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 Nacaome, Valle, de la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán.

Tesista

Tania Geraldina Rivera Rubio

Asesora de Tesis

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 Nacaome, Valle, 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 Nacaome, Valle, de la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán.

Tesis para obtener el título de

Master en la enseñanza de la Educación Física

Tesista

Tania Geraldina Rivera Rubio

Asesora de Tesis

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 Juan José y Dorita (QDDG), que aunque ya no estén físicamente con nosotros, sé que desde donde se encuentren, estarán orgullosos de este logro que tenía pendiente hace varios años; a mi hermana Suy y a mi negrita querida Mony con muchísimo amor, por ser siempre un verdadero aliciente para seguir superándome en el campo profesional y ser mi respaldo en todo.

A mis amigos incondicionales Mirna, Yury y Tony quienes me han llevado de la mano durante este arduo trabajo dándome el aliento necesario para concluirlo.

A los Nanos, a Estela, a Sergio, a la Lic. quienes forman parte de mi familia y han estado conmigo en los momentos más difíciles de mi vida.

# Agradecimiento

A Dios Todopoderoso, quien me ha enseñado en el transcurso de la vida a creer y confiar plenamente en que todo es conveniente “en su tiempo” y no en el mío.

A ÊL que puso en mi camino a las personas indicadas para avanzar en mi vida y alcanzar todas las metas propuestas hasta este momento.

A los profesores de la UPNFM que contribuyeron en mi formación profesional.

A las autoridades y docentes de la sede regional de Nacaome, Valle, quienes nos brindaron todo su apoyo para obtener la información necesaria y para realizar la aplicación del instrumento con éxito.

# 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 ..... 18

1. 3 Objetivos de investigación

1. 3. 1 Objetivos Generales ..... 18

1. 3. 2 Objetivos Específicos ..... 18

1. 4 Preguntas de investigación ..... 19

1. 5 Justificación de la investigación ..... 20

1. 6 Viabilidad de la investigación ..... 22

**Capítulo 2: Marco Teórico** ..... 23

2. 1. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE ..... 23

2. 1. 1 Las actividades físicas desde el comienzo de la humanidad ..... 23

2. 1. 2 El deporte y la recreación en la época contemporánea ..... 27

2. 1. 3 El deporte y la recreación en las Instituciones Educativas del nivel superior ..... 30

2. 1. 4 El deporte y la recreación en Honduras ..... 34

2. 1. 5 El deporte y la recreación en la Universidad Pedagógica Nacional "Francisco Morazán" 36

2. 2. CONCEPTUALIZACIÓN, CARACTERISTICAS, BENEFICIOS DE LA RECREACIÒN Y EL DEPORTE ..... 39

2. 2. 1 Conceptualización y clasificación de la recreación ..... 39

2. 2. 2 Características y beneficios de la recreación ..... 46

2. 2. 3 Enfoques de la recreación ..... 49

2. 2. 4 Conceptualización y clasificación del deporte ..... 52

2. 2. 5 Características y beneficios del deporte ..... 57

2. 2. 6 Particularidades de la recreación y el deporte ..... 59

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 ..... 71

3. 2 Tipo de investigación ..... 71

3. 3 Diseño de la investigación ..... 72

3. 4 Matriz de variables ..... 72

3. 5 Población y muestra ..... 73

3. 6 Técnicas de recolección de datos ..... 74

3. 7 Análisis de datos ..... 74

**Capítulo 4: Resultados del Estudio** ..... 75

**Capítulo 5: Conclusiones** ..... 92

5. 1 Conclusiones ..... 92

5.2 Recomendaciones……..…….... 93

**Referencias bibliográficas** ..... 94

**Protocolo** ..... 103

**Anexos** ..... 117

**Índice de tablas**

**Cuadro N°** **Página**

1. Matriz 1 ..... 44

2. Matriz 2 ..... 46

3. Matriz 3 ..... 54

4. Matriz 4 ..... 57

5. Matriz 5 ..... 59

6. Matriz 6…..……..…61

7. Matriz 7…..……..…73

**Índice de gráficos**

**Gráfico N°** **Página**

1. Gráfico 1..... 75

2. Gráfico 2..... 76

3. Gráfico 3..... 76

4. Gráfico 4..... 77

5. Gráfico 5 ..... 77
6. Gráfico 6 ..... 78
7. Gráfico 7 ..... 78
8. Gráfico 8 ..... 79
9. Gráfico 9 ..... 79
10. Gráfico 10 ..... 80
11. Gráfico 11 ..... 81
12. Gráfico 12 ..... 81
13. Gráfico 13 ..... 82
14. Gráfico 14 ..... 83
15. Gráfico 15 ..... 83
16. Gráfico 16 ..... 84
17. Gráfico 17 ..... 84
18. Gráfico 18 ..... 85
19. Gráfico 19 ..... 85
20. Gráfico 20 ..... 86
21. Gráfico 21 ..... 86
22. Gráfico 22 ..... 87
23. Gráfico 23 ..... 87
24. Gráfico 24 ..... 88
25. Gráfico 25 ..... 88
26. Gráfico 26 ..... 89
27. Gráfico 27 ..... 90
28. Gráfico 28 ..... 90
29. Gráfico 29 ..... 91

# 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 |
| 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 |
| 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 |
| URSS | Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas |

# Introducción

En la actualidad, es muy significativo considerar 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. Los noticieros televisivos, radiales y otros medios de comunicación nos mantienen informados de lo que ocurre el día a día y en su mayoría, las noticias están relacionadas con la violencia que se vive en el país.

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.

Es común preguntarse, ¿cómo era que antes si se podía confiar y relacionarse de mejor manera con los otros individuos con quienes tocaba compartir?

Anteriormente 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 la actualidad, los jóvenes llaman anticuados a quienes quieren compartir con ellos, jugar al Dominó o No te enojes en la sala de la casa, que eran los espacios donde se conversaba y se compartían opiniones, porque actualmente la tecnología nos conecta más fácilmente pero no necesariamente significa que estamos comunicados.

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 tan 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 muchos de sus antecedentes.

"Los comienzos de la recreación no tienen fecha exacta, sin embargo nuestros antepasados hacían rituales como los bailes entorno a la caza- la naturaleza- los astros. Respecto al deporte, las actividades concebidas como tales eran principalmente, ritos que acompañaban a los mitos correspondientes" Ruiz, F. (2015 p. 1)

Como se podrá apreciar en el desarrollo de los antecedentes históricos en el marco teórico de este estudio, tanto la recreación como el deporte están unidos en sus orígenes, pues las actividades en que participaban los seres humanos de la antigüedad fueron el comienzo de lo que dio paso al estudio y crecimiento de estas áreas del conocimiento humano. En los tiempos antiguos, ambos fueron considerados como elementos éticos y biológicos, debido a que, no solo eran medios de salud física sino también formaban parte de la educación moral, desarrollando un sentido de solidaridad entre los pueblos.

# Capítulo 1

# Construcción del objeto de estudio

## 1. 1 Descripción de la situación problemática

Existe una gran necesidad en el desarrollo de 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 perfecta 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 Nacaome, Valle, cuya población estudiantil es de aproximadamente 400 estudiantes 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.

La UPNFM ha tratado de fortalecer estas actividades sin tomar en consideración los intereses y necesidades reales de los estudiantes, sino a través de lo que los docentes y autoridades de la misma consideran es pertinente desarrollar; es por esa razón que este estudio pretende basarse en las necesidades e intereses reales que los estudiantes de la sede regional de Nacaome, Valle, tienen y deberían realizar, para así lograr mayor participación y entusiasmo del estudiantado en la organización y desarrollo de dichas actividades, evitando en un alto grado, el desinterés que los jóvenes han demostrado.

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 enormemente 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 Nacaome, Valle 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 Nacaome, Valle?

## 1. 3 Objetivos de investigación

### 1. 3. 1 Objetivo general

1. 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 Nacaome, Valle que contribuya 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 realizan los estudiantes de la UPNFM de la sede regional de Nacaome, Valle.

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

3. Diseñar un protocolo de atención a las actividades recreativas y deportivas para los estudiantes de la UPNFM de la sede regional de Nacaome, Valle, con base a sus intereses y necesidades reales.

4. Proponer alternativas de vinculación y proyección social entre la UPNFM y la comunidad de Nacaome, Valle, 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 les interesa realizar a los estudiantes de la UPNFM de la sede regional de Nacaome, Valle?

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

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 Nacaome, Valle?

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 Nacaome, Valle 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 más que 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 al interior de la UPNFM y de vinculación social con los miembros de la comunidad de Nacaome, 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 Nacaome, Valle, 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 lo que se necesita es 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 Nacaome, Valle de la UPNFM.

En la sede central de Tegucigalpa ya está desarrollándose un protocolo de este tipo por lo que se considera de mucha importancia llevarlo a cabo 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.

Sumado a ello, 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.

Además, la Dirección de Postgrado de la UPNFM ha apoyado desde sus comienzos la realización del presente estudio en pro de la vinculación, proyección e incidencia social de la Universidad con la comunidad, fortaleciendo así el proceso de una futura acreditación a la Agencia Centroamericana de Acreditación de Postgrados con el fin de ser reconocidos a nivel internacional como una de las instituciones educativas 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 El deporte y la recreación 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 El deporte y la recreación en las Instituciones Educativas del nivel superior

Como se puede apreciar, la recreación y el deporte han venido formando parte de la vida social, económica y cultural de las sociedades desde tiempos muy lejanos y a nivel del mundo. Por esta razón se tratará de indagar lo que refiere a este tipo de actividades actualmente en las

instituciones educativas universitarias a nivel mundial con el fin de hacer sobresalir la importancia de las mismas en la formación integral de todo ser humano.

**El deporte en el mundo**

Para Hechavarría, S. (2011, p. 1), 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. En el caso de países como Finlandia, en los que el deporte es la actividad de los ratos libres, esto se apoyará en el gran espíritu patriótico y competitivo del pueblo finlandés. La actividad deportiva de una universidad debe estar impregnada del espíritu universitario, marcando así la diferencia de concepción del deporte en la enseñanza superior, constituye un hecho indiscutible que el deporte es un fenómeno social que además, tiene un fuerte componente cultural. 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. El concepto moderno de recreación ha nacido, en parte, precisamente de los espacios que el deporte no ha cubierto y que siempre cubrió el juego, a través de los juegos tradicionales y, últimamente, por medio de deportes de aventura y de actividades recreativas. El campo de la recreación ha incorporado muchas prácticas lúdicas, siempre persiguiendo los principios de la diversión, diversidad y salud. 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, etc. 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.

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. y cols. (2005)

En EL Salvador los centros Educativos de cualquier nivel de enseñanza, deben contar con áreas destinadas a la práctica de los deportes, recreación y educación física, sin este requisito no se les autoriza el funcionamiento del mismo. Las competiciones deportivas escolares son tradición en el

país, así mismo anualmente se celebran juegos universitarios. Participando de igual manera en Juegos Universitarios centroamericanos y del caribe.

En Nicaragua el deporte universitario, cuenta con el 6% del presupuesto asignado por el Estado para el fomento de actividades físicas, deportivas y recreativas de los estudiantes, mantenimiento de la carrera de Educación Física y Deportes, infraestructura deportiva y eventos deportivos. Las Universidades ofrecen becas a atletas deportivos. La Universidad Privada Americana cuenta con la práctica deportiva en todos sus planes de estudio.

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.

## 2. 1. 4 El deporte y la recreación 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.

La Asociación del Deporte Universitario en Honduras (ADUH), es la encargada se seleccionar las delegaciones deportivas que representarán a Honduras en las disciplinas baloncesto masculino, futbol y futbol sala femenino y masculino, natación y Karate.

Actualmente ya se tiene conformadas diferentes disciplinas deportivas con representación de las universidades del país, entre ellas, baloncesto masculino está formado por atletas de UNITEC, futbol por UPNFM, natación y fútbol sala femenino y masculino por la UNAH, y otras conformadas por más de dos universidades.

La Asociación del Deporte Universitario de Honduras (ADUH) que actualmente preside el rector de la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán (UPNFM), David Orlando Marín,

realizó una asamblea donde participaron las distintas instituciones de educación superior que la integran, a fin de definir el plan de acción del deporte académico para el período 2015 – 2016. Con la consolidación de la ADUH se tendrá una mejor representación en la UNIVERSIADA de Taipéi y los ODUCC Venezuela 2017.

Honduras: sede de los XIV Juegos Deportivos Universitarios Centroamericanos y del Caribe.

La Organización del Deporte Universitario de Centroamérica y el Caribe (ODUCC) y la Asociación del Deporte Universitario de Honduras (ADUH), realizaron -el 17 de agosto- el lanzamiento de los XIV Juegos Deportivos Universitarios Centroamericanos y del Caribe, que se realizaron en Honduras del 22 al 28 de septiembre de 2013.

Durante esas fechas, atletas universitarios menores de 29 años seleccionados por instituciones de educación superior públicas y privadas de la región, adscritas a la ODUCC, estuvieron en la capital del país para competir en once disciplinas deportivas reguladas por reglamentos internacionales: baloncesto, futbol, natación, atletismo, ajedrez, voleibol, karate, taekwondo, balonmano, futbol sala y tenis de mesa.

## 2. 1. 5 El deporte y la recreación 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.

Años después del inicio de la carrera, 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.

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 esta 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 Nacaome, Valle y a los miembros de la comunidad, que se verán beneficiados por el desarrollo de este proyecto.

La sede regional donde se realiza el presente estudio está ubicada frente al parque Central de la ciudad de Nacaome, Valle en un edificio que pertenece a la Alcaldía Municipal con la cual

establecieron un convenio para poder habilitarlo para poder impartir las clases a los estudiantes de la misma.

El 2 de octubre del presente año la UPNFM recibió una donación de un terreno de 4 manzanas, ubicado en las cercanías de la carretera Panamericana en el cual se pretende la construcción del edificio de la sede y en el cual están previstas la construcción de áreas recreativas y deportivas en donde los estudiantes podrán recibir atención en cuanto a las actividades recreativas y deportivas que demandan, según los resultados que arroje el presente estudio. Los responsables de dicha donación son los diputados Tomy Zambrano y Marco Velásquez.

En esta sede, funcionan las modalidades de presencial y distancia en las áreas de Fundamentos Pedagógicos, Ciencias Sociales, Matemáticas, Español e Inglés. Hay cerca de 400 estudiantes y reciben sus clases de lunes a viernes de 12:00 meridiano a 9:00 p.m. (Presencial) y los fines de semana de 7:00 a.m. a 8:00 p.m. (CUED). Su Directora es la MS.c. Elsa Herrera.

Actualmente cuentan con dos canchas que pertenecen a la Alcaldía Municipal para desarrollar eventos deportivos e impartir la clase general de Educación Física, Recreación y Deporte cuando es necesario.

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.

Tanto los estudiantes de pregrado como de postgrado deben ser considerados para formar parte de toda esta gama de actividades tanto recreativas como deportivas que la UPNFM pretende ofrecer a través del protocolo que resulte a través de este estudio.

## 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".

Otro concepto define a la recreación como "el conjunto de ocupaciones a que el individuo se entrega en forma voluntaria, ya sea para descansar, divertirse; desarrollar sus conocimientos, información o formación desinteresada; o aumentar su participación social voluntaria, o su libre capacidad creadora tras haberse liberado de las obligaciones escolares, laborales profesionales, familiares y sociales". Quintero, R. (1985 p. 23)

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 hacer notar en todos los conceptos anteriores, 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.

Así mismo, los Derechos Humanos proclamados en junio de 1970 en la ciudad de Ginebra, declaran en su artículo 4 que 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. Además también consideran que la recreación es necesidad fundamental del hombre contemporáneo. Es así que en el año de 1980, la Asamblea General de las Naciones Unidas, en un acto de gran importancia para el sector recreativo, declaró que para el hombre una de las necesidades básicas y fundamentales para su desarrollo integral es la recreación: después de la nutrición, salud, educación, vivienda, trabajo y seguridad social, la recreación debe considerarse como una necesidad básica, fundamental para su desarrollo. III Cumbre social Andina, Parlamento Andino.

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 p. 1)

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". Citado por 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" López, E. (1993 p. 9)

El ocio permite el desarrollo de la potencialidad del ser humano, y en este sentido se configura en ideal. Gerlero, J. (2005, p. 2)

"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, p. 1): "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".

Así como el ocio, el tiempo libre es un componente entrelazado al concepto de recreación, por lo tanto, se exponen diferentes conceptos según diferentes autores.

**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 psico biológico, 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. Citado por Martínez, N. (2003 p. 1)

"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 a un tiempo para adquirir aquello que consideramos necesario para nuestras vidas y entonces estaríamos tratando ya aspectos claramente consumistas. 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 p.

**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, etc. |
| | **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 |

| | |
|---|---|
| **Los beneficios que otorgan** | 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**

La recreación tiene diversas características entre las cuales se pueden mencionar a las que se refiere Morales, C. (2002, p. 42) en su libro sobre la Educación Física, la recreación y deporte.

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".

**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. 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. Roberts, K. (2000 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. (1989), en su trabajo "Tiempo libre, crítica social y acción política", 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.

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"). Citado por 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, 15 y 16)

Este autor continúa diciendo: "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."

**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. 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).

## 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 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.

Para Coubertin (1960), citado por Robles, J. y cols (2009, p. 1), 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".

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".

Mientras, Parlebas (1981), citado por Robles, J. (2009 p. 1), define el deporte como "situación motriz de competición reglada e institucionalizada" a la que el mismo añade el aspecto lúdico, quedando la definición de deporte de la siguiente manera: "situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada".

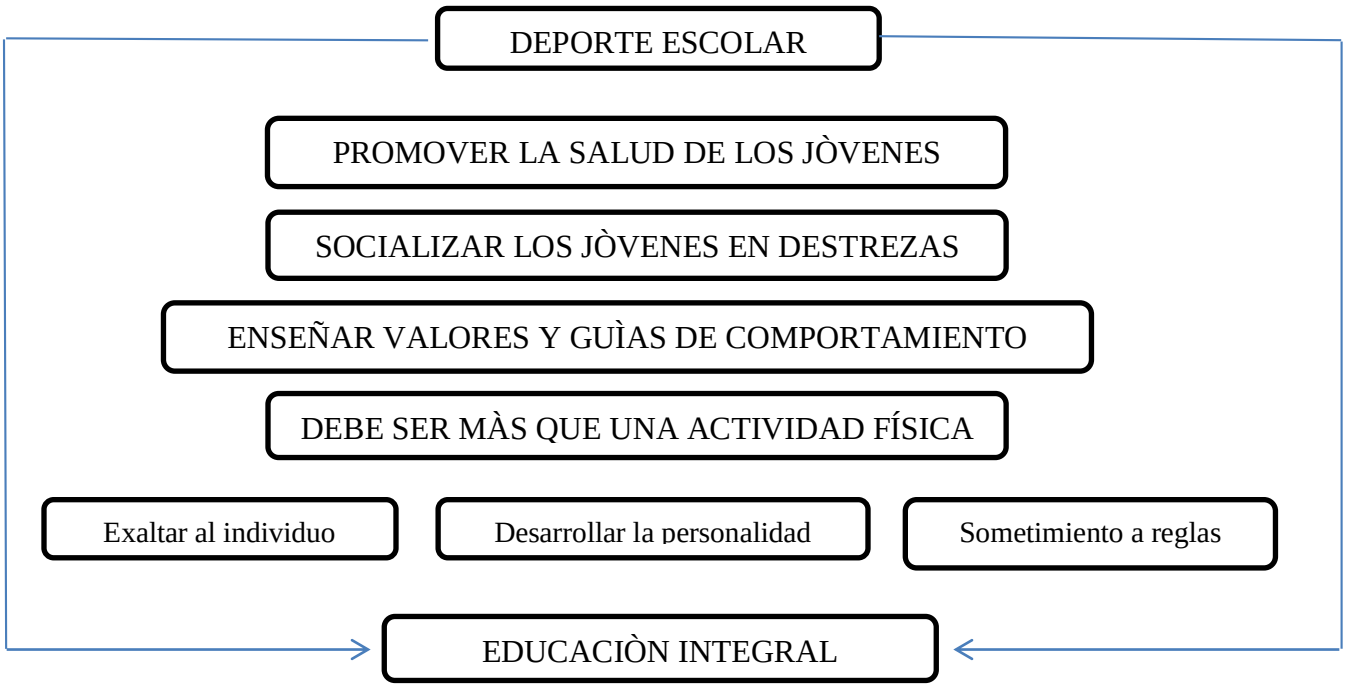
Según la carta Europea del Deporte "se entenderá por «deporte» todo tipo de actividades físicas que, mediante una participación, organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados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

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)

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. y cols (2009 p. 1)

"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 p. 2)




**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.

**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).

**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 p. 23)

**Deporte educativo**

Siguiendo a Blázquez (1999, p. 121), "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 y Cols. (2001, p. 8), 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".

**Deporte adaptado**

Se trata de todas aquellas actividades deportivas en las que 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. Todos citados por Robles, J. (2009 p. 1)

Lógicamente, como se podía haber intuido, 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, p. 16) 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: "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 bienestar 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. 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, p. 2-3), "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".

"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.

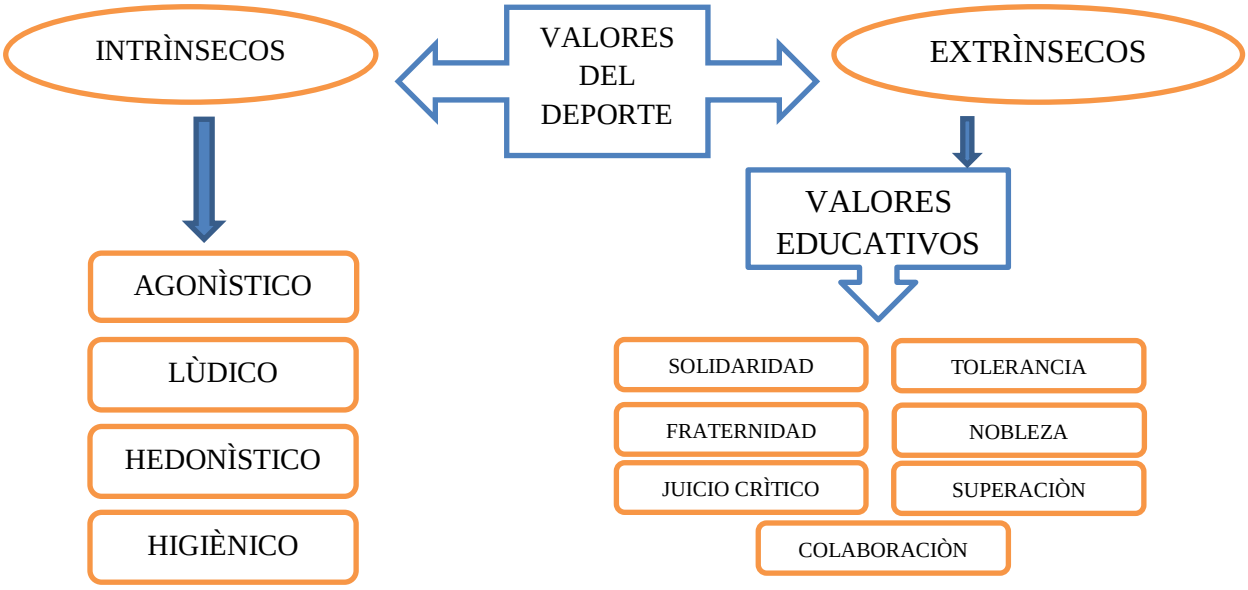
5. Aprovechar el fracaso como elemento educativo.

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. De (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. y cols. (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 Nacaome, Valle 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. y cols. (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 Nacaome, Valle 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 Nacaome, Valle 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 Nacaome, Valle. 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 solo momento 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 Nacaome, Valle 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. Wikipedia La enciclopedia Libre | El espacio físico se refiere a las áreas donde se puedan realizar las actividades recreativas y deportivas 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.<br>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.<br>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. DeConceptos.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 **400** estudiantes matriculados en la sede regional de la ciudad de Nacaome, Valle, de la UPNFM de las diferentes áreas de estudio: Inglés, Matemáticas, Español, Ciencias Sociales y asignaturas de Fundamentos Generales y Pedagógicos.

La muestra fueron **201** estudiantes que equivalen al **50.25%** de la población estudiantil, elegidos a través de un muestreo aleatorio simple realizado mediante cálculos estadísticos, considerándose un nivel de confianza de un 95% y una desviación estándar de un 5%.

## 3. 6 Técnicas de Recolección de Datos

Para recopilar y 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. Una vez validado el instrumento, se visitó la sede regional de Nacaome, Valle y se aprovechó que los estudiantes estaban llegando a sus respectivas clases. Se le solicitó al maestro correspondiente, el permiso para aplicar el instrumento en cada grupo de estudiantes, se les dieron las indicaciones necesarias y se hizo la respectiva aplicación, luego se realizó la tabulación y el respectivo análisis de los resultados.

## 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; esta información se contrastó con la literatura científica que sobre actividades recreativas y deportivas existe.

# Capítulo 4

## 4. 1 Resultados del Estudio

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

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

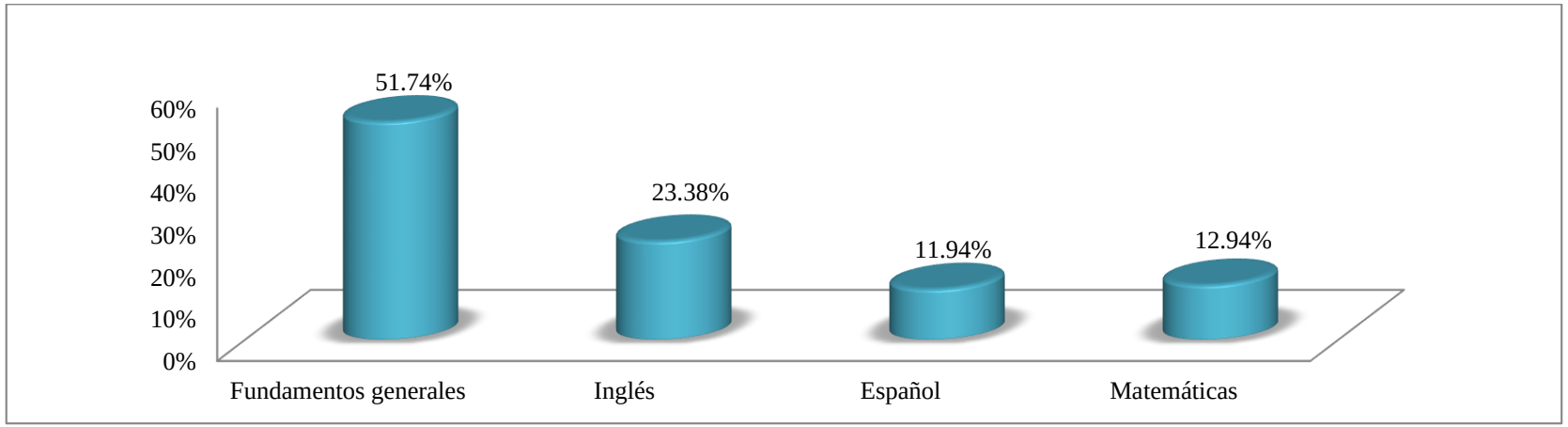



**Gráfico 1.** Área de estudio de los participantes del estudio.

El gráfico No. 1 muestra que el 51.74% de los estudiantes de esta sede están matriculados en el área de Fundamentos Generales y Pedagógicos por lo que es fácil deducir que la mayoría son estudiantes de primer y segundo ingreso a la Universidad. También se puede apreciar que en el área de inglés hay bastante apertura por parte de los estudiantes de la sede, sin embargo las experiencias tanto recreativas como deportivas de estos estudiantes han sido adquiridas en el nivel medio.

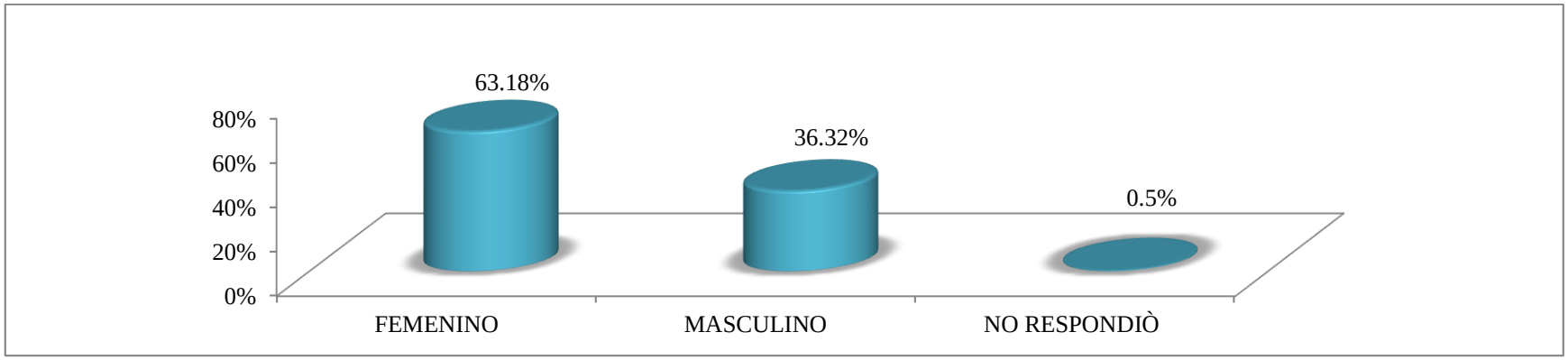



**Gráfico 2.** Género de los participantes.

El gráfico No. 2 nos indica que el 63.18% de la muestra que contestaron el instrumento, son mujeres, mientras que el 36.32% son varones; esta tendencia se mantiene ya que estadísticamente la población general del país cuenta con más mujeres que varones.

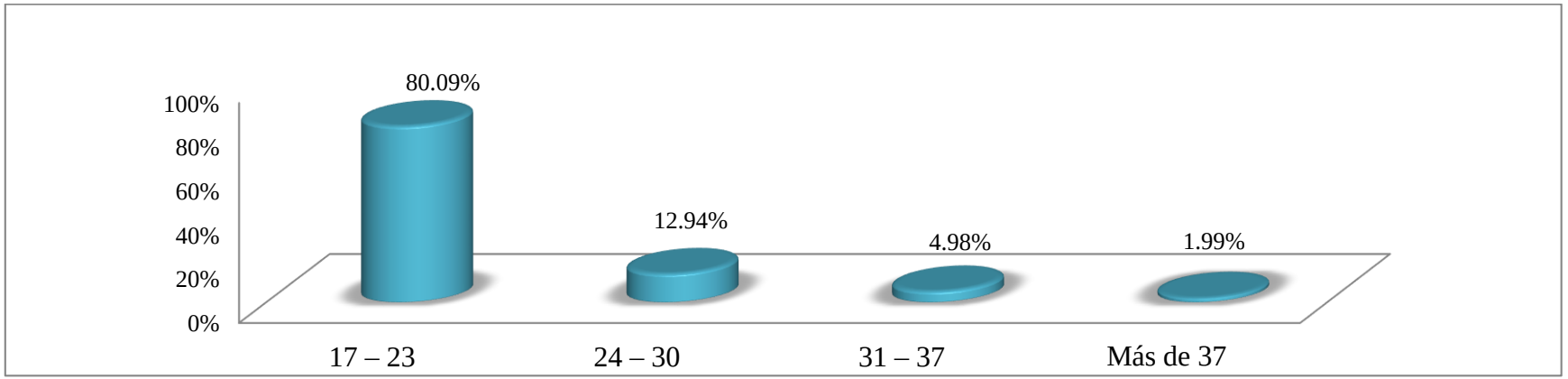



**Gráfico 3.** Promedio de edad de los participantes en el estudio.

Tal como muestra el gráfico No. 3, el 80.09% de los estudiantes que participaron en este estudio oscilan en edades entre los 17 y 23 años por lo que se deduce que el mayor porcentaje de la población estudiantil de esta sede es bastante joven, por lo cual facilitaría el desarrollo de actividades tanto recreativas como deportivas ya que con su juventud muestran el deseo de participar en ellas.

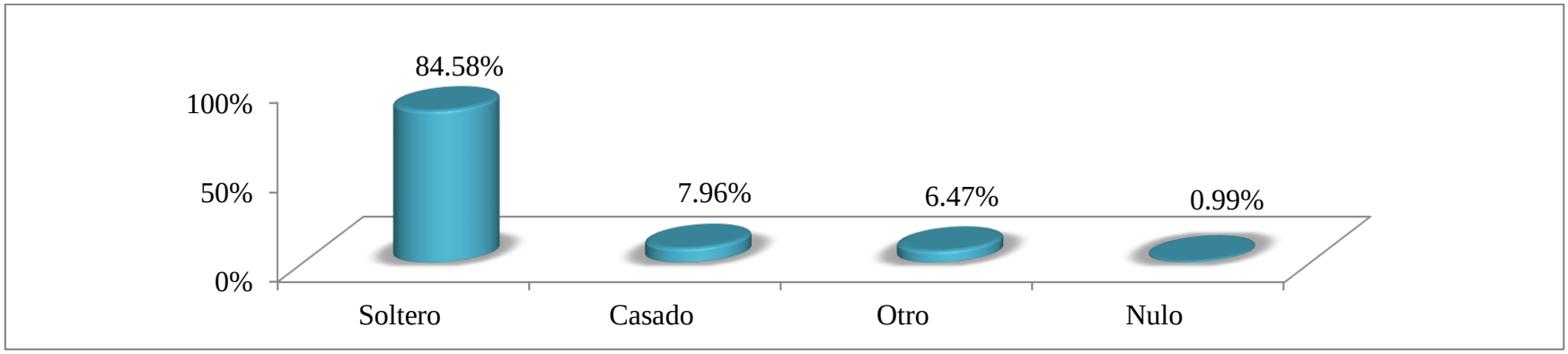



**Gráfico 4.** Estado civil de os participantes

El gráfico No. 4 indica que el estado civil de los estudiantes de esta sede es en un 84.58%, solteros por lo que se considera que dichos estudiantes no tienen un compromiso formal que impida su participación en las actividades organizadas por la UPNFM, además que se pueden formar para que en el futuro puedan utilizar adecuadamente su tiempo libre y enseñar con el ejemplo a las generaciones futuras, este mismo proceso.

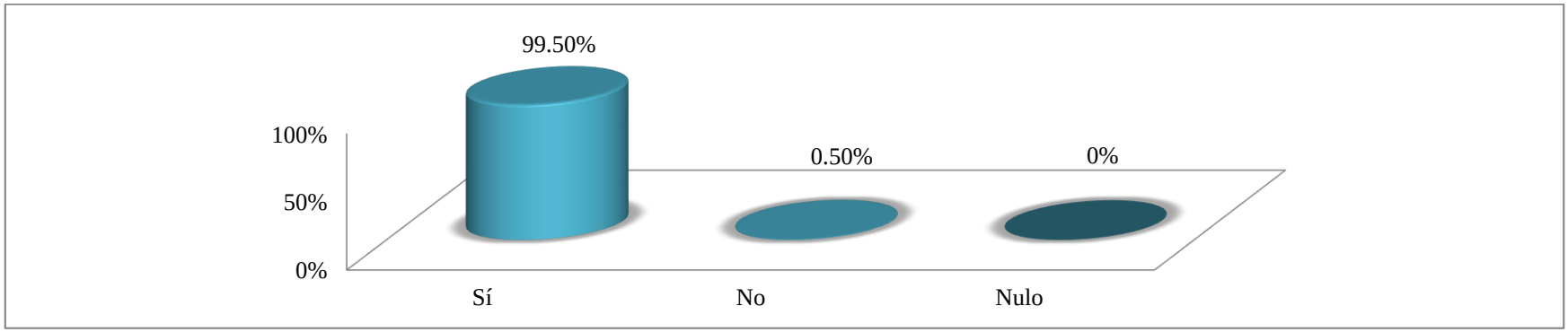



**Gráfico 5. ¿**Está de acuerdo que la UPNFM organice recreativas y deportivas en la institución?

El gráfico No. 5 nos muestra una respuesta contundente a favor de que la UPNFM organice actividades recreativas y deportivas en la institución, ya que el 99.5% respondió estar de acuerdo, lo que nos indica la gran necesidad e interés de realizar este tipo de actividades, por lo que la institución debería enfocar su interés en este tipo de estudios para contribuir a la formación integral de sus estudiantes a través de este tipo de actividades.

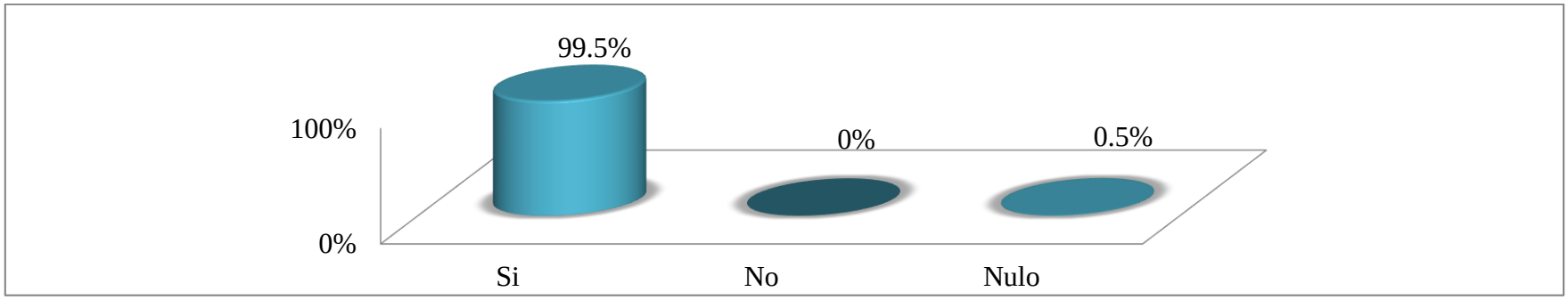



**Gráfico 6.** ¿Deberían integrarse los alumnos de postgrado en esas actividades?

El gráfico No. 6 indica que el 99.5% de los estudiantes consideran que los alumnos de los Postgrados sí deben integrarse a las actividades tanto recreativas como deportivas que la UPNFM organice, por lo que esta población debe ser tomada en cuenta desde el momento de la planificación de las mismas. Estos estudiantes pueden colaborar con las diferentes actividades desde el punto de vista gerencial y administrativo debido a su formación académica y a la vez en el desarrollo de las mismas en una forma activa y dinámica.

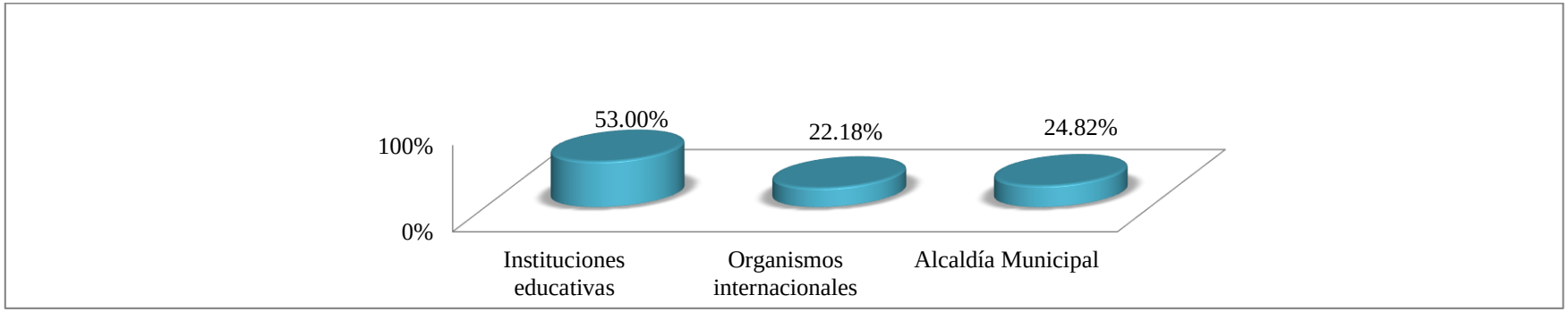



**Gráfico 7. ¿**Con quién debe realizar vinculación social la UPNFM?

El gráfico No. 7 muestra que la mayoría de los estudiantes (un 53%) de la sede, opinan que la vinculación social que debería realizar la UPNFM debe ser con las instituciones educativas seguramente por la relación educativa entre ambas instituciones. Aunque no descartan la posibilidad de realizar esta vinculación con organismos internacionales 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.

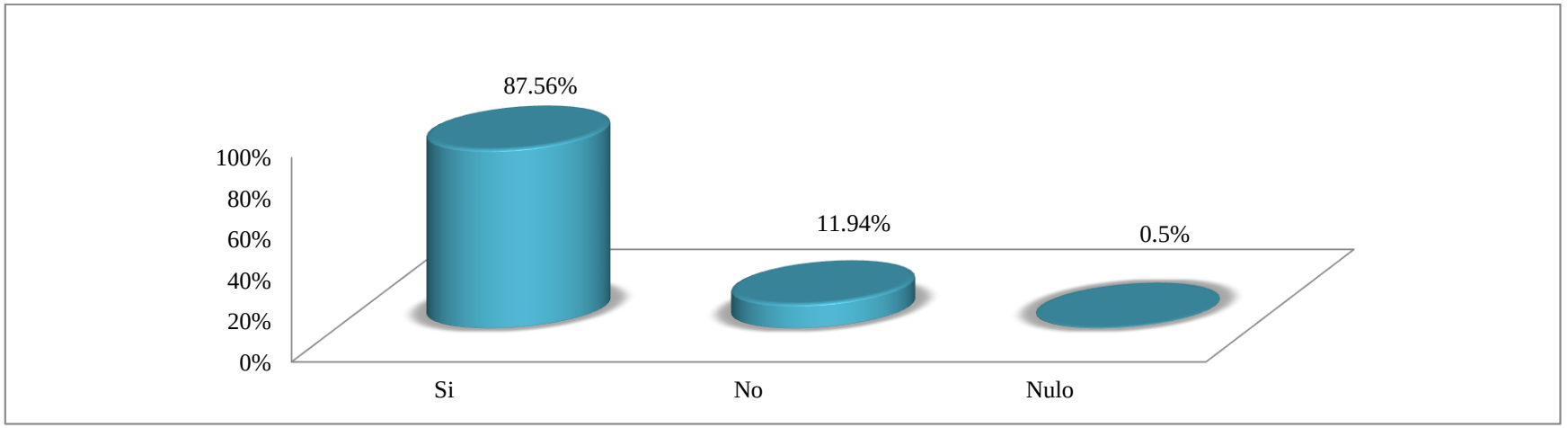



**Gráfico 8.** ¿Existen áreas recreativas y deportivas en la comunidad?

El gráfico No. 8 indica que el 87.56% de los estudiantes aseguran que existen áreas recreativas y deportivas en la comunidad por lo que se pueden desarrollar todas las actividades que la institución planifique tanto al interior de la misma como con la comunidad en general, lo que le daría a la UPNFM la oportunidad de proyectarse de una manera positiva y hacerse sentir como una institución que soluciona las demandas de la sociedad en donde se desenvuelve.

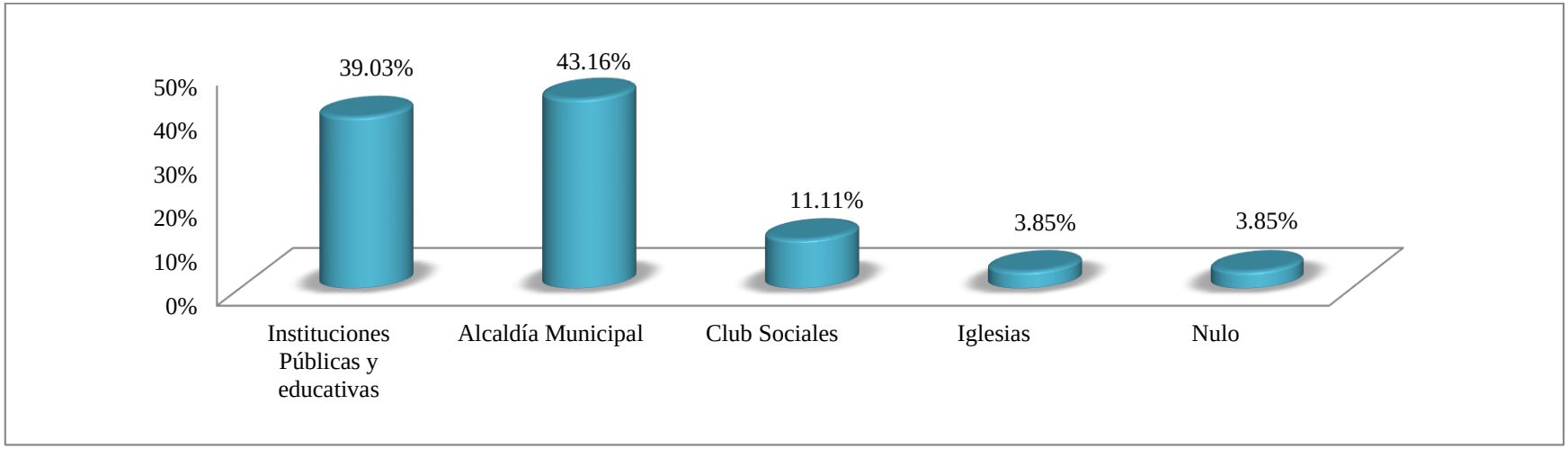


**Gráfico 9.** ¿A quién pertenecen las instalaciones deportivas y/o recreativas?

El gráfico No. 9 muestra que el 82.19% de las áreas recreativas y deportivas que existen en la comunidad, pertenecen a las instituciones públicas y educativas y a la Alcaldía Municipal en un 39.03% y 43.16% respectivamente. De tal manera que la UPNFM podrá 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.

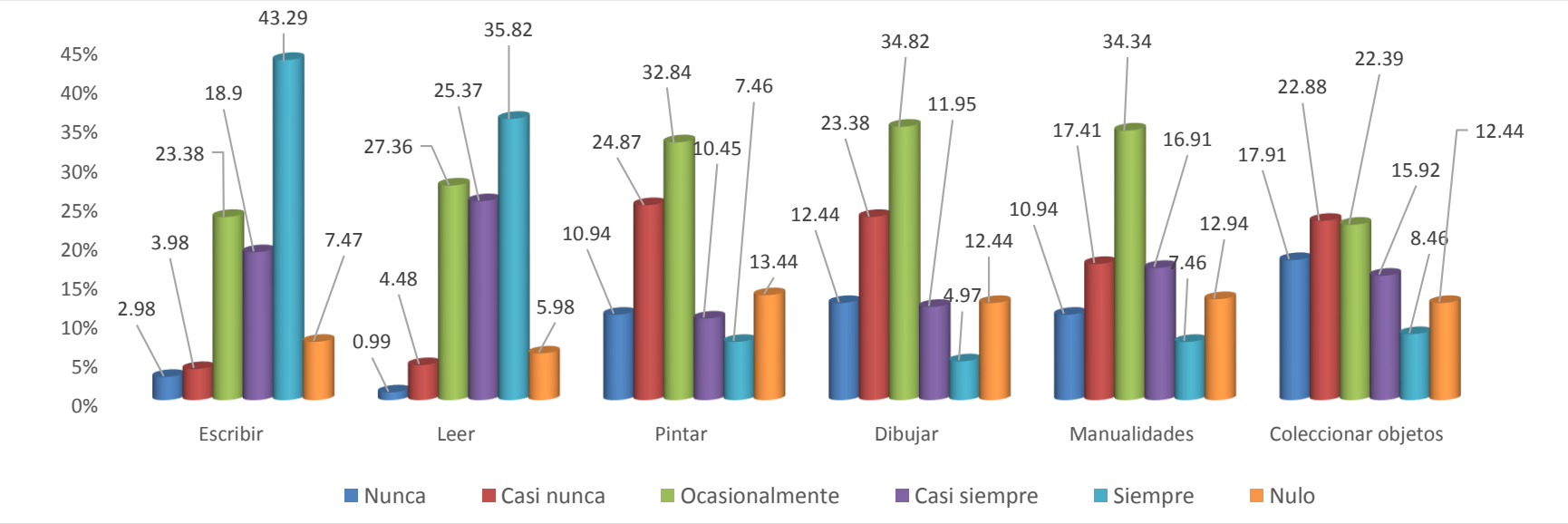



**Gráfico 10.** Actividades culturales.

El gráfico No. 10 nos muestra que entre las actividades culturales, la escritura ocupa el primer lugar en la preferencia de los estudiantes participantes en este estudio puesto que el 43.29 % dijo realizar esta actividad siempre o casi siempre. Esta preferencia es compartida con la lectura que ocupa el 35.82% de las preferencias entre las actividades culturales que realizan siempre o casi siempre. Es importante notar que en ambos casos los estudiantes mencionaron que sino siempre, ocasionalmente realizan estas actividades en un porcentaje considerable (50.74%). Fuera de las actividades anteriores, el gráfico muestra también que dibujar y pintar son actividades culturales que de manera importante se practican en esta sede ya que tienen entre ocasionalmente, casi siempre y siempre, un 51.74% y 50.75% de preferencias respectivamente.

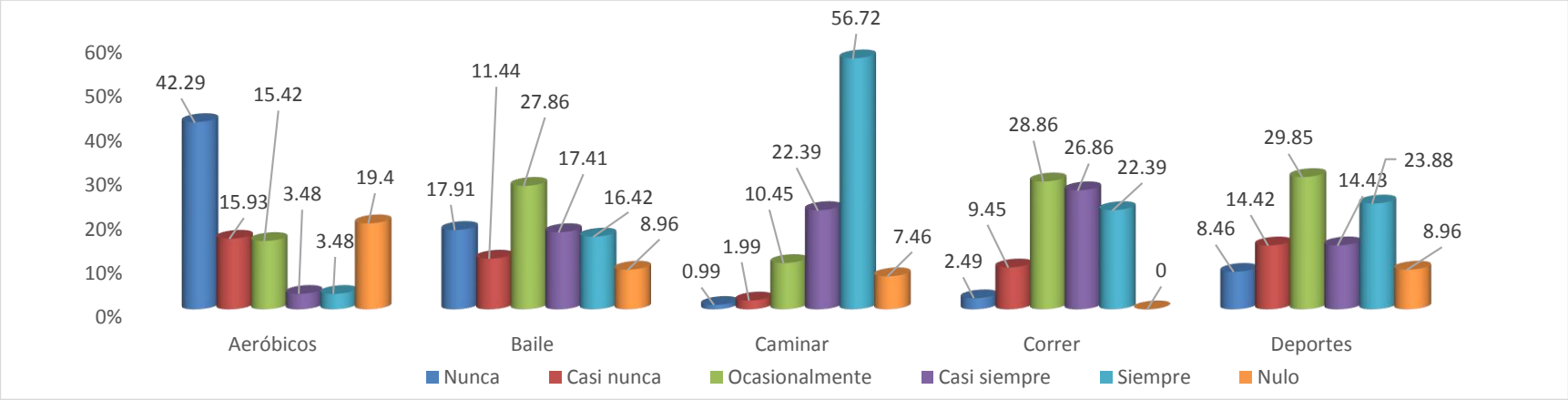



**Gráfico 11.** Actividades motrices.

El gráfico No. 11 indica que un 58.22% de los estudiantes nunca o casi nunca han participado en actividades aeróbicas, mientras que el 79.11% siempre o casi siempre realizan actividades de caminar, el 49.25% siempre o casi siempre corren y el 38.31%, siempre o casi siempre realizan algún deporte. Es importante destacar que la actividad física realizada por esta población es bastante significativa y que debido a ello, desarrollan ciertas habilidades simples y complejas de tipo motor para beneficio de su salud. Estos estudiantes posiblemente no conocen el concepto de aeróbicos puesto que caminar, correr y hacer deportes conlleva la ejecución de este tipo de actividades.

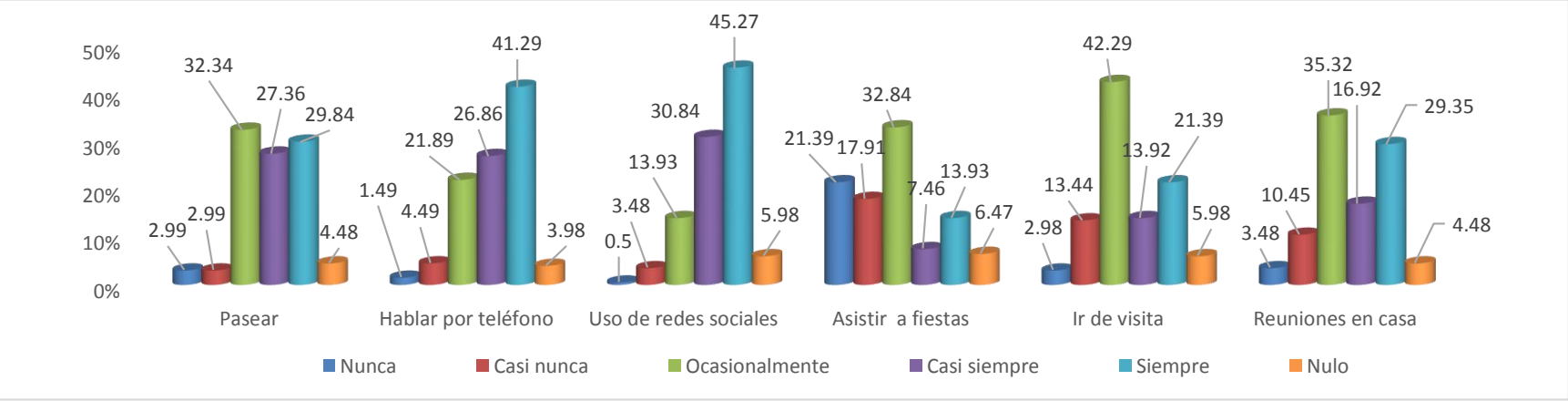


**Gráfico 12.** Actividades sociales.

El gráfico No. 12 indica que el 76.11% de los estudiantes realizan como actividad social más frecuente, el uso de redes sociales, lo cual no necesariamente es una actividad productiva para su formación como persona en lo que refiere al fomento o desarrollo de valores como: escuchar, comunicarse, respetarse, entre otros. Para el 68.15% su actividad social se basa en hablar por teléfono, lo que significa que gran parte de sus relaciones sociales las realizan a través de la tecnología, minimizando algunas actividades como los paseos y fiestas, las cuales fomentan los valores antes mencionados.

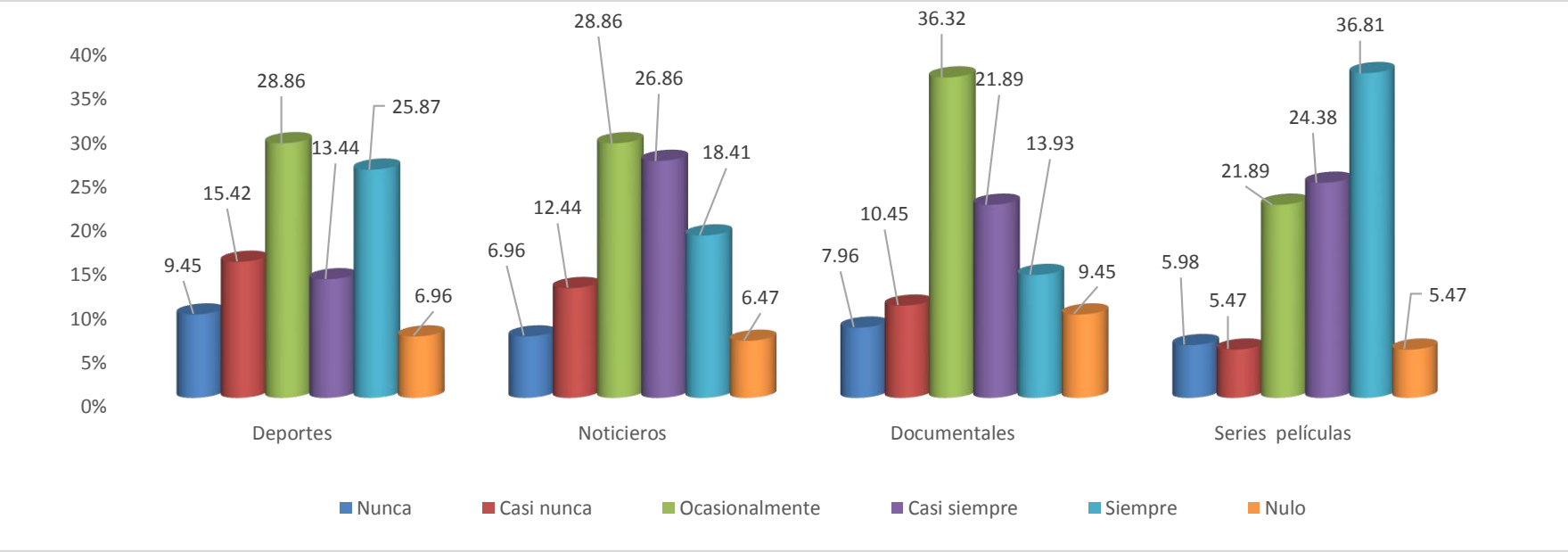



**Gráfico 13.** Ver televisión.

El gráfico No. 13 nos muestra que, considerando las opciones siempre y casi siempre, los estudiantes en un 61.19% prefieren ver series o películas, el 45.27% ven documentales y el 35.82% ven noticieros a través de la televisión. Esto nos indica que la preferencia a la programación televisiva es variada.

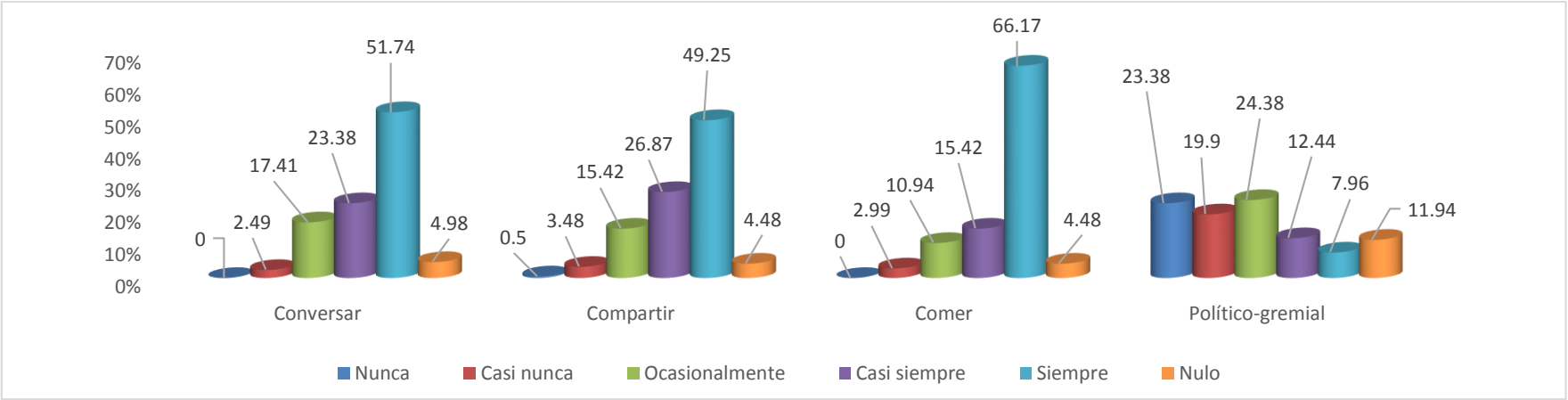



**Gráfico 14.** Reuniones sociales.

El gráfico No. 14 muestra que el 81.59% de los estudiantes siempre o casi siempre, participan en reuniones sociales para salir a comer, el 76.12% para compartir, el 75.12% para conversar, lo que implica que los objetivos de estos están más focalizados en el hecho de socializar y no con objetivos políticos gremiales.

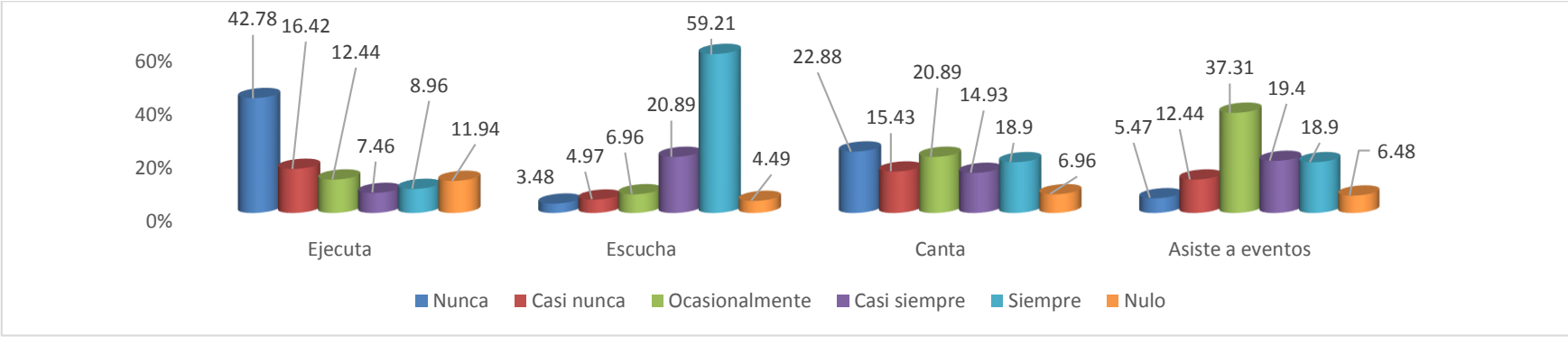



**Gráfico 15.** Música.

El gráfico No. 15 nos indica que el 80.1% de los estudiantes siempre o casi siempre prefieren escuchar música, mientras que el 59.20% nunca o casi nunca ejecutan ningún instrumento musical. Esto indica que por un lado existen pocas posibilidades de crear representaciones musicales con estos estudiantes y por otro lado es necesario incentivarlos en esta área aprovechando el gusto que tienen por escuchar música.

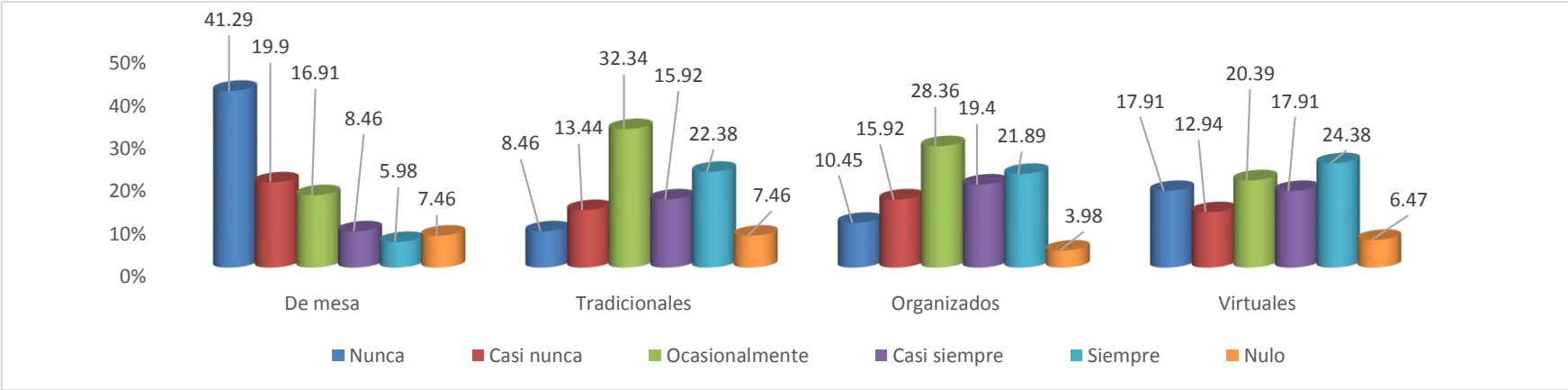



**Gráfico 16.** Juegos.

En el gráfico No. 16 se observa que siempre o casi siempre, el 42.29% de los estudiantes participan en juegos virtuales, el 41.29% participan en juegos organizados, mientras que el 61.19% nunca o casi nunca participan en juegos de mesa, por lo que fácilmente se deduce que estos estudiantes utilizan la tecnología para divertirse, sin embargo también lo hacen con algunos juegos organizados ya conocidos por ellos.

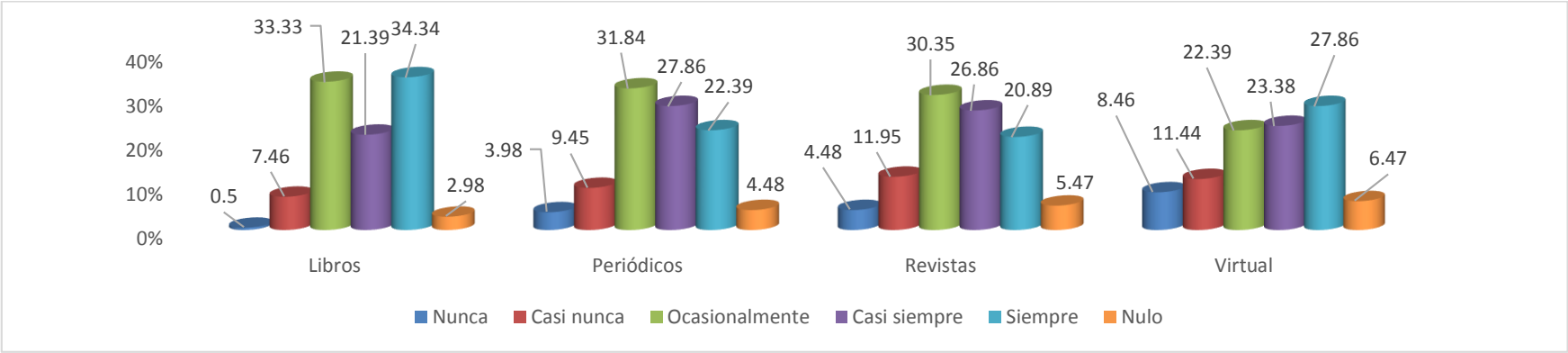



**Gráfico 17.** Lectura.

En el gráfico No. 17 se muestra que el 55.73% de los estudiantes leen libros, realizan lectura virtual (que también pueden ser libros) en un 51.24% y el 50.25% leen el periódico, siempre o casi siempre. Esto indica que más de la mitad de la muestra tiene el hábito de la lectura.

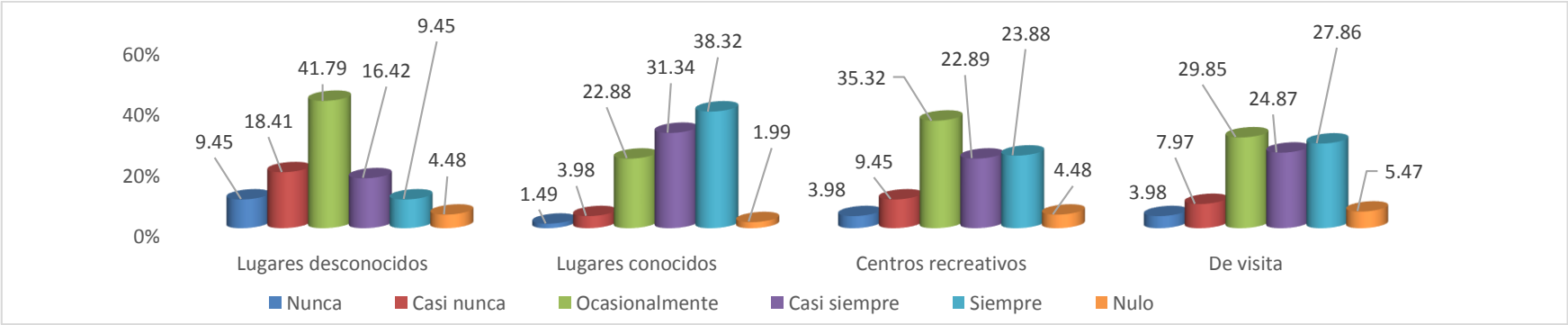



**Gráfico 18.** Paseos.

El gráfico No. 18 nos indica que el 69.66% de los estudiantes, siempre o casi siempre visitan lugares conocidos, el 52.73% prefieren ir de visita y el 46.77% prefieren hacer paseos a centros recreativos, mientras que el 60.20% ocasionalmente o casi nunca prefieren ir a lugares desconocidos. Este grafico refleja que los estudiantes prefieren realizar paseos a lugares que les inspiren confianza y no a lugares desconocidos; esto puede estar ligado a los altos niveles de inseguridad que existen actualmente.

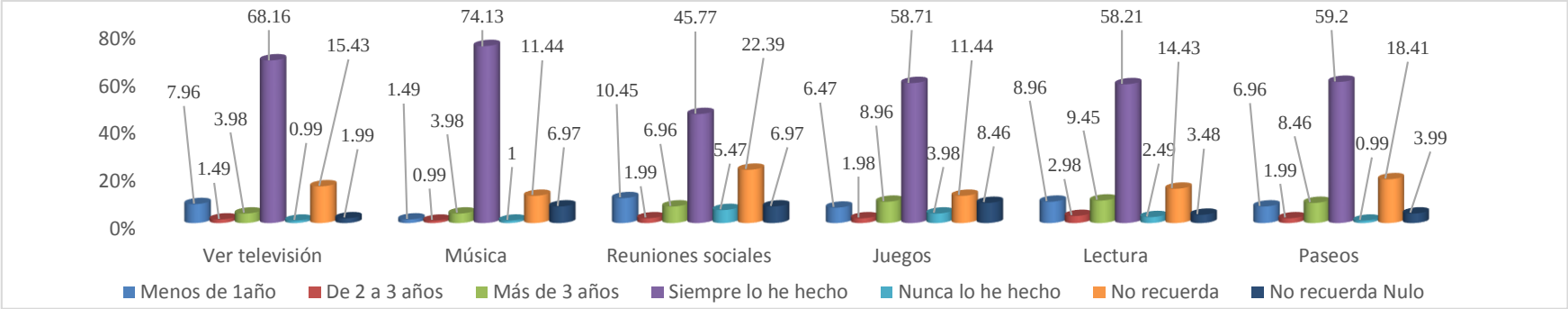



**Gráfico 19.** Tiempo que lleva realizando las actividades antes mencionadas.

El gráfico No. 19 indica que el 74.13% de los estudiantes siempre han escuchado música, el 68.16% siempre han visto series y películas por televisión y el 59.20% siempre han realizado paseos. Es importante recalcar el hecho de que estos estudiantes tienen mayor atracción por la música y la televisión lo que puede aprovecharse como recurso didáctico para la formación de los mismos y también como medio para el establecimiento de actividades recreativas.

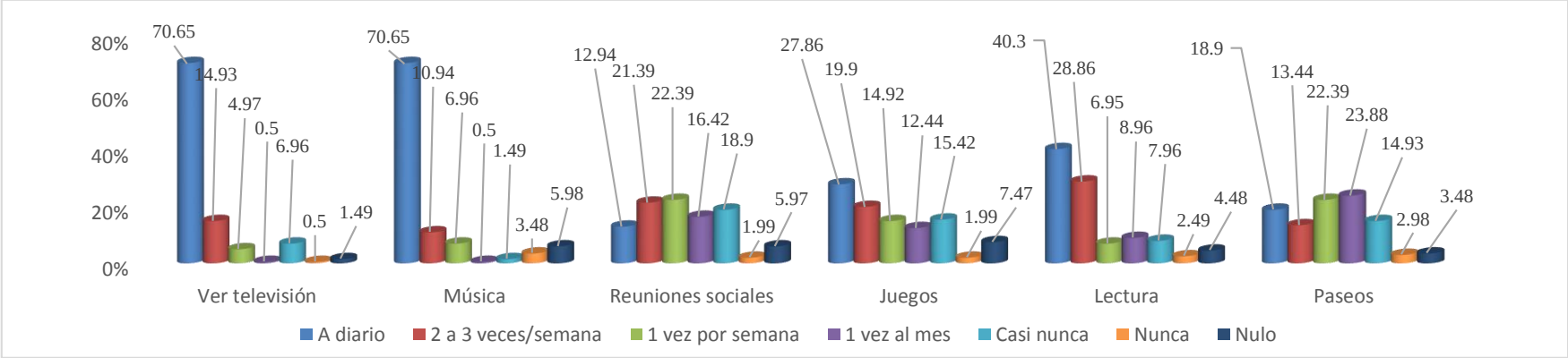



**Gráfico 20.** Disponibilidad de tiempo con que cuenta para realizar dichas actividades.

El gráfico No. 20 indica que el 70.65% de los estudiantes miran televisión y escuchan música a diario mientras que un 40.3% realizan lectura ya sea en libros o de forma virtual. Lo que indica que su actividad recreativa es eminentemente pasiva.

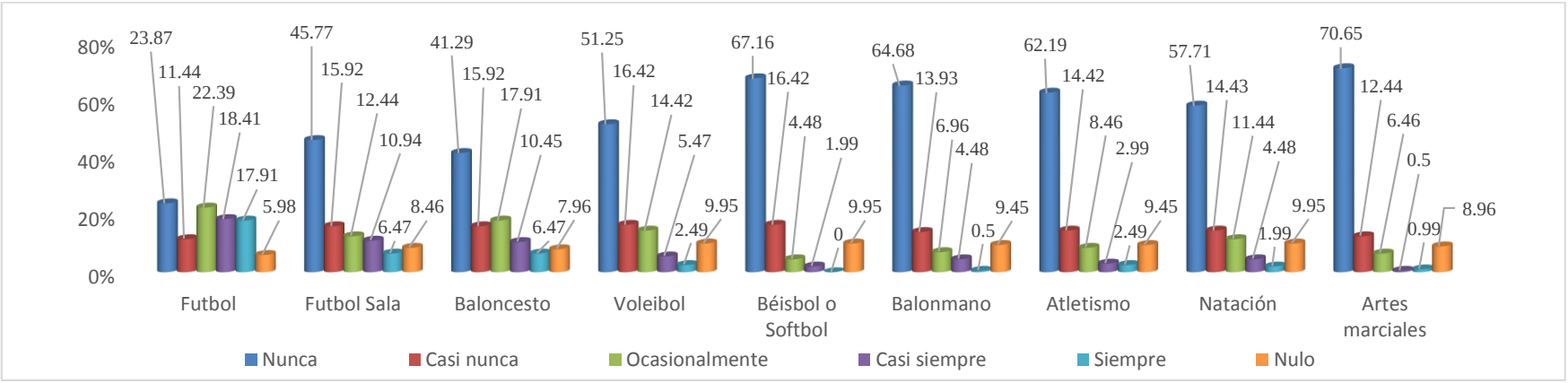



**Gráfico 21.** Deportes que practica.

El gráfico No. 21 nos muestra que el 36.32% de los estudiantes practican el futbol como deporte principal, en los demás han participado en porcentajes poco significativos y los deportes que nunca o casi nunca han practicado son el béisbol o softbol con un 83.58% y las artes marciales con un 83.09%. Estos resultados hacen notar que la práctica de actividades deportivas necesita fortalecerse por medio del desarrollo de un protocolo como el que ofrece este estudio.

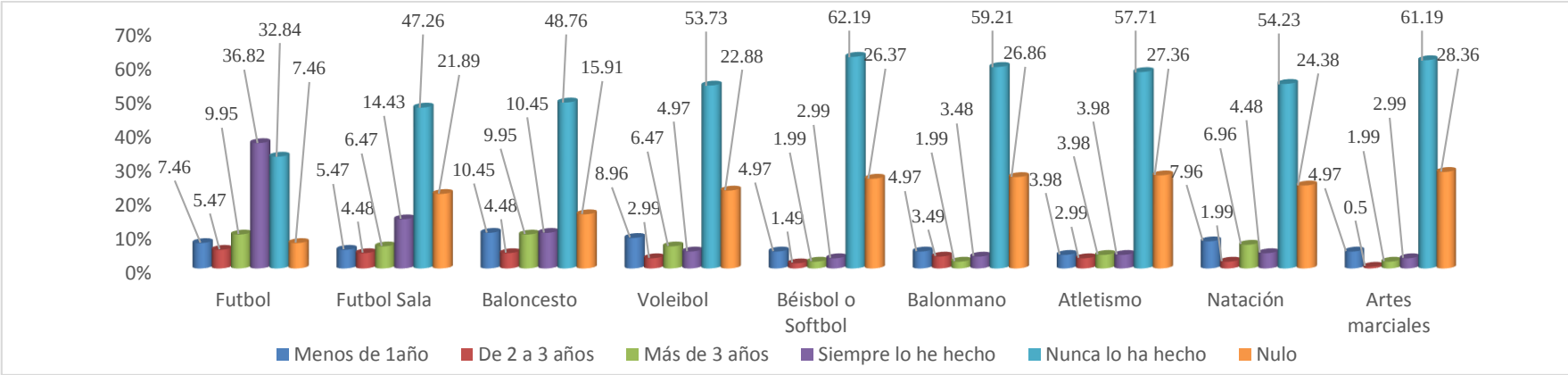



**Gráfico 22.** ¿Cuánto tiempo lleva practicando esos deportes?

El gráfico No. 22 nos muestra que el 38.82% siempre han practicado fútbol mientras que los otros deportes indican en un porcentaje realmente significativo, que nunca han sido realizados, lo que reafirma la necesidad de desarrollar actividades recreativas y deportivas como parte de su formación integral.

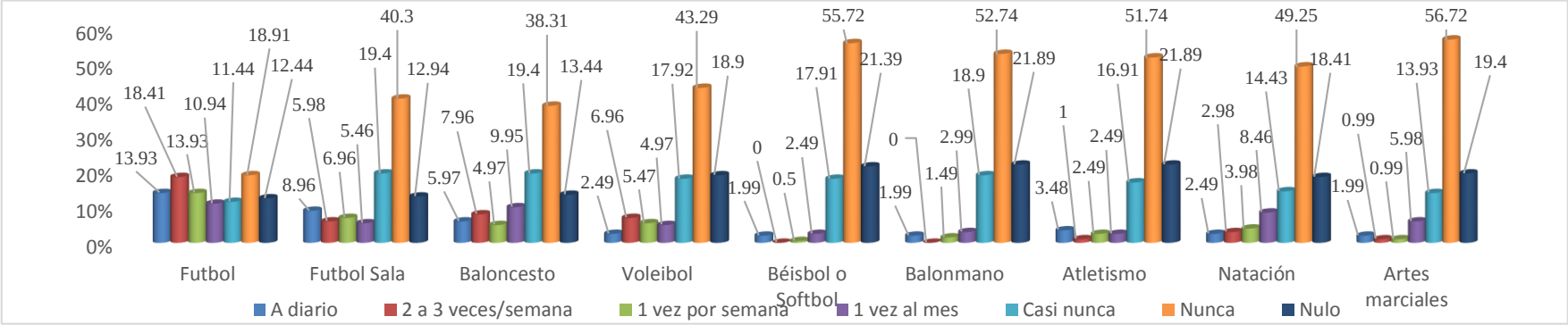



**Gráfico 23.** Disponibilidad de tiempo para practicar esos deportes.

En el gráfico No. 23 se evidencia que el fútbol es el deporte con mayor disposición de tiempo para realizarlo, por parte de los estudiantes, pues si se consideran las opciones: a diario, 2 a 3 veces por semana y una vez por semana equivale a decir que el 46.27% de los estudiantes, dispone de tiempo para practicarlo. En cambio para los demás deportes consideran disponer de poco tiempo para su respectiva realización.

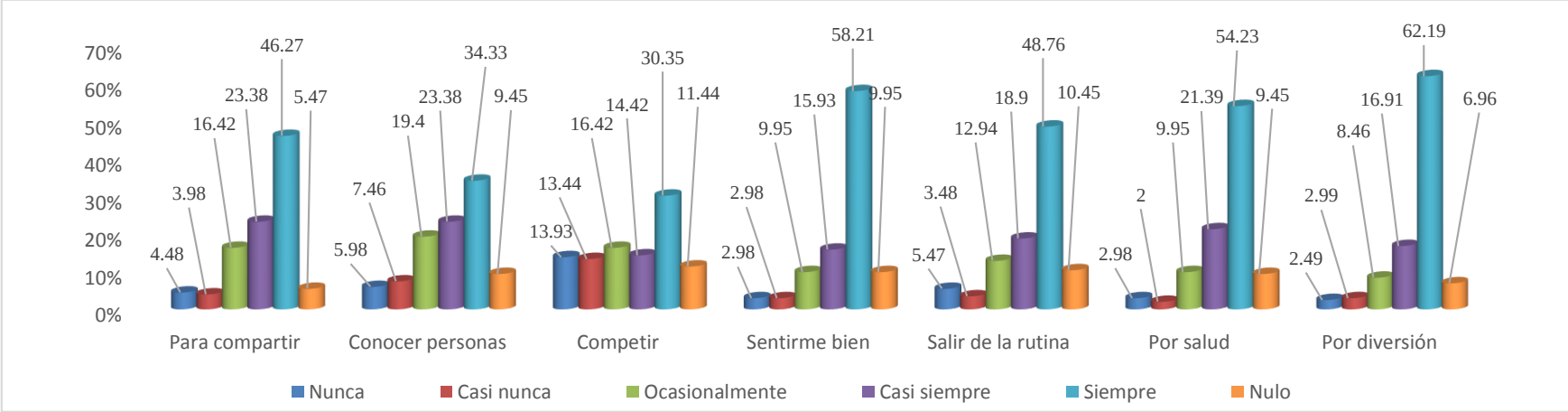



**Gráfico 24.** Razones por las cuales practica las actividades antes mencionadas.

El gráfico No. 24 indica que siempre o casi siempre el 79.1% de los estudiantes realizan actividades recreativas y/o deportivas por pura diversión, mientras que el 75.62% las realizan por salud y un 74.14% las realizan por sentirse bien. También se evidencia que el 27.37% nunca o casi nunca las realizan con el fin de competir, Por lo que es oportuno aprovechar esta coyuntura puesto que la disposición de estos estudiantes a practicar este tipo de actividades es muy buena.

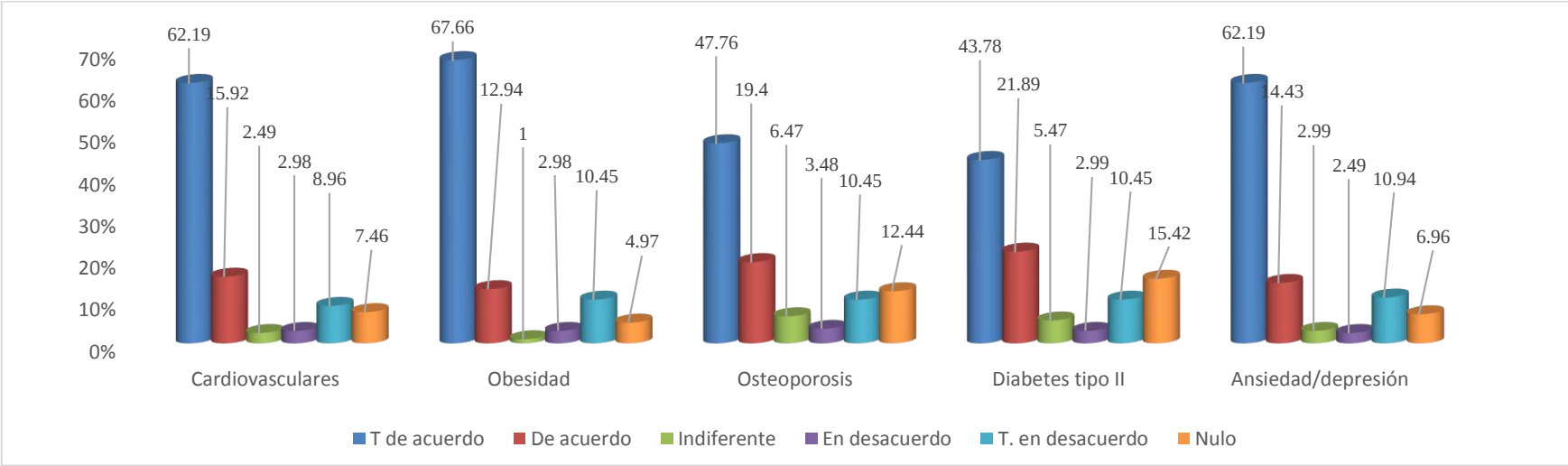


**Gráfico 25.** Enfermedades que pueden prevenirse con la práctica de actividades recreativas y/o deportivas.

El gráfico No. 25 muestra que el 80.6% de los estudiantes están de acuerdo y totalmente de acuerdo en que la obesidad es una de las enfermedades que se pueden prevenir con la realización de actividades recreativas y/o deportivas; de la misma forma, las enfermedades cardiovasculares (78.11%) y la ansiedad/depresión con un 76.62%. Por otro lado, la información de este gráfico también evidencia que más del 20% de los estudiantes son indiferentes o están en desacuerdo o totalmente en desacuerdo en que las enfermedades mencionadas están relacionadas con las actividades tanto recreativas como deportivas, por lo que es necesario informar al estudiantado sobre este tema que es de vital importancia para la salud.

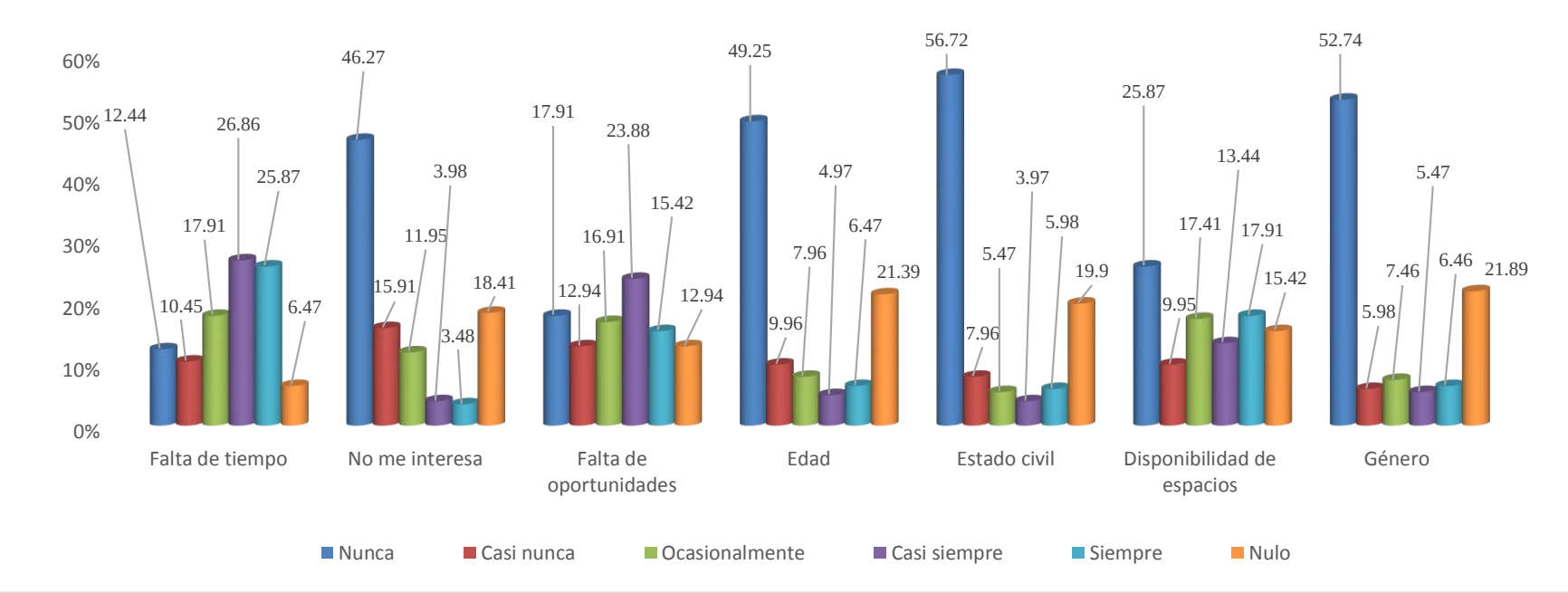



**Gráfico 26.** Razones que impiden que realice estas actividades.

El gráfico No. 26 muestra que siempre o casi siempre en un 52.73%, la mayor razón que impide que los estudiantes realicen este tipo de actividades es la falta de tiempo, la falta de oportunidades en un 39.3%. También se puede asegurar que nunca o casi nunca las razones que le impiden realizarlas son el estado civil (64.68%) y el que no les interesen (62.18%), por lo que la participación de esta población en el desarrollo del protocolo sería muy factible.

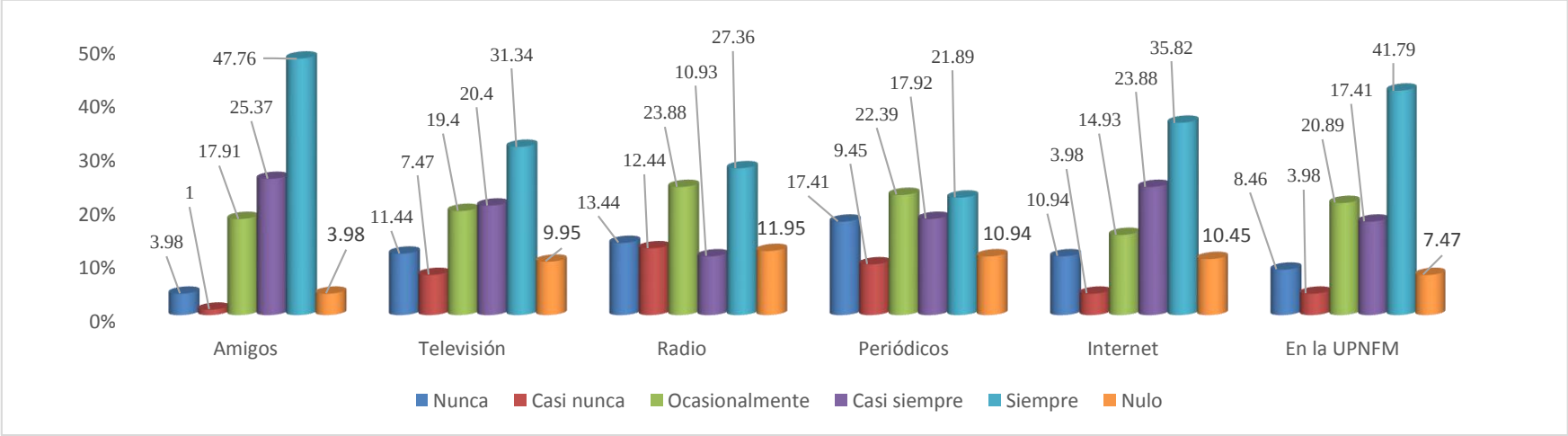



**Gráfico 27.** Fuente de información de las actividades recreativas y deportivas que se realizan en su comunidad.

El gráfico No. 27 nos muestra que las mayores fuentes de información por las cuales los estudiantes se enteran de las actividades que se han de desarrollar en su comunidad son los siguientes: los amigos en un 73.13% y el Internet con un 59.7%, lo que hace notar que ambos son una fuerte herramienta para transmitir la información de las actividades que se realizan en la universidad.

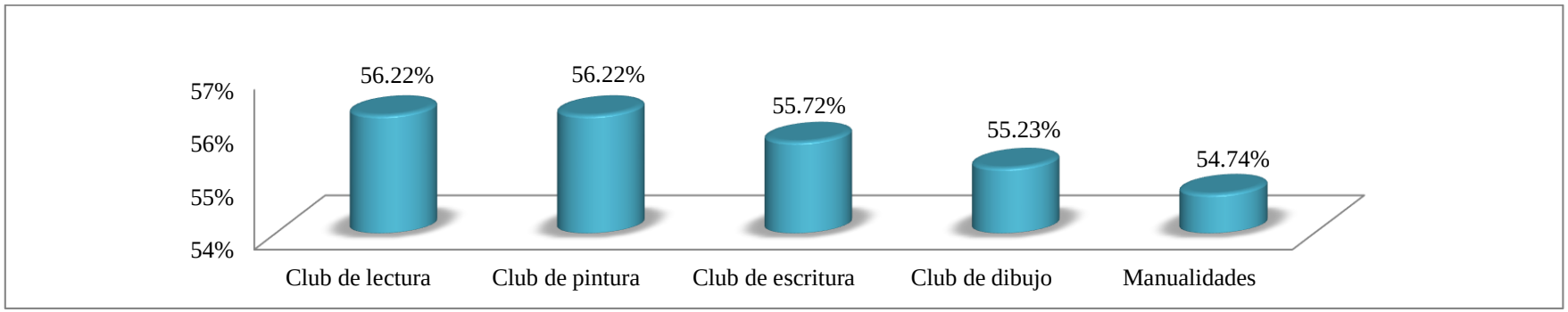



**Gráfico 28.** Actividades recreativas que les gustaría realizar.

El gráfico No. 28 nos muestra las cinco actividades recreativas con mayores porcentajes que les gustaría realizar a los estudiantes de esta sede, por lo habrá que involucrar a los departamentos de Español, Arte y Educación Básica para colaborar con el desarrollo del protocolo de atención propuesto en este estudio.

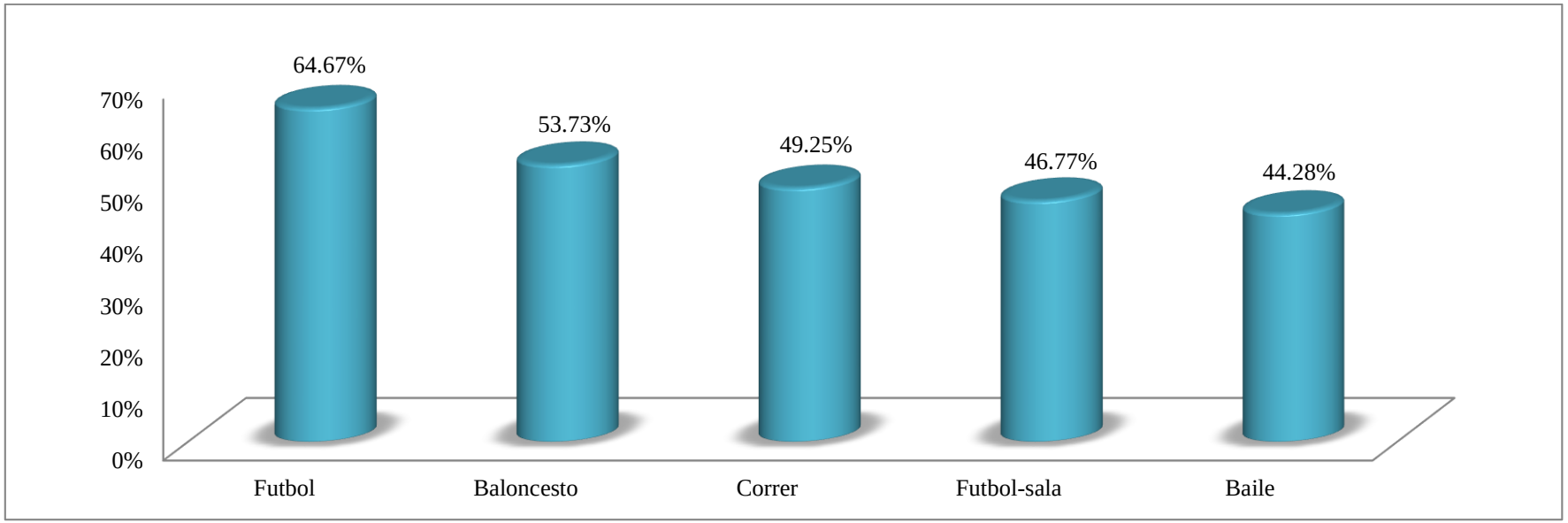



**Gráfico 29.** Actividades físicas y deportivas que les gustaría realizar.

El gráfico No. 29 nos muestra las actividades físicas y deportivas que les interesa realizar a los estudiantes de esta sede, siendo el futbol la preferencia de un 64.67% de los encuestados, el baloncesto como segunda opción con un 53.73% mientras que correr, futbol-sala serían las opciones alternas en el interés de los estudiantes. Los datos anteriores pueden considerarse interesantes dado que la mayoría de los estudiantes participantes en este estudio pertenecen al género femenino, por lo que se sugiere al encargado de Educación Física y Deportes, considerar los resultados de este estudio para planificar las actividades en mención.

# Capítulo 5 Conclusiones

## 5. 1 Conclusiones

Según los resultados del presente estudio y después del análisis profundo de los mismos, se presentan las siguientes conclusiones.

Los estudiantes de la sede regional de Nacaome, Valle:

1. Realizan más actividades recreativas que deportivas y que de las deportivas que realizan, las colectivas son sus preferidas.

2. Están de acuerdo con que la UPNFM realice actividades recreativas y deportivas en vinculación con las distintas organizaciones de la comunidad y que los estudiantes de postgrado participen en las mismas.

3. Por sus características están más motivados a participar en actividades recreativas y culturales que deportivas, por lo que se requiere fortalecer la motivación en esta última línea.

4. Evidencian la necesidad de un protocolo que sistematice el uso adecuado del tiempo libre a través de actividades recreativas y deportivas, para mejorar su calidad de vida.

## 5. 2 Recomendaciones

1.- Al encargado de la Dirección y al encargado de Educación Física y Deportes de la sede regional de Nacaome, Valle de la UPNFM, tomar en consideración 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 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 Letras, Arte y Educación Básica 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.- 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.

## Referencias Bibliográficas


1. Águila, C. (2008)

*"Del deporte a la sociedad: sobre valores y desarrollo del ser humano"*

Universidad de Almeira. Jornadas para Formadores de Deportistas en Educación Escolar. Recuperado de:

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)

*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*. 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?". 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
http://www.bizkaia.net/Kultura/kirolak/pdf/ca_cartaeuropeadeporte.pdf

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

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

13. Coubertain (1960). Citado por Robles, J. (2009)
*Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual*
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)
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.* Recuperado de:
http://www.ecured.cu/index.php/Ocio

20. Gamero C., E. (2005)
*La legislación deportiva en Centroamérica y el Caribe*. Recuperado de:
http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/documentos/42_150.pdf

21. Gerlero, J. (2005)
*DIFERENCIAS ENTRE OCIO, TIEMPO LIBRE Y RECREACIÓN.* Recuperado de:
http://www.redcreacion.org/documentos/cmeta1/JGerlero.html

22. Giménez, J., Abad, M. Y Robles J. (2009)
*La enseñanza de deporte desde la perspectiva educativa*. Recuperado de:
http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/3316/b15548818.pdf

23. Guerrero G. (2006)
*La recreación alternativa del desarrollo comunitario*. Recuperado de:
http://www.efdeportes.com/efd100/recrea.htm

24. 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

25. Gutiérrez, M. y Vivo, P. (2002)
*Desarrollo socio-moral en Educación Física*. 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

26. 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

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

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

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

30. López, E. (1993) p. 9.
*EL OCIO PERSPECTIVA PEDAGÔGICA.* Recuperado de:
http://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/viewFile/RCED9393120069A/17970

31. Macías, J. (2011)
*"Paseo por la historia del deporte"*. Recuperado de:
http://www.csicsif.es/andalucia/modules/modense/revista/pdf/Numero39/JUANGMACIAS1.pdf

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

33. Méndez, M. y Llanderas P. (2009) 1
*Educar en Valores. Educación para el Ocio y el Consumo*. Recuperado de:
http://apoclam.org/sites-proyectos/tutoria-en-primaria/doc/asesoramiento/miambiente/educacion_para_el_ocio_y_el_consumo.pdf

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

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

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

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

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

39. Neumeyer, M. (1958) Citado por Guerrero, G. (2006)
La recreación alternativa de desarrollo comunitario. Recuperado de:
http://www.efdeportes.com/efd100/recrea.htm

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

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

42. Pérez, G. y Pérez, M. (2006)
*Qué es la Animación Sociocultural. Epistemología y valores*. Recuperado de:
https://lydiaaguilar.wordpress.com/2011/11/29/libro-de-referencia-que-es-la-animacion-sociocultural-epistemologia-y-valores/

43. Portal educativo (2012 – 2015)
Tipos de recreación. Recuperado de:
http://www.tiposde.org/cotidianos/574-tipos-de-recreacion/

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

45. Ramos, F. (1986)
*Fundamentos de la recreación.* Recuperado de:
http://www.efdeportes.com/

46. Roberts, K. (2000)
*Ocio y Desarrollo Humano en un Futuro Inmediato*. Recuperado de:
http://blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/files/2012/07/Beneficios-de-la-Recreaci%C3%B3n.pdf

47. Rodríguez, M. (2010)
*El origen del deporte contemporáneo en los países centrales y su legado en la evolución de la Educación Física.* Recuperado de:
http://www.efdeportes.com/efd147/el-origen-del-deporte-contemporaneo-en-los-paises-centrales.htm

48. Ruiz, F. (2015)
*"Historia del deporte: del mundo antiguo a la edad moderna"*. Recuperado de:
http://www.eumed.net/rev/cccss/2015/01/deporte.html

49. Sánchez, A. (2011)
*Guía para la elaboración de protocolos.* Recuperado de:
Biblioteca Las Casas – Fundaciòn Index
http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0565.pdf

50. Sánchez, B. (2000). Citado por Robles, J. (2009)
*Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual*. Recuperado de: http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm

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

52. 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

53. UNICEF, (2004)
*Deporte Recreación y Juego*. Recuperado de:
http://www.unicef.org/spanish/publications/files/5571_SPORT_SP.pdf

54. 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.

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

56. Vera, C. (2012)
*Recreación en la actualidad*. Recuperado de:
http://www.vefortu.com.ve/pdf/CLAR/BOLETIN013.pdf

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

58. Waichman, P. (1998)
*Acerca de los enfoques de la Recreación.* 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. http://www.parlamentoandino.org/csa/documentos-de-trabajo/informes-ejecutivos/30-deporte-y-recreacion.html

## PROTOCOLO DE ATENCIÓN

Los resultados obtenidos en el instrumento aplicado y la literatura científica revisada permitieron elaborar un protocolo de atención a las necesidades recreativas y deportivas para los estudiantes de la sede regional de Nacaome, Valle, de la UPNFM.

# PROTOCOLO DE ATENCIÓN A LAS NECESIDADES RECREATIVAS Y DEPORTIVAS DE LOS ESTUDIANTES DE LA SEDE REGIONAL DE NACAOME, VALLE, DE LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FRANCISCO MORAZÁN.

**Diciembre del año 2015**

**Sede regional de Nacaome, Valle**

## Introducción

El municipio de Nacaome se encuentra ubicado en la parte oeste del departamento de Valle. Fue creado en el año de 1535. Su nombre tiene un significado en el dialecto indígena. Naca significa carne y ome significa dos, así pues Nacaome significa dos razas o dos carnes. Su extensión territorial es de 496.2 Km2 y cuenta con 9 aldeas y 180 caseríos. Según el Censo de Población y vivencia, Nacaome tiene una población que asciende a 57,447 personas, de los cuales, 15,330 habitantes están ubicados en el área urbana mientras que en el área rural existen 42,117 habitantes. Nacaome cuenta con 61 centros de Educación Pre-básica, 94 de Educación Básica y 8 de Educación Media. Hondurasensusmanos.com (2015).

En el año de 1978 se creó el Centro Universitario de Educación a Distancia (CUED) como sede regional de la UPNFM debido a la gran demanda educativa que la sede central tenía de los habitantes de la zona sur del país.

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 Nacaome, Valle de la UPNFM en la organización y desarrollo de actividades recreativas y deportivas que contribuyan, por un lado, al buen uso de su tiempo libre, por otro lado 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 alianzas o convenios especialmente con la Alcaldía Municipal de Nacaome para que pueda habilitarle las instalaciones deportivas y brindar la colaboración necesaria para el buen desarrollo del mismo, procurando a la

vez el beneficio de la comunidad en general ya que podrán ser partícipes de las actividades que se lleven a cabo derivadas del proyecto mencionado.

El desarrollo de este 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 fidedigna acerca de los intereses de los estudiantes con respecto a las actividades recreativas y deportivas que los estudiantes 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 Nacaome, Valle 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 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 Nacaome, Valle y su comunidad en general.
- Promover, fomentar y divulgar la importancia del uso positivo del tiempo libre.
- Estrechar lazos de solidaridad, fraternidad y pertenencia entre los estudiantes de la sede regional de Nacaome, Valle 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 Nacaome, Valle de la UPNFM por parte de la Alcaldía Municipal o cualquier otro organismo.
- Involucrar a los estudiantes tanto de pregrado como de postgrado de la UPNFM en el desarrollo de los programas recreativos y deportivos de vinculación con la comunidad.

## Ámbito de aplicación

Este 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 Nacaome, Valle y en forma indirecta a todos los integrantes de la comunidad de Nacaome.

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

## Personal que interviene

Será todo el personal de la sede regional de Nacaome, Valle de la UPNFM que se asigne durante el proceso de realización del protocolo, según la actividad específica 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 Nacaome, Valle 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<br>ACTIVIDADES INICIALES | FECHA | RESPONSABLES | PARTICIPANTES | RECURSOS |
|---|---|---|---|---|
| Realizar reuniones periódicas entre los encargados de deportes de la sede regional de Nacaome, Valle, 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 | Depto. Educación Física | Encargados de deportes<br>Docentes<br>Estudiantes<br>Representantes de la Alcaldía u otros organismos | Presentación motivacional sobre los resultados del estudio.<br>Computadora<br>Data show |
| Seleccionar las actividades recreativas, los deportes 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 | Depto. Educación Física | Encargados de deportes<br>Docentes<br>Estudiantes<br>Representantes de la Alcaldía u otros organismos | Papel<br>Lápiz<br>Computadoras |
| Implementación de un plan de desarrollo sistemático de las actividades recreativas y deportivas que se realizarán por período académico. | Segunda semana de febrero | Comisión organizadora | Comisión organizadora | Computadoras<br>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<br>Impresoras<br>Papel<br>Tinta<br>Marcadores |
| Gestión para solicitar los locales donde se llevarán a cabo las actividades recreativas y deportivas. | Tercera semana de febrero | Comisión de gestión | Docentes y estudiantes asignados por la comisión | Computadoras<br>Impresoras<br>Papel<br>Tinta<br>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<br>Impresoras<br>Papel<br>Tinta<br>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 | Depto. Educación Física | Todos los involucrados en la organización | Papel<br>Lápiz |
| Inscripciones de los estudiantes en las actividades recreativas 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<br>Lineamientos generales de la actividades a realizar |
| Inauguración de la actividad recreativa y/o deportiva a realizar. | Segunda semana de marzo | Comisión organizadora | Autoridades de la UPN<br>Estudiantes participantes<br>Organizadores | Equipo de sonido<br>Boletines<br>Local |
| Desarrollo de actividades recreativas 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<br>Mallas<br>Silbatos |

| 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<br><br>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 Nacaome, Valle 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 |
|---|---|---|
| Club de lectura | Futbol | Correr<br>Baile |
| Club de pintura | Baloncesto | |
| Club de escritura | Futbol-sala | |
| Club de dibujo | Natación | |
| Manualidades | Artes marciales | |

## 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 Nacaome, Valle, 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 Nacaome, Valle 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, A. y cols. (2011) p. 4 y 5, 6 a 9, 11 y 12

Guía para la elaboración de protocolos.

Edición 1 Noviembre de 2009. Biblioteca Las Casas – Fundación Index

http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0565.pdf

2. López, A. y cols (2007) p. 20 – 26

“Metodología para la elaboración de guías de atención y protocolos”

http://www.binasss.sa.cr/libros/metodologia07.pdf

# 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 Nacaome, Valle.

**Maestrante:** Tania Geraldina Rivera Rubio.

**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 <u>CADA UNA</u> 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 | 400 |
| 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=** | **196** |

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