Universidad Pedagógica Nacional

Francisco Morazán

Vicerrectoría de Investigación y Postgrado

Dirección de Postgrado

Maestría en la enseñanza de la Educación Física

Tesis de Maestría

Protocolo de atención a las necesidades recreativas y deportivas de los estudiantes de la sede regional de Juticalpa, Olancho de la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán.

Tesista

Lic. Lorena Margarita Paredes Rosado

Asesor(a) de Tesis

MS.c Mirna Rosario Lacayo

Tegucigalpa M.D.C. Diciembre del año 2015

Protocolo de atención a las necesidades recreativas y deportivas de los estudiantes de la sede regional de Juticalpa, Olancho, de la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán.

Universidad Pedagógica Nacional

Francisco Morazán

Vicerrectoría de Investigación y Postgrado

Dirección de postgrado

Maestría en la enseñanza de la Educación Física

Protocolo de atención a las necesidades recreativas y deportivas de los estudiantes de la sede regional de Juticalpa, Olancho, de la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán.

Tesis para obtener el título de

Master en la enseñanza de la Educación Física

Tesista

Lic. Lorena Margarita Paredes Rosado

Asesor(a) de Tesis

MS.c Mirna Rosario Lacayo

Tegucigalpa M.D.C. Diciembre del año 2015

AUTORIDADES

M.Sc. **DAVID ORLANDO MARÍN LÓPEZ**
Rector

M.Sc. **HERMES ALDUVÍN DÍAZ LUNA**
Vicerrector Académico

M.Sc. **JORGE ALBERTO ALVAREZ FLORES**
Vicerrector Administrativo

Ph.D. **YENNY AMINDA EGUIGURE TORRES**
Vicerrectora de Investigación y Postgrado

M.Sc. **JOSÉ DARÍO CRUZ ZELAYA**
Vicerrector del CUED

M.Sc. **CELFA IDALISIS BUESO FLORENTINO**.
Secretaria General

Ph.D. **ESTELA ROSINDA ALVAREZ**
Directora de postgrado

Tegucigalpa M.D.C., Diciembre del año 2015

Terna Examinadora

Esta tesis fue aceptada y aprobada por la terna examinadora nombrada por la Dirección de Estudios de Postgrado de la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán, como requisito para optar al grado académico de magister en Enseñanza de la Educación Física.

Tegucigalpa M.D.C. Diciembre del año 2015

Grado académico, nombres y apellidos completos
Examinador(a) presidente(a)

Grado académico, nombres y apellidos completos
Examinador (a)

Grado académico, nombres y apellidos completos
Examinador(a)

Nombres y apellidos completos
Tesista

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mis padres Aracely Rosado y Rodrigo Paredes que con su amor incondicional siempre me han apoyado y confiado en mí, a mi hija Gaby que es motivo primordial para mi superación profesional.

A Samuel Friedman un ángel que Dios puso en mi camino, con amor por ser un impulsador en mi superación profesional y verdadero compañero de vida.

A mi asesora Mirna Lacayo, por su dedicación y entrega en conducirme para llegar a término en este trabajo y escalar un peldaño más como profesional.

Agradecimiento

A ti mi Padre celestial que en cada paso de mi vida estas bendiciéndome, a la Virgencita María mi madre celestial, que me conduce y levanta en cada tropiezo.

A mis Padres agradezco infinitamente toda su dedicación para hacer de mí una profesional, a mis hermanos que siempre están para apoyarme y acompañarme.

Agradezco a Samuel por su amor y apoyo incondicional.

Un agradecimiento a mi colega Tania, Profesora Mirna, Profe Tony, por su apoyo en este proceso del proyecto.

A la sede regional de Juticalpa, Olancho autoridades, docentes y estudiantes por su apertura y colaboración en el levantamiento de datos para la investigación.

Índices

Índice General **Página**

Dedicatoria 7

Agradecimiento 8

Siglas 13

Introducción 14

Capítulo 1: Construcción del objeto de estudio

1. 1 Descripción de la situación problemática 16

1. 2 Problema de Investigación 17

1. 3 Objetivos de investigación..... 17

1. 3. 1 Objetivos Generales 17

1. 3. 2 Objetivos Específicos 17

1. 4 Preguntas de investigación 18

1. 5 Justificación de la investigación 18

1. 6 Viabilidad de la investigación 20

Capítulo 2: Marco Teórico 21

2. 1. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE 21

2. 1. 1 Las actividades físicas desde el comienzo de la humanidad 21

2. 1. 2 La recreación y el deporte en la época contemporánea 25

2. 1. 3 La recreación y el deporte en las Instituciones Educativas del nivel superior 29

2. 1. 4 La recreación y el deporte en Honduras 32

2. 1. 5 La recreación y el deporte en la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán ... 34

2. 2. CONCEPTUALIZACIÓN, CARACTERISTICAS, BENEFICIOS DE LA RECREACIÒN Y EL DEPORTE 36

2. 2. 1 Conceptualización y clasificación de la recreación 36

2. 2. 2 Características y beneficios de la recreación 44

2. 2. 3 Enfoques de la recreación 47

2. 2. 4 Conceptualización y clasificación del deporte 50
2. 2. 5 Características y beneficios del deporte 56
2. 2. 6 Particularidades de la recreación y el deporte 68
2. 3. LINEAMIENTOS PARA LA ELABORACIÒN DE PROTOCOLOS DE ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DEORTIVAS 63
2. 3. 1 ¿Qué es un protocolo? 63
2. 3. 2 Elementos a considerar para el establecimiento de protocolos de actividades recreativas y deportivas 63
2. 4. GUÍA ACAP 67
2. 4. 1 Los estudios de postgrado 67
2. 4. 2 La acreditaciòn de programas y la guìa de la ACAP 68
2. 4. 2. 1 Aspectos generales 68
2. 4. 2. 2 La guìa: las categorìas, los componentes y el proceso 69
2. 4. 3 Vinculaciòn, proyecciòn e incidencia social 70
Capítulo 3: Marco Metodológico
3. 1 Enfoque de la investigación 70
3. 2 Tipo de investigación 71
3. 3 Diseño de la investigación 71
3. 4 Matriz de variables o matriz de categorías de análisis 71
3. 5 Población y muestra 72
3. 6 Técnicas de recolección de datos 73
3. 7 Análisis de datos 74

Capítulo 4: Resultados del Estudio 74

Capítulo 5: Conclusiones 91
5. 1 Conclusiones 91
5.2 Recomendaciones 92
Referencias bibliográficas 93

Protocolo 101

Anexos 117

Índice de tablas

Cuadro N° **Página**

1. Matriz 1 40

2. Matriz 2 42

3. Matriz 3 53

4. Matriz 4 57

5. Matriz 5 59

6. Matriz 6..... 61

7. Matriz 7..... 71

Índice de gráficos

Gráfico N° **Página 1**

1. Gráfico 1 75

2. Gráfico 2 75

3. Gráfico 3 76

4. Gráfico 4 76

5. Gráfico 5 77

6. Gráfico 6 77

7. Gráfico 7 78

8. Gráfico 8 78

9. Gráfico 9 79

10. Gráfico 10 79

11. Gráfico 11 80

12. Gráfico 12 80

13. Gráfico 13 81

14. Gráfico 14 82

15. Gráfico 15 82

16. Gráfico 16 83
17. Gráfico 17 83
18. Gráfico 18 84
19. Gráfico 19 84
20. Gráfico 20 85
21. Gráfico 21 85
22. Gráfico 22 86
23. Gráfico 23 87
24. Gráfico 24 87
25. Gráfico 25 88
26. Gráfico 26 89
27. Gráfico 27 89
28. Gráfico 28 90
29. Gráfico 29 90

Siglas

ACAP	Agencia Centroamericana de Acreditación de Postgrados
ADUH	Asociación Deportiva Universitaria de Honduras
APA	American Psychological Asociation
CIIE	Centro de Investigación e Investigación Educativa
CONREVE	Consejo Regional de Vida Estudiantil
CSUCA	Consejo Universitario Centroamericano
CUED	Centro Universitario de Educación a Distancia
CUSI	Asociación Deportiva de Estudiantes Italianos
EEUU	Estados Unidos de Norte América
FECUDE	Federación Costarricense Universitaria de Deporte
FISU	Federación Internacional de Deporte Universitario
JUDUCA	Juegos Deportivos Universitarios Centroamericanos
ODUCC	Organización Deportiva Universitaria de Centroamérica y el Caribe
OEA	Organización de Estados Americanos
SPSS	Statistical Package for Social Sciences
STATS	Decision Analyst STATS
UCR	Universidad de Costa Rica
UNAH	Universidad Nacional Autónoma de Honduras
UNAM	Universidad Nacional de México
UNICEF	United Nations International Children's Emergency Fund
UNITEC	Universidad Tecnológica
UPNFM	Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán
USP	Universidad de San Pedro
URSS	Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas

Introducción

En la época actual, es muy significativo la importancia de la recreación y el deporte en la formación integral del ser humano. Es transcendental preocuparse por este tipo de actividades con el objetivo de que el individuo logre desarrollar ciertas habilidades y destrezas que le servirán para un mejor desenvolvimiento en su quehacer cotidiano y por otro lado, hacer buen uso del tiempo libre, lo que se traducirá a futuro en bienestar tanto individual como social, así como en la calidad de vida que todo ser humano puede pretender.

En las últimas décadas, las sociedades del mundo se han visto inmersas cada vez más, en diversas situaciones conflictivas debido a múltiples factores que se derivan de la descomposición social, cuyas características se ven reflejadas en la delincuencia, la impunidad, el narcotráfico, el abuso sexual, entre otros, los cuales tienen a los miembros de las comunidades, con temor incluso, de realizar las actividades diarias con confianza y la esperanza de un futuro mejor.

Las relaciones humanas se han visto afectadas porque en este tiempo, poco se puede confiar en los demás debido a esa crisis de valores en la que se vive a diario.

Época atrás la descomposición social era menor; antes se podía salir y compartir con los demás, ya sea enfrente de la casa o en los alrededores de la misma. Se podía salir a jugar y a compartir actividades y charlas amenas con parientes o vecinos. Todo esto sin ser conscientes que a través de estas actividades, se lograba fomentar y desarrollar muchos de los valores tanto sociales como espirituales y morales, que en la actualidad ya no se forman y aunque se procura inculcarlos de alguna manera, ya no es lo mismo.

En fin, se ha dejado de lado, la verdadera importancia de compartir todo aquello simple y sencillo que anteriormente se hacía.

A esto se suman, los innumerables avances tecnológicos que mantienen a los miembros de las comunidades aislados entre sí, que han perdido la capacidad de comunicarse y compartir experiencias que en el pasado contribuían significativamente en el desarrollo integral del ser humano que verdaderamente se necesita. Así mismo se ha descuidado el mantenimiento y la conservación de la salud tanto física como mental, las cuales se pueden lograr a través de la práctica de actividades recreativas y deportivas realizadas en forma periódica y sistematizada.

Desde el inicio de la creación, el hombre ha tenido diferentes formas de recrearse y de realizar algún tipo de actividad física, que si bien no eran de carácter recreativo o deportivo, se convirtieron en la base de lo que hoy se conoce como recreación y deporte.

Tanto la recreación como el deporte tienen sus comienzos en épocas similares así que para efectos de este estudio, se hablará de ambos en una manera simultánea puesto que comparten mucho de sus antecedentes.

Enmarcándonos en este estudio de investigación conocemos acerca de las actividades recreativas y deportivas que realizan los estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán de la sede en la ciudad de Juticalpa, Olancho.

Arrojando datos relevantes que ponen en manifiesto las necesidades de un proyecto sistemático para atención de las actividades recreativas y deportivas de los estudiantes de la Universidad de esta región.

Capítulo 1

Construcción del objeto de estudio

1. 1 Descripción de la situación problemática

Existe la necesidad de mejorar la calidad de vida del ser humano y el centro de esta necesidad es la persona misma. Para lograr el correcto desarrollo del ser humano, como ser integral, debe hacerse énfasis en la armonía de éste consigo mismo, con el resto de la sociedad y con el medio donde se desenvuelve.

Tanto la recreación como el deporte contribuyen al desarrollo integral del ser humano y por ende en su calidad de vida.

Es digno reconocer al ser humano como "una entidad global formada por tres dimensiones: biológica, psicológica y social y que estas dimensiones dan lugar a manifestaciones biosociales, psicobiològicas y psicosociales del desarrollo. Como soporte y puente entre la persona y el ambiente en que ésta se desenvuelve y también como conexión entre muchas de las operaciones humanas entre sí, se encuentra la motricidad (actividad física y deporte), la cual repercute en tres grandes áreas: biomotriz, psicomotriz y sociomotriz. Por tanto, la práctica deportiva puede hacerse partícipe de la formación integral del ser humano puesto que guarda relación con todos estos elementos". Gutiérrez, M. (2004 p. 105).

Todo este tipo de actividades contribuyen a mantener la identidad cultural así como al fomento y desarrollo de valores que tanto hacen falta en la sociedad actual.

Por ello, la UPNFM, como encargada de la formación de los docentes que educarán a los jóvenes y niños hondureños del futuro, afronta la necesidad de incorporar la recreación y el deporte como un instrumento educativo para contribuir a desarrollar la voluntad en la personalidad del educando y crear protocolos que incluyan en sus contenidos, enfoques sobre este tipo de actividades en las diversas especialidades educativas incluyendo los niveles de post grado, específicamente en la sede regional de Juticalpa, Olancho, cuya población estudiantil es de 320 estudiantes sistema presencial y cuyo fin primordial es darle a los mismos, la oportunidad de hacer buen uso de su tiempo libre, conocer y desarrollar todo tipo de actividades recreativas y deportivas, además de representar a la

Universidad en diferentes competencias a nivel local, regional y nacional, y a la vez, conformar un semillero de las representaciones deportivas y culturales de la misma.

A su vez la UPNFM pretende acreditar sus programas de postgrados con la Agencia Centroamericana de Acreditación de Postgrados (ACAP) y este tipo de proyectos contribuye para alcanzar este objetivo puesto que a través de la vinculación, proyección e incidencia social de estas actividades al interior de la Universidad y con los miembros de la comunidad estará dando paso al cumplimiento de uno de los requisitos para dicho proceso.

1. 2 Problema de investigación

Basados en el hecho de que la UPNFM no ha atendido hasta este momento, las necesidades e intereses reales de los estudiantes en cuanto al desarrollo de actividades recreativas y deportivas en la sede regional de Juticalpa, Olancho y considerando la importancia que tiene la implementación de un protocolo para llevar a cabo las mismas, se da por sentado el siguiente problema de investigación:

¿Cómo elaborar un protocolo de atención a las actividades recreativas y deportivas que responda a las demandas de los estudiantes de la UPNFM, de la sede regional de Juticalpa, Olancho?

1. 3 Objetivos de investigación

1. 3. 1 Objetivo general

Proponer un protocolo de atención a las actividades recreativas y deportivas en base a las necesidades de los estudiantes de la UPNFM de la sede regional de Juticalpa, Olancho, que contribuyan al buen uso del tiempo libre y al bienestar de la salud física y mental, mejorando la calidad de vida de los mismos.

1. 3. 2 Objetivos específicos

1. Conocer las actividades recreativas y deportivas que necesitan realizar los estudiantes de la UPNFM de la sede regional de Juticalpa, Olancho.

2. Identificar las actividades recreativas y deportivas, pertinentes a la población estudiantil de la UPNFM en la sede regional de Juticalpa, Olancho.

3. Diseñar un protocolo de actividades recreativas y deportivas para los estudiantes de la UPNFM de la sede regional de Juticalpa, Olancho.

4. Proponer alternativas de vinculación y proyección social entre la UPNFM y la comunidad de Juticalpa, Olancho, a través del desarrollo de actividades recreativas y deportivas y de esa manera contribuir a la acreditación de los programas de postgrado a nivel internacional.

1. 4 Preguntas de investigación

1. ¿Cuáles son las actividades recreativas y deportivas que necesitan realizar los estudiantes de la UPNFM de la sede regional de Juticalpa, Olancho?

2. ¿Qué actividades recreativas y deportivas son pertinentes a la población estudiantil de la UPNFM de la sede regional de Juticalpa, Olancho?

3. ¿Qué factores influyen al momento de desarrollar un protocolo de actividades recreativas y deportivas para los estudiantes de la UPNFM de la sede regional de Juticalpa, Olancho?

4. ¿Qué líneas de acción sobre actividades recreativas y/o deportivas se pueden proponer para impulsar la vinculación y proyección social entre los estudiantes de la sede regional de Juticalpa, Olancho de la UPNFM y su comunidad?

1. 5 Justificación de la investigación

Debido al significado y la importancia que tanto la recreación como el deporte demostraron tener desde sus inicios, es que algunas asociaciones internacionales, decretan en junio de 1970, en la ciudad de Ginebra, en su artículo No. 4 lo siguiente: "Todo hombre tiene el derecho de conocer y participar en todo tipo de recreación durante su tiempo libre, tales como deportes, juegos, vida al aire libre, viajes, teatro, baile, arte visual, música, ciencia y manualidades, sin distinción de edad, sexo o nivel de educación" Parlamento Andino (2012 p. 2)

Así como esas organizaciones, existen otros organismos internacionales que han llegado a la conclusión que tanto el deporte como la recreación son de vital importancia para contribuir al progreso y desarrollo de las naciones.

Es así que "La UNICEF aprovecha el potencial del deporte, la recreación y el juego dentro de sus programas en diversos países". Como beneficiario de la UNICEF Salah Hussein Wasughe, miembro de un club deportivo de Somalia dice que: "Uno de los beneficios del deporte es que acerca a los jóvenes. El deporte ayuda a superar las diferencias y los problemas porque modifica la conducta social y favorece el desarrollo de los niños y los jóvenes mediante un proceso pacífico. La actitud de estos, puede cambiar a través de la práctica del deporte" UNICEF (2004 p. 2).

Por otro lado, Kofi Annan, Secretario General de las Naciones Unidas afirma que: "El deporte desempeña un papel importante en la mejoría de la vida de los individuos…más aún, en la mejoría de la vida de las comunidades. Estoy convencido de que ha llegado el momento de aprovechar este conocimiento para alentar a los gobiernos, a los organismos de desarrollo y a la comunidades a idear maneras de incluir el deporte más sistemáticamente en los proyectos de ayuda a la niñez y en particular, a los menores víctimas de la pobreza, la enfermedad y el conflicto" UNICEF (2004 p. 35).

Es fácil concluir entonces, que está comprobado que toda actividad que ayude al bienestar del ser humano en todas sus dimensiones: física, social, emocional y otras, será bienvenido para alcanzar los altos ideales de las sociedades que se ven sumergidas en situaciones adversas a su desarrollo.

Los programas de recreación concebidos a nivel mundial plantean el completo desarrollo del hombre en sus dominios psicológicos y sociales (entre otros), lo cual aunado a condiciones favorables da lugar a producir un hombre sano y bien desarrollado, preparado para el trabajo y para la vida en general.

El protocolo de actividades recreativas y deportivas que se plantea a través de este estudio, representa un aporte a la UPNFM y su vinculación social con los miembros de la comunidad de Juticalpa, Olancho, pues con él se podrá lograr la participación de sus miembros en todo tipo de actividades recreativas y deportivas que la misma Universidad pueda organizar con el fin de lograr un acercamiento entre ambas partes, lo cual les brindará placer y la oportunidad de realización

tanto individual como colectiva, redundando todo esto, en una mejor calidad de vida de las personas.

Además brindará a los estudiantes, la oportunidad de pertenecer a las representaciones deportivas de la Universidad en sus diferentes ramas, con el fin de participar en los eventos locales, nacionales e internacionales a los que sean invitados o en los que ya existe un compromiso entre las instituciones de nivel superior.

Es así que a través de proyectos de vinculación, proyección e incidencia social, este protocolo de actividades recreativas y deportivas, busca la constante y permanente participación de los estudiantes de la sede regional de Juticalpa, en eventos tanto a nivel interno, como local en su comunidad o bien a nivel nacional o internacional, con el fin de promover el prestigio de la UPNFM como una de las instituciones de nivel superior de mayor calidad educativa, pues es a través de estas actividades, que contribuye a la formación integral de los futuros docentes que forma, para que a su vez se conviertan en entes capacitadores de sus estudiantes en todo el país y por ende, sea considerada a nivel internacional en el proceso de acreditación que la Agencia Centroamericana de acreditación de postgrados está solicitando para formar parte de la red de Universidades de más prestigio a ese nivel.

Esa idea prevalece para la creación de este estudio, por lo que debe fundamentarse en el diagnóstico respectivo, para atender a los involucrados, de acuerdo a la zona geográfica y sus necesidades específicas y así mismo, a la comunidad donde se desenvuelven. Por otro lado, es importante generar un proceso sistemático para la participación de esos estudiantes en las diferentes actividades, disminuyendo al máximo la improvisación que pudiera generarse.

1. 6 Viabilidad de la investigación

Esta investigación es de factible realización puesto que se cuenta con el factor humano que brinde la información necesaria sobre los aspectos que puedan generar la elaboración del Protocolo de actividades recreativas y deportivas a ser desarrollado en la sede regional de Juticalpa, Olancho de la UPNFM.

En la sede central de Tegucigalpa ya está andando un protocolo de este tipo por lo que se considera de mucha importancia desarrollarlo en todas las sedes de la UPNFM, con el fin primordial de

poseer los talentos necesarios para enfrentar los eventos y competencias a los que la Universidad sea invitada y además posibilitar los semilleros en las diferentes áreas deportivas y artísticas en varias zonas del país.

A la vez, dar a los estudiantes la oportunidad de hacer un buen uso del tiempo libre contribuyendo a evitar las posibles consecuencias de estar desocupados en lugar de realizar actividades productivas para su formación integral.

La Dirección de Postgrado de la UPNFM, ha apoyado desde el inicio de este proyecto de investigación a favor de la vinculación, proyección e incidencia social de la Universidad con la comunidad. La cual fortalece el proceso de acreditación a la Agencia Centroamericana de Acreditación de Postgrados con el fin de ser reconocida a nivel internacional como Institución Educativa de calidad y prestigio en el proceso académico.

Capítulo 2

Marco teórico

2. 1 Antecedentes históricos de la recreación y el deporte

Tanto la actividad física, como la recreación y el deporte tienen sus raíces en el comienzo de la historia de la humanidad y al igual que la Educación Física están íntimamente relacionadas desde sus comienzos. Es por esta razón que en algunos apartados de este estudio se hará mención de todos ellos y se presentará una estrecha interrelación entre ambas sobre todo en lo que refiere a la recreación y al deporte.

2. 1. 1 Las actividades físicas desde el comienzo de la humanidad.

Existen diversas fuentes de información donde se describen antecedentes históricos sobre el tema, por lo que a continuación se presentan, en forma resumida, aspectos generales de la historia, tanto de la recreación como del deporte y la actividad física, los cuales, para efectos de este estudio se consideran relevantes.

Época prehistórica

Las actividades físicas de la humanidad comienzan con el modo de producción practicado en la época pre-histórica que refiere a la recogida de desechos, la caza, recolección o pesca, no

disponiendo de plantas o animales domesticados. Los antropólogos están de acuerdo en afirmar, que parece existir una relación estrecha entre el surgimiento del homo sapiens y el despegue cultural.

Posteriormente se practicaba la caza mayor y surgen muchos inventos básicos, adaptados a la explotación, sin embargo el modo de producción se mantuvo sobre la base de la caza, la recolección y la pesca. Los primeros estudios para comprender la transición al Neolítico, se vivieron con la idea de que todos los cazadores y recolectores llevaban una vida desagradable y embrutecida, que transcurría en una búsqueda incesante y gris de caza y de alimentos. Sin embargo, los estudios más recientes indican que mantenían unos niveles altos de salud y nutrición y de mucho más tiempo libre que la mayoría de los pueblos agrícolas. Museo del juego (2005-2013 p. 1)

En esta época, "El ser humano desarrolló su postura y sus movimientos para adaptarse al entorno y para su supervivencia (cazar, pescar, huir, etc). El hombre ha practicado la actividad física desde el mismo comienzo de su existencia en la tierra. El deporte es un elemento de cultura y tradición y sin duda está presente en los miembros de estos pueblos durante su infancia y la juventud desde el comienzo de la humanidad con bailes y cánticos y con juegos particulares". Macías, J. (2011 p. 2)

"Se cree que existía un baile para todas las expresiones de las emociones humanas y sus manifestaciones sociales. De hecho, en estas tribus primitivas se empleaba el baile para ceremonias religiosas, para implorar lluvia, como un medio curativo de enfermedades o como preludio a la acción bélica. Podemos extrapolar la presencia de la actividad de baile en estas comunidades primitivas porque estos individuos se movían al ritmo de un sonido rítmico proveniente de algún instrumento rudimentario de percusión, tal como el tambor; comúnmente esto ocurría alrededor de una hoguera". Citado por Montas, F. (2012 p. 1).

Se puede concluir, que los primeros pasos del hombre dentro del área de la actividad física fueron netamente por una necesidad de supervivencia o incluso por demostraciones religiosas y de comunicación. Muchas de las actividades que hoy en día se practican solo por diversión, en un comienzo fueron maneras de sobrevivir a la dura época primitiva.

Época antigua

El juego deportivo entre los pueblos anteriores a la romanización.

Los pueblos del Norte de la Península Ibérica practicaron luchas, fueron expertos jinetes y se entrenaban en el pugilato y las carreras. La danza también estuvo presente entre estos pueblos, haciéndola junto a las mujeres unidas de las manos y con participación de todos los habitantes del pueblo. Famosas en la antigüedad fueron las bailarinas de Cádiz que ejecutaban una especie de danza del vientre de intención lasciva pero de ritual prehistórico (rito de la fecundidad), acompañándose de castañuelas y vestidos con faldas de volantes.

Debido a su fama, se conocen varias descripciones de los honderos baleares, donde se cuentan la destreza asombrosa con la que manejaban la honda. De los lusitanos se conoce que eran diestros guerreros y que celebraban combates funerarios en donde llegaban a luchar hasta doscientas parejas de guerreros. También se tienen noticias de la fama de sus caballos y que basaban toda su lucha sobre los caballos, lo que suponía un orgullo para ellos. La presencia del toro como objeto de juego se encuentra en la Península Ibérica, atestiguada a través de diversas fuentes arqueológicas como la piedra labrada de Clunia, las vasijas y vasos de Liria, las esculturas de toros de Osuna o la bicha de Balazote que reflejan el sentido ritual y lúdico que ha tenido el toro ibérico en la Península Ibérica. Museo del Juego (2005 – 2013 p. 1)

El juego deportivo en la hispania romana.

Dado que la Península Ibérica alcanzó un alto grado de romanización, el juego deportivo se implantó de forma generalizada, imponiéndose con el mismo pragmatismo y con los mismos objetivos que en el resto del Imperio. De esta forma, se promovió también el deporte como espectáculo dirigido por las instituciones del Estado, donde lo que primaba era la competición y la especialización deportiva al servicio del poder.

> En este sentido, los deportes más populares fueron las carreras de cuadrigas y los juegos gladiatorios como atestiguan los restos conocidos de circos y anfiteatros así como algunos textos legales. Aunque no se tienen datos sobre escuelas de gladiadores, es de suponer que allí donde hubiese anfiteatro es muy posible que también existiese algún centro para formar a los gladiadores.

> Se conoce también la actividad de los ganaderos españoles que exportaban a Roma además de caballos y jacas famosos por su resistencia y velocidad y toros destinados a los combates con fieras. En cuanto a la caza, se tienen numerosos epitafios que dan testimonio de esta práctica deportiva entre los ricos hacendados, libertos y senadores (se cazaba preferentemente jabalís, ciervos, osos y liebres). Se tiene también datos sobre la práctica del pugilato y pancracio así como la existencia de los gimnasios como instalaciones complementarias, normalmente a las termas. Aunque no se tiene información sobre las danzas, es previsible que, al igual que en el resto del Imperio, tanto en el culto religioso como en las fiestas y en la pantomima se dieran con profusión. Museo del juego (2005 – 2013 p. 6)

Época de la Edad Media

La importancia de los ejercicios gimnásticos en la educación fue declinando lentamente en el curso del periodo helenístico y romano hasta desaparecer hacía el siglo IV de nuestra era.

De hecho la gimnasia educativa y la gimnasia militar degeneran en la época romana mientras cobran valor la gimnasia médica y la gimnasia profesional. A partir de la Baja Edad Media se puede decir que estas disciplinas habían desaparecido y si se practicaron fue como diversión como único motivo. Es a partir de los primeros humanistas, cuando se empieza de nuevo a tener en cuenta a la gimnasia como una forma de educación de lo corporal. Un rasgo diferencial con occidente fue que mientras Europa se ruraliza y se divide en multitud de estados, las ciudades bizantinas mantienen su vigor, existiendo en cada ciudad una clase ociosa y cultivada que supo mantener las tradiciones y la brillantez de los juegos circenses y otros deportes.

En el terreno deportivo queda constancia del apogeo de ciertas actividades deportivas como las de circo, el polo o la caza, estas dos últimas practicadas incluso por los propios emperadores. El pueblo además de asistir a los espectáculos del circo o del polo, también se divertía por los numerosos acróbatas o juglares que deambulaban constantemente por los pueblos. Sin lugar a dudas las actividades deportivas más importantes fueron las carreras de cuádrigas, que llegaron a ser incluso más importantes que en Roma. Las ceremonias inaugurales eran bendecidas por el clero y era el emperador el que autorizaba la salida.

Debemos destacar como aspecto social, que el cuidado de las cuadras, los aurigas y sus programas de entrenamiento, eran temas de discusión y debate, lo que favorecía cierto grado de intercomunicación por encima del complejo sistema de clases reinantes. Se conoce la celebración durante siglos de los juegos del circo romano en el hipódromo de Constantinopla, la introducción del juego de polo persa en el siglo IX y la mención de torneos en los romances bizantinos tardíos, así como el uso de los baños en la capital. Museo del juego (2005 – 20013 p. 8)

"En una Europa nueva, que nacía, el deporte lejos de morir, tornaba a su primitiva manifestación. El pueblo medieval participó en los juegos deportivos. Hoy se ha extendido el deporte; pero hay demasiado espectáculo. Por eso, hasta se puede admitir que el pueblo medieval fue más deportivo que el de nuestros días; entendiendo el concepto en su más pura acepción: la lúdica". Cagigal (1996 p. 154 – 155).

Segùn Cagigal, (1996 p.55), las prácticas deportivas no quedaron reducidas a las ya descritas, propias de las clases poderosas, los ejercicios nobles invadieron el mundo de los artesanos y mercaderes, cobrando un aspecto cómico de mascarada. El juego de la pelota, el lanzamiento de barra y otros, no sólo fueron muy populares, sino que recibieron el favor de los magnates. Además existieron las manifestaciones cinegéticas, desde la cetrería hasta la caza de liebres, conejos, perdices con nieve, jabalí, etc. Finalmente, concluye afirmando que el deporte fue un elemento importante en la vida del medievo, erigiendo una forma cultural propia que se manifestó en las muchas canciones de los juglares, las cuales narran incidencias de estas actividades y enaltecen a los héroes de las mismas.

"Y si de torneos medievales se trata, se afirma que eran importantes eventos institucionales, que movilizaban a las instancias dominantes de la época y que eran representativos de las mentalidades y costumbres, como lo es hoy el deporte. En definitiva, defiende que los torneos y justas se pueden considerar como deportes inscritos en los de duelo, aunque, claro está, tienen unas características propias de la época (violencia, rudeza...)". Parlebas (2003 p. 47)

2. 1. 2 La recreación y el deporte en la época contemporánea

La época contemporánea está marcada fundamentalmente por la renovación de los antiguos Juegos Olímpicos, siendo el Barón de Coubertain su principal impulsor y teniendo como escenario a

Grecia en el año de 1896. En el siglo XIX se utilizaban las competiciones a modo de deporte y guerra entre los pueblos vecinos, los cuales podrían considerarse en ambos sentidos, como son el tiro con arco o la esgrima.

"El origen del deporte contemporáneo se concibió a raíz de la Revolución industrial entre la segunda mitad del siglo XVIII y principios del XIX, en el que Inglaterra en primer lugar, y el resto de Europa continental después, sufren el mayor conjunto de transformaciones socioeconómicas, tecnológicas y culturales de la historia de la humanidad. En el mundo anglosajón de aquella época surge el deporte contemporáneo que se caracteriza por su fuerte componente lúdico y competitivo.

La época Contemporánea es el nombre con el que se designa el periodo histórico comprendido entre la Revolución francesa y la actualidad, abarca desde 1789 al presente. La humanidad está experimentando durante esta etapa una avalancha de cambios a nivel social, tecnológico y económico que se manifiestan en una mejora de la calidad de vida del ciudadano medio en el conjunto de los países centrales. Estos factores han sido determinantes para favorecer la expansión del deporte a nivel global desde un punto de vista sociológico, creándose una cultura del ocio que ha favorecido la evolución de la Educación Física.

El deporte contemporáneo aparece en Gran Bretaña pero recibió un gran impulso en los EE.UU. que empezaba a erigirse como la potencia económica mundial. El deporte se concibió en el mundo anglosajón desde los inicios de la época Contemporánea como un vehículo de diversión que se caracterizaba por su gran componente lúdico. En Alemania sin embargo se inclinó hacia una práctica deportiva centrada en la gimnasia racionalizada que estuvo organizada desde los poderes políticos con una fuerte presencia estatal. Rodríguez, M. (2010 p. 1).

"Inglaterra encarnó el proceso de la revolución liberal burguesa, con todos los cambios político-económicos que conllevó. El pueblo británico convierte al deporte como una industria más que busca ser eficaz a través de los éxitos que se van consiguiendo. Por otro lado, el deseo del liberalismo político de racionalizar las leyes y el funcionamiento del gobierno, se extrapoló al mundo deportivo a la hora de establecer un reglamento en todas las modalidades deportivas.

La Revolución Industrial llevó a tiempos de ocio tanto a las clases sociales medias como a las altas, tiempo que algunos emplearon para empezar a realizar actividad física, participar en campeonatos locales y para la gran mayoría del pueblo encontraron una alternativa de ocio simplemente como espectadores en los acontecimientos deportivos". Rodríguez, M. (2010 p. 2)

En Inglaterra, surgieron deportes en los cuales no se luchaba únicamente contra un adversario, sino que también entraba en juego, la lucha contra los medios naturales, como el agua o el viento, dando lugar a deportes como las regatas o la vela. Macías, J. (2011 p. 7)

Desde finales del siglo XIX, el deporte y la actividad física empezaron a ocupar un lugar destacado entre las aficiones y prácticas de distintos sectores de la sociedad. El deporte convirtió los viejos juegos tradicionales y los esquemas psicomotores más simples del movimiento humano (la carrera, el salto, el lanzamiento, etc.) en una actividad animada por un nuevo sentido de competición, y regulada de acuerdo a la mentalidad propia del siglo. Deportes como el fútbol, el boxeo o el béisbol en EE.UU. donde el profesionalismo se iba implantando aceleradamente, serían practicados muy pronto por muchos aficionados y seguidos por miles de espectadores.

Por otro lado, se originó el Movimiento Olímpico Internacional, inspirado en valores románticos y organizado según las ideas e inquietudes de la aristocracia y la burguesía (la primera olimpiada de la era moderna se celebró en Atenas en 1896). Las Olimpiadas se fueron asentando durante las primeras décadas del siglo XX, hasta convertirse en un prestigioso acontecimiento internacional.

Pero a su vez, las clases populares y trabajadoras también apreciarían pronto los beneficios del deporte, tanto en su práctica o como afición y espectáculo: es un hecho que durante las dos primeras décadas del siglo XX apareció una verdadera pasión deportiva entre las masas. La prensa escrita fue compañera del fenómeno deportivo, los aficionados al deporte demandaron desde un principio noticias y resultados sobre las diversas competiciones.

Desde entonces prensa y deporte iban a ser inseparables. Con el tiempo y al hilo del progreso tecnológico, esa interdependencia se trasladaría a los nuevos medios de comunicación (radio y televisión) que se reafirmaron en la apuesta por la información deportiva para elevar

índices de audiencia. Así, se puede considerar el deporte como uno de los hechos culturales más significativos y característicos de la sociedad occidental del siglo XX.

Así mismo se fue instalando en las sociedades más prósperas de Europa, así como en las sociedades de otros continentes –en los Estados Unidos por ejemplo- afines a la cultura europea. En cualquier caso, la actividad física y más concretamente el deporte, se fueron constituyendo como hábito cultural de muchos europeos, y gran número de ciudadanos del mundo dedican parte de su tiempo de ocio a esta actividad que, procedente de los juegos populares, y al hilo de la evolución de ideas y valores del siglo, se convertiría en una actividad de masas y en algo más que un juego. El elitismo social de las primeras prácticas deportivas en España fue evidente, pero con el tiempo cambió su signo minoritario y aristocrático para, en los años veinte, llegar a ser un espectáculo de gran popularidad (fue el caso del fútbol y el boxeo), y convertirse en una "subcultura de masas" para las clases populares, junto con otras aficiones tradicionales de la España de aquel tiempo.

Se puede afirmar sin miedo a equivocaciones que el deporte ha sido fiel compañero del hombre del siglo XX, hasta convertirse en una de las variantes culturales determinantes de la sociedad moderna. Además, el deporte y su historia son, sin duda, dignos de estudio profundo, pues como expresó Pierre Bourdieu: "La historia del deporte es una historia relativamente autónoma que, incluso cuando está marcada por los principales sucesos de la historia económica y social, tiene su propio tiempo, sus propias leyes evolutivas, sus propias crisis; en pocas palabras, su cronología especifica."

"Existe un reconocimiento universal de la importancia de la recreación y la actividad física en el desarrollo humano, en la capacidad para estudiar y trabajar, en el mantenimiento de la forma, en la posibilidad de disfrutar la tercera edad, las actividades recreativas se reconocen como una necesidad humana de todos los días, durante toda la vida. Por otra parte, el sector de la economía constituido por el deporte, la recreación – incluido el turismo -, las actividades físicas y recreativas para la salud y las actividades recreativas en general, es uno de los más importantes en la actualidad y el que produce una buena cantidad de empleos". Vera, C. (2012 p. 2)

Para Gutiérrez, M. (2004 p.109) "El deporte es un fenómeno social cada vez más incorporado al ámbito de lo cotidiano en la sociedad contemporánea, que afecta en gran medida al

concepto de calidad de vida, se incorpora dentro del gran espectro del ocio como elemento catalizador de la salud física y psicológica del individuo y, cada vez más, se utiliza como producto, objeto de intercambio social y eje económico en muchos casos".

"En la actualidad el deporte se sustenta de una serie de intereses económicos, de publicidad, derechos de retrasmisión televisiva, etc. Dichos intereses desvirtúan el deporte mercantilizándolo en demasía y dejando a un lado los valores positivos que emanan del deporte y la educación físico-deportiva. Las nuevas generaciones se deben de concienciar que el deporte va mucho más allá que el mero espectáculo, ya que la actividad física destinada a la salud o a la mera recreación aporta beneficios a nivel social y físico que mejoran la calidad de vida de los practicantes.

En base al análisis histórico realizado, los orígenes del deporte contemporáneo están íntimamente ligados al desarrollo económico de los países industrializados. Dichos orígenes se deben también a la sociedad del ocio generada a partir del estado del bienestar que floreció en aquellos años, en los que el deporte se convirtió en un pasatiempo saludable común a todos los estratos sociales de la época". Rodríguez, M. (2010 p. 6).

"En Inglaterra nacen la mayoría de los deportes que se practican en la actualidad. El deporte tiene un papel importante dentro de la educación del individuo, actualizándose el dicho "mente sana en cuerpo sano" (Mens sano en corpore sano). Aquí aparecen los deportes organizados y reglamentados, tales como: Atletismo, Natación, Rugby, Futbol, Tenis, Baloncesto y otros". Es así que destacan en Europa cuatro grandes núcleos de la actividad física: en Suecia, la analítica, en Alemania, la rítmica, en Francia, la natural y en Inglaterra, la deportiva. Macías, J. (2011 p. 7)

2. 1. 3 La recreación y el deporte en las Instituciones Educativas del nivel superior

El deporte en el mundo

Para Hechavarría, S. (2011), fue Suecia a principios del siglo XIX una de las primeras naciones en revivir la importancia del ejercicio físico. Algunos países del este de Europa siguen el ejemplo sueco como Checoslovaquia y la URSS que después de su revolución política dará gran relevancia al deporte. Algo parecido pasa en China que tras su revolución se interesa por el deporte.

El deporte o la práctica físico-deportiva dirigen sus actividades al ocio, con aprovechamiento del tiempo libre con contenidos deportivos. El deporte aparece, entonces, como un medio de recuperación, de diversión y cultura, formando parte de esa construcción del ocio menos estructurada frente a lo que pueda ser el deporte competitivo y formal; no en vano, las nuevas tendencias del deporte actual se orientan a modalidades deportivas asociadas a soluciones.

Es un hecho que nuestra sociedad está apostando por otras opciones de actividades físicas más centradas en lo lúdico, más gratificantes, más integradoras y más orientadas a las raíces del ludismo, en cualquier caso la recreación tiene un sitio claro en los campos de intervención, como la enseñanza, la animación, el asociacionismo deportivo, las actividades físicas saludables, entre otras. Donde se presenta como una herramienta capaz de mejorar nuestras experiencias y calidad de vida.

Al alcanzar la dimensión social que ha adquirido el deporte, ha sido necesario un amplio recorrido del ser humano a lo largo de su existencia y una evolución de las actividades físicas que este ha realizado, transformándolas según sus intereses. Hechavarría, S. (2011 p. 1)

A nivel mundial el deporte se desarrolla de diversas maneras dentro de muchas universidades, donde se pretende fomentar dicha actividad. En general estas se organizan cada semestre alternadamente, juegos inter años e ínter facultades en diferentes deportes como son softbol, baloncesto, voleibol, béisbol, fútbol, fútbol sala, atletismo, según la universidad que sea, para la cual debe contar con la infraestructura e implementos necesarios. Tanto en la rama masculina como en la femenina. De estos juegos salen los deportistas que forman los equipos representativos de las facultades, además si tienen grandes facultades para el deporte pueden llegar a participar en el seleccionado a nivel de toda la universidad para los torneos Inter.-universitarios.

El deporte debe asumir en primer lugar, las demandas de la comunidad universitaria, que reclama aquellas actividades físicas que percibe en su cultura y parecen establecidas; y, en segundo lugar, debe dirigir sus esfuerzos a favorecer la crítica al deporte y si este se desvía de modelos que promuevan al ser humano y su sociedad, a hacer más interesante la vida personal y la convivencia. Hechavarria, S (2011 p. 56)

Las diferentes universidades del mundo entre ellas las latinoamericanas cuentan con programas deportivos y recreativos para la población estudiantil como parte del proyecto extracurricular y de buen uso del tiempo libre, fomentando así la actividad física como estilo de

vida saludable. También como cultura deportiva y de alto rendimiento, para formar atletas que sean parte de las selecciones nacionales que representan al país en justas deportivas. En Cuba, se maneja un sistema de cultura física y deportes, logrando un enfoque sistemático para asegurar que los estudiantes alcancen un adecuado nivel de preparación física, formando hábitos de ejercicios físicos para mejorar la salud y correcta utilización del tiempo libre. En la enseñanza superior de Cuba el sistema se estructura de la siguiente manera: Juegos inter-años, Juegos inter-facultades, Juegos provinciales, Universiada Nacional. Casado, G. (2005)

En México, se despierta el interés del universitario por los temas del tiempo libre, el ocio y la recreación y se le invita a conocer las decenas de disciplinas deportivas que tiene a su alcance, así como las actividades que, a partir del ejercicio físico, le ofrece la Dirección General de actividades deportivas y recreativas, que son de suma importancia. Para hacer evidente la importancia del tema en la vida como universitarios, la UNAM ofrece a la comunidad universitaria diversas formas inteligentes para el uso del tiempo libre y su disfrute en el propio espacio formador.

Los proyectos o programas que implementan en diversas universidades para atender a los estudiantes en general, ofrecen diferentes enfoques para tener una variedad de actividades y así logran mayor afluencia de estudiantes. Tratando de cubrir las necesidades e intereses de todos o la mayoría de la población estudiantil. A continuación se detallan algunos de los enfoques:

- **Deporte formativo**: Talleres y prácticas deportivas totalmente gratis para aprender o mejorar en disciplinas como: ajedrez, baloncesto, futbol, futbol sala, voleibol y otros.
- **Deporte competitivo**: Programas para el apoyo y fomento de actividades de carácter deportivo representativo a desarrollar por medio de selecciones en diferentes disciplinas. Especialmente dirigido a los estudiantes deportistas de alta competición que representen a la universidad en las distintas justas a nivel, local, nacional e internacional.
- **Recreación, salud y fitness**. Además de actividades y servicios orientados al mejoramiento y mantenimiento de la salud física y mental, se organizan eventos y actividades donde los estudiantes podrán participar de manera voluntaria para el aprovechamiento de su tiempo libre y que permita la integración y la sana convivencia.
- **Actividades alternativas:**
    - Olimpiadas deportivas interprogramas.
    - Préstamo de implementos y espacios deportivos.
    - Programa de pausa activa.

- Muévete a tu ritmo.
- Alianzas estratégicas con gimnasios.
- Torneos internos y externos.

Existe a nivel internacional una Federación que ha venido organizando actividades deportivas universitarias desde 1959 en Europa. Con el objetivo de propagar los valores del deporte y promover la práctica deportiva con el espíritu universitario.

Dicha Federación lleva por nombre FISU, Federación Internacional de Deporte Universitario. Se formó oficialmente en 1949, pero su origen se remonta a la década de 1920 cuando el francés Jean Petitjean organizó los primeros "Juegos Mundiales Estudiantiles" en París en mayo de 1923.

En 1959, la FISU aceptó participar en los juegos organizados en Turín, Italia, por CUSI, la Asociación Deportiva de Estudiantes Italiano. Ese año fue, sin duda, el que dejó la mayor impresión en la federación. De hecho, los organizadores italianos bautizaron estos juegos 1959 'Universiada'. Crearon la marca con una 'U' rodeado de estrellas, que iba a comenzar su viaje alrededor del mundo, y se sustituyen los himnos nacionales en las ceremonias de medallas adjudicación con Gaudeamus Igitur.

La Universiada de Turín fue un éxito para el Comité Ejecutivo local, así como para el hombre que iba a cambiar el futuro del movimiento deportivo universitario: Dr. Primo Nebiolo. Durante esta Universiada, que reunió a 43 países y 1.400 participantes, muchas federaciones no miembros aplican a convertirse en miembros de la FISU. A partir de entonces, la FISU ha sido organizadora de los juegos a nivel mundial.

Las diferentes Universidades del mundo entre ellas las latinoamericanas cuentan con programas deportivos y recreativos para la poblacion estudiantil, como parte de proyecto extracurricular y buen uso del tiempo libre, fomentando asi la actividad fisica como estilo de vida saludable.

Gamero C., E. (2005 p. 19 – 26 – 53)

2. 1. 4 La recreación y el deporte en Honduras

En las instituciones de educación superior

La Organización Deportiva Universitaria de Centroamérica y el Caribe fue fundada el 23 de mayo de 1970 en San Juan, Puerto Rico, y la componen las Organizaciones o Federaciones Deportivas Universitarias de los países de la cuenca del Caribe así como del área de Centroamérica. El

propósito de esta organización es el celebrar competencias deportivas con el fin de desarrollar lazos de amistad, entendimiento y hermandad entre los estudiantes universitarios del área Centroamericana y del Caribe.

La ODUCC es reconocida por la FISU - Federación Internacional del Deporte Universitario, quien reconoce en ODUCC la organización regional de los deportes universitarios en Centroamérica y el Caribe.

Los Juegos Deportivos Universitarios Centroamericanos (JUDUCA) son una iniciativa del Consejo Regional de Vida Estudiantil (CONREVE), órgano del Consejo Universitario Centroamericano (CSUCA). Su objetivo es contribuir al fortalecimiento de la integración y solidaridad entre las universidades de la región y fomentar una actitud positiva de los pueblos del istmo para el desarrollo pleno del sus culturas. Los JUDUCA son un encuentro de convivencia deportiva y cultural de las universidades estatales centroamericanas que ofrece a los estudiantes atletas, la oportunidad de competir en un evento deportivo, así como la ocasión de integrarse en el sano espíritu de convivencia en las distintas ramas deportivas.

Antecedentes de los JUDUCA

Los primeros juegos se realizaron en la Universidad de El Salvador en el año 2006, con una participación de 467 estudiantes atletas, cuerpos técnicos y delegados.

Los II juegos se desarrollaron en la Universidad de Costa Rica (UCR) en la ciudad de San José, Costa Rica en el año 2008 con el apoyo de la Federación Costarricense Universitaria de Deporte (FECUDE).

La anfitriona de los III juegos fue la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán (UPNFM) en el año 2010 en la ciudad de Tegucigalpa, Honduras, en cuyas instalaciones se concentraron la mayor parte de las disciplinas competitivas.

Los JUDUCA se realizan cada dos años, durante un periodo que no debe exceder diez días, incluyendo el día de llegada y el día de salida de las delegaciones participantes.

ADUH, es la Asociación del Deporte Universitario en Honduras, fue creada el 4 de Noviembre de 1995, con el reconocimiento de los siguientes centros de Educación Superior: UPNFM, UNITEC,

UNAH, Universidad Católica, Academia Militar Francisco Morazán, USP, Universidad José Cecilio del Valle, Academia Nacional de Policía. Está afiliada a la Organización Deportiva Universitaria Centroamérica y del Caribe y la Federación Internacional de Deporte Universitario. Su finalidad es regir, promover y fomentar la práctica del deporte universitario en Honduras conforme a sus propios estatutos.

La ADUH, tienen como propósito actuar como órgano asesor de los centros educativos superiores y miembros que lo soliciten en áreas de planificación, programación, formulación de proyectos, promoción y evaluación. Fortaleciendo así las relaciones de amistad entre los estudiantes universitarios hondureños.

En Honduras se comenzaron a organizar competencias deportivas entre las dos únicas instituciones de nivel superior que existían en aquel entonces, la Universidad Nacional Autónoma de Honduras (UNAH) y la Escuela Superior del Profesorado Francisco Morazán.

Es así que en al año de 1983 se llevaron a cabo los primeros Juegos Deportivos Nacionales. Estas actividades se mantuvieron por algunos años pero luego se descuidaron y con el transcurrir del tiempo se fueron relegando poco a poco hasta desaparecer de los planes de ambas instituciones.

2. 1. 5 La recreación y el deporte en la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán

En Honduras, cuando se aprueba la carrera de Educación Física en la antigua Escuela Superior del Profesorado Francisco Morazán en el año de 1974, se propone formar profesores especialistas en el área de Educación Física a nivel nacional, que se encargaran de impartir la asignatura en las instituciones públicas del nivel medio y que además tuvieran las herramientas básicas para trabajar en gimnasios, como entrenadores deportivos, preparadores físicos, recreacionistas y otros.

Una vez convertida la Escuela Superior del Profesorado en Universidad Pedagógica, en el año de 1989, se volvió a participar en actividades de este tipo y en el año de 1995, la UPNFM comenzó a formar parte de la Asociación Deportiva Universitaria. Ya en el año 2003, se crea el proyecto de atención a las necesidades recreativas de la sede central, el cual vino a cubrir muchas de las expectativas de los estudiantes en esas áreas, pues en ese periodo se participó en varios eventos deportivos universitarios a nivel local y nacional.

En el año de 2010 la UPNFM fue sede de los III Juegos Deportivos Universitarios Centroamericanos, siendo una actividad muy enriquecedora que demandó de los mayores esfuerzos, ya que con anterioridad se participaba en diversas actividades artísticas, deportivas que organizaban diferentes instituciones y organizaciones que denotaban en otras universidades un trabajo sistemático en los estudiantes relacionados con las áreas deportivas, artísticas y recreativas.

En el año 2011, la Dirección de Extensión y de Servicios Estudiantiles de la UPNFM, con la toma de posesión en la rectoría del Lic. David Orlando Marín, crea el Proyecto de Atención al Deporte y al Arte en la sede Central y contratan entrenadores en diferentes áreas deportivas y artísticas para poder cumplir esos compromisos, ya que la universidad pertenece a diferentes organizaciones que exigen la participación en estas áreas; así mismo, en el año 2013, el Consejo Superior Universitario aprueba la creación de la Academia de Arte y Deporte en el Centro de Investigación e Innovación Educativa (CIIE) de la UPNFM cuyo objetivo es desarrollar desde edades tempranas, habilidades y destrezas en los estudiantes de esos niveles.

Esa idea prevalece para la creación de este estudio, ya que se quiere continuar con esas academias en diferentes sedes de la UPNFM; pero su creación debe fundamentarse en el diagnóstico respectivo para atender de acuerdo a la zona geográfica y sus necesidades reales, a los estudiantes de la sede regional de Juticalpa, Olancho y a los miembros de la comunidad, que se verán beneficiados por el desarrollo de este proyecto.

Por otro lado, es importante generar un proceso sistemático para la participación de estos estudiantes en diferentes actividades recreativas y deportivas a nivel local, nacional e internacional, disminuyendo al máximo la improvisación, además de procurar la mejor forma de utilizar su tiempo libre en actividades productivas para su formación tanto profesional como personal.

La sede regional UPNFM en Juticalpa, Olancho comenzó sus labores en el año 2013, funcionó hasta el 2014 en el Instituto Liceo San Francisco de Asis, carretera a Tegucigalpa. Aqui funcionó durante dos años. Para el 2015 pasa a alquilar un local que pertenece a la profesora Aura Enoe Calix, edificio pequeño de tres pisos que cuenta con 15 aulas y no tiene lugar adecuado para llevar a cabo actividades fisicas y deportivas.
Mantiene convenio con el Centro Bàsico Rosa Luisa de Ochoa, local que està frente a las instalaciones de la Universidad para el uso de cancha y un salòn para eventos especiales.

Funciona en un horario de 1:00 pm a 7:00 pm, atendiendo las siguientes carreras en el sistema presencial: Español, Ciencias Sociales, Educacion Basica con orientacion en Matematicas y Ciencias Naturales y suborientacion en Educacion Fisica, Inglès y Fundamentos Pedagógicos.

2. 2 Conceptualización, características y beneficios de la recreación y el deporte

La recreación y el deporte tienen una estrecha relación en lo que refiere a la actividad física general, por lo que a continuación se plantean diferentes términos que ayudarán a entender de mejor manera dicha vinculación entre ambos.

Tanto la recreación como el deporte, han tenido múltiples concepciones a través de los tiempos, por lo que para efectos del presente estudio se analizarán por separado, los conceptos que sean considerados más oportunos para el desarrollo del mismo.

2. 2. 1. Conceptualización y clasificación de la recreación

Cuando se habla de recreación es necesario referirse al origen etimológico de la palabra, que según Ramos, F. (1986 p.10). "Viene dado por una raíz latina de la palabra RECREATIO que significa renovar, recuperar y restaurar una situación vivida o vivenciada que generalmente produce una conducta satisfactoria en el ser humano".

Desde hace varias décadas, diferentes autores vienen conceptualizando el término recreación. Es así como Neumeyers, M. (1958 p.33), considera que la "recreación, es alguna actividad, tanto individual o colectiva, que se hace durante un período de ocio. Realmente es libre y placentera y tiene su propio atractivo".

Por su parte Butler (1976 p.34), opina que "la recreación es cualquier forma de experiencias o actividades a que se dedica un ser social para el goce personal y la satisfacción que le produce directamente".

La recreación es un conjunto de saberes, actividades y procesos libertarios en la que los sujetos implicados en dicha experiencia cultural se introducen en una zona lúdica de característica

neutra, apta para fortalecer el desarrollo de la integralidad humana. En esta zona de distensión neutra no existen ni el espacio ni el tiempo, ni las presiones externas, ni mucho menos las presiones de la interioridad psíquica.

Desde esta perspectiva puede decirse que es un estado transitorio, de contemplación y de goce entre la realidad psíquica interna y la externa, propicia para la libertad y la creatividad humana. Un proceso verdaderamente recreativo es un estado de relax, de distensión, de inocencia o en términos neuropsicológicos, una zona de descanso cerebral, porque las neuronas en este estado interactúan libremente, es decir, sin ningún tipo de control, similar a la que ocurre con una orquesta sin director, en la posibilidad a dos opciones: cada cual modula su propia música y es modulado.

Por los demás, o puede existir una interpretación creativa colectiva, que en muchos casos puede ser caótica; pero el solo hecho de existir interactividad e interdependencia, significa plasticidad cerebral porque se produce un aumento de ramificaciones y de utilización de circuitos hormonales alternativos, originando de esta forma la creación de algo nuevo; es decir, existe un proceso de aprendizaje ligado a los conceptos de libertad, curiosidad, placer y pasión que son elementos claves para entender cómo un sujeto construye cultura y conocimiento". Morales, C. (2002).

Para Vera Guardia (1990), la recreación "es toda experiencia o actividad que proporciona al hombre, satisfacción de libertad, remitiéndole el olvido momentáneo de su problemática diaria, favoreciendo el reencuentro consigo mismo como ser humano, sin compulsión o presiones ajenas o externas. Esta definición reconoce como factores fundamentales de la recreación, la libertad, el cambio, la búsqueda de satisfacción y el reencuentro consigo mismo que corresponde a la naturaleza misma del hombre. Por otra parte, reconoce que la Recreación es experiencia o actividad, es decir, que puede ser activa o pasiva, abriendo el espectro de la recreación a tantas posibilidades, siendo el único límite la imaginación humana". Citado por Acosta, L. (2002 p. 61)

Sobre la base de las concepciones citadas anteriormente, se puede "concebir a la recreación, como una de las vías que coadyuva a la formación de un ser humano integral capaz de contribuir con el desarrollo social mediante la utilización positiva del tiempo libre, a partir de sus tres funciones fundamentales: descanso, que libera a las personas de la fatiga, diversión que libera al

individuo del aburrimiento, y desarrollo de la personalidad que libera de los automatismos del pensamiento y la acción cotidiana". Guerrero, G. (2006 p. 1)

Es evidente en todos los conceptos citados anteriormente por diferentes autores, que mediante la recreación, el hombre obtiene satisfacciones por los adelantos que la creatividad humana produce. La recreación es un factor de bienestar social que contribuye a mejorar la calidad de vida mediante el autoconocimiento, interacción y comunicación con su contexto social.

Ligados al término Recreación existen otros dos términos que no se pueden desprender del mismo, estos son: el ocio y el tiempo libre, por lo que a continuación se brindan posturas desde diferentes autores a través de los tiempos.

El ocio

"El término ocio etimológicamente proviene del latín otium, que significa reposo, el ocio surge cuando se realizan las actividades satisfactorias y gratificantes que posibilita el tiempo liberado, de forma libre, decididas por uno mismo y gestionadas autónomamente". EcuRed (2015)

La definición de ocio más tradicional es la que dio el sociólogo francés Joffre Dumazeddier en 1962 y dice: "El ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo se entrega de manera totalmente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales, para descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada, o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad". Llull, J. (2012 p. 3)

Este autor destaca que en el ocio se encuentra la "satisfacción de tres tipos de necesidades que tiene toda persona: descanso, diversión y desarrollo personal", lo que constituyen las 3D de Dumazedier:

"**Descanso** que libera de la fatiga del trabajo, de las obligaciones y ocupaciones; **diversión**, o sea liberarse del aburrimiento o rutina que conlleva el trabajo mismo y esas obligaciones, y **desarrollo personal**, que es la función más personalizada de disponer de sí y para sí, la de una libre superación de sí mismo que libera el poder creador que toda persona lleva dentro" Lòpez, E. (1993 p. 9).

El "ocio" es una forma de utilizar el tiempo libre. Es la subjetivación del tiempo libre. Lo importante no es la actividad que realicemos en ese periodo, sino que la hayamos elegido libremente, por nosotros mismos y sin un fin concreto. Su desarrollo debe resultarnos satisfactorio y placentero" Por ello, el ocio se concibe como una "desconexión", como un tiempo vacío y pobre en actividades enriquecedoras. La condición del ocio no es disponer de tiempo no ocupado, sino no tener la necesidad de estar ocupado. (Trilla, 1989). Citado por Osuna, S. (2008) p. 1.

Según la socióloga francesa Christine, C. (2015): "El ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares, y sociales, para descansar, para divertirse, y sentirse relajado para desarrollar su información o su formación desinteresada, o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad". p. 1.

Tiempo libre : El tiempo libre es un fenómeno característico de las sociedades modernas, donde la propia dinámica del trabajo ha ido restando tiempo a las actividades de producción para dar paso a espacios de tiempo utilizados de distinta manera.

Siguiendo a Munné (1988) podemos derivar cuatro tiempos claramente visibles dentro de la vida social del individuo: el tiempo psicobiológico, el cual es ocupado por las conductas impulsadas por necesidades psíquicas y biológicas; el tiempo socioeconómico, el cual consiste en actividades laborales, productivas de bienes y servicios; el tiempo sociocultural, donde se contemplan los compromisos resultantes establecidos por la sociedad y al grupo al que se pertenece; y el tiempo libre, donde la libertad de las acciones que se realizan no llevan de por medio una necesidad externa que las impulse.

La anterior tipología pone de manifiesto la continua y natural temporalidad humana debido a que el tiempo social no se divide en partes sino que indica los diversos modos de cómo se da el condicionamiento que la sociedad impone (Munné, 1988). A medida que las sociedades se tornan más complejas, los tipos básicos del tiempo social tienden a diferenciarse y a mezclarse entre sí por las distintas actividades que se realizan en la estructura social. Citado por Martínez, N. (2003).

"El tiempo libre puede ser un espacio de creatividad que permita una relación más íntima con quienes nos rodean, un contacto más pausado con nuestro medio, una posibilidad de gozo

personal o en compañía, una entrega altruista a nuestros interese solidarios, un disfrute de nuestra soledad o aburrimiento e incluso un simple escape de las tensiones del tiempo productivo.

También puede representar un tiempo de formación y autoaprendizaje, pero entonces corresponde más a un aspecto del consumo de cultura o aun tiempo para adquirir aquello que consideramos, necesario para nuestras vidas y entonces estaríamos tratando ya aspectos claramente consumistas.

Lo cierto es que el ocio y el consumo van unidos, porque el resto del tiempo consideramos que estamos produciendo, aunque el disfrute del periodo productivo (sea más o menos intelectual o manual), también debería ser considerado un tema transversal de desarrollo educativo. Porque para producir a gusto con uno mismo se necesitan desarrollar unas destrezas e interiorizar una serie de actitudes, valores y normas que nos hagan más satisfactoria nuestra tarea: el amor al trabajo, la satisfacción por lo bien hecho, el interés por el esfuerzo y superación personales, el optimismo ante los retos, la alegría, amabilidad y buen humor en el trabajo. Son actitudes que todos valoran positivamente en uno y que permitan a cualquiera sentirse aceptado y estimado por los otros, por lo que redundarán indefectiblemente en nuestro propio provecho y en el de los demás". Méndez, M. y Llanderas, P. (2009).

Clasificación de la recreación

Así como el concepto de recreación está ligado a otros términos afines, según diversos autores, puede ser clasificada según la óptica y el tiempo determinado en que se desarrolla. En este estudio se plantean algunas de ellas que son las más convenientes para los objetivos de la presente investigación.

Para el Portal educativo. (2012-2015), la recreación puede ser clasificada así:

CLASIFICACIÓN SEGÚN:	ASPECTO
La actitud del individuo	**Sujeto activo**: el sujeto participa de la actividad realizada, disfrutando de la misma.
	Sujeto pasivo: la persona no es parte de la recreación, sólo actúa como un expectante, no participa directamente.

La orientación a la que esté destinada la actividad recreativa	**Recreación motriz**: está relacionada con la actividad física, algunos ejemplos podrían ser la realización de cualquier deporte, caminatas, juegos, bailes y danzas.
	Recreación cultural: se vincula con la actividad cultural. Algunos ejemplos podrían ser la realización de actividades como teatro, pintura, lectura, asistir a espectáculos, museos, entre otros.
	Recreación social: se relaciona al contacto con otras personas, pueden ser realizadas muchas cosas como asistir a debates, charlas, debates, salidas, encuentros, etc.
	Recreación al aire libre: son aquellas actividades en las que se entra en relación con el medio ambiente. Este tipo de recreación estimula la integración el medio. Algunos ejemplos podrían ser visita a parques y reservas naturales, campamentos, excursiones.
Los beneficios que otorgan	**En relación a la psiquis**: permite estimular la mente (puede bajar los niveles de ansiedad, de estrés, depresión), un progreso personal (pueden ser generadores de confianza en uno mismo, abandonar la dependencia, resaltar dotes de líder, mejorar capacidades físicas y estéticas), bienestar personal (pueden servir de estimulantes, como fuente de desafíos, permite la expresión de la creatividad, apreciar nuevos aspectos o elementos).
	Beneficios en cuanto a la salud: algunos ejemplos son mejoras cardíacas, en diabetes, hipertensión, colesterol, problemas dorsales, control de sobrepeso, etc.
	Beneficios culturales y sociales: surgimiento de un sentimiento de pertenecía, compromisos en cuanto a la cultura y la vida política, adquisición de nuevos conocimientos históricos y culturales, vinculación con individuos nuevos que generen cierta armonía o coordinación y a su vez el dialogo que permitan comprender y colaborar con los demás, integración dentro de la comunidad, nueva cosmovisión.

	Económicos: se reducen los gastos por salud, descienden los niveles de ausencia y accidentes laborales, aumenta la productividad, aumento de ingresos por turismo que permiten el progreso en economías nacionales, regionales y locales.
	Beneficios en el medioambiente: genera cierta ética respecto al medio que habitamos y el compromiso público por la protección y conservación".

Matriz No 1 Portal educativo, (2012-2015, p.1 – 2)

Otra clasificación de la recreación, interesante para efectos de este estudio es la que hace Miranda, J. (2014) y se resume en el siguiente cuadro:

TIPO DE RECREACIÒN	CONSISTE EN:
Recreación deportiva	Se trata de todas aquellas actividades que tienen la finalidad de practicar algún deporte, generalmente de manera no profesional o amateur. Por lo tanto, este tipo de recreación implica una disposición física para jugar o practicar un deporte en específico.
Recreación artística	Son todas aquellas actividades que tienen como finalidad poner en práctica algún talento artístico y que, por lo tanto, producen un beneficio principalmente estético. En este caso podemos hablar de tocar algún instrumento musical, esculpir o pintar algo, dibujar, etc.
Recreación social	Se trata de actividades lúdicas o de pasatiempo que se enfocan sobre todo en desarrollar relaciones sociales de todo tipo. De esta manera se crea una interacción grupal entre personas que comparten los mismos intereses. Por lo tanto, algunos ejemplos al respecto pueden ser un club de lectura, un grupo de tejido o un cineclub.
Recreación cultural	Se trata de actividades culturales que provocan algún placer, ya sea intelectual o físico. En este caso podemos

	mencionar el baile, realizar alguna investigación, construir algo o visitar un museo.
Recreación al aire libre	Este tipo de recreación involucra alguna actividad lúdica al aire libre. Por lo tanto, puede ser algún deporte o pasatiempo como la cacería, la búsqueda de especies animales y vegetales, así como cualquier otra cosa que involucre estar en contacto con la naturaleza.
Recreación activa	Esta otra forma de clasificar a aquella recreación que implica una actividad o participación activa del sujeto, por lo que puede hacer referencia a cualquier tipo de actividad.
Recreación pasiva	En contraposición al anterior caso, en este el sujeto no tiene un papel activo dentro de la recreación sino que únicamente es un testigo o espectador de la acción, la cual la ejecuta otra persona.
Recreación psíquica	Se refiere a la recreación que implica un ejercicio mental y, principalmente, que tiene efectos positivos en la mente. De esta manera, la recreación de este tipo ayuda a un desarrollo cognitivo.
Recreación corporal	Este tipo de recreación permite un desarrollo corporal. Es decir, involucra poner en práctica nuestras capacidades físicas para realizar una acción o actividad en específico.
Recreación medioambiental	Este tipo de recreación tiene como finalidad ayudar al medio ambiente o difundir ideas y acciones para conservarlo y protegerlo contra las acciones nocivas, la contaminación y el deterioro

Matriz No. 2 Miranda, J. (2014 p. 1).

Como se puede apreciar, en los diferentes tipos de recreación vistos anteriormente, existen características y beneficios propios de este tipo de actividades, a las cuales se hace referencia a continuación.

2. 2. 2. Características y beneficios de la recreación

Características de la recreación:

a. **Libre elección**: la persona se dedica a la recreación porque lo desea y elige sin compulsión de ninguna clase, aparte de un íntimo anhelo. El hecho de realizar las actividades que las personas desean constituye una forma de acción recreativa.

b. **Brinda satisfacción inmediata**: la recreación produce agrado de forma inmediata.

c. **Es universal**: en todas las comunidades y en todas las épocas de la historia, el hombre ha buscado autoexpresarse y desarrollarse en toda su dimensión a través de infinitas formas recreativas. La recreación es una característica común a todos los pueblos, aun cuando su expresión adquiere formas diferentes.

d. **Da oportunidad de creación y expresión**: el niño que construye castillos de arena, el pintor que pinta su tela o el indio que talla su canoa, demuestra la eficacia de su capacidad creadora como medio de autoexpresión". Morales, C. (2002 p. 42).

Beneficios de la recreación

En el sexto Congreso Mundial del Ocio desarrollado en Bilbao en el año 2000, Roberts Kenneth mencionó diversidad de beneficios que la recreación ofrece al ser humano en general, entre los cuales se pueden mencionar los siguientes:

La recreación permite y contribuye al desarrollo social. Las personas tienen la oportunidad de crear relaciones de amistad, aprender a trabajar en grupo, aprender de los otros y desarrollar valores de cooperación y solidaridad, entre otros.

Si se refiere al sector ambiental, la recreación contribuye a la construcción de una cultura de la sostenibilidad. El uso de los parques contribuye al cuidado de la tierra y al sostenimiento de zonas verdes y ambientalmente sanas. A nivel educativo la recreación ambiental fomenta el desarrollo de habilidades y conocimientos para el reciclaje, el cuidado de los recursos, etc.

Además, contribuye a la prevención y solución de problemas como la depresión, el consumo de sustancias lícitas e ilícitas, a la delincuencia juvenil, contribuye a que las personas, a través de las diversas actividades que realizan, encuentren la vida más satisfactoria y creativa y encontrar caminos para un mayor desarrollo y crecimiento personal. Por su naturaleza social la recreación abre espacios que por excelencia fomentan el desarrollo de habilidades para la convivencia pacífica.

La recreación y el ocio pueden generar recursos económicos y no económicos:

Económicos:

- **Generación de empleo**: Recreación y parques generan permanentemente empleo estable y temporal.
- **Crecimiento económico**: Comunidades más cohesionadas y armónicas ambientalmente atraen el turismo y el desarrollo comercial de los entornos alrededor de los eventos y las actividades en los espacios lúdicos. Los programas y actividades permanentes generan flujos de efectivo permanentes.

No económicos:

- Potencia la capacidad de organización y participación de las comunidades.
- Contribuye efectivamente a los procesos de formación de una cultura ciudadana, que se traduce en valores, actitudes y comportamientos que favorecen la seguridad de las comunidades.
- Potencia la capacidad creativa para la formulación de proyectos y la resolución de conflictos. La vivencia es por excelencia un espacio de aprendizaje para este tipo de habilidades.
- Reducen significativamente problemas relevantes como la delincuencia juvenil, el consumo de sustancias lícitas e ilícitas, combate la depresión ofreciendo espacios para la construcción de redes sociales y de apoyo y dar sentido a la vida cotidiana y a propósitos altruistas, por ejemplo a través del voluntariado.
- Contribuye al cumplimiento de la misión educativa de colegios y universidades y aporta al a cualificación de la formación: mejora competencias académicas, abre otros canales de

expresión, desarrollo de habilidades cognitivas y comunicativas, en programas por ejemplo desde bienestar universitario o de jornada contraria.

- Construye espacios de convivencia, particularmente a través de la recreación comunitaria lo que hace que las comunidades sean más viables y productivas.

Ejemplos de beneficios que le ahorran dinero al sistema:

- Reduce los gastos en justicia al prevenir la delincuencia juvenil.
- Reduce las ausencias laborales cuando se trabajan programas de educación para el ocio, la recreación en tiempos libres y orientados a la satisfacción en el trabajo, haciendo los equipos más productivos.
- Reduce los costos en salud: La prevención reduce costos en consulta médica y tratamientos específicos.

Beneficios de la recreación en los procesos de construcción de sociedad desde la convivencia pacífica:

En recreación los beneficios individuales trascienden a lo social. Si una persona tiene la oportunidad de aprender en el marco de un programa de recreación a convivir, interactuar, participar y trabajar en grupo con otros, estas habilidades poco a poco trascienden a la vida cotidiana y van generando cambios en los patrones culturales.

El juego y la recreación permiten a las personas "ser". En un programa de recreación por ejemplo, se observa como una persona pone en escena su comportamiento agresivo, o por ejemplo se observa los comportamientos machistas o xenofóbicos, un programa bien realizado como proceso permite que estas personas modifiquen desde su pensamiento y su comportamiento aquellas actitudes discriminativas o agresivas, lo que poco a poco permite que reaprendan y aprendan formas de vivir más pacíficas.

Los programas de recreación pueden construirse como espacios especiales para que los participantes experimenten y construyan ambientes realmente democráticos. Espacios donde se descubre que las relaciones horizontales son posibles, donde la opinión y la inclusión en procesos de toma de decisiones, es un hecho que puede trascender a la vida cotidiana, sólo por dar algunos ejemplos.

El beneficio se concreta en la vivencia, de ahí la necesidad de establecer la relación entre los programas y servicios y las respuestas que la comunidad necesita. P. 105-107

2. 2. 3. Enfoques de la recreación

Debido a la importancia demostrada que la recreación tiene para el individuo a través del tiempo, es que ha sufrido múltiples transformaciones, por lo que a continuación se presentan los tres diferentes enfoques por los que ha pasado esta área.

a. El Recreacionismo

"Esta concepción enfatiza la idea de las acciones al aire libre, sean o no organizadas. Caracteriza a la recreación como un conjunto de actividades que tienen como sentido el uso positivo y constructivo del tiempo libre. Centra su análisis en los espacios y medios: instalaciones, técnicas de trabajo, instrumentos o materiales, etc. Su fin es, en general, el uso del tiempo liberado de obligaciones en forma placentera y saludable. La actividad más representativa y casi exclusiva es el juego. Es el enfoque típico que se desarrolla, particularmente, en Inglaterra y EEUU y que tiene mayor predicamento en nuestro país". Waichman. P. (1998) p. 7

Munné F. en su trabajo "Tiempo libre, crítica social y acción política" (en M. Villareal (Coord): "Movimientos sociales y acción política". San Sebastián, Servicio Editorial Universidad del País Vasco, 1989) dice:

"El recreacionismo responde a una sociedad tecnificada e interesada en que las personas se diviertan, es decir se distraigan y ocupen de un modo socialmente satisfactorio su tiempo de ocio, considerado como un tiempo excedente, del que se dispone para regenerarse sin degenerarse. Joseph Lee, considerado el padre del movimiento recreacionista al aire libre, señalaba el valor terapéutico del ocio al decir que éste, además de permitir el goce de la belleza, restablecía el equilibrio físico y fomentaba la participación en grupos (Samuel, 1974).

Es evidente el carácter compensatorio del ocio así entendido. El recreacionismo suele considerar a la recreación como una sumatoria de actividades que tienen lugar al fin de cada día, de cada semana o en las vacaciones. Tales acciones tendrían como único fin el divertirse en tanto se constituye éste en forma de compensación del cansancio y aburrimiento producido por las tareas cotidianas. No interesa en demasía el porqué de las actividades más allá del uso del tiempo

desocupado. De allí que lo importante sea el brindar una amplia oferta de posibilidades desde lo gratuito (uso de lugares públicos al aire libre) hasta sofisticados y onerosos juegos (por ejemplo, aquellos que producen "realidad virtual"). Waichman, P. (1998) p. 4

b. La animación socio-cultural

Un segundo modo de intentar clarificar la noción de recreación está en la animación sociocultural. Esta "es una tarea socio-educativa que puede contemplarse desde el campo de la pedagogía en el ámbito de la educación no formal, entendiéndola como el conjunto de las actividades educativas intencionales y diferenciales que se sitúan fuera del sistema educativo graduado. Está vinculada a los conceptos de: educación de adultos, educación permanente, educación popular, pedagogía del ocio, educación extraescolar, etc…, hasta tal punto que a veces, resulta difícil establecer los límites entre estos términos, aunque cada uno presente un matiz específico. Es así que esta posición se inscribe con características mucho más progresistas, democráticas y humanistas que el recreacionismo". Pérez, G. y Pérez M. (2006) p. 13

"La animación sociocultural, ¿de qué se trata? Para algunos, es un método de organización del ocio, a semejanza de las técnicas de recreación norteamericanas, con una concepción "ocupacional" del tiempo libre de los individuos; para otros, es un movimiento social de emancipación de las masas, que debe servir para la expresión de una verdadera cultura popular; algunos piensan que es un sucedáneo de la ideología participacionista que permite una evolución social sin conflictos, mientras que otros opinan que es un instrumento de la subversión. Para los animadores técnicos y profesionales constituye la ocasión de trabajar en la cultura y de hacer productiva su "creación", difundiéndola por intermedio de numerosas instituciones socioculturales. Para los "militantes" es la posibilidad de afirmar su ideal, de hacer compartir sus valores o sus neurosis. Para los tecnócratas de la cultura, es la criada para todo servicio; para los ediles locales, la ocasión de extender su poder o de perderlo" Waichman, P. (1998 p. 1).

Y continúa: "Pero la animación es también el conjunto de miles de prácticas culturales, estéticas, deportivas y sociales que se desarrollan en los clubes, las casas de jóvenes, los hogares y centros sociales, los campamentos de vacaciones, el turismo social, las marchas y excursiones al aire libre, naturismo, manualidades, jardinería, conciertos, música pop y discotecas, bailes y reuniones, discusiones, clubes de la tercera edad, clubes de fotografía, cineclubes, actividades

lúdicas en grupos pequeños, teatro, circo, espectáculos animados, debates, fiestas populares, clubes de lectura, cafés, ciclismo, judo, música, clubes de motociclismo, etc.

Estas actividades se desarrollan con diferentes equipamientos, con la ayuda de animadores voluntarios o profesionales, formados "en la acción" o en centros especializados, animadores que se dirigen con técnicas y normas pedagógicas distintas, a públicos diferenciados por la edad, el sexo, el medio, la cultura, las motivaciones, la profesión; gente que se constituye en forma de grupos, movimientos e instituciones: objeto propio de la animación y su razón de ser." p 15 y 16.

c. La recreación educativa

"Esta tercera visión de la recreación es la menos conocida y desarrollada. Ello se da por distintos motivos. Uno de ellos es que su concepción es reciente, si bien se practica desde hace más de tres décadas en nuestro país. Ratifica lo antedicho la reciente aparición en nuestro medio del libro ¿Recrear o Educar? -Memoria compartida sobre las actividades de la Colonia de Vacaciones "Zumerland"- del Doctor Abraham Paín y publicado por la editorial Libros del Quirquincho. Otra causa es que su planteo es más complejo y su puesta en práctica, en nuestra sociedad, se da en condiciones desfavorables ya que priman en ella los modelos consumistas y no renovadores del recreacionismo.

A diferencia de la animación sociocultural, nacida como propuesta concreta para la educación de adultos, la recreación como ámbito de la educación no formal nace desde la educación infantil postescolar o extraescolar y para ser complementaria de la escolaridad. En esa época, la concepción educativa participaba de las posiciones más radicales de la animación.

Hoy podríamos ratificar que este enfoque no es sino una consecuencia del modelo de la animación, del cual continúa nutriéndose y al cual, a su vez, aporta. Pero no es una consecuencia natural o prevista. Las diferencias tanto teóricas como prácticas son importantes. Si la animación predica la no directividad, esta posición la ratifica pero agrega la intencionalidad de la autogestión.

Del mismo modo, si la animación postula el trabajo con los emergentes grupales, la recreación educativa lo valida pero poniendo como prioridad el cumplimiento de sus objetivos particulares - tanto los de los participantes como los de la estructura, encarnados en el personal-. Antes de continuar el análisis debemos dejar en claro que muchos autores han incorporado "lo

recreativo" a la educación. Una de las que más enfatiza esta posición es la citada Ethel Medeiros. Pero aquí debe quedar claro que hablando de recreación educativa nos queremos referir a un modelo pedagógico, a una teoría de la educación a la que le corresponderá un modelo didáctico.

Lo que muchas veces se hace es tomar técnicas "recreativas" y utilizarlas en el sistema formal: nos referimos a recursos jugados, divertidos, alegres, etc. pero no a lo que aquí denominamos "recreación educativa" que implica un cambio de fondo y no de forma en la concepción de la actividad pedagógica cotidiana. Estas técnicas "recreativas" son didácticas, se refieren al cómo. En cambio, la recreación educativa se refiere a la pedagogía, al por qué y al para qué de cada una de las acciones. Y tiene lugar fuera del ámbito de la escolaridad; es, de alguna manera, su complemento". Waichman, P. (1998 p. 8)

La era postmoderna y los cambios acelerados en la ciencia y la tecnología transforman sustancialmente el estilo de vida de las sociedades modernas, de ahí que los conceptos como ocio, recreación y actividad física sean vitales en la definición y concepción de lo que actualmente conocemos como "calidad de vida". El tema de la recreación se redimensiona cada vez más dentro de los enfoques de las políticas sociales y de la calidad de vida de las personas en una sociedad, sobre todo en el contexto latinoamericano, en el que tradicionalmente ha sido una esfera de acción que se ha dejado a la pura espontaneidad del mercado o de la acción individual" Roque, R. (2001 p. 7 – 8).

2. 2. 4 Conceptualización y clasificación del deporte

Tal y como se definieron anteriormente diferentes conceptos de recreación y sus términos afines, así mismo se exponen a continuación, algunos conceptos de deporte descritos por diferentes autores y en diferentes épocas históricas.

El deporte

Para definir el término deporte, se deben considerar diferentes aspectos relacionados con lo social, lo psicológico lo personal, además de la evolución de éste a través del tiempo y en las distintas sociedades. Por esta razón se definirá este término según la opinión de diversos autores.

Si se consulta el Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española (1992 p. 482), el término deporte significa "recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre".

Mientras que en su segundo significado hace referencia a la "actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas". Como se puede apreciar, el término deporte se caracteriza por los siguientes aspectos: actividad física y mental, reglas o normas, competición, diversión, juego. Todos estos aspectos facilitan un primer acercamiento al concepto de deporte. efdeportes. (2009 p. 3).

Para Coubertin (1960), citado por Hernández M. (1994), restaurador de las Juegos Olímpicos Modernos en 1896, el deporte es "culto voluntario y habitual del intenso ejercicio muscular, apoyado en el deseo de progresar y que puede llegar hasta el riesgo". P. 14.

Según José María Cagigal (1985), Ponencia que iba a exponer en Italia, adonde se dirigía cuando tuvo el fatal accidente, "DEPORTE es aquella competición organizada que va desde el gran espectáculo hasta la competición de nivel modesto; también es cada tipo de actividad física realizada con el deseo de compararse, de superar a otros o a sí mismos, o realizada en general con aspectos de expresión, lúdicos, gratificadores, a pesar del esfuerzo".

Según la carta Europea del Deporte "se entenderá por «deporte» todo tipo de actividades físicas que, mediante una participación, organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles". Carta Europea del Deporte (1992 p. 8-9)

Mientras, Parlebas (1981), citado por Hernández Moreno (1994 p. 15) define el deporte como "situación motriz de competición reglada e institucionalizada" a la que el mismo Hernández Moreno (1994 y 1996 p. 15) añade el aspecto lúdico, quedando la definición de deporte de la siguiente manera: "situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada".

Por otro lado, García, F. (1990), entiende que en todo deporte aparecen tres elementos esenciales definiéndolo como "una actividad física e intelectual, humana, de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas". p. 31.

Luego, Sánchez Bañuelos (1992), al definir el término deporte, nos dice que este está relacionado con "toda actividad física, que el individuo asume como esparcimiento y que suponga para él un cierto compromiso de superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo".

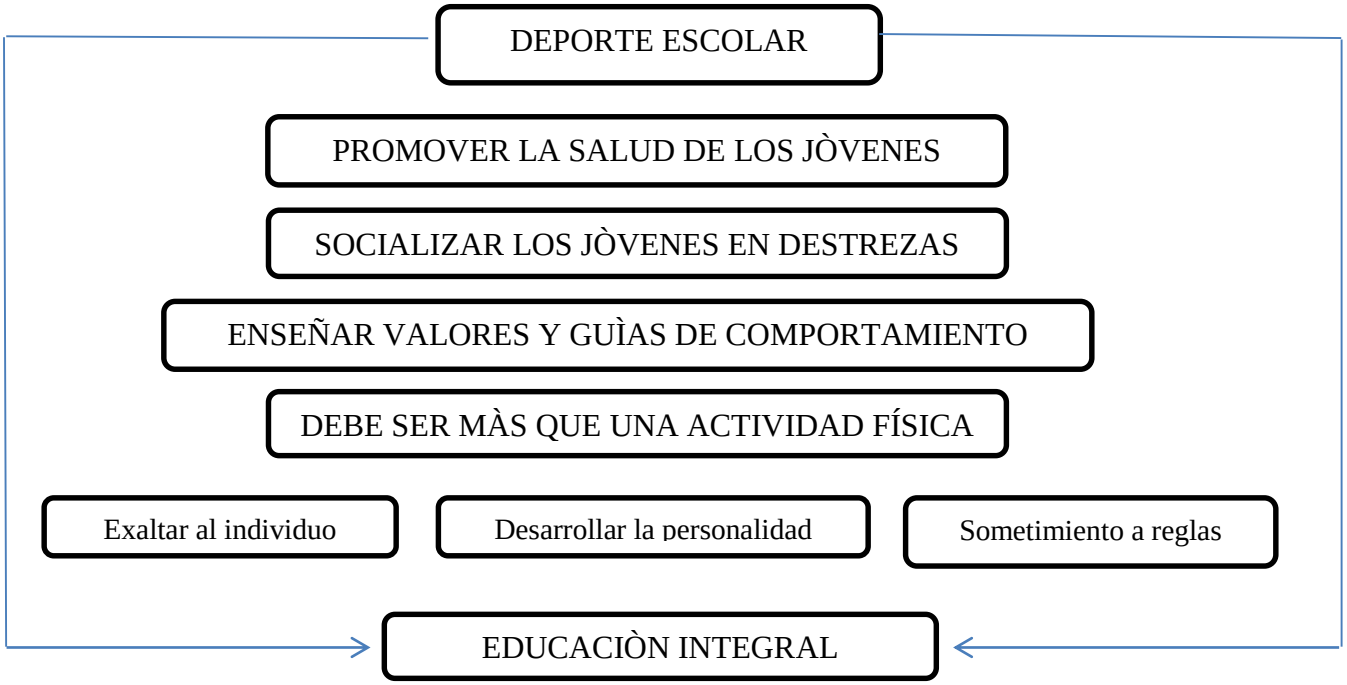
También destaca la opinión de Romero Granados (2001 p. 17), quien dice que el deporte es "cualquier actividad, organizada o no, que implique movimiento mediante el juego con objeto de superación o de victoria a título individual o de grupo".

Además, Castejón (2001 p. 17), aporta una nueva definición del deporte bastante amplia en la que tiene cabida cualquier disciplina deportiva: "actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro/ s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro/ s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo". Citado por Robles, J. (2009 p. 1)

Blázquez (1995) considera que para definir el término deporte, es necesario especificar a qué tipo de deporte se hace referencia, es así que:

"Si se trata de **deporte recreativo**, es aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce. Si se refiere a **deporte competitivo**, es el practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse a sí mismo, y si se trata de **deporte educativo**, sería aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y de potenciar los valores del individuo" Citado por Gutiérrez, M. (2004 p. 108).

"La educación deportiva tiene como objeto la formación de los alumnos y las alumnas como miembros de la ciudadanía, capaz tanto de vivir con autonomía y responsabilidad en el ámbito de la cultura deportiva, participando y disfrutando plenamente de ella, como de comprometerse en forma activa y crítica en la construcción y desarrollo de dicha cultura, en la sociedad democrática y sus valores". Velásquez, M. (2001)



Matriz No. 3. Gutiérrez M. (2004 p. 116)

Clasificación del deporte

Para Cagigal (1979), se puede hablar de un deporte-esparcimiento, un deporte-higiene, un deporte-rendimiento, un deporte-competición, etc, pero todas estas entidades podrían ser encuadradas en dos orientaciones: el deporte-espectáculo y el deporte-práctica o deporte para todos. El primero buscaría grandes resultados deportivos, tendría grandes exigencias competitivas donde los deportistas se considerarían profesionales y donde se recibiría presión e influencia de las demandas socioeconómicas y sociopolíticas.

Mientras, el deporte-práctica o deporte para todos estaría más en la línea de la utilización de la práctica deportiva como actividad de ocio, descanso, esparcimiento, equilibrio mental y físico, etc. De todas formas, no debemos olvidar que ambas direcciones del deporte se influencian entre sí, aunque no siempre de forma benévola, lo cual ha de tenerse siempre en cuenta.

Hoy en día, y dentro de estas dos grandes orientaciones, el concepto de deporte se ha subdividido en diversas concepciones que aluden de forma explícita al ámbito o campo al que hacen referencia. A continuación exponemos los más significativos.

Deporte escolar

Se trata de todo deporte practicado en la escuela durante las sesiones de Educación Física programadas por el centro escolar. Aquí también entrarían aquellas actividades deportivas llevadas a cabo fuera de la institución escolar pero que hayan sido planificadas y programadas por el centro dentro del horario lectivo del mismo.

Deporte en edad escolar

Hace referencia a las actividades deportivas realizadas por los niños y niñas que están en edad escolar al margen del centro escolar, y por tanto, de las clases de Educación Física. Se trataría de aquellas prácticas deportivas realizadas en escuelas deportivas, clubes deportivos, etc.

Respecto a los tipos de deporte anteriores, tenemos que decir que, al igual que en muchos aspectos relacionados con el deporte, no todos los estudiosos del fenómeno deportivo comparten esta distinción, ya que, por ejemplo, para Gómez y García (1993), citados por Blázquez, y para el mismo Blázquez, D. (1999 p. 24), el deporte escolar es "toda actividad físico-deportiva realizada por niños/as y jóvenes en edad escolar, dentro y fuera del centro escolar, incluso la desarrollada en el ámbito de los clubes o de otras entidades públicas o privadas, considerando, por tanto, deporte escolar como sinónimo de deporte en edad escolar".

Por su parte, para De la Rica (1993), el deporte escolar se refiere a las actividades físicas y deportivas llevadas organizadas por los centros escolares, fuera del horario lectivo, como actividad complementaria. Para esta autora, el deporte escolar debe contemplarse desde un prisma pedagógico y relacionado con la asignatura de Educación Física. Como vemos, no todos los autores opinan lo mismo respecto a esta orientación y la precedente.

Deporte para todos

Esta orientación nació como un eslogan y como una reivindicación, porque en el pasado sólo podían acceder a la práctica deportiva unos pocos. Por tanto, el movimiento a favor del deporte para todos, nace como una reivindicación del derecho a la realización de actividad física y deporte (Sánchez Bañuelos, 2000).

"Este tipo de deportes intenta saciar la necesidad humana de movimiento lúdico-competitivo, pero tiene en cuenta los valores humanos y sociales del deporte, es decir, la salud, el esparcimiento, la socialización, el descanso, etc. Además el concepto de Deporte para todos hace alusión al hecho de que toda persona tiene el derecho de practicar una actividad deportiva independientemente de su clase socio-económica, sexo, etc., (Giménez, 2002).

Deporte recreativo

El deporte recreativo "es aquél que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce". Pretende que el individuo se entretenga y se divierta corporalmente de manera que logre su equilibrio personal. Se trata de una práctica abierta, donde nada está prefijado con anterioridad y donde lo que menos importa es el resultado". (Blázquez, 1999 p. 22).

Deporte competitivo

El deporte competitivo "hace referencia a aquellas prácticas deportivas en la que el objetivo consiste en superar, vencer a un contrario o a sí mismo. En esta concepción del deporte lo importante es conseguir grandes e importantes resultados, muchas veces sin importar el medio, lo cual conlleva un gran sacrificio por parte de los participantes y un entrenamiento sistemático para lograr los fines deseados". (Blázquez, 1999). Según Sánchez Bañuelos (2000), "esta orientación se rige por el principio de selectividad, de forma que la elite deportiva constituye un colectivo minoritario por definición, y comporta un gran sacrificio".

Deporte educativo

Siguiendo a Blázquez (1999), "en este tipo de deporte lo que importa es la persona que realiza la actividad deportiva, es decir, el deportista. De esta manera, el deporte educativo ha de fomentar el desarrollo y la mejora de las distintas capacidades cognitivas, afectivas, sociales, motrices y psicomotrices de la persona que lo realiza". En este sentido y conforme con Giménez (2002), se propone "que el deporte que se proponga a niños/as y a jóvenes debe basarse en un planteamiento estrictamente educativo".

Deporte de iniciación o iniciación deportiva

Hernández (2001), definen la iniciación deportiva como "el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte. Este conocimiento abarca desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional".

Por su parte Sánchez Bañuelos (1992:181), entiende que un individuo está iniciado cuando "es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación real de juego o competición".

Según Romero Cerezo (1997), la iniciación deportiva corresponde a la etapa en la cual el niño/a comienza a aprender de forma específica una práctica deportiva concreta, debiéndose entender ésta como un período que favorece y facilita una especialización ulterior.

Deporte adaptado

Se trata de todas aquellas actividades deportivas en las es necesario reestructurar, acomodar y ajustar las condiciones de práctica, es decir, las normas y reglas, los móviles o aparatos, la técnica o formas de ejecución, el espacio y el tiempo de juego, etc., para que puedan ser practicadas por las personas que presentan alguna discapacidad física, psíquica o psicofísica.

Lógicamente, como ya podíamos haber intuido antes, las distintas orientaciones expuestas más arriba tienen interacciones, pudiéndonos encontrar en muchas ocasiones una práctica deportiva que reúne características de dos o más orientaciones del deporte, como puede ocurrir, por ejemplo, en el caso del deporte para todos, el deporte recreativo y el deporte educativo.

2. 2. 5 Características y beneficios del deporte

Características de los deportes

Siguiendo a varios autores, Hernández Moreno (1994) resalta los siguientes aspectos como características generales de los deportes

DEPORTE	**Juego**	Todos los deportes nacen como juegos, con carácter lúdico
	Situación Motriz	Implican ejercicio físico y motricidad más compleja
	Competición	Superar una marca o un adversario(s)
	Reglas	Reglas codificadas y estandarizadas
	Institucionalización	Está regido por instituciones oficiales (federaciones, etc.)

Matriz No. 4. Características del concepto deporte Hernández Moreno (1994 p. 16).

Beneficios del deporte

Según Cecchini, (1998): "El deporte permite, por medio de una actividad física más o menos sistemática, recuperar las posibilidades funcionales originales y jugar un papel profiláctico y terapéutico para prevenir y eliminar estados de fatiga o agotamiento psíquico debido a tensiones repetidas.

García, F. (2001) señala que: "Las demandas sociales obligan a las personas a que se integren en un contexto que exige dedicación y rendimiento. Como consecuencia de ello, el tiempo libre se ha convertido en una vía de realización que ayuda al individuo a desarrollarse social y personalmente.

La actividad física nos es inmensamente útil para combatir las enfermedades de moda con alto riesgo de mortalidad, como son las cardiovasculares, en cuya etiología se encuentra el sedentarismo y el desequilibrio, tensión física-inacción física como factores de alta responsabilidad.

Biddle (1993), "expone que actualmente se reconoce que cierta formas de actividad física pueden estar relacionadas con el bien estar psicológico y reducir el riesgo de algunos problemas de salud, tanto físicos como mentales", Además Brandon (1999), señala: "la actividad física y el deporte son terapias no farmacológicas efectivas para reducir el estrés, los trastornos del sueño, depresión, ansiedad y otros deterioros que surgen a lo largo del proceso de envejecimiento" Citados por Gutiérrez, M. (2004 p. 109).

También, "el deporte, como actividad social, engloba un amplio repertorio de símbolos, valores, normas y comportamientos que lo identifican y diferencian claramente de otras prácticas sociales. Pero la diferenciación de otras actividades no implica su separación del sistema

sociocultural global. Es decir, que si bien las situaciones sociales en el contexto deportivo tienen unas características propias, éstas no están al margen de los contornos de la sociedad sino dentro de ellas.

La socialización en el deporte se lleva a cabo a través de tres agentes principales: la familia, la escuela y los medios de comunicación. No obstante, existen otros elementos con un enorme impacto socializador como los amigos y compañeros y las propias organizaciones deportivas (clubes, federaciones, entrenadores). En un mundo tan complejo y dinámico como el actual, es difícil precisar el grado de influencia de cada agente socializador en la construcción de la cultura deportiva, por lo que es necesario asumir la participación de todos ellos. Desde las primeras edades, las personas se introducen en un campo de lo social, el deportivo, cuya dinámica produce y reproduce mensajes que generan unos determinados hábitos, emociones, formas de pensar, en definitiva, una cultura dentro del deporte que contribuye al desarrollo de su personalidad y de su forma de ver el mundo" Águila, C. (2008 p. 7)

"Psicólogos, pedagogos, sociólogos y educadores físicos vienen destacando el valor educativo del deporte para el desarrollo psicosocial del individuo y como medio de integración social y cultural. Quienes defienden este planteamiento, consideran el deporte como una herramienta apropiada para enseñar a todos, pero sobre todo a los más jóvenes, virtudes y cualidades positivas como justicia, lealtad, afán de superación, convivencia, respeto, compañerismo, trabajo en equipo, disciplina, responsabilidad, conformidad y otras.

"Pero a su vez, no podemos ignorar que cada día son más frecuentes las prácticas deportivas que se olvidan de esos valores y resaltan la vanidad personal, intolerancia, alienaciones ilegales, empleo de drogas para mejorar el rendimiento, conductas agresivas y abundancia de trampas". Gutiérrez, M. y Vivo, P. (2002 p. 114).

2. 2. 6. Particularidades de la recreación y el deporte

Además de las características y beneficios propios tanto de la recreación como del deporte, se pueden mencionar una serie de particularidades que influyen enormemente en el aspecto social, cultural y psicobiológico de sus participantes y que son de interés particular para el desarrollo del presente estudio.

La formación de valores a través de la recreación y el deporte

Según Vera Guardia, C. (2012), "Existe un reconocimiento universal de la importancia de la recreación y la actividad física en el desarrollo humano, en la capacidad para estudiar y trabajar, en el mantenimiento de la forma, en la posibilidad de disfrutar la tercera edad. Las actividades recreativas se reconocen como una necesidad humana de todos los días, durante toda la vida.

Por otra parte, el sector economía constituido por el deporte, la recreación –incluido el turismo-, las actividades físicas y recreativas para la salud y las actividades recreativas en general, es uno de los más importantes en la actualidad y el que produce la mayor cantidad de empleos. Las organizaciones internacionales en sus últimos eventos y las universidades de mayor prestigio han identificado como algunas de las preocupaciones principales de la recreación, las siguientes:

PRINCIPALES PREOCUPACIONES DE LA RECREACIÒN		
Integración, inclusión y accesibilidad	Grupos con necesidades especiales	Conservación del medio ambiente
Desarrollo comunitario	Diversidad por el género	Salud
Rehabilitación	Población carcelaria	Deporte
En el trabajo	Educación	Estilos de vida

Matriz No. 5 Vera Guardia, C. (2012 p. 2 – 3).

Todo este reconocimiento sin embargo tiene graves tropiezos cuando se trata de convertirlos en programas de actividades para toda nuestra población. Los tropiezos son de muchos tipos, pero es bueno señalar que los principales son:

- La brecha que existe para el conocimiento de esa realidad y el participar en las actividades necesarias.
- Que no tenemos recursos humanos formados para concebir, diseñar, planificar, programar, implementar y evaluar las actividades que nuestra población necesita.
- Que no existe planificación adecuada a ningún nivel.
- Que no hay los espacios e instalaciones de la calidad y cantidad suficiente para toda la población nacional.
- Que no hay voluntad política favorable.

Por todo ello debemos, todos unidos, tratar de eliminar los tropiezos mencionados y trabajar por atender esa larga lista de preocupaciones pendientes como tareas prioritarias para hacer de la

recreación el factor de desarrollo integral y bienestar general para toda la población de todas las edades y condiciones". p. 2 – 3.

"Son muchos los valores que pueden fomentarse mediante la práctica deportiva. Por ejemplo, valores utilitarios (esfuerzo, dedicación, entrega), valores relacionados con la salud (Cuidado del cuerpo, consolidación de hábitos alimentarios o higiénicos), valores morales (cooperación, respeto a las normas). Ahora bien, para educar en valores, el deporte debe plantearse de forma que permita:

1. Fomentar el autoconocimiento y mejorar el auto concepto.

2. Potenciar el diálogo como mejor forma de resolución de conflictos.

3. La participación de todos potenciando la autonomía personal.

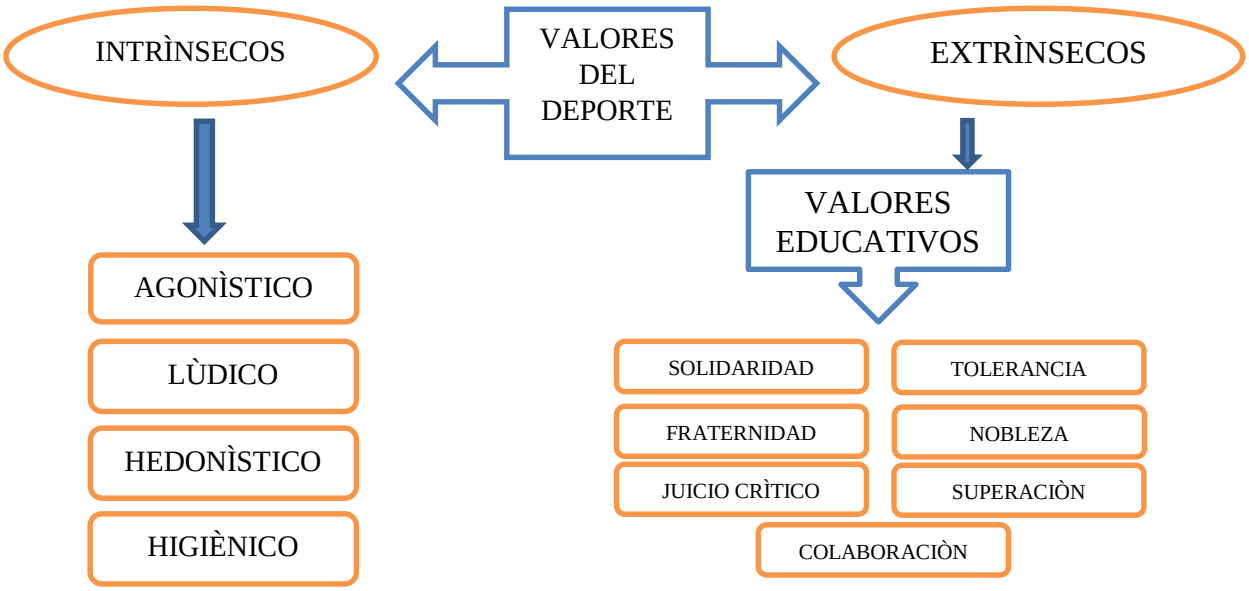
5. Aprovechar el fracaso como elemento educativo.

6. Promover el respeto y la aceptación de las diferencias individuales.

7. Aprovechar las situaciones de juego, entrenamiento y competición para trabajar las habilidades sociales encaminadas a favorecer la convivencia. Amat y Batalla (2002) citados por Gutiérrez, M. (2004 p. 115).

En la siguiente matriz se brinda un panorama completo sobre los valores que pueden transmitirse a través de los deportes.

Valores que se transmiten a través de la práctica deportiva



Matriz No. 6. Giménez, J., Abad, M. Y Robles J. (2009 p. 95).

En el artículo de la Carta Democrática Interamericana de la Organización de los Estados Americanos adoptada en septiembre del año 2001, se menciona que "se prestará atención especial al desarrollo de programas y actividades para la educación de la niñez y la juventud como forma de asegurar la permanencia de los valores democráticos, incluidos la libertad y la justicia social", en este extracto, los Estados Miembros de la OEA reconocen que la democracia es un principio de organización de las relaciones sociales que requiere de una continua transmisión intergeneracional mediante un proceso de formación ciudadana que puede tomar formas diversas.

En la actualidad, la educación para una ciudadanía democrática es implementada en las Américas en el ámbito formal y no formal, por instituciones del sector público, privado y de la sociedad civil. En los últimos años y en el marco del paso del paradigma de la educación cívica a la educación ciudadana, se han creado nuevas áreas no solo para fomentar el aprendizaje de las competencias ciudadanas, sino también para practicarlas y que éstas se conviertan en una herramienta y una oportunidad, para el desarrollo integral y empoderamiento de niños, niñas y jóvenes, como agentes de cambio, transformadores de sus comunidades.

Este es el desafío principal que hoy tiene la formación en ciudadanía y para el cual es necesario continuar trabajando haciendo que los niños, niñas y jóvenes puedan tener un aprendizaje

vivenciado y coherente de la misma en todos los ámbitos de su vida. En este proceso de desarrollo de la educación ciudadana, podemos observar recientemente que la idea de que el deporte representa una valiosa herramienta de educación democrática, ha tomado fuerza tanto en el continente americano como en el resto del mundo. Esta tendencia descansa sobre la premisa que el deporte constituye, más allá de un ámbito de entrenamiento físico, un espacio idílico de interacción para que jóvenes de diferentes orígenes sociales, religiosos o étnicos se conozcan y aprendan a convivir. En pocas palabras, **"si pueden jugar juntos, pueden vivir juntos"** Lyras (2005). Citado por Boletín sobre Educación y Democracia (2005 p. 4).

"En consecuencia, en los últimos años se viene observando una multiplicación de Organizaciones No-Gubernamentales que utilizan la práctica deportiva como vehículo para educar en valores como el compromiso comunitario, la inclusión social o el liderazgo juvenil. De igual forma, varias Organizaciones Internacionales, como el Comité Internacional Olímpico, han iniciado proyectos que apuntan a promover valores positivos mediante la práctica del deporte. Este fenómeno es especialmente interesante cuando consideramos que la democracia es un principio que puede parecer, a primera vista, abstracto para los jóvenes.

Efectivamente, el ambiente de aprendizaje participativo y atractivo que proporciona el deporte, permite que los jóvenes experimenten de manera concreta los valores de convivencia, facilitando así su asimilación y futura aplicación. Además, considerando que un gran número de jóvenes americanos aún no tienen acceso al sistema educativo formal, el deporte ofrece un excelente espacio alternativo de educación en valores ciudadanos" Boletín sobre Educación y Democracia (2005 p. 4-5).

Para Nelson Mandela, el deporte "tiene el poder de inspirar. Tiene el poder de unir a la gente de una forma que pocas cosas pueden. Le habla a la juventud en un lenguaje que comprende. El deporte puede crear esperanza donde antes solo había desesperación. Es más poderoso que el gobierno para romper las barreras sociales" Citado por el Boletín sobre Educación y Democracia (2005 p. 9)

2. 3 Lineamientos para la elaboración de protocolos de las actividades recreativas y deportivas

2. 3. 1 ¿Qué es un protocolo?

Un repaso por la etimología del término protocolo nos lleva de manera inmediata a protocollum, un vocablo latino. A su vez, deriva de un concepto de la lengua griega, lo concreto es que en nuestro idioma, un protocolo es un reglamento o una serie de instrucciones que se fijan por tradición o por convenio. Definición. (2008 – 2015)

En términos generales, un protocolo "es definido como un acuerdo entre profesionales expertos, en un determinado tema y en el cual se han clarificado las actividades a realizar ante una determinada tarea. Desde esta forma de ver las cosas, serían susceptibles de protocolizarse aquellas actividades físicas, verbales y mentales que son planificadas y realizadas por los profesionales, incluyéndose tanto actividades autónomas como delegadas" Sánchez, A. (2011 p. 4).
Partiendo de estas definiciones y considerando su significado para efectos de este estudio, un protocolo puede ser un documento o una normativa que establece como se debe actuar en ciertos procedimientos. De este modo, recopila conductas, acciones y técnicas que se consideran adecuadas ante ciertas situaciones.

También será entendido como una serie de lineamientos, normas establecidas con líneas de acción concretas a cumplir, en este caso en particular, en lo referente a las actividades recreativas y deportivas que demanda la población estudiantil de la sede regional de Juticalpa, Olancho de la UPNFM.

2. 3. 2 Elementos a considerar para el establecimiento de protocolos de actividades recreativas y deportivas.

Frente a los cambios que en los últimos años han ocurrido con respecto a la forma que los estudiantes deben adoptar estrategias que le permitan la adecuada apropiación y construcción del conocimiento y siendo conscientes de los ambientes de aprendizaje permiten adecuadamente el desarrollo de habilidades, actitudes y destrezas en el educando.

El aprovechar el tiempo libre bajo los parámetros de una educación enfocada en la lúdica y la didáctica y que tenga la flexibilidad de adaptarse a cualquier área y espacio, debe estar enmarcada

bajo los lineamientos, que en la actualidad deben manejar las instituciones y coherente con su proyecto educativo institucional. Si nos referimos específicamente a la parte o área deportiva, se debe entender que la organización de esta, de acuerdo con la normatividad a nivel mundial está regida por las organizaciones que regularmente actúan en el deporte: Comités Olímpicos, federaciones deportivas, ligas, comités municipales, institutos de deporte y recreación de orden departamental (no en todos los países existe), los gimnasios, los departamentos u oficinas de deporte de las empresas y universidades y los clubes deportivos. (Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas de UNAM)

Para poder establecer o diseñar un protocolo se debe de cumplir un lineamiento a seguir para poder obtener una base que nos permita ser el fundamento del proyecto y que éste cumpla con las necesidades reales del lugar donde se llevará a cabo y además tenga la eficacia y eficiencia a lo largo del desarrollo del mismo.

Todo protocolo para llevarse a cabo debe iniciar con un proceso de gestión, entendiendo esto como: el proceso de diseño, realización y evaluación de programas para la construcción de tejido social a través de la motivación, integración y coordinación de la comunidad universitaria misma a partir de las necesidades que allí se detecten.

Identificar las necesidades de la comunidad.

Las necesidades de una comunidad, son diversas; para el desarrollo de los diferentes eventos recreativos y deportivos se deben diferenciar aquellas que se van a mejorar de forma directa con la actividad. Identificar la forma de potencialización de estas necesidades mediante las actividades recreativas y deportivas organizadas en la comunidad dará la posibilidad de que cada estudiante encuentre los espacios para ser una persona más equilibrada emocionalmente y por lo tanto capaz de buscar soluciones que le permitan ganar estabilidad y de esa manera contribuir a su formación integral.

Realizar actividades que les permitan aprovechar el tiempo de ocio donde puedan **ser,** expresar sus verdaderos yo, **hace**r diversas actividades en las que pueda transmitir su sentir y pensar, **estar** en condición y capacidad de crear y compartir, para así **tener** una mejor calidad de vida.

Plantear los objetivos a partir de las necesidades encontradas.

Una vez determinadas las necesidades se plantean los objetivos, este debe ser medible alcanzable y visible.

Diseñar el protocolo de atención a las actividades, que permitan alcanzar los objetivos.

Para el diseño de las actividades se sugiere tener en cuenta:

Los resultados del diagnóstico, que se puede llevar a cabo bajo el estudio con entrevistas o cuestionarios donde arroja información sobre las necesidades recreativas y deportivas que los estudiantes tienen. Las actividades que se pueden desarrollar según las condiciones físicas, implementos deportivos y gustos de los estudiantes.

El diseño del protocolo debe al final cumplir con el bienestar universitario, fortalecer habilidades y destrezas, mejorar aspectos de salud, hacer buen uso del tiempo libre entre otros aspectos.

El objetivo de la gestión de protocolos recreativos universitarios es el de canalizar los diferentes recursos (talento humano, financieros, técnicos) para permitir el desarrollo individual de cada uno de los estudiantes.

Los objetivos que se plantean en todo protocolo son ambiciosos pues pretenden:

- Normalizar la práctica.
- Disminuir la variabilidad en la atención.
- Mejorar la calidad de los servicios prestados.
- Construir una poderosa fuente de información.
- Facilitar la atención a personal de nueva incorporación.
  Sánchez, A. (2009 p. 5)

Siguiendo las líneas que plantean Sánchez, A. (2009) en el documento "Guía para la elaboración de protocolos" y López, A. (2007) en el documento "Metodología para la elaboración de guías de atención y protocolos" a continuación se presenta los aspectos que puede contener un protocolo de actividades recreativas y deportivas.

1. **Portada**

   Debe contener el título de forma destacada, la fecha de elaboración y la institución responsable.

2. **Introducción**

   Contiene los aspectos generales del contexto, problema o situación que se va abordar y los ámbitos que serán considerados, población meta a quienes va dirigido el protocolo. Además de la puesta al día y justificación de los motivos por lo que es necesario el protocolo.

3. **Objetivos generales y específicos del protocolo de atención**

   Los objetivos generales se plantean con base a las políticas o estrategias nacionales y los logros que desea obtener con la aplicación de los protocolos. Deben ser claros y estar escritos con detalles.

   Los específicos deben ser muy claros y responder a los objetivos generales, de tal manera que permitan realizar evaluaciones respecto al grado de cumplimiento de su aplicación.

4. **Ámbito de aplicación**

   Usuarios meta claramente definidos hacia quienes va dirigido el protocolo.

5. **Personal que interviene**

   Todo el personal que debe participar en la realización de las actividades.

6. **Viabilidad del proyecto**

   Se refiere a la factibilidad que tiene el protocolo de ser llevado a cabo.

7. **Plan de trabajo**

   Debe estar basado en la información obtenida en el estudio y considerando la revisión bibliográfica desarrollada. (Debe contener las estrategias de desarrollo del protocolo: actividades iniciales, de desarrollo y de evaluación).

8. **Evaluación**

   Consiste en la elaboración de un sistema de indicadores que facilite la evaluación y control del proceso.

9. **Anexos**

   Definiciones, conceptos, cronograma definido y otros elementos que resulten imprescindibles.

10. **Bibliografía**

    Siguiendo las normas APA

2. 4 Guía ACAP

La Agencia Centroamericana de Acreditación de Postgrados (ACAP) es la institución internacional encargada de acreditar los estudios de Postgrado a nivel internacional. Fue creada en agosto del año 2006, con la firma de su convenio constitutivo por parte de 43 instituciones relacionadas con la Educación Superior en Centroamérica, asumiendo el compromiso fundamental de desarrollar los instrumentos y procedimientos necesarios para dar fe pública de la calidad de los programas de postgrado de instituciones de Educación Superior de Centroamérica.

2. 4. 1 Los estudios de postgrado

Los estudios de postgrado en la UPNFM comprenden tres clases de programa:

- Especialidades
- Maestrías
- Doctorados

La Dirección de Postgrado de la UPNFM tiene como objetivos primordiales:

- Formar profesionales de alto nivel académico para contribuir al desarrollo científico y tecnológico que requiere la Nación.
- Formar investigadores docentes para los distintos niveles del Sistema Educativo Nacional.
- Contribuir al estudio y solución científica de los problemas nacionales, regionales y universales de orden educativo, económico, social, político, cultural y tecnológico.

Este último objetivo es en el que los estudiantes de postgrado deben verse involucrados en relación a este estudio, ya que con programas de actividades tanto recreativas como deportivas es que se puede contribuir a la solución de diversos problemas que afectan directamente a la sociedad, tales como: la violencia, la drogadicción, la deserción escolar y otros; situaciones que pueden ser prevenidas desde los ambientes educativos con docentes preparados en esas áreas. Es por esta razón que los estudiantes de postgrado deben estar involucrados en todo tipo de actividades y programas organizados por la Universidad, ya que como parte importante del estudiantado de la misma, debe ser partícipe activo de todo lo que en ella se realice.

2. 4. 2 La acreditaciòn de programas y la guìa de la ACAP.

La ACAP comprende que los rápidos procesos de globalización del conocimiento y los acelerados desarrollos tecnológicos del presente siglo, impactan fuertemente el bienestar socioeconómico de los países, de manera que el conocimiento, sustituye cada vez más al capital físico como fuente principal de riqueza y progreso. En consecuencia, la Educación Superior, cuyas funciones principales no se limitan a la formación de profesionales, sino que también incluyen la creación y transmisión del conocimiento a través de la investigación científica y sus aplicaciones, se vuelve estratégicamente importante.

Los programas de estudios de postgrado de la UPNFM necesitan su respectiva acreditación a nivel Centroamericano para hacer valer su alto nivel académico en el área, por tanto el presente estudio permite que este hecho se concretice garantizando dicha acreditación debido a que su objetivo es la implementación de un protocolo de actividades recreativas y deportivas que evidentemente viene a dar respuesta a muchas necesidades dentro y fuera de la universidad y así mismo responde al programa de acreditación antes mencionado.

2. 4. 2. 1 Aspectos generales.

La ACAP reconoce que en la región Centroamericana, las instituciones universitarias se desarrollan en general, bajo una dinámica tradicional de escasa productividad científica, con bajos niveles de impacto en la solución de problemas críticos de la sociedad centroamericana. Por tanto, la ACAP visualiza la necesidad de participar activa y decididamente en el mejoramiento de la calidad de la Educación Superior, a través de los procesos de evaluación y acreditación de los programas de postgrado, propiciando la superación de sus deficiencias y posicionando a la Universidad, a la altura del conocimiento del siglo XXI.

Ahora más que nunca, el conocimiento de los procesos fundamentales en la naturaleza y la sociedad, se han vuelto una condición necesaria para la innovación y el desarrollo, por tanto y considerando a la Universidad como el ámbito de formación de profesionales y generación de conocimientos, una alta prioridad del desarrollo debe traducirse en acciones urgentes para expandir la cobertura y mejorar la calidad de la Educación Superior.

La ACAP pretende orientar sus esfuerzos al mejoramiento continuo de los programas sus instituciones, y en general al mejoramiento de la calidad de la Educación Superior en Centroamérica, proponiendo un modelo de acreditación, basado en la autoevaluación como proceso

reflexivo y estratégico para la transformación, así mismo concibe la acreditación como medio para reconocer y dar fe pública sobre la calidad de los postgrados y su responsabilidad de contribuir de manera relevante al desarrollo nacional y regional. (Manual de la ACAP, 2006-2010 p. 9-10)

2. 4. 2. 2 La guìa: las categorìas, los componentes y el proceso

El objetivo primordial de la guía de la ACAP es el de acreditar los estudios de postgrado a nivel internacional, para ello necesita evaluar las categorías de dichos estudios como unidades de análisis para efectuar el juicio valorativo del programa.

Dichas categorías a evaluar son las siguientes:

Estudiantes. Se refiere a los profesionales matriculados en un programa con quienes se desarrolla el proceso de formación.

Graduados. Son los profesionales que concluyen satisfactoriamente con el plan de estudio y se integran a la sociedad como entes productivos en su área respectiva.

Profesores. Son los profesionales encargados de dirigir los procesos académicos científicos con igual o mayor grado a los postulantes de los postgrados.

Procesos formativos. Comprende la planificación, organización, desarrollo, seguimiento y evaluación de las estrategias metodológicas para la enseñanza y el aprendizaje. Implica procesos de interacción entre estudiantes y docentes.

Investigación e innovación. Es el eje transversal fundamental del programa académico de postgrado con políticas y líneas de investigación o innovación claramente definidas y vinculadas con las necesidades de desarrollo del país y la región.

Gestión académica y administrativa, infraestructura y recursos de apoyo al programa. Es el proceso de vinculación y articulación entre los procedimientos administrativos y académicos orientados al logro de los objetivos del programa.

Vinculación, proyección e incidencia social. Proceso orientado a la vinculación del programa con el desarrollo humano, la realidad social en el ámbito local y regional. Realimenta los procesos formativos en beneficio de la sociedad.

Colaboración e intercambio académico a nivel nacional, regional e internacional. Se refiere a las acciones de colaboración e intercambio con académicos y unidades afines al programa de nivel local y regional. Considera las redes regionales y la cooperación internacional. (Manual de Acreditación de la ACAP p. 9 y 26).

2. 4. 3. Vinculaciòn, proyecciòn e incidencia social

Esta es la categoría que se relaciona directamente con este estudio, ya que por medio del protocolo de actividades recreativas y deportivas que se pretende proponer es como se logrará realizar la vinculación, proyección e incidencia social entre los miembros de la sede regional de Juticalpa, Olancho de la UPNFM y los miembros de su propia comunidad; contribuyendo de esa manera a beneficiar a los participantes de dichas actividades en su salud, tanto física como mental y además haciendo uso adecuado de su tiempo libre, lo que a su vez logrará la disminución en los índices de violencia, robo, drogadicción y otros, que tanto afectan a las comunidades.

Además también se pretende con el desarrollo de este protocolo, incentivar a los estudiantes a formar parte de las diferentes modalidades deportivas con el fin de integrar los equipos representativos de la Universidad y lograr su respectiva participación, tanto a nivel local, como nacional e internacional, con resultados cada vez mejores para la Institución y por ende, para el país.

Capítulo 3. Marco Metodológico

La metodología representa la manera de organizar el proceso de investigación, de controlar los resultados y de presentar posibles soluciones al problema que nos llevará a la toma de decisiones. Zorrilla y Torres (1992 p. 3)

3. 1 Enfoque de la investigación

Esta investigación que bajo un paradigma positivista/cuantitativo. Permitió la recolección de datos específicos sobre las actividades recreativas y deportivas de la sede regional de Juticalpa, Olancho de la UPNFM los cuales fueron medidos utilizando procedimientos estandarizados y analizados mediante métodos estadísticos. Estos resultados fueron contrastados con la teoría que existe sobre el tema para luego elaborar un protocolo de atención a las necesidades recreativas y deportivas de los estudiantes de esta sede.

3. 2 Tipo de investigación

Esta investigación es de tipo **descriptiva** ya que pretende especificar con precisión, las demandas recreativas y deportivas de los estudiantes de la sede regional de Juticalpa, Olancho. Estas demandas fueron sometidas a un análisis con el fin de describir cuáles de ellas son las necesarias para la elaboración de un protocolo que incluya el desarrollo de actividades recreativas y deportivas en el quehacer de la institución.

3. 3 Diseño de la investigación

Este estudio utilizó un diseño no experimental, transversal ya que los datos fueron recogidos en un momento histórico a través de un cuestionario que se aplicó a la muestra seleccionada para describir la frecuencia con que se dan algunas variables y su relación entre ellas en un momento determinado. Además se realizó sin manipular deliberadamente las variables, simplemente determinando las demandas recreativas y deportivas de los estudiantes de la sede regional de Juticalpa, Olancho de la UPNFM en su propio ambiente para poder analizarlos y una vez analizados, elaborar el protocolo de actividades recreativas y deportivas basadas en la realidad de esta sede.

3. 4 Matriz de variables

N°	VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL
1	Género	Grupo al que pertenecen los seres humanos de cada sexo, entendido este desde un punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente biológico. Diccionario de la RAE. (2014).	Sexo al que pertenecen los participantes del estudio: femenino o masculino.
2	Espacio físico	El espacio físico es el lugar donde se encuentran los objetos y en el que los eventos que ocurren tienen una posición y dirección relativas.	El espacio físico se refiere a las áreas donde se puedan realizar las actividades recreativas y deportivas

		Wikipedia La enciclopedia Libre	que pueden pertenecer a la UPN o a la comunidad.
3	Disponibilidad de tiempo	Disponibilidad: Cualidad o condición de disponible. Disponible que se puede disponer libremente de una cosa o que está libre para utilizarse. Diccionario de la RAE. (2014).	Se refiere al tiempo libre con que cuentan los estudiantes para la realización las actividades recreativas y deportivas.
4	Interés de los estudiantes	El término interés proviene del latín interesse (importar) y se refiere a la afinidad o tendencia de una persona hacia otro sujeto, cosa o situación. Definición. de Copyright (2008 – 2015)	Inclinación del ánimo de los estudiantes hacia las actividades propuestas.
5	Edad	Es un vocablo que permite hacer mención al tiempo que ha transcurrido desde el nacimiento de un ser vivo. Definición. de Copyright (2008 – 2015)	Cantidad de años con que cuentan los estudiantes de la UPN.
6	Estado civil	Se denomina estado civil a la situación personal en que se encuentra o no una persona física en relación a otra, con quien se crean lazos jurídicamente reconocidos sin que sea su pariente, constituyendo con ella una institución familiar, y adquiriendo derechos y deberes al respecto. De Conceptos.com. Copyright (2015)	Se refiere a la condición civil en que se encuentran los estudiantes de la UPN que puede ser: soltero (a), casado (a) u otro.

Matriz No. 7. Definición conceptual y operacional de variables

3. 5 Población y Muestra

La población considerada para este estudio fueron los **320** estudiantes matriculados en sistema presencial de la sede regional de la ciudad de Juticalpa, Olancho de la UPNFM de las diferentes

áreas de estudio: Español, Ciencias Sociales, Ingles, Educación Básica con orientación en Matemáticas y Ciencias Naturales, suborientación en Educación Física, clases de Fundamentos Pedagógicos.

La muestra fueron **175** estudiantes que equivalen al **54.68%** de la población estudiantil, elegidos a través de un muestreo de clase probabilístico, de tipo aleatorio simple.

En la muestra probabilística todos los elementos de la población tienen la misma posibilidad de ser escogidos para la muestra. Hernández, Sampieri (2014).

Considerando un nivel de confianza de 95% y una desviación estándar o error máximo aceptable del 5%, quedando así un porcentaje estimado de la muestra de un 50%. Hernández, Sampieri (2014).

Este proceso se obtiene mediante la aplicación del programa STATS (Decision Analyst STATS) el cual permite ahorrar recursos, y a la vez obtener resultados parecidos a los que se alcanzarían si se realizase un estudio de toda la población.

3. 6 Técnicas de Recolección de Datos

Durante el proceso de recolección de datos me traslade en compañía de mi asesora y un grupo de compañeros colaboradores hacia la ciudad de Juticalpa, Olancho el día 20 de Octubre del presente año. Al llegar a la sede regional de la UPNFM nos avocamos a la dirección de dicho centro educativo, la directora ya tenía conocimiento del estudio que estaba llevándose a cabo; se nos permitió aplicar los cuestionarios a los estudiantes que estaban recibiendo sus clases. A estos primero se les explico de que se trataba la investigación y sobre el cuestionario a llenar. Tuvieron la oportunidad de hacer consultas si había dudas.

La jornada de trabajo se realizó desde la una de la tarde, hora que inicia labores la Universidad hasta las 4 de la tarde. Obteniendo así un resultado positivo, ya que se logró recolectar el total de la muestra, los docentes y estudiantes estuvieron anuentes a colaborar con la aplicación del instrumento; obteniendo a la vez información relevante para el estudio por parte de la Dirección de Servicios Estudiantiles.

Se realizó un recorrido al edificio donde funciona la Universidad y local donde se practica la actividad física, deportiva, adquiriendo fotografías de la misma.

El proceso se llevó a cabo en una sola fecha quedando así completado.

Para analizar la información pertinente a la investigación se utilizaron los siguientes métodos y técnicas:

Métodos del nivel empírico

Cuestionario

El instrumento utilizado en esta investigación fue un cuestionario elaborado ad hoc y debidamente validado mediante la revisión del mismo por un grupo de expertos especialistas en Educación Física y la aplicación de una prueba piloto a 30 estudiantes de la sede central para constatar que este fuera entendible y pertinente.

3. 7 Análisis de datos

Para analizar la información obtenida se utilizó el programa de análisis estadístico SPSS, el cual permite establecer un análisis relacional entre las diferentes variables del estudio, eliminando todo sesgo y dándole confiabilidad y validez al estudio.

Capítulo 4

4.1 Resultados del Estudio

En el presente capítulo, se recogen los principales resultados de la investigación, tras el análisis estadístico de los datos obtenidos en el cuestionario administrado a la muestra seleccionada de la sede. Contrastando dichos resultados con la bibliografía revisada y estudios relacionados directa o indirectamente con el tema y objeto de estudio de la investigación.

A continuación se presentan los gráficos con los resultados del estudio y su respectivo análisis.

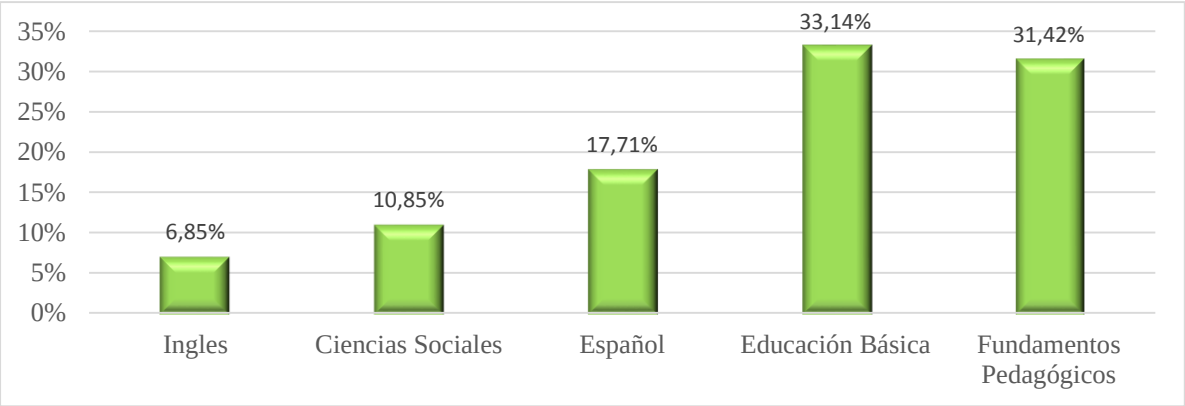


Gráfico 1. Áreas de estudio de los participantes

El gráfico 1 muestra que el 33.14% de los estudiantes de esta sede están matriculados en el área de Educación Básica, muestra que hay una afluencia hacia la preparación para docentes de Centros Básicos. Seguido del 31.42% en Fundamentos Pedagógicos deduciendo que la mayoría son estudiantes de primer y segundo año académico. El área de Inglés es la carrera que menos estudiantes tiene.

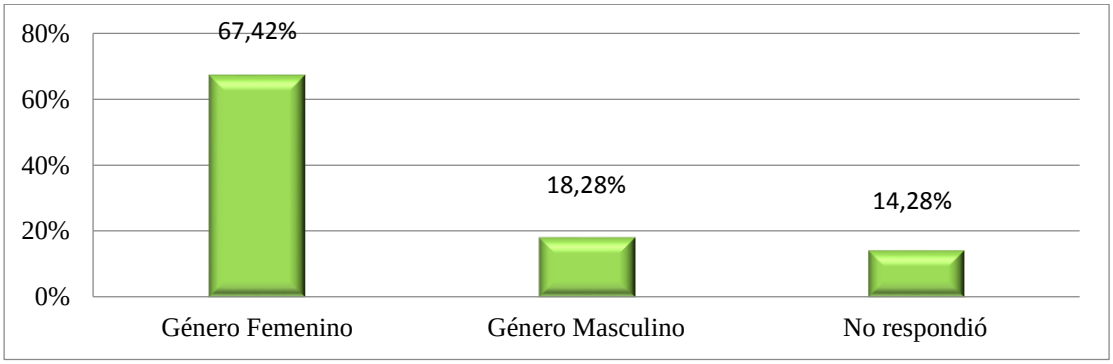


Gráfico 2. Género de los participantes en el estudio

El grafico 2 indica que el 67.42% de la muestra en la investigación son mujeres, mientras que el 18.28% representan los varones. El porcentaje de 14.28% no respondió a la interrogante. La tendencia es relativa al porcentaje de la población de Honduras que estadísticamente nos muestra que la mayoría son mujeres.

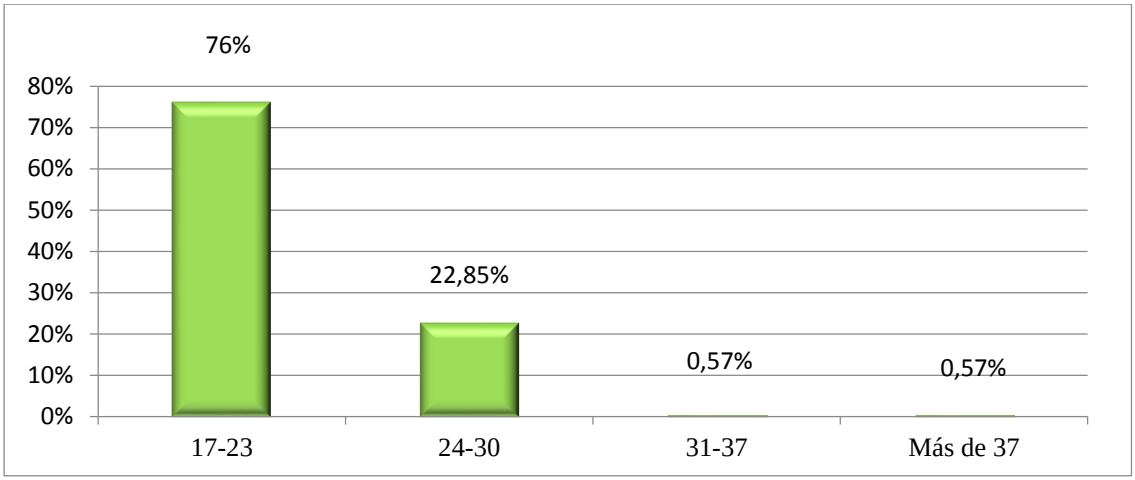


Gráfico 3. Promedio de edad de los participantes

El grafico 3 muestra que el 76% de los estudiantes oscilan entre los 17 a 23 años de edad, quedando evidenciado que el mayor porcentaje de la población estudiantil en ésta sede de la UPNFM es joven, edad regular para estudiantes universitarios de pregrado. Este es un aspecto favorable porque la población cuenta con la energía necesaria para realizar actividad física.

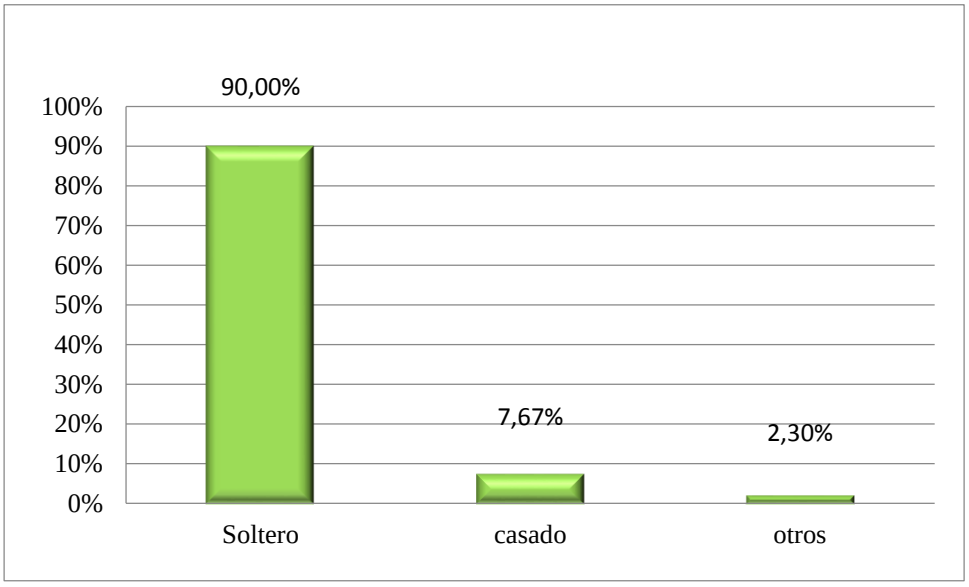


Gráfico 4. Estado civil

El gráfico 4 representa que el 90% de los estudiantes son solteros, dato que es compatible con el gráfico 3 donde muestra que la mayoría son relativamente jóvenes.

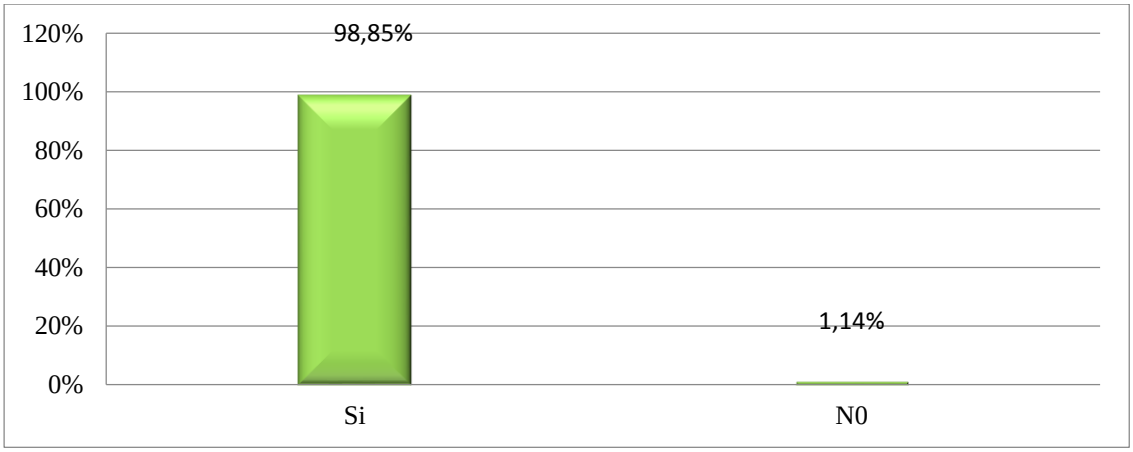


Gráfico 5. ¿Está de acuerdo que la UPNFM organice actividades recreativas y deportivas?

El gráfico 5 representa una respuesta positiva hacia la necesidad de que la UPNFM realice actividades recreativas y deportivas en la sede de Juticalpa. Dado que el 98.85% están de acuerdo con que se organicen.

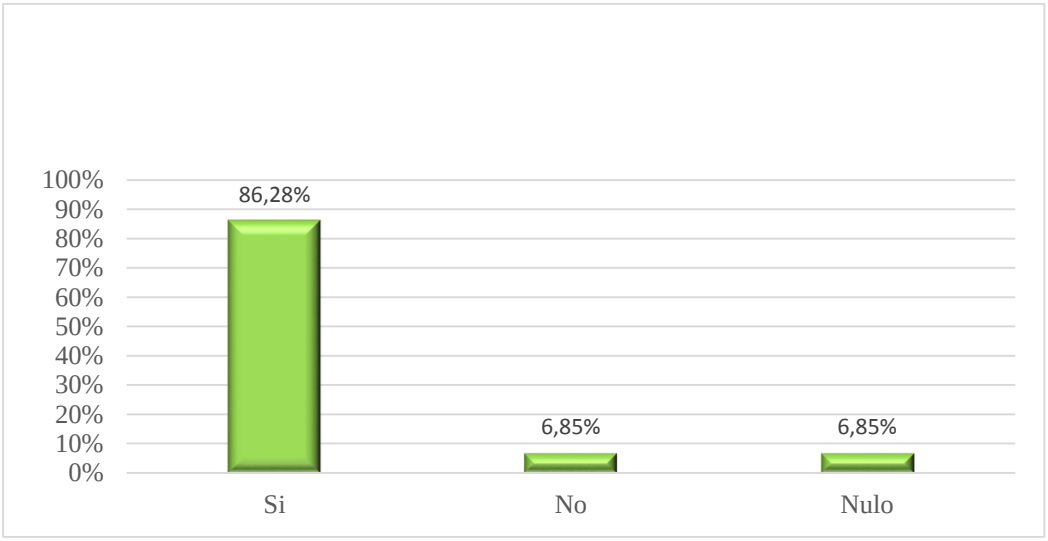


Gráfico 6. ¿Deberían integrarse los estudiantes de postgrado en el protocolo?

El gráfico 6 indica que el 86.28% de los estudiantes consideran que los estudiantes de los postgrados sí deben integrarse al protocolo que organice la UPNFM. Esta población debe ser tomada en cuenta desde el momento de la planificación del mismo, ya que también son parte del campus universitario.

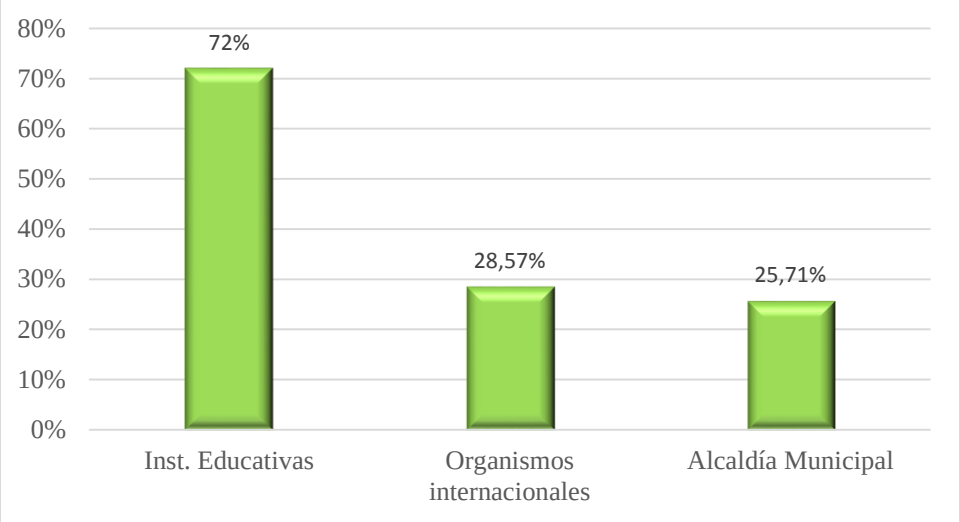


Gráfico 7. Vinculación social de la UPNFM

El gráfico 7 muestra que la mayoría de los estudiantes en un 72%, opinan que la vinculación social se debe realiza con las instituciones educativas seguramente por la relación educativa entre ambas instituciones. Aunque no descartan la posibilidad de realizar esta vinculación con organismos internacionales 28.57% para obtener ayudas y la Alcaldía Municipal, por lo que la Universidad debe considerar las tres instancias al momento de organizar actividades con la comunidad y de esa manera lograr la proyección e incidencia social que la institución pretende en la comunidad.

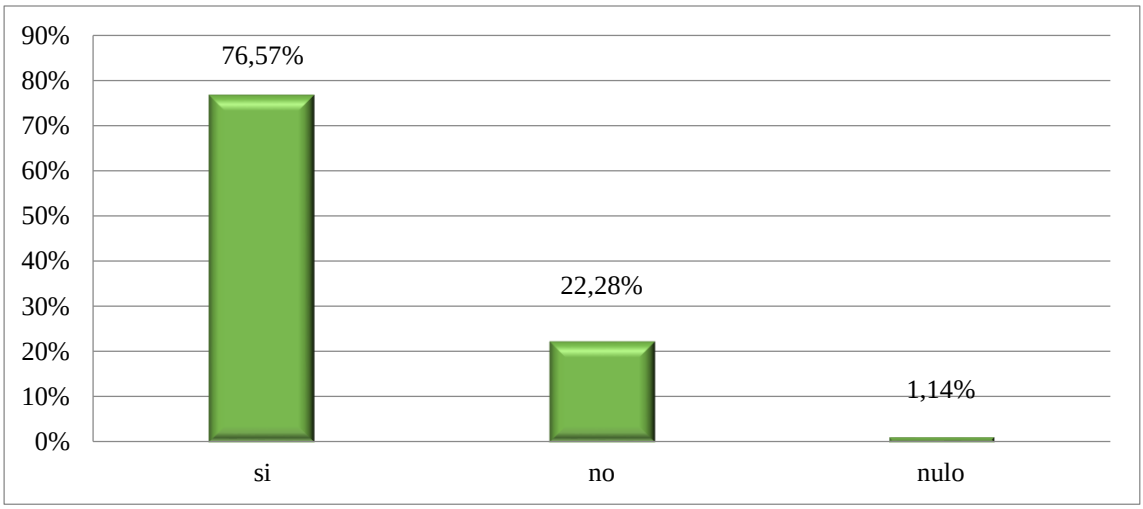


Gráfico 8. ¿Existen áreas recreativas y deportivas en la comunidad?

El gráfico 8 indica que el 76.57% de los estudiantes aseguran que existen áreas recreativas y deportivas en la comunidad, lo que le daría a la UPNFM la oportunidad de proyectarse con actividades recreativas, físicas y deportivas.

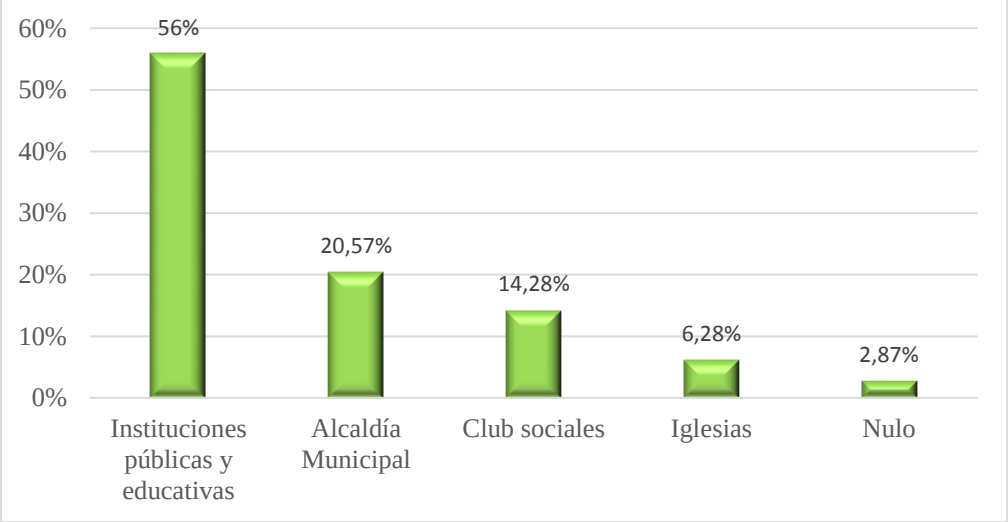


Gráfico 9. ¿A quiénes pertenecen esas áreas?

El gráfico 9 indica que el 56% de los estudiantes respondieron que las áreas recreativas y deportivas que existen en la comunidad pertenecen a las instituciones educativas públicas y privadas. Un 20.57% de los estudiantes mencionan que pertenecen a la Alcaldía Municipal, la UPNFM deberá establecer convenios con esas instituciones para el desarrollo del protocolo de atención a las actividades recreativas y deportivas que organice, mientras construye sus propias instalaciones.

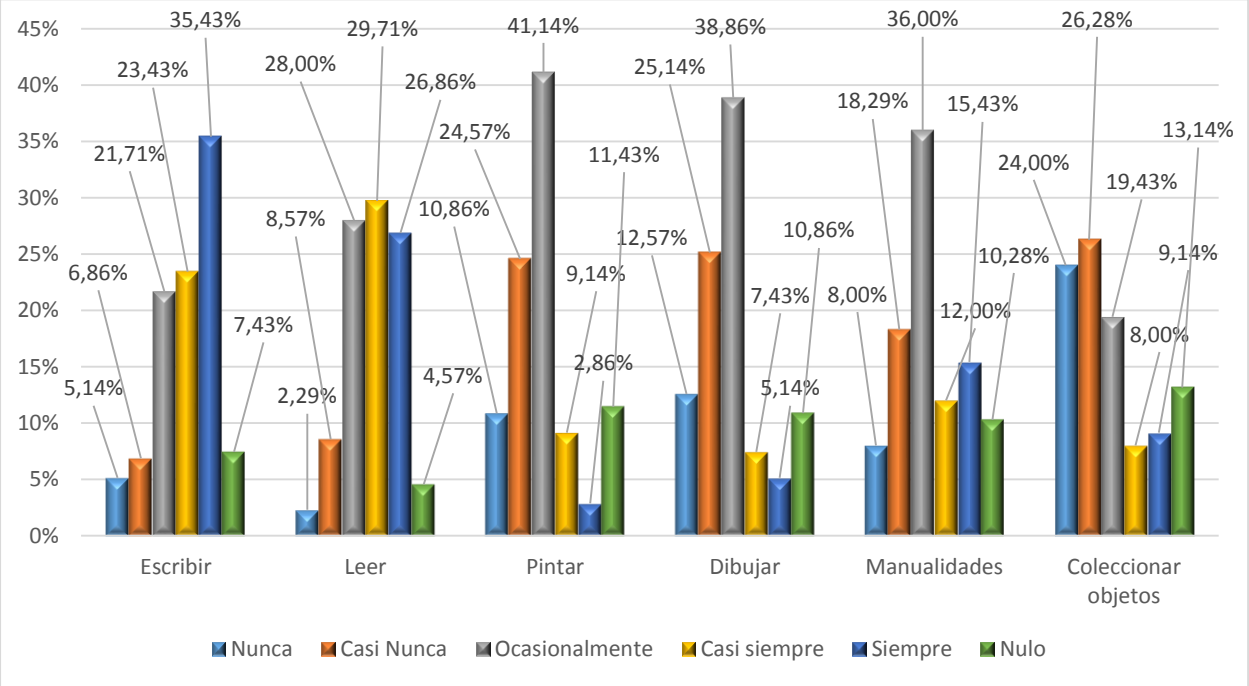


Gráfico 10. Actividades culturales

El gráfico 10 muestra que el 35.43% es el mayor porcentaje de hacer siempre la actividad de escribir, seguida de leer con un 26.86%. Lo que nunca hacen es coleccionar objetos. Resultados favorables y relevante para la formación integral del futuro docente.

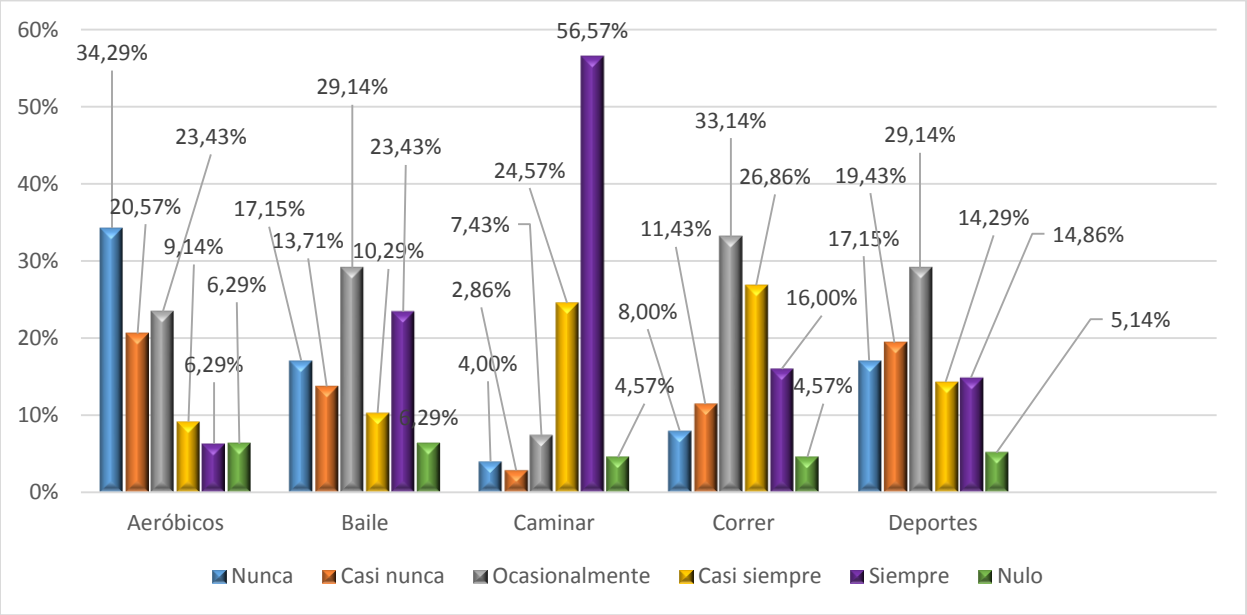


Grafico 11. Actividades motrices

El gráfico 11 indica que la actividad física caminar es el aspecto que la mayoría realiza siempre en un 56.57%, siendo este importante para mantener la condición física de los estudiantes. Ejecutan el baile como aspecto que también les gusta en un 23.43%. Los aeróbicos es el aspecto que nunca realizan la mayoría de los estudiantes representada en un 34.29%, los deportes, es actividad que tampoco realizan los estudiantes, aun con porcentaje bajo representa entre los más altos de que nunca realizan esta actividad.

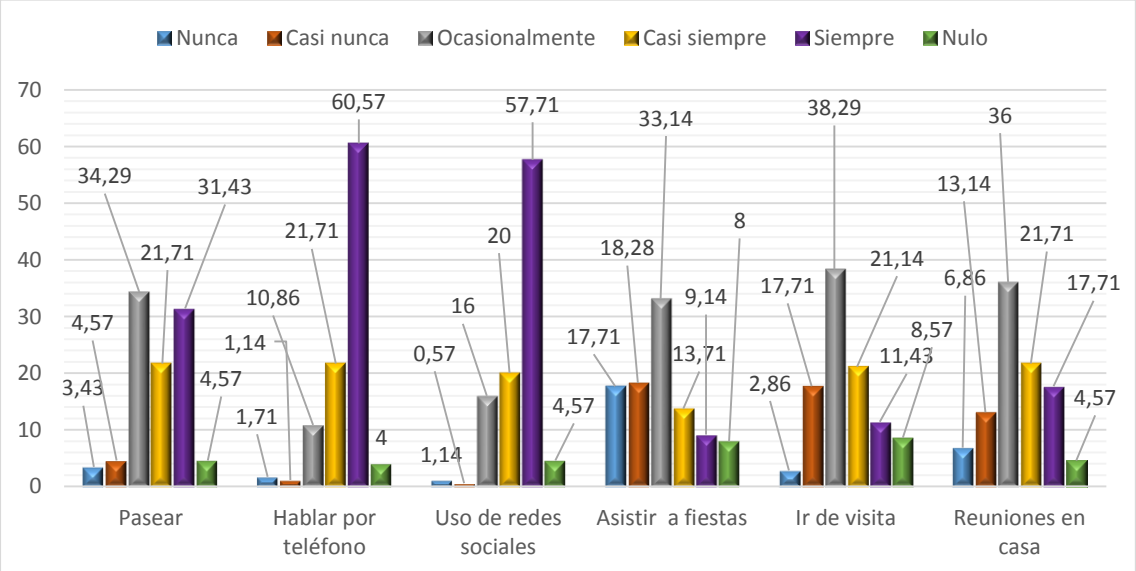


Gráfico 12. Actividades sociales

El gráfico 12 indica que el 60.57% de los estudiantes realizan como actividad social más frecuente el hablar por teléfono, seguida de uso de redes sociales con un 57.71%. Actividades que no contribuyen a la formación del estudiante, más bien crean dependencia, como es en la actualidad el uso excesivo del teléfono móvil. Estas actividades han contribuido a que las personas tengan menos contacto personal con su alrededor. Actividades que podrían reducir su frecuencia con la realización de actividades recreativas, físicas o deportivas, volviendo más activos a los estudiantes.

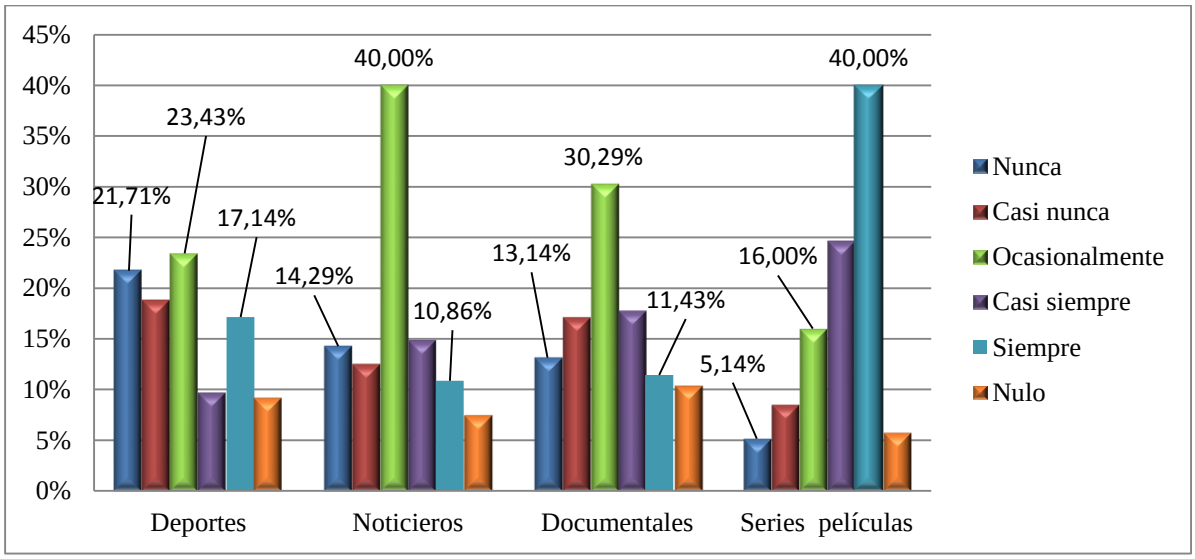


Gráfico 13. Actividades recreativas, ver televisión

El gráfico 13 indica que la mayoría de los estudiantes encuestados, en la actividad ver televisión lo que menos ven es deportes (nunca con un 21.71%). Siendo las series-películas la actividad de mayor porcentaje en siempre con un 40.00%. Seguido de ocasionalmente los noticieros con un 40%. La importancia de seleccionar lo que se ve en televisión es aspecto relevante para una formación cultural que fortalezca el conocimiento del individuo. También estar al día con los sucesos del mundo o del país por medio de los noticieros.

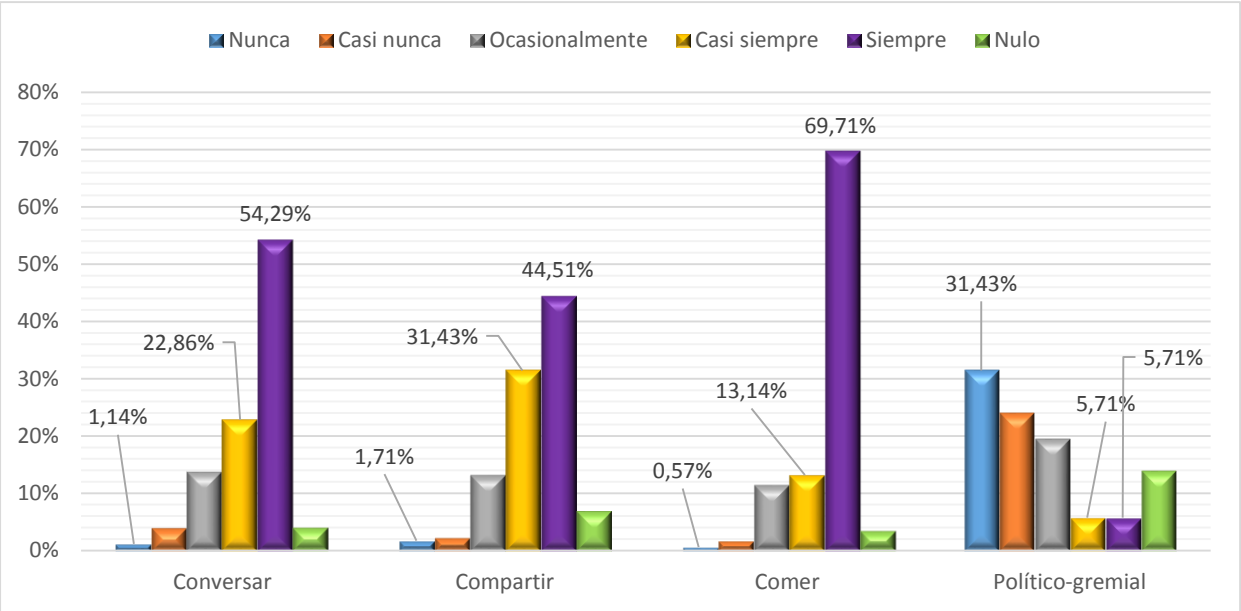


Gráfico 14. Actividades recreativas, reuniones sociales

El gráfico 14 muestra que la mayoría de los estudiantes en un 69.71% asiste a reuniones sociales para comer, se debe tomar en cuenta el tipo de alimentación que consumen, para relacionarlo con el estado físico. El conversar es aspecto relevante en un 54.29% en sus reuniones sociales, aspecto donde favorece el intercambio de conocimientos de cualquier índole. El 31.43% de los estudiantes no asisten a reuniones de tipo político-gremial, siendo reflejo de la falta de identidad e interés por el aspecto político tanto de su gremio magisterial como de la ciudadanía en general.

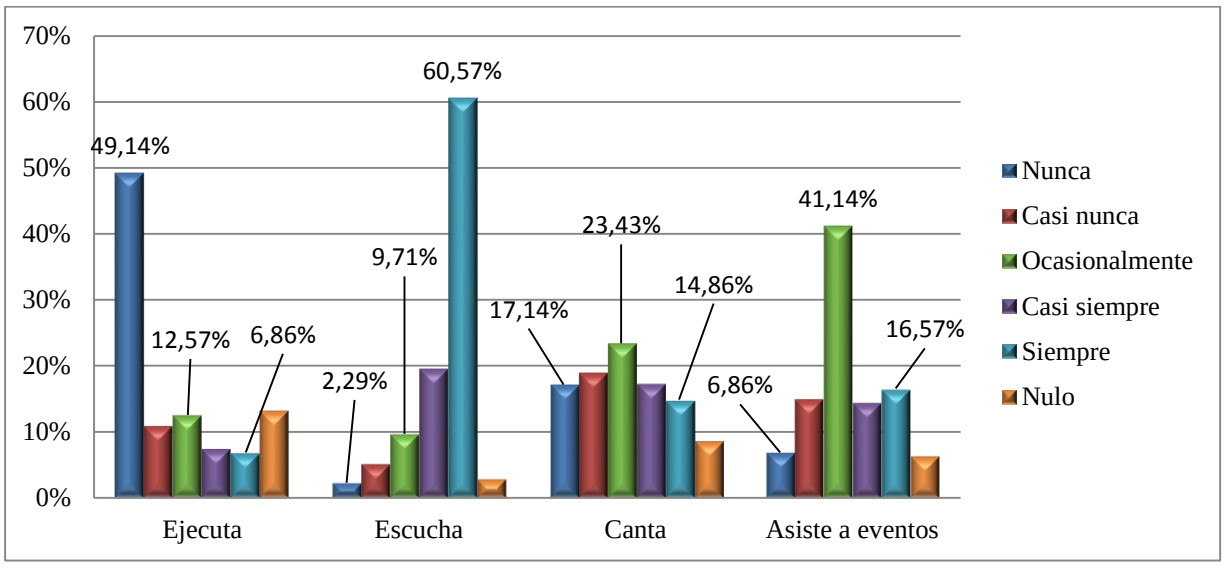


Grafico 15. Actividades recreativas, música

El gráfico 15 indica que el 60.57% de los estudiantes encuestados escuchan música, cabe mencionar que es una herramienta efectiva para ayudar con las dificultades de autoestima y seguridad para atender a los niños que los futuros docentes atenderán. Siendo de importancia ser selecto y educado en el tipo de música a escuchar. Asisten a eventos

musicales en un 41.14% dando así formación cultural a los asistentes. Y un 49.14% no ejecuta ningún instrumento musical, aspecto que se debe fortalecer.

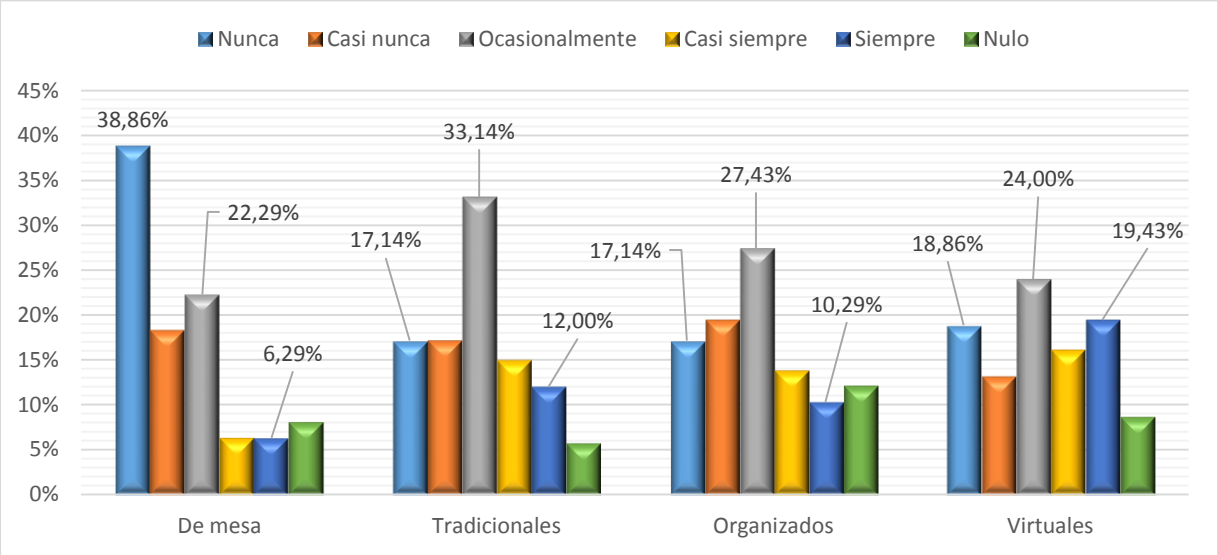


Gráfico 16. Actividades recreativas, juegos

El gráfico 16 muestra que los estudiantes de la sede de Juticalpa en un 19.43% participan en juegos virtuales, siendo esta la actividad con mayor porcentaje de que siempre lo hacen. Un 33.14% prefieren ocasionalmente realizar juegos tradicionales, realizar juegos organizados en un 27.43% de manera ocasional y en un 38.86% nunca realizan juegos de mesa. Se refleja el uso de la tecnología como aspecto primordial.

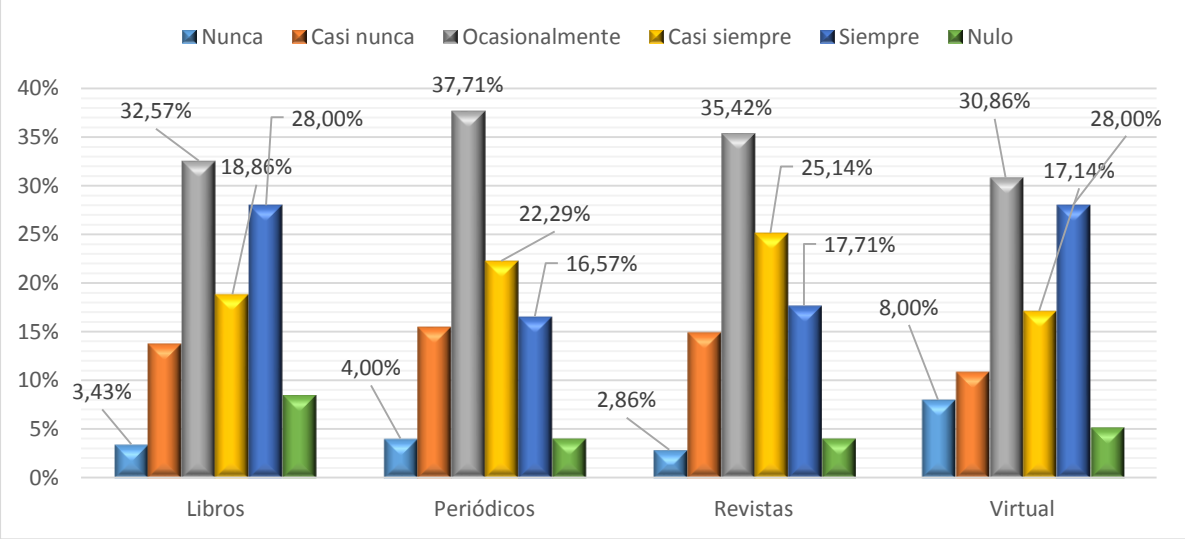


Grafico 17. Actividades recreativas, lectura

El gráfico 17 representa lo que más leen, el cual resultó libros en físicos y virtuales con un 28%, pero el mayor índice es que ocasionalmente leen periódicos y revistas con un 37.71% y 35.42% respectivamente. Refleja que los estudiantes están anuentes a informarse de las noticias.

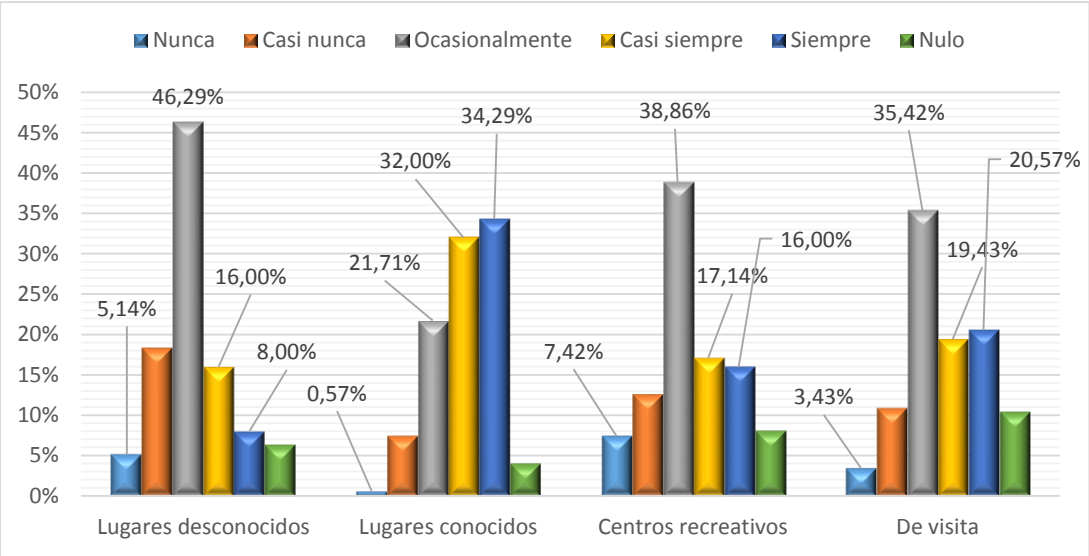


Gráfico 18. Actividades recreativas, paseos

El gráfico 18 indica que los estudiantes de Juticalpa de la UPNFM, cuando realizan la actividad de paseos, lo prefieren a lugares conocidos con un 34.29% y 32% casi siempre. La frecuencia que mayor sobresale es la de ocasionalmente representa a lugares desconocidos con un 46.29%, seguido de lugares recreativos ya establecidos.

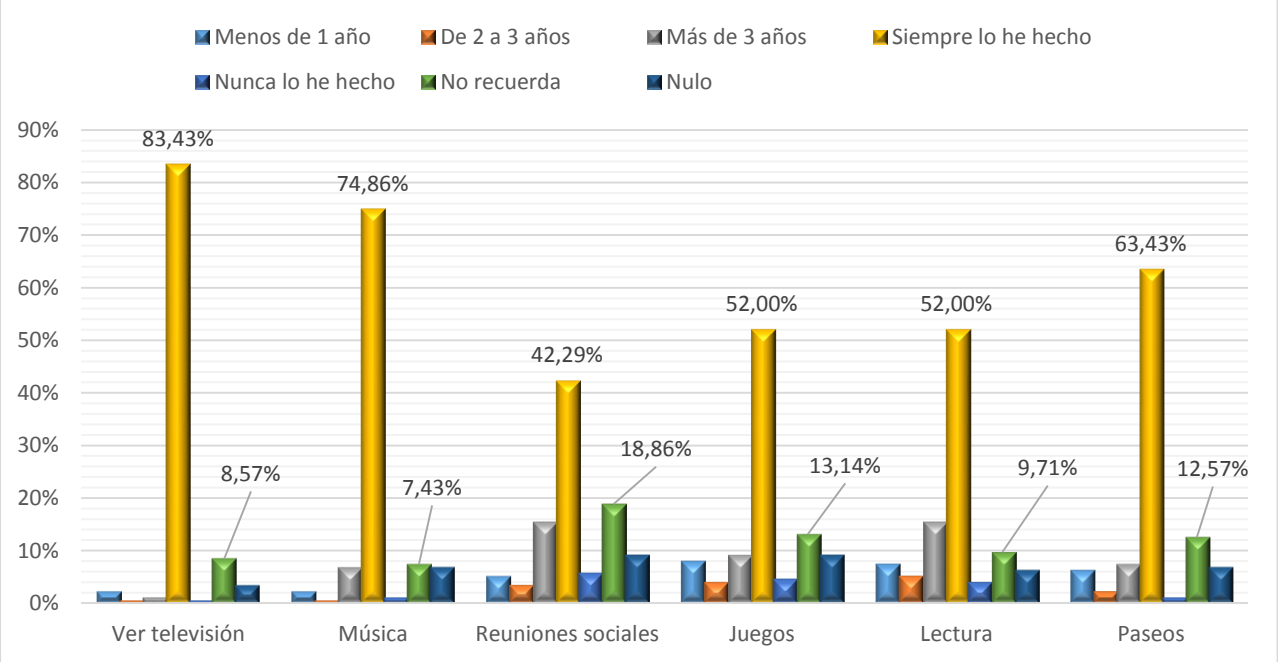


Gráfico 19. Tiempo que lleva realizando las actividades antes mencionadas

El gráfico 19 representa que de todas las actividades planteadas las que llevan realizando desde siempre, sobresale el ver televisión en un 83.43%, en la mayoría de los casos actividad que hacemos desde niños. Seguida con escuchar música en un 74.86%.

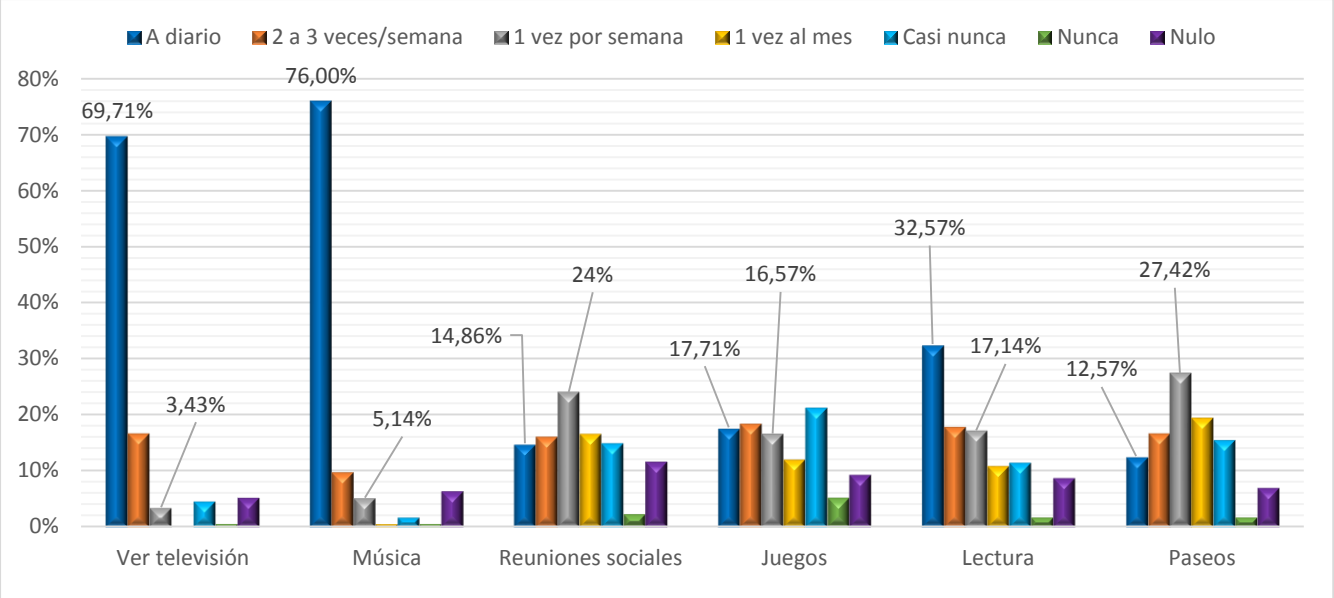


Gráfico 20. Disponibilidad de tiempo con que cuenta para realizar dichas actividades

El gráfico 20 indica que a diario lo que más hacen los estudiantes encuestados es escuchar música en un 76%. Seguido de ver TV en un 69.71%, estas actividades son las que con mayor frecuencia realizan los estudiantes de la UPNFM. Se refleja que son jóvenes pasivos, motivo por el cual es importante implementar el protocolo de actividades recreativas, físicas y deportivas.

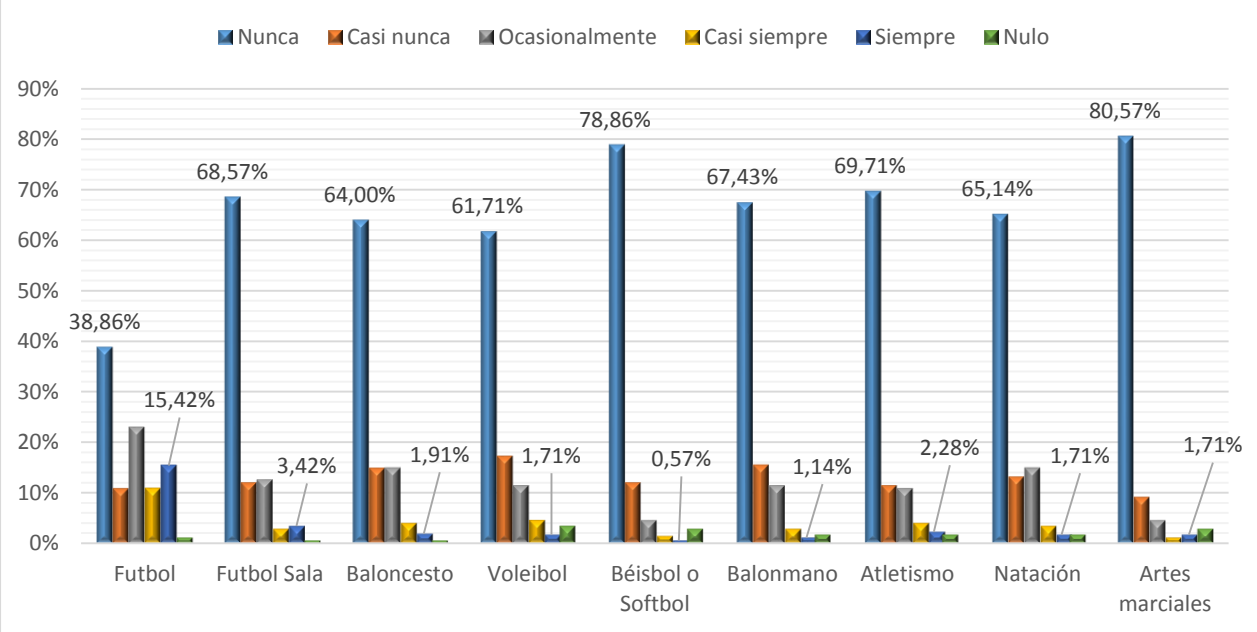


Gráfico 21. Deportes que practica

El gráfico 21 indica claramente que los deportes presentados son actividades que los estudiantes no realizan. El futbol es el deporte que tiene un mayor porcentaje de práctica, en comparación con el resto, únicamente con un 15.42%. Los

estudiantes de Juticalpa de la UPNFM son jóvenes en su mayoría, con el potencial y entusiasmo para ser activos, falta darles los espacios para que ellos se involucren en actividades deportivas. El factor de que la mayoría son del género femenino puede relacionarse con la menor práctica en deportes además de que ya existe un prototipo de participación femenina en el deporte, aspecto que se debe cambiar, reeducando a las niñas y jóvenes sobre la importancia de practicar deporte aunque no sea competitivo. Ya que ellas serán las futuras educadoras y deben implementar dicha actividad en la formación integral de los niños y jóvenes.

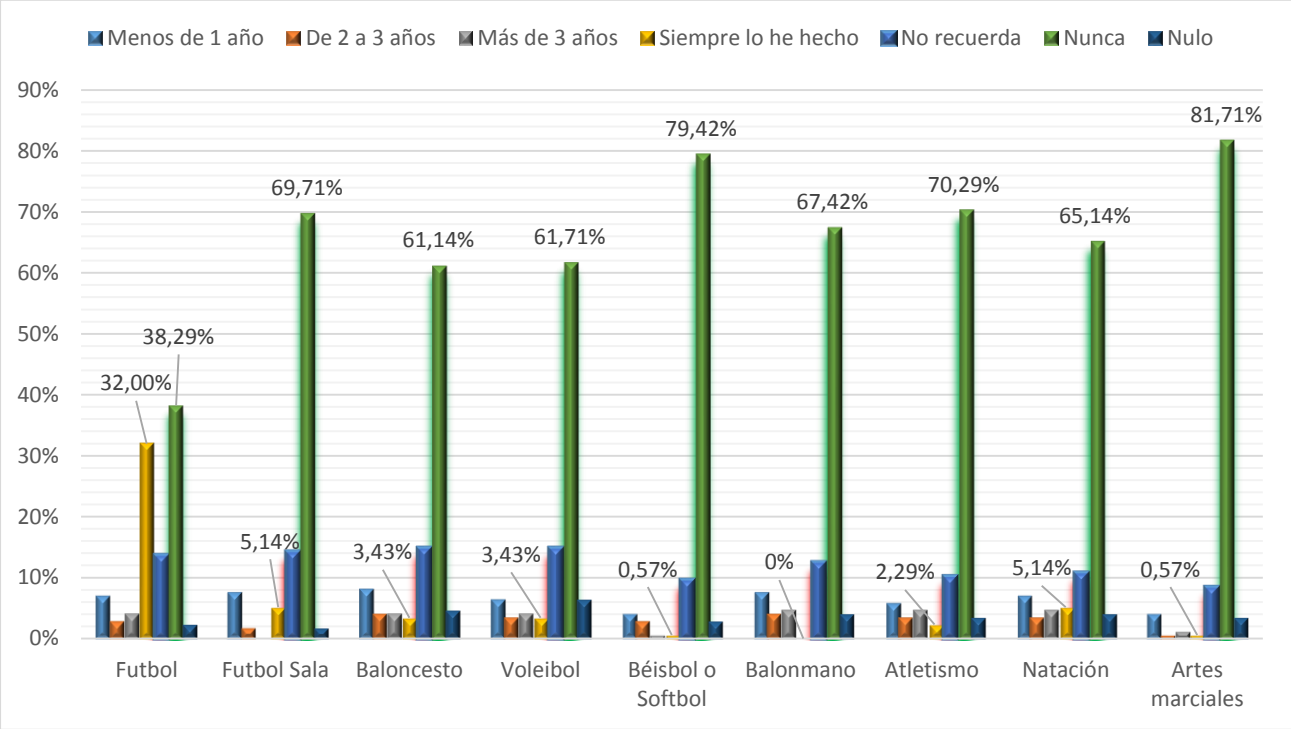


Grafico 22. ¿Cuánto tiempo lleva practicando esos deportes?

El grafico 22 indica que la mayoría de estudiantes no practica deportes, entonces en la gráfica se refleja que la frecuencia nunca es la que mayor porcentaje tiene. Únicamente el Futbol eleva su porcentaje a un 32% de que siempre lo ha hecho, para aquellos estudiantes que si lo practican.

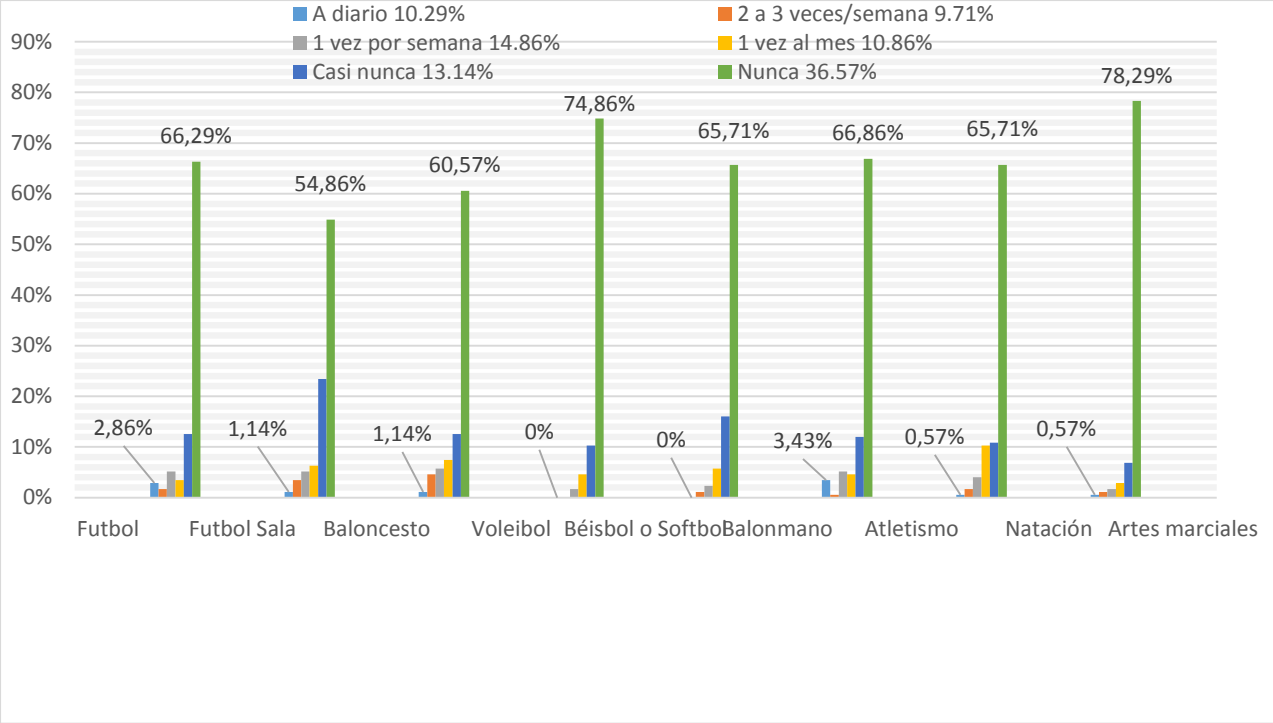


Gráfico 23. Disponibilidad de tiempo para practicar esos deportes

El gráfico 23 muestra que la disponibilidad del tiempo para practicar deportes, también tiene su resultado negativo, porque como la mayoría de los estudiantes encuestados no practican deporte entonces se refleja que nunca disponen de tiempo para ello. Para los que practican el futbol que es el deporte que tiene mayor afluencia se refleja que nunca y casi nunca disponen del tiempo para practicarlo. 66.29% y 12.57%.

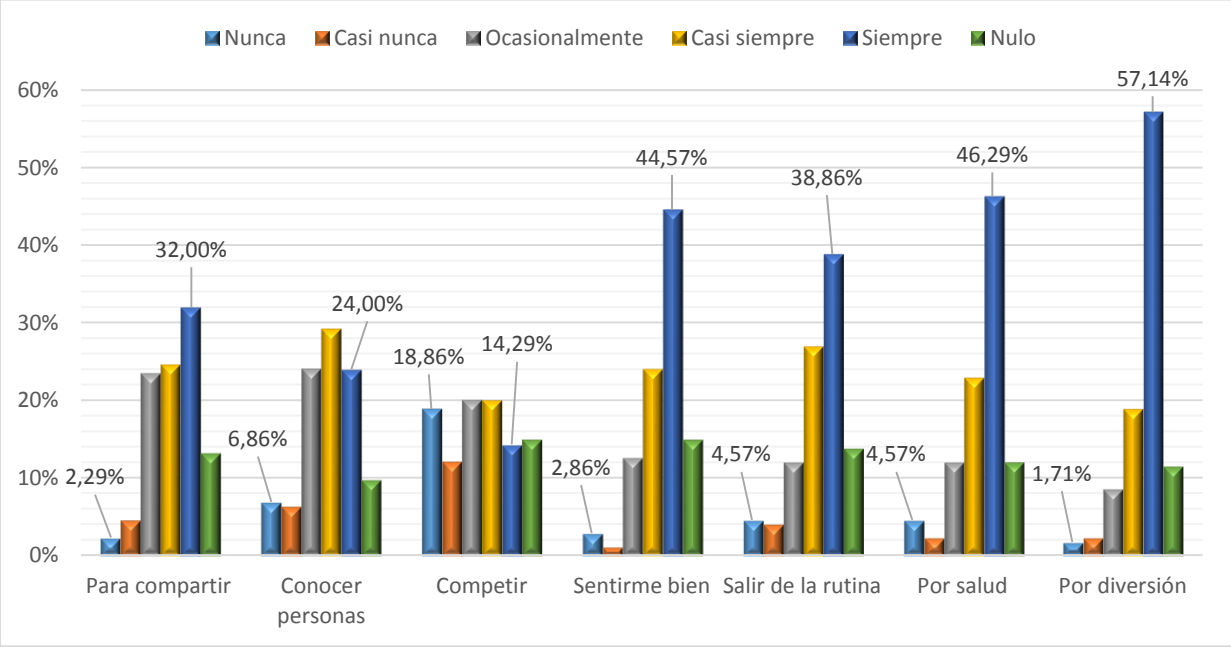


Gráfico 24. Razones por las cuales práctica las actividades mencionadas

El gráfico 24 indica que la razón primordial por la cual practica actividades recreativas y deportivas es por diversión con un 57.14%. Seguido por beneficiar la salud con actividades en un 46.29%. Estos resultados favorecen porque el protocolo dará espacios para que los estudiantes realicen actividades donde además de estar activos se diviertan en el buen uso del tiempo libre.

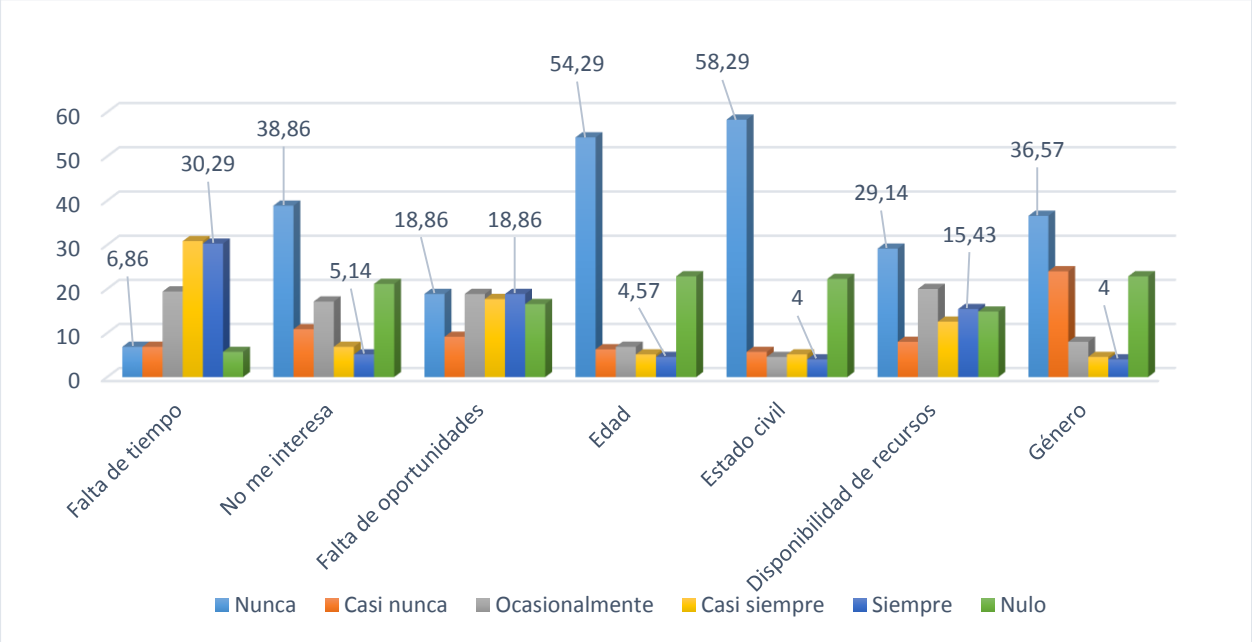


Gráfico 25. Razones que impiden que realice estas actividades

El gráfico 25 indica que siempre o casi siempre la mayor razón que impide que los estudiantes realicen este tipo de actividades es la falta de tiempo, en un 30.29% y 30.86%. La disponibilidad de recursos ocasionalmente con un 20%. También se puede asegurar que nunca o casi nunca las razones para no realizar estas actividades son el estado civil 58.29% y la edad 54.29%. La participación de los estudiantes en el protocolo será factible porque presentan el interés.

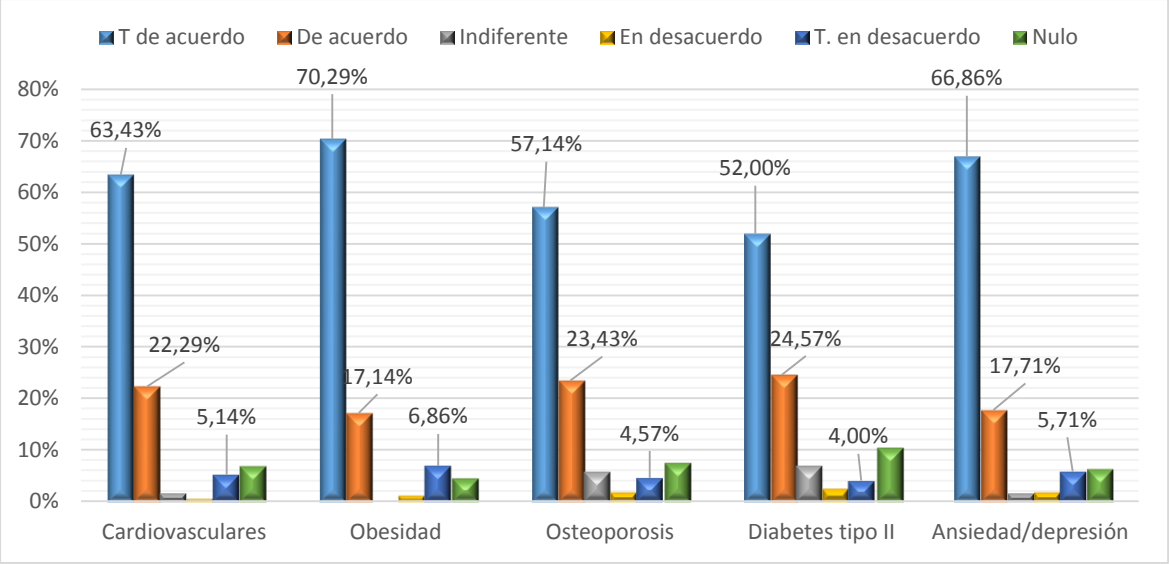


Grafico 26. Enfermedades que se previenen con actividad recreativa y deportiva

La grafica muestra que el 70.29% de los estudiantes están totalmente de acuerdo en que la obesidad es una de las enfermedades que se pueden prevenir con la realización de actividades físicas, deportivas; seguida de las enfermedades ansiedad y depresión en un 66.86% y las cardiovasculares en un 63.43%. Los datos revelan que los estudiantes están conscientes de que la actividad física y deportiva favorece a la salud y muestran muy bajo porcentaje en estar en desacuerdo o indiferente.

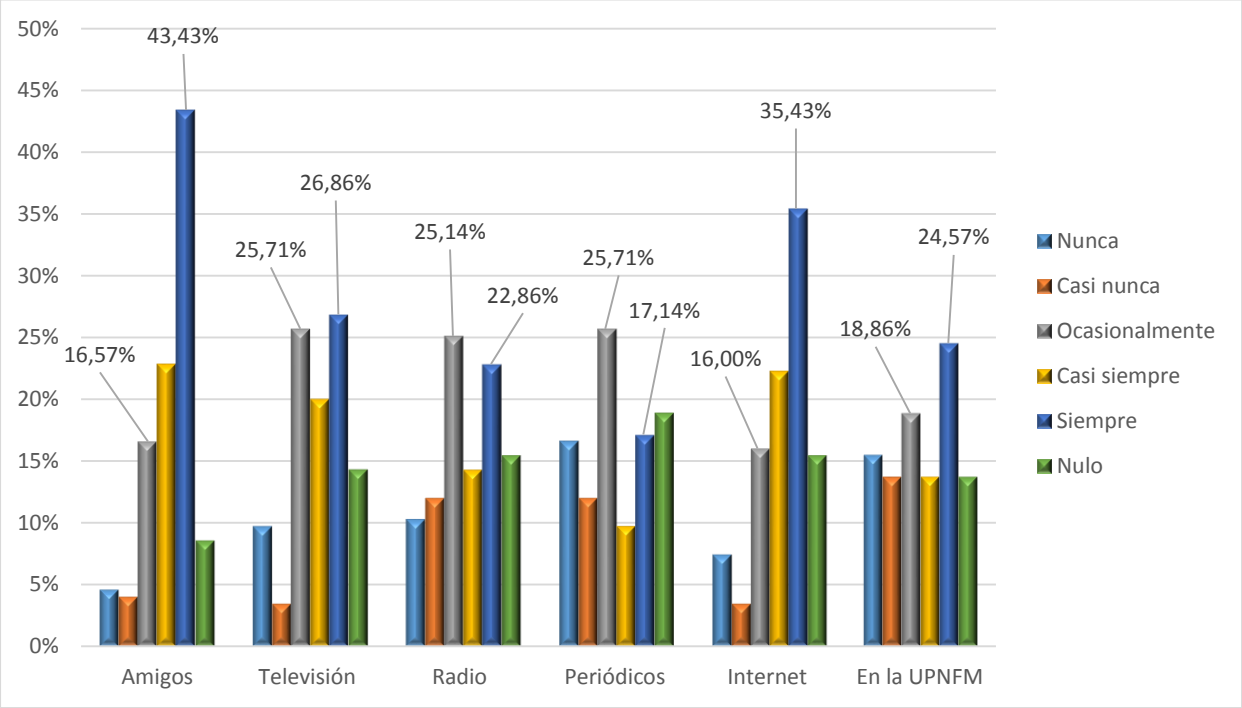


Grafico 27. Fuente de información de las actividades recreativas y deportivas que se realizan en su comunidad

El gráfico 27 indica que la mayor fuente de información por la cual los estudiantes se enteran de las actividades que se van a desarrollar en su comunidad es por medio de los amigos en un 43.43%. Seguida por el internet con un 35.43%.

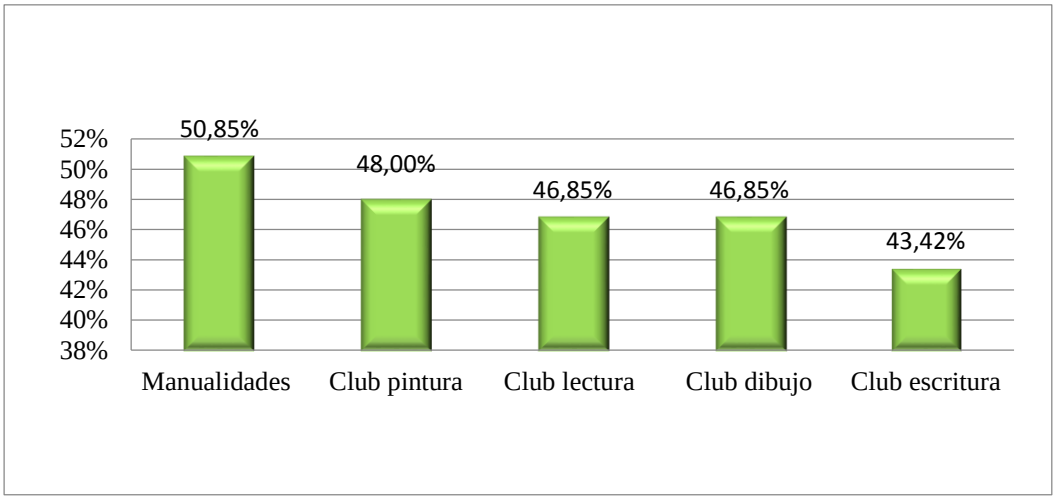


Grafico 28. Actividades recreativas que les gustaría realizar

El gráfico 28 muestra como resultado se obtuvo que de la gama de oferta de actividades propuestas, los estudiantes de Juticalpa desean realizar manualidades 50.85%. Seguida de un club de pintura 48%. Lectura y dibujo con el mismo porcentaje 46.85% y el club de escritura con un 43.42%. Existe la posibilidad de que por ser la mayoría de encuestados mujeres tenga relación con la afinidad de las actividades planteadas anteriormente.

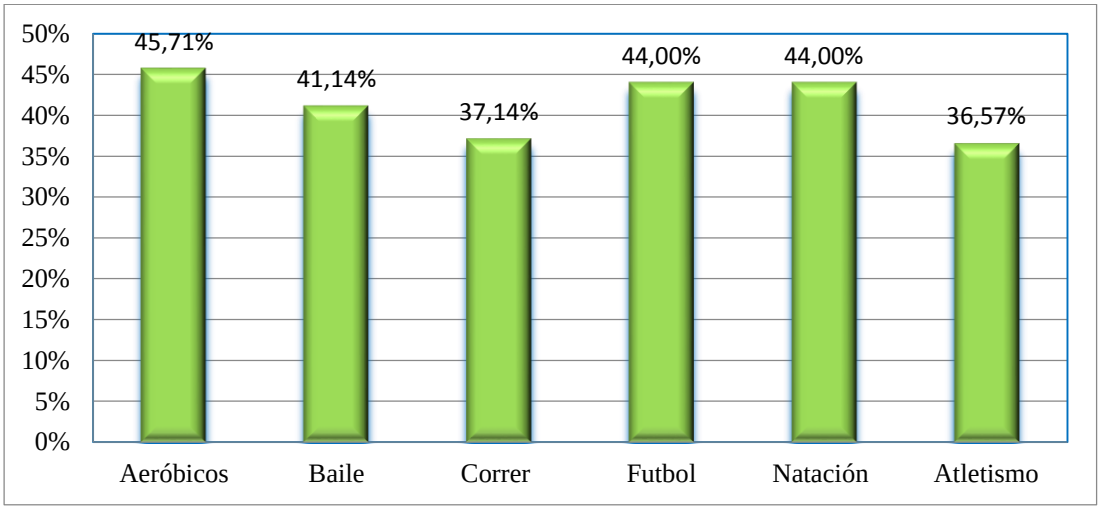


Gráfico 29. Actividades físicas y deportivas que les gustaría realizar

El gráfico 29 indica las actividades físicas y deportivas que les interesa realizar a los estudiantes de la sede de Juticalpa, resultando con mayor porcentaje los aeróbicos 45.71%, actividad que nunca realizan pero les gusta bailar y han mostrado el interés por llevar a cabo esta actividad. Seguida por los deportes de futbol y natación ambos con un 44%.

Los resultados anteriores pueden considerarse lógicos dado que la principal actividad de preferencia es generalmente realizada por personas del género femenino, al que pertenecen la mayoría de los encuestados de este estudio.

Capítulo 5

5. 1 Conclusiones

Tomando en cuenta los resultados obtenidos en el presente estudio y después de haber realizado el análisis de los mismos, se presentan las siguientes conclusiones:

1) Los estudiantes de la sede regional de Juticalpa, Olancho de la UPNFM, realizan más actividades recreativas que deportivas, y de las deportivas que realizan las colectivas son sus preferidas, entre ellas fútbol y baloncesto.

2) Los estudiantes de la sede regional de Juticalpa están de acuerdo con que la UPNFM realice actividades recreativas y deportivas en vinculación con las distintas organizaciones de la comunidad, entre ellas con instituciones educativas, organismos internacionales y alcaldía municipal. Involucrando también a los estudiantes de postgrado para que participen en dichas actividades.

3) Por sus características los estudiantes de la sede regional están más motivados a participar en actividades recreativas y culturales que deportivas, haciendo referencia al género al cual pertenecen. Aspecto por el cual se requiere fortalecer la motivación en esta última línea (deporte).

4) De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia la necesidad de un protocolo que sistematice el uso del tiempo libre, a través de actividades recreativas y deportivas, para mejorar su calidad de vida.

5. 2 Recomendaciones

Tomando en cuenta los resultados obtenidos en el presente estudio y después de haber realizado el análisis de los mismos, se presentan las siguientes recomendaciones:

1) A la Dirección y al encargado de Educación Física y Deportes de la sede regional de Juticalpa, Olancho de la UPNFM, considerar los resultados de este estudio para elaborar su planificación y desarrollo de actividades basándose en los intereses reales de los estudiantes.

2) Establecer convenios con las instituciones educativas, la alcaldía municipal y otros organismos internacionales y de la comunidad para que se involucren en el desarrollo del protocolo propuesto para tal fin, en cuanto a patrocinios y facilitar las instalaciones recreativas y deportivas.

3) Sugerir a los Departamentos de Dirección de Servicios Estudiantiles, Educación Básica, Ciencias Sociales, Español e Inglés involucrarse en el desarrollo de estas actividades puesto que varias de las preferencias de los estudiantes necesitan de su apoyo y coordinación para su correcto desarrollo.

4) De acuerdo a los resultados obtenidos, se manifiesta la necesidad de que postgrado se involucre en la ejecución del Protocolo, ya sea desde la organización o con el apoyo en la realización del mismo en la sede regional de Juticalpa, Olancho.

Referencias Bibliográficas

1. Águila (2008) *Del deporte a la sociedad: sobre valores y desarrollo del ser humano* Universidad de Almeira. Jornadas para Formadores de Deportistas en Educación Escolar. Recuperadode http://deportes.dipalme.org/Priva08/WEB/UserFiles/file/JUEGA%20LIMPIO/MODULOS/MODULO%201/MODULO1Cornelio%20Aguila%20ok.pdf

2. Blázquez (1995) citado por Gutiérrez, M. (2004) Gutiérrez, M. y Vivo, P. (2002) **El valor del deporte en la educación integral del ser humano.** Recuperado de http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:wXuSa7yN9fMJ:www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_10.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=hn

3. Blázquez, E. (1998) *El deporte en la Edad Media* recuperado de http://html.rincondelvago.com/el-deporte-en-la-edad-media.html

4. Blázquez, D. (1999) *La iniciación deportiva y el deporte escolar. Blázquez editorial*. Barcelona, INDE

5. Blázquez (1999) citado por Robles, J. (2009) *Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual* Revista Digital efdeportes.com. Recuperado de http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm

6. Boletín sobre Educación y Democracia (2005) *Deporte y educación ciudadana: "¿Cómo educar en valores y prácticas democráticas a través del deporte?". Programa Interamericano sobre Educación en Valores y Prácticas Democráticas.* Trinidad y Tobago recuperado de:http://www.educadem.oas.org/documentos/Boletin_Deporte.pdf

7. Butler, G. (1976) Citado por Guerrero, G. (2006) *La recreación alternativa del desarrollo comunitario*. Recuperado de:http://www.efdeportes.com/efd100/recrea.htm

8. Cagigal, J.M. (1979) *Cultura intelectual y cultura física*. Kapelusz, Buenos Aires, Argentina.

9. Cagigal, J. M. (1996) Citado por Ramírez, G. en el documento: *Deporte en la Edad Media, reflexiones teóricas.* Recuperado de: http://www.efdeportes.com/efd96/em.htm

10. Carta Europea del Deporte (1992) *Consejo de Europa.* CDDS. KIROLBIDE Recuperado de http://www.bizkaia.net/Kultura/kirolak/pdf/ca_cartaeuropeadeporte.pdf

11. Castejón (2001) citado por Robles, (2009) *Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte* actual Efdeportes.com. Revista Digital. Recuperado de:http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm

12. Christine, C. (2015) p. 1.*Ocio* Recuperado de https://es.wikipedia.org/wiki/Ocio

13. Coubertain (1960). Citado por Robles, J. y cols (2009) *Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual*.DeConceptos.com. Copyright (2015) recuperado de:http://deconceptos.com/ciencias-juridicas/estado-civil

14. Definición.de. Copyright (2008 – 2015) recuperado de http://definicion.de/recursos-materiales/
http://definicion.de/actitud/ http://definicion.de/edad/

15. Efdeportes.com. Revista Digital recuperado de http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm

16. Diccionario de la RAE (1992) p. 482 21ª Edición.

17. Diccionario de la RAE (2014) 23 Edición.

18. Dumazeddier (1962) Citado por Liull, J. (2012) *Pedagogía del ocio* Coordinadores de tiempo libre recuperado de https://eala.files.wordpress.com/2011/02/pedagogc3ada-del-ocio.pdf

19. EcuRed. (2015) *Conocimiento con todos y para todos*. Domingo, 13 de septiembre. Recuperado de http://www.ecured.cu/index.php/Ocio

21. Gamero. (2005) *La legislación deportiva en Centroamérica y el Caribe* Ministerio de Educación y Ciencia. Consejo Superior de Deportes Edición no venal. Recuperado de http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/documentos/42_150.pdf

22. Gerlero, J. (2005) p. 2 *Diferencias Entre Ocio, Tiempo Libre Y Recreación*. Universidad Nacional de Comahue, Argentina. Centro de Documentación Virtual en Recreación. Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación – FUNLIBRE, Costa Rica. Recuperado de http://www.redcreacion.org/documentos/cmeta1/JGerlero.html

23. Giménez, Abad,. Y Robles (2009) La enseñanza de deporte desde la perspectiva educativa Editorial deportiva Wanceulen,
Universidad de Huelva. Recuperado de http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/3316/b15548818.pdf

24. Guerrero G. (2006) p. 1 *La recreación alternativa del desarrollo comunitario* Revista digital EFDeportes Buenos Aires. Año 11 – No. 100Septiembre de 2006 Recuperado dehttp://www.efdeportes.com/efd100/recrea.htm

25. Gutiérrez, M. (2004) *El valor del deporte en la Educación Integral del ser humano*. Recuperado de:http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_10.pdf

26. Gutiérrez, M. y Vivo, P. (2002) *Desarrollo socio-moral en Educación Física. VII Congreso AEISAD.* Recuperado de http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:wXuSa7yN9fMJ:www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_10.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=hn

27. Hechavarría, S. (2011) *Cómo debe ser el deporte y la recreación en las universidades del país. Recuperado de:*http://www.ilustrados.com/tema/6076/Como-debe-deporte-recreacion-universidades-pais.html

28. Hernández, S. (1991) (2014) *Metodología de la Investigación*. Recuperado de http://es.slideshare.net/albescas/metodologa-de-la-investigacin-hernndez-sampieri-8385385

29. Información departamento de Valle *Honduras en sus manos*. Recuperado de http://hondurasensusmanos.com/index.php/1701-nacaome.html

30. López, A. (2007) *Metodología para la elaboración de guías de atención y protocolos*. Recuperado de http://www.binasss.sa.cr/libros/metodologia07.pdf

31. López, E. (1993) *El Ocio Perspectiva Pedagógica*. Recuperado por http://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/viewFile/RCED9393120069A/17970

32. Macías, J. (2011) *Paseo por la historia del deporte* ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 No, 39 Granada, España. Recuperado de http://www.csicsif.es/andalucia/modules/modense/revista/pdf/Numero39/JUANGMACIAS1.pdf

33. Malhotra, (1979) *Metodología de la Investigación.* Recuperado de http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lad/arenas_m_a/capitulo3.pdf

34. Méndez, y Llanderas. (2009) *Educar en Valores. Educación para el Ocio y el Consumo Extraído del CNICE Escuela de Padres.* Recuperado de http://apoclam.org/sites-proyectos/tutoria-en-primaria/doc/asesoramiento/miambiente/educacion_para_el_ocio_y_el_consumo.pdf

35. Miranda, J. (2014) *Tipologías recreativas*. Recuperado de: https://prezi.com/agxf4qxbajou/tipologias-recrativas/

36. Montas, F. (2012) *Historia de la Educación Física.* Recuperado de http://www.monografias.com/trabajos57/historia-educacion-fisica/historia- educacion-fisica.shtml

37. Morales, C. (2002) *Educación Física, Recreación y Deportes* Primera edición 2002. Fondo Editorial UPNFM

38. Munné F. (1989), citado por Martínez, N. (2003) *Una aproximación teórica sobre el tiempo libre*. Recuperado por http://www.azc.uam.mx/publicaciones/tye/unaaproximacionteoricatiempolibre.htm

39. Museo del juego. (2003-2015) *Deporte, dela Prehistoria a la edad contemporánea*. Recuperado por http://museodeljuego.org/historia/edad-antigua/

40. Neumeyer, M. (1958) Citado por Guerrero, G. (2006) *La recreación alternativa del desarrollo comunitario*. Línea Investigación Recreación y Tiempo Libre. Recuperado por http://www.efdeportes.com/efd100/recrea.htm

41. Parlebas (1981) citado por Robles J. (2009) p. 1Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. Recuperado por http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm

42. Parlebas (2003) p. 47 Citado por Ramírez, G. en el documento: *Deporte en la Edad Media*, reflexiones teóricas Recuperado de http://www.efdeportes.com/efd96/em.htm

43. Pérez, G. y Pérez, M. (2006) *Qué es la Animación Sociocultural*. Epistemología y valores NARCEA, S. A. de ediciones. Madrid, España. Recuperado por https://lydiaaguilar.wordpress.com/2011/11/29/libro-de-referencia-que-es-la-animacion-sociocultural-epistemologia-y-valores/

44. Portal educativo (2012 – 2015) *Tipos de recreación* recuperado por http://www.tiposde.org/cotidianos/574-tipos-de-recreacion/

45. Quintero, R. (1985) p. 23 Citado por Guerrero G. (2006) *La recreación alternativa del desarrollo comunitario* Recuperado de http://www.efdeportes.com/efd100/recrea.htm

46. Ramos, (1986) ***Fundamentos de la recreación***. Venezuela. Imprenta Instituto Pedagógico de Caracas. Recuperado de http://www.efdeportes.com/

47. Roberts, K. (2000) p. 105 – 107 *Ocio y Desarrollo Humano en un Futuro Inmediato*. *En Ocio y Desarrollo Humano*. Propuestas para el 6º. Congreso Mundial de Ocio. Bilbao, 2000. Págs. 105 – 107. Recuperado de http://blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/files/2012/07/Beneficios-de-la-Recreaci%C3%B3n.pdf

48. Rodríguez, M. (2010) *El origen del deporte contemporáneo en los países centrales y su legado en la evolución de la Educación Física.* efdeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires. Año 15, No. 147. Agosto Recuperado de http://www.efdeportes.com/efd147/el-origen-del-deporte-contemporaneo-en-los-paises-centrales.htm.

49. Ruiz, F. (2015) *Historia del deporte: del mundo antiguo a la edad moderna* Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales, n. 27 (enero-febrero 2015).
Recuperado de http://www.eumed.net/rev/cccss/2015/01/deporte.html

50. Sánchez, (2011) Guía para la elaboración de protocolos. Edición 1 Noviembre de 2009. Biblioteca Las Casas – Fundación Index recuperado de http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0565.pdf

51. Sánchez, B. (2000) citado por Robles, J. (2009) Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual
Revista digital efdeportes.com recuperado de http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm

52. Tiposde.org Portal educativo (2012-2015) *Tipos de recreación* recuperado de http://www.tiposde.org/cotidianos/574-tipos-de-recreacion/

53. Trilla (1989) citado por Osuna, S. (2008) *Educación en el tiempo libre: ¿Realidad o ficción?* recuperado de http://escuelaricardorojas.blogspot.com/2008/07/analisis-personal-tres-educacin-en-el.html

54. UNICEF, (2004). *Deporte Recreación y Juego.* Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia 3 United Nations Plaza. New York, NY 10017 Estados Unidos recuperado de http://www.unicef.org/spanish/publications/files/5571_SPORT_SP.pdf

55. Universidad Pedagógica Nacional "Francisco Morazán" *Manual de acreditación de la ACAP* Edición Consejo de Acreditación. Comité Técnico de Evaluación.
Secretaría Ejecutiva. Tegucigalpa M. D. C., Honduras 2008. Recuperado de http://html.rincondelvago.com/deporte-ysociedad_1.html

56. Velásquez, M. (2001) El deporte moderno. Consideraciones acerca de su génesis y de la evolución de su significado y funciones sociales.
Revista digital efdeportes.com Recuperado de http://www.efdeportes.com/efd36/deporte.htm

57. Vera, C. (2012) *Recreación en la actualidad* Boletín oficial del CLAR (Consejo Latinoamericano de Recreación)
Recuperado de http://www.vefortu.com.ve/pdf/CLAR/BOLETIN013.pdf

58. Vera Guardia, C. (2012) *La Recreación en la actualidad.* Consejo Latinoamericano de Recreación recuperado de http://www.vwfortu.com.ve

59. Waichman, P. (1998) *Acerca de los enfoques de la Recreación*. V Congreso Nacional de Recreación. Coldeportes Caldas Colombia.
Recuperado de http://www.redcreacion.org/documentos/congreso5/PWaichman2.htm

60. Wikipedia La enciclopedia Libre *Filosofía del espacio y el tiempo.* Recuperado de https://es.wikipedia.org/wiki/Espacio_(f%C3%ADsica)

61. Zorrilla y Torres (1992) *Metodología de la Investigación*. Capítulo 3 recuperado de http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lad/arenas_m_a/capitulo3.pdf

62. III Cumbre Social Andina. *Parlamento Andino Deporte y Recreación ya revisar año ya.* Recuperado de http://www.parlamentoandino.org/csa/documentos-de-trabajo/informes-ejecutivos/30-deporte-y-recreacion.html

PROTOCOLO DE ATENCIÓN A LAS NECESIDADES RECREATIVAS Y DEPORTIVAS DE LOS ESTUDIANTES DE LA SEDE REGIONAL DE JUTICALPA, OLANCHO DE LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FRANCISCO MORAZÁN

Sede regional de JUTICALPA, OLANCHO

Diciembre del año 2015

Introducción

El municipio de **Juticalpa** es la cabecera departamental de Olancho, su extensión territorial como municipio es de 2,649.8 Kms , la ciudad está ubicada en la parte norte del Valle de guayape, la cual es bañada por el Río Juticalpa.

Su historia es muy grande y según datos históricos que comienzan en 1526 se dice que era un pequeño poblado de indios aborígenes (seguramente Tawahkas), su fundación oficial fue en el año de 1,530 entre los meses de marzo y Junio, ya para el año 1791 aparecía con el Nombre de San Juan de Juticalpa, en el año de 1820 fue elevada a la categoría de Pueblo y el 16 de Junio de 1835, fue declarada Ciudad.- En el año de 1821, fue por primera vez cabecera departamental pero en 1830 deja de serlo y regresa la cabecera a Manto, volvió Juticalpa a ser cabecera del 4 de febrero de 1848 hasta finales de 1864.

Oficialmente es cabecera departamental desde el 12 de agosto de 1865 hasta la actualidad, su nombre proviene de la Lengua Nahualt que significa "Tierra de Caracolillos".

Juticalpa es un conjunto de modernidad y colonialismo, donde sobresale la excelente prestación de servicios, junto a la amabilidad y hospitalidad de su gente.

Esta ciudad cuenta con una muy buena infraestructura hotelera, excelentes restaurantes y discotecas. También son atractivos turísticos:

- Las Cuevas de Talgua ubicadas en el municipio vecino de Catacamas
- El Boquerón
- El Cerro del Mogote
- El Río Guayape

La ciudad posee un equipo de fútbol llamado Juticalpa F. C., fue fundado oficialmente el 14 de agosto de 2004, participa en la Liga Nacional de Honduras y juega sus partidos de local en el Estadio Juan Ramón Brevé Vargas que cuenta con una capacidad de 24.000 espectadores, este estadio fue inaugurado en julio de 2015.

Juticalpa cuenta con varias escuelas de Educación primaria tanto públicas como privadas, a nivel de secundaria cuenta con varios institutos entre ellos cabe destacar al Instituto Departamental la Fraternidad con más de 100 años al servicio de la población juticalpense, y en la actualidad cuenta

con universidades como la Universidad Católica de Honduras, un Centro Regional de la UNAH Curno, Centro Regional de la UPNFM. Wikipedia (2015)

La Universidad Pedagogica Nacional Francisco Morazán (UPNFM) abre sus puertas para todos los habitantes del Departamento de Olancho, con el inicio de esta Sede, en la ciudad de Juticalpa. El rector M.Sc.David Orlando Marín manifestó que la Educación es un proyecto constante de construcción que se logra con esfuerzo y dedicación, por lo que instó a los olanchanos a ingresar a la UPNFM.

Esta iniciativa nace para dar respuesta a las necesidades educativas de la zona de manera permanente con todas las condiciones psicopedagógicas posibles para el logro de los objetivos de enseñanza-aprendizaje.

El Centro Regional UPNFM en Olancho comenzo sus labores en el año 2013 hasta el 2014 en el Instituto Liceo San Francisco de Asis, carretera a Tegucigalpa. Aqui funcionó durante dos años. Pasando el 2015 al local alquilado que pertenece a la profesora Aura Enoe Calix, edificio pequeño de tres plantas que cuenta con 15 aulas y no tiene lugar adecuado para llevar a cabo actividades fisicas y deportivas.
Siendo actualmente la Directora del Centro la MS.c Blanca Azucena Berrios. Este funciona en un horario de 1:00 pm a 7:00 pm, atendiendo las siguientes carreras en el sistema presencial: Español, Ciencias Sociales, Educación Básica con orientación en Matemáticas y Ciencias Naturales y suborientación en Educación Física, Inglés y Fundamentos Pedagógicos.
Tambièn cuenta con sistema a distancia cada 15 dias se imparten las clases.

Debido a las condiciones actuales de la sociedad, que se ve inmersa en diversas situaciones conflictivas en donde predomina la violencia, los anti-valores, las drogas, el alcohol entre otros, es que nace la necesidad de involucrar a los estudiantes de la sede regional de Juticalpa, Olancho de la UPNFM en la organización y desarrollo de actividades recreativas y deportivas que contribuyan, al buen uso de su tiempo libre, a brindar múltiples beneficios tanto a su salud física como mental y por ende a su proceso de formación integral como futuros formadores de las próximas generaciones que serán responsables de dirigir las sociedades en las cuales les corresponda desenvolverse tanto en el ámbito personal como profesional.

Además con el desarrollo de este proyecto se pretende crear los semilleros de las futuras representaciones deportivas a nivel local, regional, nacional e internacional en que la UPNFM tenga que involucrarse para representar con dignidad a la institución y al país según sea necesario.

Para lograr el desarrollo de este protocolo surge la necesidad de crear convenios especialmente con instituciones públicas, iglesias y la alcaldía municipal de Juticalpa para facilitar o habilitar las instalaciones deportivas con que cuentan dando a la vez la colaboración necesaria para el desarrollo del mismo. Este proyecto será un beneficio para la comunidad en general ya que podrán ser partícipes de las actividades que se lleven a cabo derivadas del proyecto mencionado.

El desarrollo del protocolo además contribuirá al proceso de autoevaluación que la Agencia Centroamericana de Acreditación de Postgrados está desarrollando a nivel internacional con las Universidades de la región ya que a través del proceso de proyección, vinculación e incidencia social que éste fomenta, se podrá aprobar los parámetros que son requisitos para su debida aprobación. Además, la Dirección de Postgrado, con su proceso de acreditación a la ACAP, viene a contribuir con la vinculación, proyección e incidencia social de la comunidad universitaria pues promueve investigaciones que ofrecen información real y contextualizada acerca de las necesidades e intereses de los estudiantes con respecto a las actividades recreativas y deportivas que ellos tienen; por lo que la realización de este Protocolo se basa en aspectos reales y actuales de la comunidad.

Objetivos generales:

- Contribuir a la formación integral de los estudiantes de la sede regional de Juticalpa, Olancho de la UPNFM a través del desarrollo de un Protocolo de atención a sus necesidades recreativas y deportivas específicas.
- Fomentar el desarrollo y afianzamiento de valores de los estudiantes participantes del proyecto a través de actividades recreativas y deportivas, con el fin de que sean entes reproductivos de los mismos en sus respectivos centros de trabajo al integrarse al mundo laboral.
- Contribuir al proceso de acreditación de la UPNFM a la ACAP mediante el desarrollo de las actividades de proyección, vinculación e incidencia social que propiciará el desarrollo del protocolo de atención a las necesidades recreativas y deportivas.

Objetivos específicos:

- Implementar programas de desarrollo de actividades recreativas y deportivas acordes a las demandas reales de los estudiantes de la sede regional de Juticalpa, Olancho y su comunidad en general.
- Promover, fomentar y divulgar la importancia del buen uso del tiempo libre.
- Estrechar lazos de solidaridad, pertenencia entre los estudiantes de la sede regional de Juticalpa, Olancho y su comunidad.
- Crear los semilleros para las representaciones deportivas a nivel local, regional, nacional e internacional en que la UPNFM se vea involucrada.
- Coordinar el uso adecuado y mantenimiento de las instalaciones deportivas que sean asignadas a la sede regional de Juticalpa, Olancho de la UPNFM por parte de la alcaldía municipal, instituciones educativas, iglesias o cualquier otro organismo.
- Involucrar a los estudiantes tanto de pregrado como de postgrado de la UPNFM en caso que hubiesen en el desarrollo de los programas recreativos y deportivos de vinculación con la comunidad.

Ámbito de aplicación

El Protocolo de atención a las necesidades recreativas y deportivas va dirigido en forma directa a los miembros de la comunidad educativa de la sede regional de Juticalpa, Olancho y en forma indirecta a todos los integrantes de la comunidad de Juticalpa.

Las condiciones en las que se puede participar en estas actividades dependerán de los organizadores de los eventos programados y/o los profesores encargados de la UPNFM.

Personal que interviene

Será todo el personal de la sede regional de Juticalpa, Olancho de la UPNFM que se asigne durante el proceso de realización del protocolo, según las actividades a desarrollar.

Viabilidad del proyecto

Este proyecto es viable porque se enmarca en los resultados de un estudio realizado con los estudiantes de la sede regional de Juticalpa, Olancho lo cual hace que el desarrollo del mismo esté basado en sus demandas reales y por tanto, los estudiantes estén interesados en llevarlo a cabo, además la UPNFM está interesada en promover actividades de este tipo para elevar el prestigio de la misma, tanto a nivel local, como nacional e internacional, por lo que está comprometida a brindar el apoyo necesario para el desarrollo del mismo, estableciendo alianzas con los organismos públicos y privados de la comunidad.

PLAN DE TRABAJO

ESTRATEGIAS DE DESARROLLO ACTIVIDADES INICIALES	FECHA	RESPONSABLES	PARTICIPANTES	RECURSOS
Realizar reuniones periódicas entre los encargados de deportes de la sede regional de Juticalpa, Olancho, los docentes, estudiantes involucrados y representantes de la alcaldía municipal u otros organismos que deseen participar para la elaboración del plan de acción.	Una vez al mes	Encargado de Educación Física	Encargados de deportes Docentes Estudiantes Representantes de la alcaldía u otros organismos	Presentación motivacional sobre los resultados del estudio. Computadora Data show
Seleccionar las actividades recreativas físicas y deportivas y las etapas en que se desarrollarán y delegar a una comisión para elaborar el plan de trabajo según la naturaleza de cada actividad.	Primera semana de Febrero	Encargado de Educación Física	Encargados de deportes Docentes Estudiantes Representantes de la alcaldía u otros organismos	Papel Lápiz Computadoras
Implementación de un plan de desarrollo sistemático de las actividades recreativas, físicas y deportivas que se realizarán por período académico.	Segunda semana de Febrero	Comisión organizadora	Comisión organizadora	Computadoras Resultados del estudio

Preparar los documentos necesarios para la promoción y desarrollo de las actividades: volantes y carteles promocionales, hojas de inscripción, bases de las competencias, hojas de anotación y control de los resultados, murales y otros que sean necesarios.	Segunda y tercera semana de Febrero	Comisión de publicidad	Docentes y estudiantes asignados por la comisión	Computadoras Impresoras Papel Tinta Marcadores
Gestión para solicitar los locales donde se llevarán a cabo las actividades recreativas, físicas y deportivas.	Tercera semana de Febrero	Comisión de gestión	Docentes y estudiantes asignados por la comisión	Computadoras Impresoras Papel Tinta Solicitudes
Compra o gestión para obtener los materiales necesarios.	Tercera y cuarta semana de Febrero	Comisión de gestión	Docentes, estudiantes asignados por la comisión y representantes de la alcaldía u otros organismos.	Computadoras Impresoras Papel Tinta Solicitudes

ACTIVIDADES DE DESARROLLO	FECHA	RESPONSABLES	PARTICIPANTES	RECURSOS
Designación de los diferentes grupos de apoyo para la organización y desarrollo de las actividades según su naturaleza.	Cuarta semana de Febrero	Encargado de Educación Física	Todos los involucrados en la organización	Papel Lápiz
Inscripciones de los estudiantes en las actividades recreativas, físicas y deportivas según su preferencia y posibilidad de horario.	Primera semana de Marzo	Comisión de inscripciones	Todos los estudiantes interesados en participar en los eventos.	Hojas de inscripción Lineamientos generales de la actividades a realizar
Inauguración de las actividades recreativas, físicas y/o deportivas a realizar.	Segunda semana de Marzo	Comisión organizadora	Autoridades de la UPN Estudiantes participantes Organizadores	Equipo de sonido Boletines Local
Desarrollo de actividades recreativas, físicas y torneos deportivos según el plan específico de cada uno.	De Marzo a Junio	Las distintas comisiones asignadas	Todos los involucrados según la actividad seleccionada	Balones Silbatos Implementos según el deporte o actividad

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN	FECHA	RESPONSABLES	PARTICIPANTES	RECURSOS
Realizar un plan de monitoreo (registro - memoria) y evaluación de la actividad.	Cuarta semana de Febrero	Comisión organizadora	Comisión de evaluación	Actividades a realizar Computadoras
Evaluación de cada una de las actividades realizadas durante todo el proceso.	De Febrero a Junio	Comisión de evaluación	Comisión de evaluación	Tabla de indicadores de evaluación.

* Para cada una de estas actividades se definirá el plan de acción específico, se definirán y ejecutarán las estrategias de gestión, logística y evaluación en las reuniones mensuales con los responsables directos de las actividades específicas.

* Se recomienda realizar en forma simultánea una actividad recreativa y una deportiva y cambiarlas cada seis meses para procurar mayores oportunidades de participación para los estudiantes de la sede.

Anexos

A continuación se presentan las actividades recreativas y deportivas que según los resultados del estudio, les gustaría realizar a los estudiantes de la sede regional de Juticalpa, Olancho de la UPNFM y que deben ser consideradas para la elaboración y desarrollo del protocolo de atención a las mismas.

Actividades recreativas	Actividades deportivas	Actividades físicas
Manualidades	Futbol	Aeróbicos Baile Correr
Club pintura	Natación	
Club lectura	Atletismo	
Club dibujo	Baloncesto	
Club escritura	Voleibol	

Formato para evaluar las actividades realizadas

ASPECTO A EVALUAR	FECHA PROGRAMADA	Nivel de realización				OBSERVACIONES
		N	NM	B	E	

Escala de evaluación: **N** = No lo hizo
NM = Necesita mejorar
B = Bueno
E = Excelente

FORMATO DE PLAN DE TRABAJO

DATOS GENERALES

Nombre del torneo o actividad:

Participantes:

Organizador:

Fecha de realización:

Lugar:

OBJETIVOS

METAS	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	FECHA	RECURSOS	OBSERVACIONES

FORMATO DE HOJA DE INSCRIPCIONES

PROYECTO DEPORTIVO, TORNEO O ACTIVIDAD RECREATIVA

"NOMBRE DEL PROYECTO"

NOMBRE DEL EQUIPO O GRUPO PARTICIPANTE: _____

No.	Nombre completo	Área	Edad	Curso
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

_____

Firma del capitán o encargado

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

No.	ACTIVIDAD	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
1	Reuniones periódicas entre los encargados de deportes de la sede regional de Juticalpa, Olancho, los docentes, estudiantes involucrados y representantes de la alcaldía municipal u otros organismos que deseen participar para la elaboración del plan de acción.																				
2	Seleccionar las actividades recreativas, los deportes y las etapas en que se desarrollarán y delegar a la comisión para elaborar el plan de acción con el cual se desarrollarán.																				
3	Planificación de las actividades recreativas y deportivas que se realizarán por semestres.																				
4	Preparar los documentos necesarios para la promoción y desarrollo de las actividades: volantes y carteles promocionales, hojas de inscripción, bases de las competencias, hojas de anotación y control de los resultados, murales y otros que sean necesarios.																				
5	Gestión para solicitar los locales donde se llevarán a cabo las actividades recreativas y deportivas.																				
6	Compra o gestión para obtener los materiales necesarios.																				

7	Designación de los diferentes grupos de apoyo para la organización y desarrollo de las actividades.																					
8	Inscripciones de los estudiantes en las actividades recreativas y deportivas según su preferencia y posibilidad de horario.																					
9	Inauguración de la actividad recreativa y/o deportiva a realizar.																					
10	Desarrollo de actividades recreativas y torneos deportivos según el plan específico de cada uno.																					
11	Realizar un plan de monitoreo y evaluación de la actividad.																					
12	Evaluación de cada una de las actividades realizadas durante todo el proceso.																					

* Este cronograma puede adaptarse a las actividades específicas que sean seleccionadas para trabajar durante cada período académico, con el fin de brindar a los estudiantes de la sede regional de Juticalpa, Olancho de la UPNFM, mayores oportunidades de participación en las diversas actividades planificadas, las cuales serán consideradas según los resultados del estudio realizado para tal fin.

14.- BIBLIOGRAFÎA

1. Sánchez, (2011) *Guía para la elaboración de protocolos*. Edición 1 Noviembre de 2009. Biblioteca Las Casas – Fundación Index recuperado de http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0565.pdf

2. López, A. (2007) *Metodología para la elaboración de guías de atención y protocolos.* Recuperado de http://www.binasss.sa.cr/libros/metodologia07.pdf

3. Wikipedia, (2015) *Historia de Juticalpa.* Recuperado de https://es.wikipedia.org/wiki/Juticalpa

http://juticalpaolancho.blogspot.com/2010/04/historia-de-nuestra-bella-juticalpa.html

ANEXOS

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL "FRANCISCO MORAZÁN"
FACULTAD DE HUMANIDADES
DIRECCIÓN DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

CUESTIONARIO

Para estudiantes de la UPNFM de la Sede Regional de Juticalpa, Olancho.

Maestrante: Lorena Margarita Paredes Rosado

Objetivo del cuestionario: el presente instrumento pretende recabar información acerca de las actividades recreativas y deportivas que realizan los estudiantes de la UPNFM, con el fin de plasmar un protocolo que les permita ser partícipes del mismo y a la vez contribuir a su formación integral como futuro docente.

I. DATOS GENERALES

Carrera que estudia:
_____

Pre-grado _____ Post grado _____
Año académico que cursa según el flujograma de su carrera: _____
Sexo: Femenino _____ Masculino _____ Edad: _____
Estado civil: Soltero(a) _____ Casado (a) _____ Otro: ¿cuál? _____

INDICACIONES: Conteste brevemente lo que se le solicita a continuación

1. ¿Considera necesario que la UPNFM organice actividades recreativas y deportivas como parte de la formación integral de sus estudiantes?
_____ Sí _____ No
Justifique el porqué de su respuesta en ambos casos_____
_____
_____

2. ¿Considera que los estudiantes de postgrado (maestrías, doctorados) de la UPNFM deben involucrarse en las actividades recreativas y deportivas de la institución?
_____ Sí _____ No
Justifique el porqué de su respuesta en ambos casos_____
_____
_____

3. ¿Con quién cree usted que la UPNFM debe realizar vinculación social en su comunidad a través de las actividades recreativas y deportivas?
_____ Con las instituciones educativas _____ Con la Alcaldía municipal
_____ Con Organismos internacionales
Otros (especifique)
_____

4. ¿Existen en la comunidad áreas recreativas y/o deportivas que puedan ser utilizadas por los interesados?
_____ Sí _____ No

5. Si su respuesta es afirmativa, ¿a quién pertenecen dichas áreas?

_____ Instituciones públicas _____ Alcaldía _____ Iglesias

_____ Instituciones educativas _____ Clubes sociales

INDICACIONES: marque con una X dentro de la casilla que corresponda a la frecuencia con que usted realiza CADA UNA de las actividades que se le plantean a continuación. (Favor responder para todas las opciones)

II. ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DEPORTIVAS QUE REALIZA EN SU TIEMPO LIBRE

6. Actividades culturales.

Actividad	Frecuencia				
	Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre
Escribir					
Leer					
Pintar					
Dibujar					
Manualidades					
Coleccionar objetos					

En caso de otras (especifique) _____

7. Actividades motrices.

Actividad	Frecuencia				
	Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre
Aeróbicos					
Baile					
Caminar					
Correr					
Deportes					

En caso de otras (especifique) _____

8. Actividades sociales.

Actividad	Frecuencia				
	Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre
Pasear					
Hablar por teléfono					
Uso de redes sociales					
Asistir a fiestas					
Ir de visita					
Reuniones en casa					

En caso de otras (especifique) _____

9. Actividades recreativas específicas que realiza

Actividad		Frecuencia				
		Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre
Ver televisión	Deportes					
	Noticieros					
	Documentales					
	Series películas					

En caso de otros (especifique) _____

Actividad		Frecuencia				
		Nunca	**Casi nunca**	**Ocasionalmente**	**Casi siempre**	**Siempre**
Música	Ejecuta					
	Escucha					
	Canta					
	Asiste a eventos					

En caso de otros (especifique) _____

Actividad		Frecuencia				
		Nunca	**Casi nunca**	**Ocasionalmente**	**Casi siempre**	**Siempre**
Reuniones sociales	Conversar					
	Compartir					
	Comer					
	Político-gremial					

En caso de otros (especifique) _____

Actividad		Frecuencia				
		Nunca	**Casi nunca**	**Ocasionalmente**	**Casi siempre**	**Siempre**
Juegos	De mesa					
	Tradicionales					
	Organizados					
	Virtuales					

En caso de otros (especifique) _____

Actividad		Frecuencia				
		Nunca	**Casi nunca**	**Ocasionalmente**	**Casi siempre**	**Siempre**
Lectura	Libros					
	Periódicos					
	Revistas					
	Virtual					

En caso de otros (especifique) _____

Actividad		Frecuencia				
		Nunca	**Casi nunca**	**Ocasionalmente**	**Casi siempre**	**Siempre**
Paseos	Lugares desconocidos					
	Lugares conocidos					
	Centros recreativos					
	De visita					

En caso de otros (especifique) _____

10. Tiempo que lleva realizando las actividades antes mencionadas.

Actividad	Frecuencia					
	Menos de 1año	**De 2 a 3 años**	**Más de 3 años**	**Siempre lo he hecho**	**Nunca lo he hecho**	**No recuerda**
Ver televisión						
Música						
Reuniones sociales						
Juegos						
Lectura						
Paseos						

11. Disponibilidad de tiempo con que cuenta para realizar las actividades antes mencionadas.

Actividad		Frecuencia				
	A diario	**2 a 3 veces/semana**	**1 vez por semana**	**1 vez al mes**	**Casi nunca**	**Nunca**
Ver televisión						
Música						
Reuniones sociales						
Juegos						
Lectura						
Paseos						

III. ACTIVIDADES DEPORTIVAS QUE REALIZA EN SU TIEMPO LIBRE

12. Deportes que practica.

Deportes	Frecuencia				
	Nunca	**Casi nunca**	**Ocasionalmente**	**Casi siempre**	**Siempre**
Futbol					
Futbol Sala					
Baloncesto					
Voleibol					
Béisbol o Softbol					
Balonmano					
Atletismo					
Natación					
Artes marciales					

En caso de otros (especifique) _____

13. De los deportes que practica, ¿Cuál es el tiempo que lleva realizándolos?

Deportes	Frecuencia				
	Menos de 1año	**De 2 a 3 años**	**Más de 3 años**	**Siempre lo he hecho**	**No recuerda**
Futbol					
Futbol Sala					
Baloncesto					
Voleibol					
Béisbol o Softbol					
Balonmano					
Atletismo					
Natación					
Artes marciales					
Otros					

14. De los deportes que practica ¿Cuál es su disponibilidad de tiempo para realizarlos?

Deportes	Frecuencia					
	A diario	2 a 3 veces/semana	1 vez por semana	1 vez al mes	Casi nunca	Nunca
Futbol						
Futbol Sala						
Baloncesto						
Voleibol						
Béisbol o Softbol						
Balonmano						
Atletismo						
Natación						
Artes marciales						
Otros						

IV. OTROS ASPECTOS

15. Razones por las cuales, realiza las actividades recreativas y/o deportivas referidas anteriormente.

Razones	Frecuencia				
	Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre
Para compartir					
Conocer personas					
Competir					
Sentirme bien					
Salir de la rutina					
Por salud					
Por diversión					

En caso de otras (especifique) _____

16. Enfermedades que pueden prevenirse a través de la práctica de actividades recreativas y deportivas

Enfermedades	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Cardiovasculares					
Obesidad					
Osteoporosis					
Diabetes tipo 2					
Ansiedad/depresión					

17. Factores que impiden que realice este tipo de actividades.

Factores	Frecuencia				
	Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre
Falta de tiempo					
No me interesa					
Falta de oportunidades					
Edad					
Estado civil					
Disponibilidad de espacios y recursos					
Género					

En caso de otros (especifique) _____

18. Fuente de información de las actividades recreativas que se realizan en su comunidad.

Fuentes	Frecuencia				
	Nunca	**Casi nunca**	**Ocasionalmente**	**Casi siempre**	**Siempre**
Amigos					
Televisión					
Radio					
Periódicos					
Internet					
En la UPNFM					

20. Cuáles de las siguientes actividades, considera usted que la UPNFM debería coordinar para el uso apropiado de su tiempo libre dentro de sus instalaciones. Marque con una X dentro de la casilla que usted considere, siendo 1 la opción más importante y la 5, la opción menos importante.

No	Actividad	1	2	3	4	5
1	Aeróbicos					
2	Baile					
3	Caminar					
4	Correr					
5	Futbol					
6	Futbol Sala					
7	Baloncesto					
8	Voleibol					
9	Béisbol o Softbol					
10	Balonmano					
11	Atletismo					
12	Natación					
13	Artes marciales					

No.	Actividad	1	2	3	4	5
14	Club escritura					
15	Club lectura					
16	Club pintura					
17	Club dibujo					
18	Club canto					
19	Manualidades					
20	Coleccionar objetos					
21	Grupo musical					
OTROS						
22						
23						
24						
25						

Gracias por su colaboración

Calculo del tamaño de la muestra
Muestreo aleatorio simple

Conociendo la población

N=	Tamaño de la población	320
Z=	Margen de confiabilidad	1.96
S=	Desviación estándar de la población	0.5
e=	Error máximo aceptado	0.05

Z^2=	Margen de confiabilidad al cuadrado	3.8416
S^2=	Desviación estándar al cuadrado	0.25
e^2=	Error máximo al cuadrado	0.0025
n=	**Tamaño de la muestra=**	**175**

Para una confianza de 95%	Z= 1.96
Para una confianza de 99%	Z= 2.58