el entrenamiento deportivo. OLIMPIA, Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma. Vol. IX No. 31, enero-junio 2012. ISSN: 1817-9088.RNPS:2067. (original), Facultad de Cultura Física Santiago de Cuba).

Pérez, J. L. & Pérez, D. (2009). El entrenamiento deportivo: conceptos, modelos y aportes científicos relacionados con la actividad deportiva. Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N.º 129. <https://www.efdeportes.com/efd129/el-entrenamiento-deportivo-conceptos-modelos-y-aportes-cientificos.htm>.

20.

LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ADULTOS MAYORES
THE PHYSICAL CONDITION OF ADULTS GREATER
LA CONDITION PHYSIQUE DES ADULTES AÎNÉS

Dr. C. Darmary Rodríguez Varis

Profesora Titular. Facultad Ciencias de la Cultura Física. Universidad de
Matanzas

<https://orcid.org/0000-0003-4130-7714>

e-mail darmary.rodriquez@umcc.cu

Dr. C. Walquiria de la Caridad Dorta Romero

Profesora Titular. Facultad Ciencias de la Cultura Física. Universidad de
Matanzas

<https://orcid.org/0000-0001-6371-5669>

e-mail: walquiria.dorta@umcc.cu

Dr. C. Enilda Mariselis Jorrín Carbó

Profesor Titular. Facultad Ciencias de la Cultura Física. Universidad de
Matanzas

<https://orcid.org/0000-0002-0513-3561>

e-mail: enilda.jorrin@umcc.cu

RESUMEN

El proceso de evaluación de la condición física de los adultos mayores es de gran importancia, pues permite valorar las capacidades funcionales y el estado de salud de este grupo tan numeroso de personas en nuestro país. El objetivo del trabajo es valorar la condición física que presentan los adultos mayores del reparto 2 de diciembre del municipio Matanzas. Para ello se emplearon métodos de investigación teóricos y empíricos como la entrevista y la medición. La investigación realizada aporta como elementos novedosos la valoración de la condición física de los adultos mayores investigados lo que permite realizar una prescripción individualizada del ejercicio motivando a este grupo etario con respecto a la necesidad de la práctica habitual de la actividad física para elevar su calidad de vida.

Palabras-clave: adulto mayor, condición física, ejercicio físico.

ABSTRACT

The process of evaluating the physical condition of older adults is of great importance, as it allows us to assess the functional abilities and health status of this large group of people in our country. The objective of the work is to assess the physical condition of older adults in the 2 de Diciembre neighborhood of the Matanzas municipality. For this, theoretical and empirical research methods such as interviews and measurement were used. The research carried out provides as novel elements the assessment of the physical condition of the older adults investigated, which allows for an individualized prescription of exercise, motivating this age group with respect to the need for the habitual practice of physical activity to raise their quality of life.

KEYWORDS: older adult, physical condition, physical exercise.

RÉSUMÉ

Le processus d'évaluation de la condition physique des personnes âgées revêt une grande importance, car il permet d'évaluer les capacités fonctionnelles et l'état de santé de ce groupe important de personnes dans notre pays. L'objectif du travail est d'évaluer la condition physique des personnes âgées du quartier 2 de Diciembre de la municipalité de Matanzas. Pour cela, des méthodes de recherche théoriques et empiriques telles que des entretiens et des mesures ont été utilisées. La recherche réalisée fournit comme éléments nouveaux l'évaluation de la condition physique des personnes âgées étudiées, qui permet une prescription individualisée d'exercice, motivant ce groupe d'âge par rapport à la nécessité de la pratique habituelle d'une activité physique pour augmenter sa qualité de la vie.

MOTS CLÉS: personne âgée, condition physique, exercice physique.

INTRODUCCIÓN

El proceso de envejecimiento de la población constituye uno de los indicadores demográficos que caracterizan a un país y es un reto para todas las sociedades y sistemas de salud del mundo. Las cifras de este grupo etario son llamativas, pues según el informe de las Naciones Unidas (ONU) hoy en día hay 600 millones, cifra que se duplicará para el 2025 con una proyección de 1156 millones y que ascenderá a casi 2000 millones para el año 2050.

Nuestro país es uno de los más envejecidos de América Latina y el Caribe. Al cierre del 2021 se estimó que las personas con 60 años y más, representan el

21,9 % de la población, siendo el único grupo poblacional que aumenta y el más afectado en los dos últimos años de pandemia.¹ La esperanza de vida es de 78 años, 76 para los hombres y 80 para las mujeres. Artemisa es la provincia menos envejecida con 19,0 % y Villa Clara la más envejecida con 24,5 %. El 80,6 % de las personas mayores en Cuba padece al menos una enfermedad crónica; es la hipertensión arterial la enfermedad crónica que más afecta a estas personas. El 50,1% padece dos o más enfermedades. ONEI/CEPDE. (2020)

En la provincia de Matanzas el 20,1% de la población pertenece a dicho grupo etario lo cual ubica a la provincia como la quinta más envejecida del país. El total de personas mayores de 60 años en el año 2020 era de 146 429, la mayor cantidad de ellos tenían entre 60 y 69 años de edad (49.12%) y eran del sexo femenino (52.89%). Entre los municipios matanceros que más población envejecida poseen se encuentran: Unión de Reyes: 25.0%, Colón: 21.2%, Matanzas 20,3%, Jovellanos: 19.7%, Jagüey Grande: 19.3% y Cárdenas: 17.6%. Costa et al. (2022)

El envejecimiento trae consigo principalmente dificultades biológicas y psicológicas que resulta importante tomar en consideración. Las enfermedades del corazón, las enfermedades cerebrovasculares, la influenza y la neumonía representan un alto por ciento de las defunciones de este grupo etario. La enfermedad de Alzheimer en particular es la principal causa de discapacidad entre las personas mayores, y la que más contribuye a la dependencia.⁹

Entre los cambios producidos por el proceso de envejecimiento en el adulto mayor se encuentran un incremento del grosor de la pared ventricular izquierda del corazón lo que puede constituir punto de partida para la aparición de diversas enfermedades cardíacas. En la visión disminuye el tamaño de la pupila, hay menor transparencia y mayor espesor del cristalino, lo que provoca que llegue menor cantidad de luz a la retina y empeore la visión lejana y disminuye la agudeza visual y la capacidad para discriminar colores. En el analizador auditivo existe menor agudeza para las frecuencias altas, lo que deteriora la capacidad para discriminar palabras y comprender conversaciones normales.

El analizador vestibular a menudo se deteriora, lo que provoca mareos y caídas; junto a ello, se evidencia el incremento del tiempo de reacción

psicomotor ante estímulos sonoros. Es perceptible un descenso paulatino de la capacidad de movimiento y con ello, su condición física. Ministerio de Salud Pública (2022)

Las altas cifras de personas envejecidas en Cuba y las dificultades que estas presentan obligan al gobierno cubano a dar respuesta de atención a las necesidades cada vez más crecientes de este grupo etario y hallar estrategias que propicien una adultez mayor activa y feliz.

Una de las estrategias la desarrolla el Instituto de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) mediante las áreas de la Cultura Física Terapéutica. Estas brindan acciones y actividades para los adultos mayores con el propósito de incorporarlos a la práctica sistemática de la actividad física, pues así pueden alcanzar un mayor nivel de autonomía física que contrarreste con las acciones del proceso de envejecimiento y fomentar el mejoramiento de la salud y el incremento calidad de vida.

El mantenimiento de una buena condición física es importante para el logro de una vejez saludable, pues le permite a estas personas realizar todas las actividades de la vida cotidiana (autonomía) y elevar su capacidad de trabajo.² Estudios realizados acerca de los factores que influyen en la longevidad han demostrado que adecuados hábitos de vida, la práctica de ejercicios físicos, cuidar la nutrición, mantener la mente activa, seguir aprendiendo, relacionándose, y tener un proyecto personal de vida, contribuyen a tener una mejor condición física y alargar la vida haciéndola más útil y placentera. La condición física en los adultos mayores, representa un medidor de la salud y la funcionalidad del organismo. Menéndez (2021)

Rojas, López y García (2020) definen la condición física como la capacidad para realizar tareas diarias con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga, realizándolas con el menor gasto energético y evitando lesiones. La mejora de la condición física saludable, plantea Baldini (2019), significa que se estará propenso a sufrir menos enfermedades y al deterioro orgánico; por tanto, una vida sana y activa se alarga y los síntomas de envejecimiento se retrasan.

Toda persona debería tener la oportunidad de arribar a una edad avanzada, con una adecuada condición física saludable, lo cual debe ser un objetivo

supremo al cual este grupo poblacional debe aspirar, y por el que se debe continuar trabajando incansablemente según Gálvez citado por Del Sol (2015). Por esta razón se hace necesario aplicar aquellos test que estén validados para valorar capacidades funcionales. Su uso debe constituir una herramienta para la prescripción individualizada del ejercicio y motivar a las personas con respecto a la necesidad de la práctica habitual de ejercicios físicos. De ahí que resulta de vital importancia la realización de pruebas para evaluar la condición física de los adultos mayores en aquellas comunidades donde exista una suma significativa de ellos, como es el reparto 2 de diciembre del municipio Matanzas.

El objetivo del presente trabajo es valorar la condición física que presentan los adultos mayores del reparto 2 de diciembre del municipio Matanzas.

METODOLOGÍA

La muestra para la investigación quedó conformada por 35 adultos mayores de ambos sexos del reparto 2 de diciembre del municipio Matanzas, 20 mujeres y 15 hombres. Sus edades oscilan entre 60 y 81 años para un promedio de 68,28%. El 48,6% de la muestra no padecen enfermedades, pero el 51,4% sí. Algunos presentan una sola enfermedad (33.9 %) y otros más de una (17%).

En el desarrollo del estudio se utilizaron de manera combinada los métodos del nivel

información y el inductivo-deductivo que permitió desde criterios específicos sobre el tema arribar a conclusiones teóricas necesarias con un determinado nivel de generalización.

Del nivel empírico fueron utilizadas la entrevista y la medición.

Entrevista: con el objetivo de obtener información de los conocimientos que presenta la población sobre la condición física.

Medición: Se aplicó la medición a través de la batería de pruebas seleccionada para la evaluación de la condición física de los adultos mayores.

Los materiales que se emplearon fueron papel, lápiz y cronómetro.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultados de la entrevista

La entrevista aplicada a la muestra consta de cuatro interrogantes sobre la condición física, las actividades que realizan y la práctica de ejercicios físicos.

En la pregunta uno, las principales actividades que realizan diariamente, el

100% manifestó que realizan labores como manejo de la casa y de asuntos económicos, ir de compras, bañarse, vestirse, usar el teléfono. Estas son las denominadas actividades básicas de la vida diaria (ABVD). Además, el 22,8% están incorporados a centros laborales.

La pregunta dos está relacionada con la práctica de ejercicios físicos. El 68,6% de la muestra no realiza y el 31,4% si ejecutan ejercicios, principalmente caminar. En el cuestionario tres se les pide si consideran importante la realización de ejercicios físicos. El 88,6 % si consideran importante realizar ejercicios, para sentirse mejor, disminuir el cansancio y los dolores y el 11,4% responde que no porque se consideran viejos y no tienen voluntad. La última interrogante plantea si asisten a círculos de abuelos o se reúnen con otros adultos mayores para realizar alguna actividad, y el 100% plantean que no.

Resultados de la batería de pruebas para evaluar la condición física

Los resultados de las pruebas fueron valorados según el criterio de Escalante (2015) que propone tres categorías: Muy bien (MB), Bien (B) y Regular (R). Sin embargo, resultó necesario realizar modificaciones e inferencias pues en algunas pruebas los resultados se mostraron por debajo de los propuestos, por lo que hubo que definir la categoría de Mal (M) para estos casos.

Se realizaron siete pruebas:

Prueba No. I Levantarse de una silla en 30 segundos.

Prueba No. II Flexión de brazo con pesos.

Prueba No. III Levantarse y recorrer 2.44m y volverse a sentar.

Prueba No. IV Sentado en silla y extensión al frente.

Prueba No. V Rascarse la espalda

Prueba No. VI Paso en el lugar por 2 minutos.

Prueba No. VII Paseo o recorrido caminado durante 6 minutos.

Los resultados de la prueba número uno (sentarse y levantarse en 30 segundos, que permite evaluar la resistencia a la fuerza de los miembros inferiores) muestran que el 11,4% (4) de la muestra alcanzó una calificación de MB, el 60% (21) de B y el 28,6% (10) calificación de R. La mayor dificultad se localizó al pararse de la silla en las edades de 75-79 y en las personas de más de 80 años. Esto se debe a la pérdida de masa ósea y muscular relacionada con la edad lo que conduce a la disminución de la fuerza. Las calificaciones superiores se encuentran en los rangos 60-64 y 65-69 años

En la aplicación de la prueba número dos, (flexión de brazos en 30 segundos, que evalúa la resistencia a la fuerza), el 57,1% (20) obtuvo calificación de muy bien, el 25,7% buena calificación (9) y el 17,1% (6) de la muestra regular. Se observó como principal dificultad que no se realizaba una correcta extensión de los brazos. Los resultados más negativos se localizaron en las edades de 70-74 y 75-79 años, y los mejores en el grupo de 60-64 años.

Al analizar el comportamiento de la evaluación en la prueba número tres, (levantarse, caminar 2,44 metros y sentarse, utilizada para evaluar el equilibrio dinámico y la agilidad) se apreció que el 34,3%(12) de la muestra alcanzó una calificación de MB, el 48,6% de B (17), y el 17,1% restante de R (6). Las principales dificultades se observaron en la pérdida de equilibrio al levantarse de la silla. Los resultados inferiores se ubicaron en el grupo de edad de 75-79 años y en el de más de 80 años.

En la prueba cuatro (flexión del tronco al frente, empleada para evaluar la flexibilidad activa), el 20% (7) de la muestra obtuvo una calificación de muy bien, el 14,3% de bien (5), el 34,3% de regular (12) y el 31,4% de la muestra, una calificación de mal (11). Se evidenció dificultad al realizar la flexión, pues sentían temor a caerse, y en la extensión de los dedos de las manos para tocar la puntera de los pies. También doblaban las rodillas para llegar a los dedos del pie.

Con relación a los resultados registrados al evaluar la prueba cinco (juntar las manos tras la espalda, empleada para evaluar la flexibilidad activa), el 5,7% de la muestra obtuvo una calificación de muy bien (2) y el 34,3% de bien (12), el 28,6% regular (10) y el 31,4% (11) una calificación de mal. Las mayores dificultades se localizaron en los grupos de 70-74, 75-79 y en las personas con más de 80 años. Las principales causas de las bajas calificaciones se deben a que la degeneración de los cartílagos, tendones y los ligamentos (estructuras que componen las articulaciones) producen mayor rigidez articular lo que ocasiona la disminución de la flexibilidad.

En la prueba seis (realizar dos minutos de marcha en el lugar utilizada para evaluar la resistencia aerobia), el 48,6% (17) de la muestra alcanzó una calificación de muy bien, el 17,1% de bien (6), el 20% de regular (7) y el 14,3% (5) de la muestra alcanzó una calificación de mal. Se evidenció que en la medida que avanzan en la cantidad de pasos disminuye la elevación de las

piernas y la frecuencia de pasos y hay pérdida del ritmo de la ejecución del ejercicio. Estos resultados se evidenciaron en todos los grupos de edades, lo que obedece a que en los adultos mayores se observan alteraciones en situaciones que implican mantener la estabilidad durante el movimiento, como es la marcha, encontrándose pasos más cortos y cadencia más lenta. Es necesario destacar en esta prueba que, aunque hay adultos con resultados muy bajos, existe otro grupo evaluado de muy bien.

Con relación a los resultados registrados al evaluar la prueba seis (juntar las manos tras la espalda, empleada para evaluar la flexibilidad activa), el 5,7% de la muestra obtuvo una calificación de muy bien (2) y el 34,3% de bien (12), el 28,6% regular (10) y el 31,4% (11) una calificación de mal. Las mayores dificultades se localizaron en los grupos de 70-74, 75-79 y en las personas con más de 80 años. Las principales causas de las bajas calificaciones se deben a que la degeneración de los cartílagos, tendones y los ligamentos (estructuras que componen las articulaciones) producen mayor rigidez articular lo que ocasiona la disminución de la flexibilidad.

Analizando de forma íntegra los resultados de las pruebas, las mayores deficiencias se encontraron en la cuatro, cinco, seis y siete ya que algunos adultos mayores se encuentran en la categoría mal. Las pruebas con mejores resultados fueron la dos y la tres, pues en estas la mayor cantidad de muestreados resultaron evaluados de muy bien. Las capacidades que presentaron más dificultades fueron la flexibilidad activa y la resistencia aerobia y en las que menos problemas se detectaron fueron la resistencia a la fuerza de los miembros superiores, agilidad y el equilibrio dinámico.

En la evaluación general, 3 adultos mayores (8,6%) obtuvieron una calificación de muy bien, 17 (48,6%) de bien, 9 (25,7%) calificación de regular y 6 (17,1%) mal. Atendiendo a las evaluaciones individuales y generales, la evaluación que se le otorgó a la muestra diagnosticada en la condición física fue de regular.

Al realizar un análisis a estudios que abordan el tema se nota que puede haber pequeñas diferencias en las pruebas utilizadas para medir las capacidades relacionadas con la condición física en los adultos mayores.

Se coincide con Montalvo y Tejera (2023) en que para aplicar cualquier actividad física a los ancianos previamente deben someterse a pruebas para valorar la validez cognoscitiva y funcional para saber cuál es el programa

más adecuado para su salud integral; es por ello que se requiere de una evaluación Geriátrica que permita cuantificar las capacidades y problemas médicos, psicológicos, sociales y funcionales del anciano de manera que se pueda proyectar y planificar el proceder conveniente para el cumplimiento exitoso de los objetivos en el entrenamiento de los ancianos.

Para estos autores los componentes para una condición física saludable son también diferentes, y están bien definidos, ellos son: 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.

Valdés *et al* ((2020) realizaron un estudio a una muestra de 10 adultos mayores del sexo femenino diagnosticados con hipertensión arterial en estadio 1. Las mediciones efectuadas fueron: peso corporal, talla, resistencia cardiovascular, fuerza muscular (fuerza de prensión con la dinamometría mediante prensión manual para miembros superiores), velocidad de la marcha a través de una caminata de 6 minutos con el objetivo de evaluar la capacidad funcional cardiovascular en los adultos mayores. Al realizar el análisis general ningún adulto mayor obtuvo la categoría evaluativa de Muy Bien, el 80% fue evaluado de Bien y el 20% de Regular.

En la investigación llevada a cabo por Quintero *et al.* (2021) estudiaron a 428 adultos mayores de dos ciudades de Colombia, asistentes a centros de atención al adulto mayor, y donde indagaron también características sociodemográficas. La condición física funcional se evaluó mediante la batería Senior Fitness que mide los componentes: composición corporal, fuerza en miembros inferiores y superiores, flexibilidad en miembros inferiores y superiores, resistencia aeróbica y agilidad/equilibrio. Los resultados en las dos ciudades colombianas evidenciaron similitudes y diferencias que requieren estudios experimentales, con el fin de proponer opciones encaminadas a potenciar programas de intervención basados en la actividad física para esta población específica.

La valoración de la capacidad funcional es esencial para orientar el trabajo de los profesionales relacionados con las personas mayores. Uno de los principales objetivos que un maestro debe intentar alcanzar cuando labora con este grupo etario se encuentra vinculado con el mantenimiento de las

capacidades y habilidades físico-motoras, fundamentalmente dirigido a la prevención de la dependencia ayudándolos a conservar la autonomía.

Los resultados de la valoración general de la condición física de adultos mayores del reparto 2 de diciembre del municipio Matanzas demuestran la necesidad de mejorar la atención a la condición física que les permita disfrutar un estilo de vida más saludable y así elevar su calidad de vida.

Referencias

Baldini M. (2019). Valoración de la condición física funcional en ancianos.

Disponible en: <http://www.condiciónfísica/EF/confius.htm>.

Costa Méndez A, Placeres Hernández F, Martínez Vasallo B, Torres Cancino I, Vargas Carnot D y Valdés García AJ. (2022). Atención al adulto mayor en la provincia de Matanzas. Año 2020. IV Convención Internacional de salud.

Del Sol F. (2015). La condición física saludable en las personas adultas mayores. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>.

Menéndez J. (2021). El Decenio del Envejecimiento Saludable (2020-2030), una oportunidad para Cuba. *Revista Cubana Salud Pública* 46 (4).

Ministerio de Salud Pública. (2022). El envejecimiento saludable: una tarea de todos. Disponible en: <https://salud.msp.gob.cu/el-envejecimiento-saludable-una-tarea-de-todos/>

Montalvo Manso, L. y Tejera Concepción, J. F. (2023). La condición física saludable en el adulto mayor. *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 8(2), 105-113. <http://rccd.ucf.edu.cu/index.php/rccd>.

ONEI/CEPDE. (2020). Proyecciones de la población cubana 2015-2050. Cuba y provincias. La Habana: Oficina Nacional de Estadística e Información. Disponible en: <http://www.onei.gob.cu/node/14710>

Quintero Cruz M.V, Herazo Beltrán Y, Cobo Mejía E.A., Sandoval Cuéllar C. (2021) Condición física funcional de los adultos mayores en dos ciudades colombianas. *Cienc Salud*. 19 (3), 1-15. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10575>

Rojas Rebollido JM, López Rodríguez del Rey MM y García Viera M. (2020). La actividad física y envejecimiento exitoso: consideraciones de una relación necesaria. *Conrado*. 16 (74)

Valdés Labrador, Y., Calderón Villa, Y., Carmenate Figueredo, Y., Tejera Concepción, J.F, y Bermúdez Chaviano, M. (2020). Condición física funcional en adultos mayores hipertensos. *Conrado*, 16(77), 451-460. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000600451&lng=es&tlng=es.

21.

SISTEMA DE TALLERES METODOLÓGICOS PARA FAVORECER LA APLICACIÓN DEL ENFOQUE INTEGRAL FÍSICO EDUCATIVO EN LA EDUCACIÓN FÍSICA INCLUSIVA

SYSTEM OF METHODOLOGICAL WORKSHOPS TO PROMOTE THE APPLICATION OF THE COMPREHENSIVE PHYSICAL EDUCATIONAL APPROACH IN INCLUSIVE PHYSICAL EDUCATION

SYSTÈME D'ATELIERS MÉTHODOLOGIQUES POUR PROMOUVOIR L'APPLICATION DE L'APPROCHE ÉDUCATIVE PHYSIQUE GLOBALE DANS L'ÉDUCATION PHYSIQUE INCLUSIVE

Lic. Marlon Carlos González Gallardo

Profesor Instructor, Facultad Ciencias de la Cultura Física. Universidad de
Matanzas, <https://orcid.org/0000-0003-3931-5904>

e-mail: marlon.gonzalez@umcc.cu

M. Sc. Aida Iris Medina Uribe-Echevarría

Profesora Asistente. Facultad Ciencias de la Cultura Física. Universidad de
Matanzas <https://orcid.org/0000-0002-1802-0363>

e-mail: aida.medina@umcc.cu

M. Sc. Digna Mercedes Li Saladrigas

Profesora Auxiliar. Facultad Ciencias de la Cultura Física. Universidad de
Matanzas <https://orcid.org/0000-0002-0268-2864> E-mail: digna.li@umcc.cu

Resumen

El proceso de actuación del profesor de Educación Física es el primer eslabón para el éxito de los futuros resultados en la Educación Física inclusiva, sin embargo, en la actualidad son insuficientes los mecanismos y procedimientos metodológicos que la sustentan, por ello los autores proyectan, elaborar un sistema de talleres metodológicos para favorecer la aplicación del enfoque integral físico educativo en la Educación Física inclusiva. En la investigación se utilizaron métodos teóricos y prácticos, entre los que destacan el análisis de documentos, la observación y el criterio de especialistas. La investigación realizada, aporta un sistema de talleres metodológicos que viabiliza, orienta e

integra el enfoque integral físico educativo en el contexto de la educación inclusiva, que trasciende el qué hacer y ofrece el cómo hacer este trabajo, considerándose las exigencias de los Programas de Educación Física, la actualidad de la temática y la experiencia de los docentes, lo que constituye una valiosa referencia para favorecer su desempeño profesional.

Palabras clave: Educación Física, capacitación docente

Abstract

The process of action of the Physical Education teacher is the first link for the success of future results in inclusive Physical Education, however, at present the methodological mechanisms and procedures that support it are insufficient, so the authors plan to develop a system of methodological workshops to favor the application of the integral physical educational approach in inclusive Physical Education. Theoretical and practical methods were used in the research, including document analysis, observation, and the criteria of specialists. The research carried out provides a system of methodological workshops that makes viable, guides and integrates the integral physical educational approach in the context of inclusive education, which transcends what to do and offers how to do this work, considering the demands of the Physical Education Programs, the current situation of the subject and the experience of the teachers. which constitutes a valuable reference to favor their professional performance.

Keywords: Physical Education, teacher training

Résumé

Le processus d'action de l'enseignant d'éducation physique est le premier maillon pour le succès des résultats futurs en éducation physique inclusive, cependant, à l'heure actuelle, les mécanismes méthodologiques et les procédures qui le soutiennent sont insuffisants, de sorte que les auteurs prévoient de développer un système d'ateliers méthodologiques pour favoriser l'application de l'approche éducative physique intégrale dans l'éducation physique inclusive. Des méthodes théoriques et pratiques ont été utilisées dans la recherche, notamment l'analyse de documents, l'observation et les critères de spécialistes. La recherche menée fournit un système d'ateliers méthodologiques qui rend viable, guide et intègre l'approche éducative physique intégrale dans le contexte de l'éducation inclusive, qui transcende ce

qu'il faut faire et propose comment faire ce travail, en tenant compte des exigences des programmes d'éducation physique. l'actualité du sujet et l'expérience des enseignants, qui constitue une référence précieuse pour favoriser leur performance professionnelle.

Mots-clés : Éducation physique, formation des enseignants

Introducción

En el Foro Mundial de Educación 2015, celebrado en Incheon (República de Corea), donde asistieron organizaciones mundiales se aprobó la Declaración de Incheon para la Educación 2030, en la que se presentó una nueva visión de la educación para los próximos 15 años.

Esta nueva perspectiva, asegura transformar las vidas mediante la educación, reconociendo el importante papel que desempeña como motor principal del desarrollo y para la consecución de las demás propuestas. Nos comprometemos, refiere dicho documento, "...con carácter de urgencia con una agenda de la educación única y renovada que sea integral, ambiciosa y exigente, sin dejar a nadie atrás". En ella se escribe: "Garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos" y sus metas correspondientes. (Declaración de Incheon, p.6-7).

A tenor de lo anterior, en la asignatura Educación Física, insertada en todo el sistema educativo cubano, se habla del enfoque integral físico educativo, de la autoría de reconocidos investigadores del área como López (2006), Moreno, Gallardo y Briñones (2015), Pascual (2019), Barceló (2020), que le ofrecen particular importancia y reclaman la necesidad de aplicar nuevos métodos y estilos de enseñanza que propicien la participación productiva de los alumnos en todas las clases.

Asimismo, busca superar el enfoque tradicional de ejercicio físico y salud para dirigir su acción a la formación integral de la persona en un proceso donde el alumno es sujeto activo, constructor de su aprendizaje y donde el profesor además de ser un facilitador, asume un rol de investigador, de creador en dicho proceso (Gimeno y Pérez, 1983; Stenhouse, 1984; Fraile, 1990, 1994; Hernández, 1994; Contreras, 1998), como se citó en López y Moreno en el año 2020.

Moreno, et al., 2015, refieren que el enfoque integral físico-educativo, también conocido como modelo integrador, se caracteriza por la construcción por los propios educandos, bajo la guía y orientación del profesor, de aprendizajes motrices transferibles de amplia utilización en situaciones variadas, a partir de una concepción significativa del aprendizaje.

La acción docente bajo estos preceptos se caracteriza por plantear situaciones problemáticas para los educandos, la exploración y búsqueda, la observación, el refuerzo positivo de las acciones y la reflexión individual y colectiva.

La aplicación de este enfoque integral físico-educativo, al decir de los citados autores, ejercido a través del movimiento, va dirigido a la unidad y totalidad de la persona y se concibe como un medio de formación cultural y de superación permanente del hombre ante un mundo cambiante que exige capacidad de adaptación y creatividad.

Paralelo a este enfoque, a esta nueva visión integral que se le reconoce a la Educación Física, la enseñanza especial se reconceptualiza y transita desde un enfoque clínico hacia un enfoque psicopedagógico, donde se diagnostica al niño desde sus potencialidades y se incluyen en las escuelas de enseñanza general ante la necesidad de su inserción educativa, social y laboral, en atención a la diversidad; "...concepto tan actual porque resulta inherente a la misma naturaleza de nuestra sociedad, la cual tiene en el pluralismo uno de sus aspectos más característicos y definitorios". (Álvarez, 2019, como se citó en Morcillo,2022).

Al respecto, la página de la Organización española "Plena Inclusión" (2023), refiere que:

El docente, debe plantearse nuevas prácticas para trabajar desde enfoques educativos que sean efectivos en clases heterogéneas y que promuevan un clima de aula que preste el apoyo emocional e instruccional necesario a todo su alumnado. Requiere cambiar el foco del déficit, de la discapacidad, a la capacidad. Centrándonos en lo que nuestro alumnado puede hacer y en cómo podemos cambiar el contexto de aprendizaje para que lo que le cuesta más o que no puede hacer, lo haga o lo haga de otra manera (p. 15)

Todo lo anterior revela la necesidad de fomentar una Educación Física mucho más inclusiva, con herramientas metodológicas que proporcionen a todos los niños, independientemente de su capacidad, etnia o cultura lingüística, un

entorno de aprendizaje cómodo, así como condicionar un pensamiento pedagógico diferente, para favorecer el intercambio, la participación consciente, productiva y creadora de sus alumnos.

Al reconocer la importancia de ambos componentes en Educación Física actual, se buscan soluciones acertadas para el siguiente problema científico: ¿Cómo favorecer la aplicación del enfoque integral físico educativo en la Educación Física inclusiva? Y como objetivo elaborar un sistema de talleres metodológicos para favorecer la aplicación del enfoque integral físico educativo en la Educación Física inclusiva.

La naturaleza de la investigación parte de las limitaciones detectadas en la aplicación del enfoque integral físico educativo y la inclusión de los niños con necesidades educativas especiales en las clases de Educación Física en la enseñanza primaria.

A partir del estudio realizado se ofrece a los profesores de Educación Física un sistema de talleres metodológicos que viabiliza, orienta e integra el enfoque integral físico educativo en el contexto de la educación inclusiva, que trasciende el qué hacer y ofrece el cómo hacer este trabajo, considerándose las exigencias de los Programas de Educación Física, la actualidad de la temática y la experiencia de los docentes.

Como antecedentes de la investigación realizada se encontraron criterios de varios autores que abordan importantes aspectos desde la teoría y la práctica. Tal es el caso de López y Moreno (2020), que refieren que el mayor reto consiste en que los profesores que no habían tenido la suficiente preparación en su formación inicial o de pregrado para el tratamiento teórico y metodológico, tuvieron que enfrentar el proceso sobre la marcha.

Mucho antes, el propio autor (1993), Valdés, (1999) y posteriormente González et al, (2022), revelan que la causa de esta problemática estaba en el desconocimiento que poseían los profesores de Educación Física para llevar los conocimientos teóricos a sus clases, cómo y cuándo evaluarlos.

Por otra parte, en estudios realizados por Castresano (2022), Estupiñán (2020) como parte del proyecto de investigación sobre la inclusión educativa en la educación primaria del territorio provincial, al cual pertenecen los autores; explica que se detectaron dificultades en cuanto a la aplicación del enfoque integral físico educativo, pues todavía se observa la utilización del método

tradicional en la Educación Física, basado en la enseñanza directiva mediante la explicación, demostración y repetición.

Apoyados en estas experiencias investigativas, los autores combinan en el sistema de talleres metodológicos los postulados Vigotskianos y la Reconceptualización de la Enseñanza Especial en Cuba, para enriquecer la didáctica de la Educación Física Escolar Inclusiva y revelan las potencialidades de ambos contenidos para enriquecer el trabajo del profesor de Educación Física, a la vez que incorporan las indicaciones que aportan los Programas de Educación Física. Todo lo cual se convierte en una herramienta garante que dinamiza las relaciones entre los distintos contenidos, inclusión y enfoque integral físico educativo, en función de perfeccionar su actuación profesional en la atención a la diversidad en contextos de aprendizaje accesibles.

METODOLOGÍA

Para alcanzar los objetivos trazados fue seleccionada una muestra de tipo no probabilística (por juicio), compuesta por 56 profesores de Educación Física que trabajan en la educación primaria en el municipio de Matanzas. Para su selección se tuvieron en cuenta criterios como: experiencia de 5 años impartiendo la asignatura, motivación hacia la preparación metodológica, compromiso hacia el cambio y disposición para la investigación.

Se utilizaron métodos teóricos y prácticos, entre los primeros el histórico-lógico; análisis-síntesis; inducción-deducción y entre los segundos, el análisis de los documentos, la observación a clases y la encuesta, todos con el propósito de diagnosticar la situación actual entorno a la clase de Educación Física.

Finalmente, fue utilizado el criterio de especialistas, que como método de naturaleza cualimétrica, insertado al nivel empírico, considera la opinión de un grupo de personas que por su experiencia en el ejercicio de la profesión son conocedoras del tema objeto de estudio. (Guardo, 2010).

Fue utilizado para la obtención de la validez teórica del sistema de talleres metodológicos elaborado, criticándolo y valorando la factibilidad, aplicabilidad y viabilidad del mismo. Se seleccionaron aquellos profesionales que, dado sus niveles de dominio en las temáticas investigadas, posibilitaban criterios de rigor sobre el documento elaborado.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Del análisis de los Programas de Educación Física se obtuvieron los siguientes resultados:

- En los objetivos de los diferentes programas se orientan hacia ambas concepciones de manera general.
- En cuanto al enfoque integral físico educativo en todos los grados de la enseñanza primaria, se orienta asumir su concepción didáctica metodológica que contribuyan a la participación activa y consciente del educando en la clase.
- Los juegos y actividades planificadas son estrictamente planteados desde el punto de vista físico, no hay ejemplos, guías que plasmen el qué hacer, ni el cómo proceder para el trabajo educativo que plantea este enfoque.

Los nuevos programas de Educación Física (Perfeccionamiento), donde se plantea que son muy ajustables a los momentos actuales, además permite con la entrega de los análisis de los mismos por parte de los profesores, perfeccionarlos aún más.

Sin embargo, en ellos no se particulariza en el cómo proceder mediante los apoyos, las adaptaciones curriculares, ni se ofrecen ejemplos de cómo proceder en este sentido.

Finalmente, fue revisado el Plan de trabajo metodológico del departamento y se pudo apreciar que son escasas las acciones orientadas al enfoque integral físico educativo y la inclusión educativa.

Luego de haber recopilado la información ofrecida por las observaciones realizadas y registrados todos los datos comprendidos en el protocolo, se pudieron obtener los resultados que siguen:

Las mayores dificultades están en los aspectos: cumplimientos de los objetivos y la utilización de medios adaptados, donde en 47 de las clases observadas (83.9%) los niños con NEE no cumplían con los objetivos de las mismas, esto pudiera estar asociado a sus particularidades y a la ausencia de medios alternativos (50), aspecto con ciertas limitaciones que representa el 89.2% del total de las observaciones realizadas.

En la mayoría de los casos (48 - 85.7%), las clases tuvieron un estilo tradicional, sobre el ordeno y mando, los profesores orientaban los ejercicios y los alumnos realizaban la actividad.

No se apreció en ninguna de las clases la explicación de conceptos, de la teoría que conduzca a la educación desde la práctica física, para la vida, tal y como demanda la aplicación del enfoque integral físico educativo.

Los resultados del diagnóstico develaron la necesidad a la que se trata de dar respuestas, ya que los profesores no disponen de una herramienta útil y científicamente fundamentada que facilite el proceso hacia una aplicación más efectiva de los Programas de Educación Física y que involucre el proceder que se debe utilizar para el trabajo con enfoque integral físico educativo y con los niños con necesidades educativas especiales insertados hoy, en la enseñanza general.

Todo lo anterior justifica la elaboración del sistema de talleres metodológicos previsto por los autores.

Sistema de talleres metodológicos para favorecer la aplicación del enfoque integral físico educativo en la clase de Educación Física inclusiva

El sistema que se propone concibe la transformación de la práctica del profesor de Educación Física de manera que fomente la inclusión educativa aplicando el enfoque integral físico educativo.

Desde el punto de vista funcional, tiene un carácter cíclico, se inicia el proceso las veces que sean necesarias según el desarrollo del mismo. Los subsistemas que lo integran se dinamizan por la relación sistémica, de subordinación y coordinación que existe entre cada uno de ellos, definiéndose como: Subsistema contextual, Subsistema diagnóstico, Subsistema metodológico, Subsistema ejecutivo y Subsistema de evaluación.

El objetivo general: favorecer la preparación metodológica del profesor de Educación Física para la aplicación del enfoque integral físico educativo en la Educación Física inclusiva.

Los subsistemas que componen dicho Sistema de talleres metodológicos se describen a continuación:

Subsistema contextual: Para el análisis contextual referido a la preparación metodológica del profesor se toman en consideración los postulados vigoskianos, los nuevos conceptos de la enseñanza especial y el referente de enfoque integral físico educativo en la Educación Física. Aprender esa realidad, conocerla y asumirla es requisito para poder ejercer acciones transformadoras en relación con las prácticas sistemáticas que desarrollan.

El subsistema persigue generar una labor transformadora de los profesores sobre su realidad inmediata y global acerca de la inclusión educativa; con énfasis en la aplicación del enfoque integral físico educativo, en lo colaborativo, para lo cual es necesario acercarse a la reflexión, conocimiento y análisis de estas temáticas

Acciones:

- ❖ Análisis de las demandas formativas y exigencias externas para la preparación metodológica del profesor organizadas por niveles, lo cual favorece la interacción del profesor con los estudiantes, profesores, directivos y consigo mismo lo que ofrece la posibilidad de autotransformarse.
- ❖ Estudio de los lineamientos y estrategias trazadas, en los que se expresan los objetivos de la política educativa nacional e internacional para el sector, referente a la inclusión educativa y el enfoque integral físico educativo. Entre los documentos se relacionan:

- Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad.
- Declaración de Incheon y Marco de Acción para la realización del Objetivo de Desarrollo Sostenible 4.
- Formación del profesorado para la educación inclusiva. Perfil profesional del docente en la educación inclusiva.
- Programas y orientaciones metodológicas de Educación Física
- Lineamientos e indicaciones emanadas desde el Ministerio de Educación y el INDER referente a la clase de Educación Física.

Subsistema Diagnóstico: Respecto a la comprensión del diagnóstico y su instrumentación, se asume la definición propuesta por Terré, 2021, entendiéndolo como un proceso continuo, sistémico y participativo que implica un acercamiento a la realidad educativa con el propósito de conocerla y evaluarla en la realidad misma, pronosticar su posible cambio, así como proponer acciones que desde el proceso de enseñanza aprendizaje contribuyan a su transformación.

Acciones

- ❖ Estudio de documentos para determinar en ellos los objetivos, contenidos y orientaciones metodológicas para el desarrollo de la preparación de los

profesores de Educación Física respecto a la inclusión educativa y el enfoque integral físico educativo.

- ❖ Revisión del Programa de Educación Física y sus orientaciones metodológicas.
- ❖ Revisión del sistema de trabajo metodológico del colectivo de la asignatura Educación Física.
- ❖ Aplicación de métodos y técnicas para determinar el nivel de preparación metodológica de los profesores del colectivo de la asignatura respecto a la inclusión educativa y el enfoque integral físico educativo. Encuestas, Observaciones a clases y actividades metodológicas y entrevistas a directivos.
- ❖ Valoración de las exigencias y demandas formativas actuales que en términos de necesidad les plantea la institución a los profesores.
- ❖ Análisis de los resultados del diagnóstico inicial.

Subsistema metodológico: Se proyecta con el objetivo de instruir a los profesores sobre las exigencias y necesidades del enfoque integral físico educativo en la clase de Educación Física inclusiva.

Acciones:

- ❖ Determinación de los objetivos y el contenido de la preparación metodológica.
- ❖ Planificación de los talleres, a partir de las necesidades expresadas por los profesores.

Taller 1. Inclusión educativa: una tarea de todos.

Contenidos:

- La clase accesible y los ambientes de aprendizaje eficaces. (Se debe considerar las distintas dimensiones de la accesibilidad: física, sensorial, cognitiva y emocional para eliminar las barreras para la presencia, participación y aprendizaje de los alumnos).
- El apoyo y la cooperación entre iguales.
- Diseño universal para el aprendizaje.
- Docencia compartida. (Promueve el aprendizaje entre los docentes y la reflexión conjunta sobre la práctica. Todos reciben el apoyo de todos los docentes de la institución).

- Contextos educativos accesibles y dimensiones de la escuela inclusiva. Los pasillos, el patio, ofrecen múltiples oportunidades para el desarrollo de habilidades y el aprendizaje social.

Taller 2. El docente con una mirada inclusiva

Contenidos:

- La diversidad un recurso con valor educativo.
- Expectativas sobre el rendimiento de todos y cada uno de sus estudiantes.
- Trabajar en equipo y en colaboración con el resto de los profesores.
- Desarrollo profesional individual.

Taller 3. El enfoque integral físico educativo en la clase de Educación Física

- Elementos y principios del enfoque integral físico educativo.
- Ideas para la acción desde el enfoque integral.
- El alumno, fuente de su propio aprendizaje.
- La dinámica de la clase aplicando el enfoque integral físico educativo.

En los talleres se debe:

- Proporcionar herramientas como: materiales didácticos, recursos audiovisuales, software especializado, entre otros materiales que les permita llevar a cabo su labor de manera más efectiva en el entorno inclusivo.
- Fomentar la colaboración y el trabajo en equipo
- Involucrar a la comunidad educativa: padres, madres y tutores en el proceso educativo de los estudiantes, informándoles la importancia del enfoque integral físico educativo en un entorno inclusivo e incentivando su participación en el desarrollo de las actividades físicas y deportivas en la escuela.

Subsistema Ejecutivo: Este subsistema es núcleo de integración del sistema, pues representa el proceso que orienta el sistema de talleres.

Acciones:

- ❖ Realización de todos los talleres a partir de una práctica contextualizada,
- ❖ Desarrollo de actividades con predominio de la solución de tareas por parte del profesor, de forma tal que amplíe habilidades prácticas y transferibles que puedan aplicar en diferentes situaciones reales.
- ❖ Utilización de técnicas reflexivas, al cierre de cada taller,

- ❖ Orientación del estudio independiente como condición previa para el próximo taller.

Evaluación y control de los resultados. En su dinámica se debe tener presente que al finalizar cada taller se debe respetar los siguientes procedimientos:

- ❖ Aplicación de instrumentos para evaluar la efectividad del Sistema. En este sentido se aconseja llevar un registro de información.
- ❖ Valoración de los resultados de cada taller por sesiones, se puede presentar mediante un estudio de caso donde se hayan determinado las tendencias fundamentales manifestadas por los profesores, con los elementos suficientes para la interpretación de la dinámica grupal y el desempeño de cada profesor en la solución de las tareas.
- ❖ Motivación y exigencia hacia la autopreparación, como el eslabón central que puede movilizar el cambio de los profesores de Educación Física.

El desarrollo de los talleres se propone con una frecuencia quincenal, y siempre que fuera posible en las mañanas de preparación metodológica del colectivo de asignatura.

Los talleres desde el punto de vista estructural deben transitar por los momentos destinados a la orientación, la ejecución y el control.

En el momento de orientación se facilita la motivación por la actividad, se garantizan las condiciones previas para la ejecución y se controla la actividad de autopreparación del profesor, así como el diseño de acciones de preparación orientadas al dominio teórico-metodológico de la metodología de la investigación educativa y el dominio sobre el trabajo con el grupo.

Subsistema Evaluación: La evaluación del sistema, parte del supuesto de que ésta ha de entenderse como un proceso que abarca todos los subsistemas, con el objetivo de perfeccionar la preparación metodológica que requieren los profesores para aplicar el enfoque integral físico educativo en las clases de Educación Física inclusiva. Este atraviesa horizontalmente y verticalmente el resto de los subsistemas, a partir de su propio funcionamiento interno, buscando la evaluación proactiva, la cual permite el rediseño en el subsistema ejecutivo.

Acciones

- ❖ Aplicación de la autoevaluación, la evaluación de contexto, la evaluación de diseño, la evaluación de proceso y la evaluación de resultado,

aportando integración al proceso de evaluación del desempeño del profesor en su práctica evaluativa durante todo el proceso pedagógico que se desarrolla en los subsistemas y en el sistema propuesto en su totalidad.

En su dinámica se prevé:

- La autoevaluación como proceso interno de búsqueda, análisis y autovaloración de la información sobre el cumplimiento de objetivos fijados.
- La evaluación de contexto se precisa desde el inicio, con el propósito de realizar un análisis de la situación contextual con la que se va a interactuar.
- La evaluación de diseño debe responder a si el sistema elaborado tiene las condiciones para poder ser, es decir, es necesario comprobar que los subsistemas estén diseñados de manera que puedan ser evaluados.
- La evaluación de proceso evaluará desde el inicio, al fijarse las demandas formativas en el contexto, la misma está directamente relacionada con la mejora y optimización del proceso en el transcurso de la preparación metodológica, permitiendo así el reajuste racional de la acción según las incidencias.
- La evaluación de resultado, valora lo previsto y lo emergente, además especifica el alcance de la transformación esperada con respecto a las prácticas de la evaluación colaborativa del aprendizaje.

Devolución del proceso desarrollado a los directivos y departamento a partir de la elaboración del informe final, en el que se deben recoger los aspectos siguientes:

- Objetivos de la preparación, período de realización de la preparación metodológica, acciones desarrolladas, proceso seguido para la evaluación de los aprendizajes, acciones organizativas desarrolladas, materiales elaborados, caracterización del proceso de preparación metodológica, valoración del proceso evaluado, conclusiones y recomendaciones.
- La interrelación sistémica de los subsistemas que componen el sistema de talleres metodológicos, da la posibilidad de diálogo y de adecuación a las necesidades propias de las situaciones de enseñanza aprendizaje.

Indicaciones metodológicas para la aplicación del Sistema

- Algunos aspectos a tener en cuenta: estructura interna de los talleres, participantes, métodos, medios, evaluación y organización de los talleres.

- Estructura del taller- introducción (presentación), desarrollo, conclusiones.
- El tema se debe presentar mediante distintos recursos.
- Se deben realizar 4 sesiones de trabajo grupal o más para lograr los objetivos, el tiempo depende de su complejidad.
- Participantes: deben interactuar, discutir, intercambiar opiniones y experiencias, mediante el proceso de realización de tareas que propicien el aprendizaje, el cambio y el logro de los objetivos del taller.
- Frecuencia y tiempo de duración: se determinarán de acuerdo a las características y necesidades de los profesores, en cada lugar, donde esto se realiza.
- Métodos y procedimientos: pueden emplearse para facilitar el intercambio: el debate, la conversación, el intercambio de experiencias y las técnicas participativas.

Como instrumento educativo, al igual que toda herramienta, tiene sus características, sus alcances, sus limitaciones y para utilizarlas, es necesario conocerlas y saber manejarlas. ¿Por qué?, ¿Para qué?, ¿Hasta dónde?, ¿Cómo?, son algunas de las preguntas que el educador debe tener muy claramente contestadas al utilizar cada técnica.

Estas deben ser aplicadas de acuerdo al momento del proceso educativo en que se esté. Así a cada momento programático, en función del tema que se desarrolle, corresponderá la aplicación de una o varias técnicas, para poder alcanzar el objetivo previsto.

Medios y materiales: son básicamente la pizarra y determinados medios audiovisuales para proyectar diapositivas, videos, recursos educativos para las diferentes técnicas los que pueden ser enriquecidos en la práctica al ejecutarlos.

Resultados de la valoración de la propuesta por criterio de especialistas

La valoración se realizó a partir de un cuestionario. En este caso los especialistas lo forman un grupo de 20 profesores, con dominio de la temática.

Los criterios ofrecidos son los siguientes:

El 90% (18) de ellos consideran adecuados los fundamentos del sistema, al tener en cuenta los aspectos en los que se basa, no obstante, dos de ellos sugieren ampliar los fundamentos del enfoque integral físico educativo, de

forma tal que se revele con más claridad cómo se expresa su tratamiento en el sistema.

Valoran de muy adecuado (100%) los subsistemas en función de la transformación de la realidad que se pretende modelar; resaltando muy positiva las relaciones que se establecen entre ellos y entre el subsistema contextual.

Todos declaran que los talleres son la forma de preparación metodológica muy adecuada para lograr los objetivos del sistema.

Se concluye con el análisis de la literatura especializada permitió sustentar el Sistema de talleres metodológicos concebido, profundizándose en las tendencias teóricas actuales relacionadas con el enfoque integral físico educativo y la inclusión educativa.

Los resultados del diagnóstico inicial, sobre la preparación de los profesores en este sentido, develaron la carencia de una herramienta útil y científicamente fundamentada que facilite el proceso hacia una aplicación más efectiva de los Programas de Educación Física.

El Sistema, incorpora a partir de sus componentes: un estudio preliminar que permite adentrarse en las limitaciones que poseen los profesores para aplicar el enfoque integral físico educativo en la clase inclusiva y aporta talleres metodológicos para favorecer su desempeño profesional en este sentido, en cual fue validado por el criterio de especialistas.

Referencias

Barceló, R. (2020) La educación física cubana contemporánea: necesidad de un enfoque integral. Monografías.com.

Castresano, D. (2022). Desarrollo físico-motor de niños con necesidades educativas especiales en un entorno general inclusivo. Universidad de Matanzas, Facultad de Ciencias de la Cultura Física.

Declaración de Incheon y Marco de Acción ODS 4 – Educación 2030.

Estupiñan, M. (2020) La Educación Física Adaptada: una mirada desde la obra martiana y los postulados de Vygotski. DeporVida. Revista especializada en cultura física y deportes. Revista trimestral Universidad de Holguín. Holguín, Cuba. ISSN 1819-4028. RNPS: 2053 Año 17. No. 4, pp.100-113. Edición 46.

Estupiñan, M. (2022) La Educación Física inclusiva, un enfoque actual. Conferencia. Universidad de Matanzas, Cuba.

- González, M., Estupiñan, M., Medina, A. I. y Li, M. (2022). Estudio post COVID de la resistencia en niños de 6to grado del municipio Matanzas Capítulo de libro electrónico. ISBN: 978-1-957395-07-4. Editorial Redipe. Capítulo Estados Unidos –en coedición con instituciones aliadas.
- Guardo, M.E. y col. (2010) Acerca del criterio de especialistas en la investigación científica. Una reflexión praxiológica. Revista Pedagogía Universitaria. Vol. XIV. No.3. (Página Web Arbitraje Deportivo e Investigación Científica). <http://www.arbitrajeguardo.vdnv.com/>
- López, A. (1993). La importancia de los conocimientos teóricos dentro del sistema de conocimientos de la Educación Física. Tesis en opción al grado de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Cuba.
- López, A. (2006). La Educación Física. Más “Educación” que “Física”. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
- López, A. y Moreno, J. A. (2020). Aprendizaje de hechos y conceptos en educación física. Una propuesta metodológica. Apunts, educación física y deportes (69) (18-26).
- Moreno, H., Gallardo, P. R. y Briñones, A. (2015) Modelo didáctico integral físico-educativo con enfoque personológico de formación de valores en la clase de Educación Física de secundaria básica. FDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, N° 200, enero de 2015. <http://www.efdeportes.com/>
- Morcillo, R. (2022) Desarrollo de capacidades físicas y atención a la diversidad desde la Educación Física. Revista Arrancada, Vol.22, núm.43.ISSN 1810-5882, Vol. 22, 2022.<https://revistarrancada.cujae.edu.cu>
- Palma, M., Lago, J., González, R., Dueñas, Miranda, M.V., Coruea, R. (2019). Programa de Educación Física, cuarto grado. Editorial Pueblo y Educación.
- Plena inclusión. (2023) La inclusión como derecho. <https://plenainclusion.org>. España.
- Pascual, A. (2019) Enfoques contemporáneos en la Educación Física para escolares con necesidades educativas especiales. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Habana, Cuba.
- Pestana, O. (2022) Conferencia, “Retos actuales de la Educación Física”. Universidad de Matanzas, Cuba.

Terré, O. (2021) Estimulación y Desarrollo Infantil, Puntos 7, Perú.

Vygotski, L. S. (1985) Interacción entre enseñanza y desarrollo. Ciudad de La Habana: Pueblo y Educación.

**ACTIVIDADES PARA IMPLEMENTAR EL BÉISBOL 5 EN COMUNIDADES
DEL PLAN TURQUINO MUNICIPIO UNIÓN DE REYES**

**ACTIVITIES TO IMPLEMENTING THE BÉISBOL 5 IN COMMUNITY OF
PLAIN TURQUINO MUNICIPALITY UNIÓN DE REYES**

Lic. Silvia Ivonne Valdés Cabrera

Profesora instructor. Dirección Municipal del INDER, Unión de Reyes

<https://orcid.org/0009-0009-3131-5666>

e-mail: valdessilvita@umcc.cu

Resumen

La implementación del Béisbol 5 en las comunidades cubanas puede ser un elemento importante para enriquecer las actividades físico- deportivas que se realizan en zonas de difícil acceso, sin embargo en la actualidad no se ha introducido en las comunidades del Plan Turquino en el municipio Unión de Reyes, lo que limita la variedad de deportes que se practican, por lo que los autores se han propuesto elaborar actividades para contribuir a la implementación del Béisbol 5 en comunidades del Plan Turquino del municipio Unión de Reyes, en este sentido en la metodología empleada se utilizan métodos teóricos y empíricos, como: observación, encuesta y el criterio de especialistas, la investigación incorpora una serie de actividades de diagnóstico, capacitación de los profesores y de implementación, con la forma de aplicación, observaciones y responsables para facilitar la introducción del nuevo deporte en las actividades comunitarias.

Palabras clave: actividades; Béisbol 5; comunidades; implementar
Summary

The implementation of Baseball 5 in the communities cuban can be a element important to enrich the physical sports activities is carried out the áreas of difficult access, fowever at present it has not introduced in the communities of the Turquino Plain in the municipality Unión de Reyes, which is bounded the variety of sports that it is practiced, for which the authors have proposed the

objective to elaborate activities to contribute to the implementation of the Baseball 5 in the communities of the Turquino Plain in the municipality of Unión de Reyes, in this feat in the employee methodology use theoretical and empiric methods, as the obsevation, the inquirit and theoriterion of especialistas, the investigation incorporates a seies of activities, of diagnosis, training of the teacher and of implementation, with the form of aplication, observations and resposable to facilitate the introduction of the new sport in the communitiesy activities.

Keywords: activities; Baseball 5; community; to implementing

INTRODUCCIÓN

El Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) tiene uno de los procesos más importante dirigidos al Actividad Física Comunitaria, que se desarrolla fundamentalmente en zonas del Plan Turquino, programa de desarrollo fundado por el consejo de estado cubano en 1987 para lograr un desarrollo integral y sostenible de las regiones montañosas y de difícil acceso, INDER (2022); INDER (2024), en el municipio de Unión de Reyes, en la provincia de Matanzas existen comunidades cercanas a la Ciénaga de Zapata que pertenecen a dicho plan.

Los trabajadores del organismo en estas áreas se enfrentan a desafíos específicos en términos de facilitar el acceso a la práctica deportiva y de promoción de estilos de vida saludables, como es la poca variabilidad en las actividades físicas deportivas las que se tornan repetitivas por la poca incorporación de nuevas ofertas en los festivales gimnásticos- deportivos comunitarios.

El Béisbol 5 es una modalidad que ha surgido como una variante de nuestro deporte nacional, que busca promover la inclusión y la participación de personas de todas las edades y habilidades, es una disciplina innovadora, pero con una versión más simple, tomado de Offerman (2019). Esta modalidad que se juega en espacios reducidos con equipos más pequeños, ha demostrado ser una alternativa atractiva para fomentar la práctica deportiva en entornos comunitarios y rurales, WBSC (2017).

Teniendo en cuenta a (Fulleda 2000, p. 83), implementar es “poner en funcionamiento o aplicar métodos, medidas”, entonces implementación según

los autores consiste en la puesta en marcha y ejecución de las acciones previstas en la planificación para la buena marcha del nuevo deporte en las comunidades del Plan Turquino en Unión de Reyes.

Llevar el Béisbol 5 a comunidades lejanas puede favorecer el fomento del deporte y la actividad física, también al fortalecimiento de la cohesión social y el desarrollo comunitario pues puede ser practicado de manera recreativa y deportiva, permite la participación de hembras y varones, durante sus prácticas pueden ser detectados jugadores para el Béisbol o Softbol, contribuye a solucionar una de las demandas relacionadas con la variabilidad en las actividades deportivas, al incremento de la motivación y participación de los pobladores, se da respuesta a la insuficiente incorporación de nuevos deportes en las actividades físicas deportivas comunitarias.

Un conjunto de actividades puede contribuir a la promoción de prácticas deportivas, de esta manera se busca generar un impacto positivo en la calidad de vida de los habitantes de esta zona rural, aprovechando el potencial del Béisbol five como herramienta para el desarrollo humano y social.

En correspondencia con lo anteriormente planteado el objetivo que la autora se propone elaborar actividades para implementar el Béisbol 5 en las comunidades del Plan Turquino en el municipio Unión de Reyes.

METODOLOGÍA

La investigación se realizó en el municipio de Unión de Reyes en la provincia de Matanzas, donde el combinado deportivo “Freddy Paneque” atiende dichas comunidades y llevan las actividades físicas y los deportes a los pobladores.

Para su desarrollo se utilizó un estudio descriptivo, no experimental de corte transversal con enfoque cualitativo teniendo en cuenta los criterios de Estévez et al., (2006).

Fue empleado un muestreo no probabilístico, con el propósito de seleccionar intencionalmente a un grupo representativo. Participaron niños y adolescentes de las edades de 10 a 15 años de las comunidades del Plan Turquino pertenecientes a La Lanza (56); en Hatos de Jicarita (73) y (27) de la comunidad Sabana Grande.

Se realizaron (6) seis observaciones a actividades físico deportivas que se realizan en la comunidad, para reconocer los deportes y juegos que se realizan en la comunidad y la aceptación de los participantes.

Fueron encuestados ciento cincuenta y seis (156) pobladores en las edades de 10 a 15 años para valorar el criterio de las actividades realizadas y el interés por la implementación de juegos de Béisbol 5 en sus comunidades. También participaron (4) cuatro profesores integrales que trabajan en esa zona, ellos tienen un promedio de edad de 22 años, por otra parte, cuentan con una experiencia de 5 años de trabajo, fueron encuestados con el objetivo de determinar la disposición e interés para introducir el Béisbol 5 en las actividades físico deportivas que realizan en las comunidades.

Se confeccionó una escala de frecuencia para darle un valor numérico a las respuestas dadas por los participantes. Escala: si el encuestado responde Si = 5; si responde Quizás= 3; si responde No = 1.

En la validación de las actividades fue utilizado el criterio de especialistas con la participaron 15 profesionales, con categoría de Máster en Ciencias. Se ha tenido en cuenta el criterio de que “sea una persona que se dedica a una especialidad o sobresale en ella”, según Guardo et al. (2009), en la investigación todos cuentan con más de 15 años de experiencias y laboran como metodólogos en actividades físicas y comunitarias.

Para analizar los resultados se utilizó la estadística descriptiva e inferencial, se organiza la información en tablas y gráficos, se calcula la sumatoria y el valor porcentual.

En la obtención del grado de significación de las respuestas de los especialistas se emplea la hoja de Excel para el Cálculo de los Puntos Críticos de la Distribución Binomial” elaborada por Folgueira y Mesa (2006), en la que los datos son calculados considerando el referido algoritmo. Poco significativa (PC) *: $P < 0.001$ AS; significativas (S) **: $P < 0.05$ o muy significativas (MS) ***: $P < 0.001$.

Los datos fueron procesados por medio del programa computarizado Excel sobre plataforma de windows.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultado de la observación

En el primer aspecto que aparece en la guía de observación de las 6 actividades observadas, se realizan actividades físicas y deportivas en el 100% de las comunidades, lo que es beneficioso para el esparcimiento y desarrollo multilateral de los niños y adolescentes de estas comunidades,

En el segundo aspecto de la observación sobre los juegos deportivos que se practican por los niños y adolescentes en las comunidades se tiene el Béisbol en el 100% de ellas coincidiendo con el gusto por deporte nacional de la población y el Fútbol en igual porcentaje, algunas realizan juegos de Voleibol. Este resultado puede ser un medio para lograr la participación plena, teniendo en cuenta los criterios de Zamora (2022) que hace alusión a Pérez (2003), pues aprovechando las ansias históricas de confrontación existente en el hombre se pueden realizar competencias en las cuales lo más importante es participar, ganar es algo secundario, constituyen una forma sana de pasar el tiempo libre y debe tener un tipo de organización particular en relación con el carácter de la actividad, que debe proporcionar a todo la alegría de la participación en un medio determinado.

En las actividades observadas en las comunidades estudiadas no se realizan juegos de “Cuatro esquinas” o pelota a la mano, a pesar de ser un juego popular, muy jugados por los niños cubanos, no se efectúan juegos de Béisbol 5, ni aparecen otros deportes como Baloncesto, Balonmano y otros.

La figura 1 muestra la participación de pobladores en el 100% de las comunidades observadas. Los varones son más activos, el 40.9% se incluye en las actividades, sobre todo los de Hatos de Jicarita y los de Sabana Grande con el 45,4% participantes activos del total de niños en dichas comunidades, sobre el 32.1% de La Lanza. Las hembras están activas en todas las actividades solo el 16.4%.

Muchos se mantienen como observadores, en ninguna de las comunidades los resultados de participación activa sobrepasan el 50%.

En la investigación a partir de 12 años hasta 15 años los varones son más activos que las hembras, lo que puede ser debido a que son pocos los juegos y actividades dirigidas a ellas.

Hay que destacar que las niñas participaron, pero en menor medida (16.4%), las participantes de Sabana Grande con 18.7% superan a las de Hatos de Jicarita con 17.2% y a las de La Lanza con solo el 14.2%.

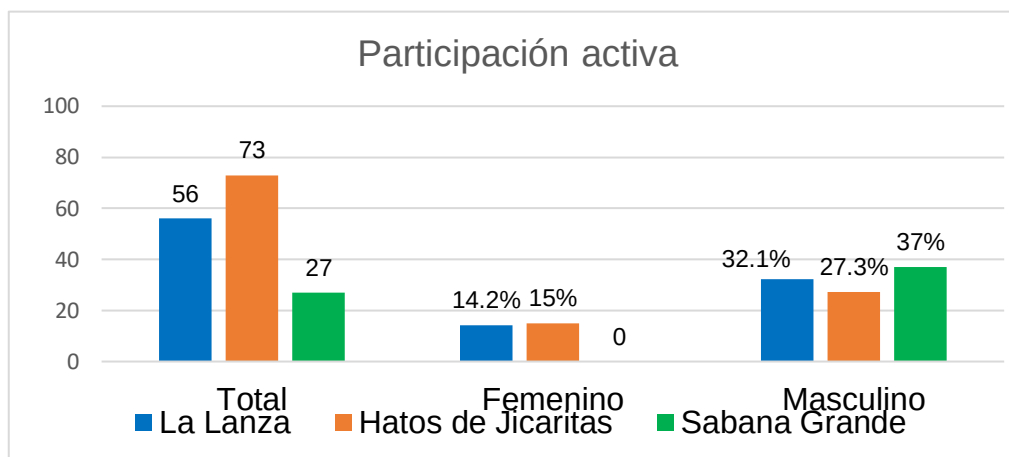


Figura 1. Resultados de la participación de pobladores

A continuación, serán mostrados los resultados de las encuestas aplicadas a pobladores y profesores integrales.

Resultados de la encuesta a niños y adolescentes de las comunidades

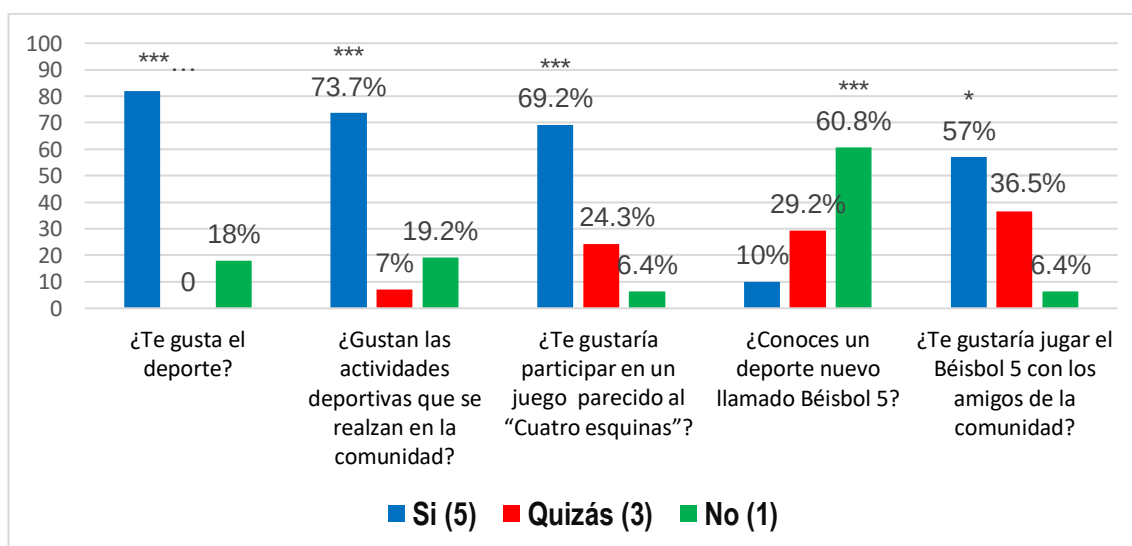


Figura 2. Resultados de la encuesta

En las respuestas al primer punto de la encuesta sobre el gusto de los pobladores por el deporte los resultados son muy halagüeños porque al 82% de los encuestados le gusta el deporte, resultado MS (muy significativo) teniendo en cálculo de las proporciones, solo el 18% se manifiesta de manera negativa.

Las respuestas al segundo aspecto de la encuesta a los pobladores acerca de si le gustan las actividades deportivas que se realizan en la comunidad se alcanzan resultados de 73.7 % a favor de ellas MS (muy significativo).

Para lograr una semejanza entre el juego de Béisbol 5 y el juego popular con tal de proporcionar una visión y mayor facilidad en la comprensión del deporte

que se pretende ofertar, se preguntó si les gustaría participar en un juego parecido al Cuatro esquinas, las respuestas son 69.2% positivas que es un resultado MS (muy significativo), el 24.3% responde quizás y 6.4% plantea que no, pero la mayoría tiene expectativas sobre el nuevo juego porque un alto porcentaje contesta que le gustaría jugar el nuevo deporte.

La mayoría de los encuestados, el 60.8% desconoce por completo el juego, lo que es una muestra de la falta de conocimiento sobre nuevos deportes que han sido creados, ya que se han realizado en Cuba cuatro campeonatos nacionales de dicho deporte, los resultados negativos en esta pregunta son MS (muy significativos).

A pesar de los resultados de la pregunta anteriormente, el 57% de los encuestados dice que, si le gustaría jugar el Béisbol 5 con los amigos de la comunidad, los que es PS (poco significativo) pero puede marcar el inicio de un deporte o juego que ellos desconocen, el 36.5% responde que quizás y solo el 6.4% responde que no.

Resultados de la encuesta a profesores integrales que trabajan en el Plan Turquino de Unión de Reyes

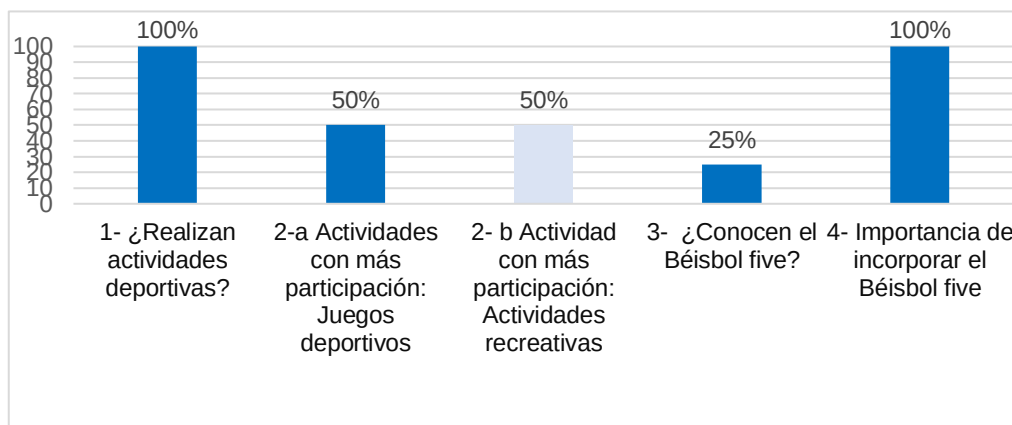


Figura 3. Resultados de la encuesta a profesores integrales

En el aspecto 1, los 4 (el 100%) plantea que tienen repercusión las actividades físicas deportivas realizadas en las comunidades que atienden.

En la 2, en las respuestas dadas está claro que los pobladores de las comunidades poseen mayor aceptación hacia los Festivales deportivos recreativos, pues el 100% señala este elemento, a continuación, alcanzan el mismo por ciento de 50% los juegos deportivos y las actividades recreativas.

En el aspecto 3 los profesores integrales desconocen en qué consisten el juego, solo el 25% señala tener alguna referencia del juego, lo que es

insuficiente, pues en Cuba llevan realizándose 4 campeonatos nacionales, al parecer no han tenido buena cobertura de la prensa.

En el 4, todos los profesores (100%) consideran importante incorporar el deporte Béisbol 5 dentro de las actividades deportivas que se realizan para ser practicado por niños y adolescentes, lo que ayudará a la diversificación.

Todos, (100%) consideran importante incorporar el deporte Béisbol 5 dentro de las actividades deportivas que se realizan para ser practicado por niños y adolescentes, lo que ayudará a la implementación.

Actividades para implementar el Béisbol 5 en las comunidades del Plan Turquino en el municipio Unión de Reyes.

Teniendo en cuenta a López (2018), Díaz (2020) y Zamora (2022) para llegar conformar las actividades se contemplan: nombre, objetivos, actividades, forma de aplicación y observaciones.

Tabla 1. Tareas para el diagnostico

Objetivo: reconocer las actividades deportivas que se realizan en la comunidad y la aceptación de los participantes.			
Actividades	Forma de aplicación	Observaciones	Responsable
Realizar indagaciones en las actividades físico deportivas para saber la motivación hacia la práctica del Béisbol five	Observar actividades. Encuestas	Puede ser utilizada cualquier herramienta que permita recolectar informaciones sobre el gusto, interés y motivación de los pobladores.	Metodólogos y técnicos integrales

Tabla 2. Tareas para la capacitación de los profesionales

Objetivo: adiestrar a los técnicos integrales para la implementación del Béisbol 5 en las comunidades			
Actividades	Forma de aplicación	Observaciones	Responsable
Programación y ejecución del curso de capacitación	Planificación del curso	Siguiendo las indicaciones del curso	Metodólogos de Deportes
	Impartición del curso	Debe ser impartido por un profesor siguiendo las orientaciones del curso	Profesor designado
	Evaluación de la capacitación	Los técnicos deben alcanzar resultados satisfactorios	Profesor designado y combinado deportivo

Tareas para la implementación

Tabla 3. Actividades de organización

Tabla 4. Actividades para divulgación

Actividades	Forma de aplicación	Observaciones	Responsable
De divulgación	-Valerse de carteles promocionales. (En las escuelas y otras áreas). -Uso de un mural o panel informativo. -Motivación a la participación de hembras y varones en clases de Educación Física.	Destacar la importancia de la motivación de la incorporación de los niños y adolescentes en las actividades que se ofertan.	Metodólogos y profesores integrales. Organismos y pobladores que colaboran

Objetivo: poner en práctica el Béisbol 5 en actividades físicas deportivas y el deporte comunitario.			
Actividades	Forma de aplicación	Observaciones	Responsable
Organizativas	-Reuniones preliminares con las organizaciones que apoyan la actividad. -Ubicación del terreno con las mejores condiciones para desarrollar los juegos. -Búsqueda de los materiales necesario como: pelota, banderas, cal para marcar el terreno.	-Llevar a cabo todas las acciones organizativas posibles. -Incluye conversatorio con figuras dirigentes de la comunidad. -Selección de colaboradores que puedan apoyar las actividades.	Organismos, pobladores que colaboran y combinado deportivo.

Tabla 5. Actividades para implementación

Actividades	Forma de aplicación	Observaciones	Responsable
Práctica del Béisbol 5	-Práctica de Béisbol 5 en el Deporte Participativo. -Práctica sistemática en las diferentes comunidades. -Juegos en los Festivales deportivos recreativos: Entre niños y adolescentes del mismo sexo y ambos sexo -Juegos recreativos. -Planificación de encuentros entre las comunidades. -Incluir el deporte en los Juegos de Montaña.	Involucrar a la mayor cantidad de niños. Las actividades sean inclusivas.	Metodólogos de Deportes Técnicos integrales

Para analizar el criterio de los especialistas en la validación de las actividades Fueron seleccionados 15 especialistas con un alto dominio del campo de estudio para la validación teórica. Ellos recibieron dos documentos, en uno se encuentra la propuesta de actividades para implementación del Béisbol 5 para ser analizadas y otro para que, después del examen realizado pasar al llenado del cuestionario y valorar la pertinencia, donde cada uno plasma el criterio que tiene de la propuesta.

Una vez recogidos los cuestionarios, se da paso al análisis de los criterios vertidos en dichos instrumentos por los especialistas.

- Insuficiencias generales que ha detectado en el documento
No posee
- Excesos del documento
No posee
- Limitaciones del documento
No posee
- Sugerencias usted podría brindar para subsanar las dificultades señaladas o recomendaciones de los especialistas
Pueden aparecer los responsables en cada actividad.

Plantean incorporar a los activistas en las actividades de capacitación y en las organizativas.

Los criterios de los especialistas son resumidos en la figura que se muestra a continuación.

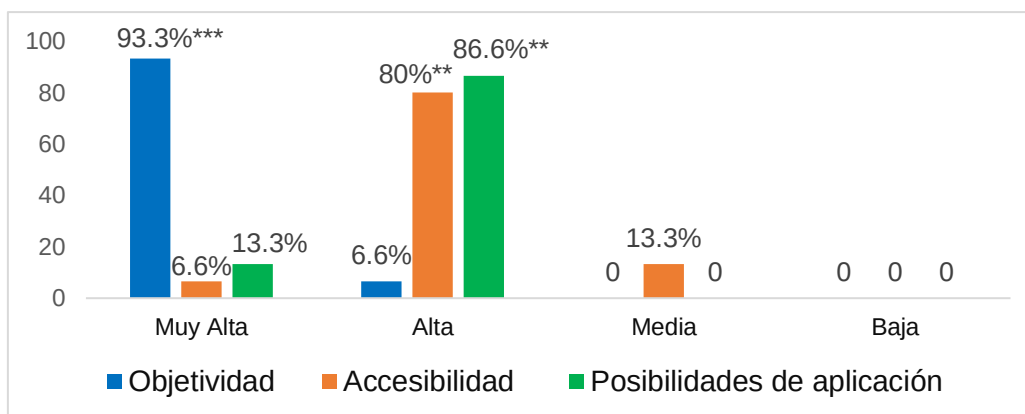


Figura 4. Consolidación del criterio de especialistas

Los resultados del análisis realizado por los profesionales en la evaluación del documento en sentido general son muy significativos (MS), pues el 93.3% señala en el indicador de objetividad de muy alta, entienden también que es alta su accesibilidad con el 80%, lo que es criterio favorable teniendo en cuenta que son comunidades rurales de difícil acceso, un resultado significativo (S), al igual que las posibilidades de aplicación práctica indicador por el 86.6%.

Las actividades para implementar el Béisbol 5 en las comunidades del Plan Turquino en el municipio Unión de Reyes con diagnóstico de la situación actual, curso para la capacitación de técnicos y para la implementación, teniendo en cuenta la aceptación de los participantes en las actividades comunitaria y de los profesores integrales que atienden esas zonas, enfocadas en dar solución a la necesidad de enriquecer y variar las ofertas en las actividades físico deportivas, contribuyen a la introducción del nuevo deporte en dichas comunidades, lo cual ha sido demostrado por los resultados obtenidos con el criterio de los especialistas que ofrecieron respuesta muy favorables hacia la propuesta.

Referencias

Aramayo, V. y De Marzini, F. (2021) Béisbol 5 en la escuela: la enseñanza desde una perspectiva dinámica e inclusiva. Congreso de Educación Física y ciencias. www.memoria.fahc.unip.edu.ar. ISSN 1853- 7316.

- Confederación Mundial de Béisbol y Softbol (2017). Los comienzos de un nuevo juego, Cuba. WBSC. <https://www.wbssc.org.history.com>.
- Confederación Mundial de Béisbol y Softbol (2018). Reglas del Béisbol five. Confederación Mundial de Béisbol y Softbol. <https://www.wbssc.com>.
- Confederación Mundial de Béisbol y Softbol (2024). Principales cambios en las reglas del Béisbol five. Confederación Mundial de Béisbol y Softbol. <https://www.wbssc.com>
- Díaz, L. (2020). La participación comunitaria para la salvaguardia de los elementos identitarios del batey Terán. Tesis en Opción al Título de Máster en Ciencias en Estudios Sociales y Comunitarios.
- Elorza, E. (2023). Béisbol 5, una historia de impulso que dio sus primeros frutos en 2023. Editorial Tribuna de México.
- Federación Alaveza de Béisbol y Softbol (2022). Reglas Baseball5. 2021-2022. deporte escolar – reglas de Minisófbol-Béisbol 2021 – 2022.
- Folgueira, R. S. y M. Mesa (2006). Selección de Lecturas de Análisis de Datos en la Cultura Física. La Habana, Editorial Deportes.
- Fulleda, P. (2000) Recreación comunitaria. Dirección Nacional de Recreación del INDER. La Habana.
- Guardo, M. E.; Magda Mesa Anoceto; Isabel M. Fleitas Díaz (2009) Acerca del criterio de especialistas en la investigación científica.
- Guzón, A. (2018). Innovation and Local Development Strategies. Territorial STI Leaders Workshop. Sancti Spíritus.
- Hernández, R.; Fernández, C. & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. 6ta Edición. ISBN: 978-1-4562-2396-0. McGraw-Hill /Interamericana EDITORES, S.A. DE C.V. México. D. F.
- INDER. (2022). Sistema de Dirección del INDER. Material en formato digital.
- INDER. (2024). Sistema de Dirección del INDER. Material en formato digital.
- López, J. L. (2017). Riccardo Fraccari, entre el olimpismo y Béisbol five. Cubahora. Cubahora.cu/dep. Revista digital de Cuba. Revisado el 4 de abril 2024.
- López, A. (2018). Sistema de acciones deportivo-recreativas para los adolescentes de 12-15 años del consejo popular de San Antonio de Cabezas en Unión de Reyes. Tesis presentada en opción al título de

- Máster en ciencias de la Educación Física, el Deporte y Recreación. Universidad de Matanzas.
- Más, L. (2019). La formación humanista de los miembros del proyecto comunitario “Más esperanza”. Tesis en opción del título de Master en Didáctica de las humanidades.
- Milián, L. O. (2021). El conocimiento de la historia de la comunidad de Pastorita en los escolares, de la educación primaria. Tesis en opción al título académico de máster en estudios sociales y comunitarios. Universidad de Matanzas.
- Offerman, J. (2019). Béisbol 5, una variante de juego tradicional que llegó para quedarse. ed el Procrastinador. Deportivo UNDAV.
- Rodríguez, W. (2022). Programa de ejercicios físicos y terapéuticos tradicionales para atenuar el deterioro de la flexibilidad y el equilibrio en personas mayores. Tesis presentada en opción al título de Máster en ciencias
- Rodríguez, D. (2023) Metodología para favorecer el enfoque problémico interdisciplinario desde la asignatura Fisiología del Ejercicio Físico en la Licenciatura en Cultura Física. Tesis en opción al grado científico de Doctor Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Universidad de Matanzas.
- Rodríguez, J. C. (2024). Estrategia organizacional para potenciar el turismo de aventura como forma de recreación física en el valle “Río Canímar” Tesis presentada en opción al grado científico Ciencias de la Cultura Física. Universidad de Matanzas.
- Zamora, O. (2022). Sistema de acciones deportivo – recreativas para un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes universitarios de las Facultades de Idioma y Educación. Tesis presentada en opción al título de Máster en ciencias de la Educación Física, el Deporte y Recreación. Universidad de Matanzas.