

**PERCEPCION DEL USO DEL TIEMPO LIBRE Y LA RECREACION EN LA
POBLACION ESTUDIANTIL DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

LUCY AMPARO JAIMES LIZCANO

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACION FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
PAMPLONA
2016**

**PERCEPCION DEL USO DEL TIEMPO LIBRE Y LA RECREACION EN LA
POBLACION ESTUDIANTIL DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

LUCY AMPARO JAIMES LIZCANO

Monografía Especialización en Educación Parar La Recreación Comunitaria

Director de monografía

PH.D. NELSON ADOLFO MARIÑO LANDAZABAL

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACION FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
PAMPLONA
2016**

NOTA DE ACEPTACIÓN

Presidente de jurado

Jurado

Jurado

NOTA DE DEDICACION

A mis hermanas Martha y Doris por compartir,
brindarme ánimo, entusiasmo y apoyo y que
siempre me han acompañado
y que son una parte importante de mi vida.

A mis compañeros, directivos
del Programa de Educación para la
Recreación Comunitaria por el apoyo y
Dedicación en este nuevo éxito de mi vida.

NOTA DE AGRADECIMIENTO

Agradezco al departamento de Educación física, recreación y deportes por el apoyo que me han brindado para la realización de esta especialización.

A Mis hermanas y sobrinos que de una u otra forma me han apoyado en este nuevo proyecto de mi vida, que sin ellos no había sido posible llegar a esta meta.

Contenido

RESUMEN	8
1. INTRODUCCION	9
2. MARCO TEORICO	11
2.1 ANTECEDENTES	11
3. METODOLOGIA DE INVESTIGACIÓN	19
3.1. OBJETIVO GENERAL	19
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	19
3.3. TIPO DE INVESTIGACION	19
3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN 20	
3.5. ÁREA DE ESTUDIO:.....	21
3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	21
4. CONCEPTUALIZACIÓN	22
5. RESULTADOS.....	30
DISCUSION.....	36
CONCLUSIONES	40
BIBLIOGRAFIA	41

LISTA DE TABLAS Y GRAFICA

Grafica 1. Población y Muestra

Grafica 2. Disposición de las horas libres

Grafica 3. Tiempo libre para realizar las actividades recreativas deseadas en nuestra Universidad

Grafica 4. Factores que limitan el tiempo

Grafica 5. Plan de actividades que se programan en la Universidad de Pamplona.

Grafica 6. Preferencias deportivas acordes a los intereses

Grafica 7. Preferencias acordes después de la comida

Grafica 8. Actividades de Campismo

Grafica 9. Participación a estas actividades.

RESUMEN

La participación en las actividades al aire libre y el análisis que se ha venido haciendo años atrás con el deporte universitario de la Universidad de Pamplona, causando preocupación en la comunidad universitaria. El propósito de este estudio es comprender y mejorar la aplicación de una percepción de la recreación en la comunidad universitaria en el desarrollo y funcionamiento de unas actividades al aire libre como el baloncesto, voleibol, futbol y otros. Indudablemente que la actividad física, recreativa y deportiva deben ser punta de lanza como integrador educativo y social. La percepción de la recreación, el tiempo es un mecanismo de ordenación social. Invención humana, puesto que “el individuo no inventa el concepto de tiempo por sí mismo, sino que aprende desde su infancia tanto el concepto de tiempo como la institución social del tiempo que le está unida de manera indisoluble, a ir creciendo en una sociedad a la cual pertenecen ese concepto y esa institución” (Elias, 1989).

La percepción de la recreación en la Universidad de Pamplona debe brindar la oportunidad a los estudiantes de ampliar sus conocimientos en actividades lúdicas, recreativas, artísticas y deportivas enfocadas a desarrollar y preservar valores humanos, arma necesaria para su vida personal. El realizar alguna actividad recreativa, estudiantes universitarios tendrán más integración, comunicación e interacción entre ellos mismos y sus docentes ya que aprenderán a trabajar en equipo, aspecto que debemos aprender en nuestro contexto.

La recreación y la educación física universitaria deben ir más allá, debe ser instrumento de integración y seguridad social. Las universidades tienen la gran responsabilidad social de entregar profesionales íntegros, con valores, sentido de pertenencia e identidad.

1. INTRODUCCION

En relación a los motivos de práctica de actividad física, la mayoría de las investigaciones han revelado que los jóvenes tienen motivos similares para practicarla, tanto a nivel recreativo como de competición, incluyendo entre los motivos que más importancia tienen la diversión y la mejora de la salud (Castillo y Balaguer, 2001)

Los estudiantes de la Universidad tienen una parte importante de la vida que está encauzada. Están Dentro de una cadena de la que no es fácil escapar. Vivir con el tiempo programado, con una organización condicionada por modo de vida.

Son pocos los espacios para la decisión de cada uno. Hay que estudiar, adaptarse a las normas, cumplir con los horarios y los calendarios. Casi todo viene impuesto y tenemos poca capacidad para introducir cambios.

Con frecuencia el espacio privado de cada uno lo encuentra en el tiempo sin obligaciones, en el tiempo libre, que le da la categoría de tiempo de libertad y de ruptura con las tareas diarias. Es un espacio privado que relegan a las épocas de vacaciones y del fin de semana.

El tiempo de diversión y de liberación comienza con el fin de semana, a partir del jueves o viernes. Con frecuencia dejan pasar los días entre semana con la ilusión de alcanzar esos momentos para romper con la rutina.

Si atendemos al modelo de diversión y fiesta que se ha impuesto en esta época, llegamos a la conclusión que soportamos con pena y disgusto los días de trabajo y esperamos como salvación el fin de semana. De esta manera, parece que nos arrastramos entre nuestras obligaciones, dejando la satisfacción y el bienestar para los periodos de ruptura y explosión. Llama la atención que, aunque es difícil sentirse dueño del propio tiempo, dejamos escapar demasiadas oportunidades. Las modas de diversión nos imponen el movimiento, la actividad continua, la sensación de que todo caduca de un día para otro. Y esta forma de entretenimiento es propia de la época sin horarios ni obligaciones.

La actitud personal de encontrar un espacio de tiempo para uno mismo, que se encuentra en el día a día, cada vez resulta más extraña. Sin embargo, es una buena alternativa para aumentar el tiempo para uno mismo.

Contempla con mirada crítica las propuestas de diversión para el uso del tiempo libre que se recibe.

Organizar las actividades, de tal manera que te permitan encontrar quehaceres gratificantes durante la mayor parte de los días.

Dar importancia a los acontecimientos pequeños y cotidianos que pueden hacerte sentir mejor: la charla con los amigos, la lectura de un libro, un paseo, la compañía de tu pareja, la actividad física, la práctica de deporte en grupo, etc.

La investigación de esta monografía en el uso del tiempo libre es el resultado de un trabajo desarrollado y vivenciado y motivado por la búsqueda de momentos fructíferos sobre la actividad recreativa y el deporte en la comunidad estudiantil de la Universidad de Pamplona. La encuesta aplicada, forman parte del concepto de una estrategia para el desarrollo de las actividades de participación activa, que son de iniciativa propia, que no tienen reglas ni normas y que, además partiendo de las posibilidades reales de cada estudiante, elevando el nivel de participación masiva en las actividades planificadas; así como las riquezas de opiniones a través de diferentes opiniones por cada uno de los estudiantes que hicieron parte de este pequeño proyecto.

2. MARCO TEORICO

2.1 ANTECEDENTES

PERCEPCION Y USO DEL TIEMPO LIBRE DE LAS Y LOS JÓVENES DE LA FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL, Universidad de la Salle. Cortés Cuellar Sonia Escobar Marulanda Juana, Pedraza Barreto Luz Dary, Universidad De La Salle, 2005. Esta investigación tiene como objetivo conocer la percepción y uso que las y los jóvenes de la facultad de Trabajo Social de la Universidad De La Salle dan al tiempo libre, con el fin de conocer y comprender desde la profesión de Trabajo Social este contexto, la cotidianidad de este grupo social en el cual median diversos factores que hacen particular su actuar enmarcado desde el espacio universitario y fuera de éste. Es así como se articula a la línea de investigación. Desarrollo Humano y Calidad de Vida, lo cual permite tener una mirada integral del ser humano, a través del reconocimiento de sus capacidades y potencialidades desde diferentes ámbitos de socialización y formación integral. Corresponde a la sub- línea de investigación. Pobreza y Calidad de vida, entendiendo esta última como la oportunidad que tienen todas (os) las y los jóvenes sobre el ejercicio de sus derechos y libertades fundamentales para una vida digna de la cual cada una (o) es protagonista de su propio desarrollo; y finalizando el proceso de investigación con las conclusiones y recomendaciones.

CONSUMO CULTURAL Y USO DEL TIEMPO LIBRE EN ESTUDIANTES LASALLISTAS, Carlos Alberto Huertas Hurtado, Davidson Caro Cadavid, Ana María Vásquez Sánchez, Juan Sebastián Vélez Porras, 2008. Es fundamental conocer las opciones que tienen los estudiantes para invertir su tiempo libre en un contexto en el que las posibilidades de diversión de los universitarios se encuentran condicionadas por las reglas de la sociedad, que termina imponiendo ciertos estilos de vida asociados al consumo de bebidas alcohólicas, de cigarrillo y de muchas otras modas que, si bien logran un efecto de esparcimiento, contribuyen muy poco a su desarrollo personal. Objetivo. Caracterizar las diferentes formas de consumo cultural y uso del tiempo libre en los estudiantes lasallistas fuera del contexto institucional. Materiales y Métodos. Estudio descriptivo cuya fuente primaria fue una encuesta auto aplicada de 39 preguntas. Resultados. En su vida cotidiana,

la mayoría de estudiantes prefieren aquellas actividades que exigen poco esfuerzo. El estudiante medio invierte más de cincuenta horas semanales, en lo que podríamos llamar un ocio improductivo. Conclusión. Para generar otras alternativas de ocio y de cultura es necesario vincular activamente a los estudiantes y proponer actividades centradas en sus intereses específicos. Estas deben ser acordes con sus representaciones del mundo, con las nuevas formas de interacción y de comunicación que los caracterizan.

RECREACIÓN “ACTIVIDAD HUMANA DESDE LA VIVENCIA INDIVIDUAL O GRUPAL”, UNA LIBERACIÓN “DE LA ACADEMIA” RECREACIÓN “ACTIVIDAD HUMANA DESDE LA VIVENCIA INDIVIDUAL O GRUPAL”, UNA LIBERACIÓN “DE LA ACADEMIA”. Mayorga Caballero, Juan José, Universidad Industrial De Santander. La presente tesis es el resultado de un proceso de investigación cualitativa desde la etnografía cuyo objetivo central fue caracterizar las concepciones sobre recreación y las Prácticas Recreativas que se desarrollan en Bienestar Universitario, Departamento de Deportes, Oficina de Divulgación Cultural de la Universidad Industrial de Santander, desde la perspectiva de estudiantes, docentes y directivos encargados de desarrollar las políticas de Bienestar Institucional. Los resultados muestran, que cada uno de los estamentos proporciona programas recreativos de acuerdo a las políticas de la universidad. Sin embargo, se encuentra que los estudiantes, no cuentan con el tiempo suficiente para participar en estos eventos, desde el tiempo que les demanda la academia. En las diferentes instituciones del orden educativo, básica primaria, secundaria, media y superior, generalmente se impulsan o institucionalizan programas recreativos dentro de sus pensum académicos, sin tener en cuenta sus necesidades. Es así como la Universidad Industrial de Santander. Cuenta con dependencias administrativas y académicas, cuyo objetivo fundamental es el mantenimiento de un adecuado clima institucional que favorezca tanto el desarrollo personal y de grupo, como el velar por la formación integral de sus estudiantes.

El estudio deja una reflexión para la comunidad académica par que se tenga cuenta la problemática que surge de este estudio.

La recreación es una necesidad básica, que tiene un derecho fundamental. Es un medio educativo integral y de bienestar. Además, es uso creativo del tiempo libre”. Este concepto

se desarrolla con unos valores operativos, y además tiene en cuenta unos valores conceptuales como también sus efectos.

PERCEPCIONES ESTUDIANTILES SOBRE LA UNIVERSIDAD DEL VALLE. POR MEDIO DE LA RECREACIÓN DIRIGIDA Y LA PRÁCTICA DE LOS LENGUAJES LÚDICO-CREATIVOS EN EL MARCO DEL PROYECTO TEJER DESDE ADENTRO, Santiago de Cali. Trujillo Olaya, Katheryne, 2011. El presente trabajo de grado es el resultado del análisis del proceso de intervención realizado durante la práctica profesional II que se llevó a cabo en la primera fase del Proyecto Tejer desde Adentro, durante los meses de septiembre y octubre de 2008, dirigido a estudiantes de primer semestre de los programas académicos del Instituto de Educación y Pedagogía de la Universidad del Valle.

La finalidad de este estudio es identificar a través de la Recreación Dirigida las percepciones que traen los jóvenes que participaron en el proyecto, sobre la Universidad del Valle. Para tal fin, se hace necesario el uso de herramientas pedagógicas que permitan conocer dichas percepciones y relacionarlas con las características que definen el término *universidad*.

APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR EN COMUNIDAD UNIVERSITARIA DE COLOMBIA. PRUEBA PILOTO, Viviana Carmona Lopera, Fisioterapeuta. Fundación ALAMOS. Medellín, Colombia. El buen uso del tiempo libre, incluyendo la realización de actividad física, puede llevar al mejoramiento de la calidad de vida. Por otro lado, el uso negativo del tiempo libre, incluyendo el uso excesivo de alcohol, está asociado con la inactividad física, el estrés, y problemas de salud a largo plazo. **Métodos:** Artículo corto, con enfoque observacional, descriptivo, diseño transversal, incluyó a 79 participantes (12 empleados y 67 estudiantes) seleccionados de manera no probabilística de un estudio macro de estilos de vida en una universidad colombiana. Se indagó por datos sociodemográficos, prácticas en actividad física y manejo del tiempo libre. **Resultados:** El 26,87% de los estudiantes y el 50% de los empleados incluyen siempre o frecuentemente momentos de descanso en su rutina diaria. El 83,58% de los estudiantes y el 58,33% de los empleados dedican con frecuencia este tiempo de ocio para actividades académicas o labores. La frecuencia

semanal para practicar ejercicio fue mayoritariamente tres veces por semana en los empleados (41,67%) y nunca (47,76%) en estudiantes. **Conclusiones:** Se evidencia un alto grado de desconocimiento del uso adecuado del tiempo libre en la comunidad universitaria. Las personas de estudio tienen poca tendencia al uso del tiempo libre en actividades físicas. Una de las estrategias que se pueden utilizar desde la Fisioterapia para promover un adecuado uso del tiempo libre, es el fomento de la actividad física regular.

LA RECREACIÓN COMO DERECHO CONSTITUCIONAL EN AMÉRICA LATINA. UN ESTUDIO PARA REFLEXIONAR SOBRE EL ALCANCE DE LA RECREACIÓN EN LATINOAMÉRICA, Gerlero Julia C. 2011. El artículo presenta las características del derecho a la recreación proclamado en algunas constituciones de países Latinoamericanos. Identifica al derecho a la recreación como un derecho social sustancialmente distinto al derecho a descanso y vacaciones, y al derecho proclamado por el art. N° 24 de la Declaración Universal de Derechos Humanos, resaltando así su importancia y singularidad. Contribuye a configurar una aproximación global a la recreación en América Latina en el marco del derecho constitucional: características, destinatarios, garantes, prácticas impulsadas por los Estados, recursos, etc. Finalmente interpreta el derecho a la recreación como una expresión del hecho recreativo en Latinoamérica, a fin de reflexionar sobre el campo de acción y desarrollo de la recreación, ya sea en sus aspectos tradicionales como en aquellas temáticas que emergen como propias del fenómeno, a partir del estudio.

EL IMPACTO SOCIAL DE LA EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN EN UN CONTEXTO COMUNAL. EN ESTA INVESTIGACIÓN SE ESTUDIÓ EL IMPACTO SOCIAL DE LA EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN EN LA INTEGRACIÓN DE LA COMUNIDAD, EL CONTROL SOCIAL Y LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN ESCUELAS BÁSICAS Y COMUNIDADES LOCALES DEL ESTADO ARAGUA. Bolívar Montoya Grisell, Para ello, se asumió el paradigma de la metodología cualitativa, con un enfoque etnográfico que permitió la participación de 20 docentes y 20 promotores sociales recreativos de dos escuelas básicas y dos comunidades. La recogida de la data se hizo a través de una entrevista en profundidad y una Guía. Las conclusiones permiten señalar que los docentes y promotores intentan

cumplir con los roles de orientador, promotor de cambio social y evaluador; este último es el que más se cumple. Muy pocos investigan para dar soluciones a problemas educativos y recreativos. Igualmente, se evidencia la ausencia de concepciones teóricas en la Educación para la Recreación.

NIÑEZ, RECREACIÓN Y ESPACIOS PÚBLICOS EN LA ZONA URBANA DEL MUNICIPIO EL ROSARIO, DEPARTAMENTO DE CARAZO, Munguía Ortiz, Sylgian del Rosario, Campos Obando, Ruth Violeta 2011. El presente estudio trata sobre la temática de la recreación desde el punto de vista de los derechos que tienen niños y niñas, de conformidad con marcos jurídicos tanto a nivel nacional, como internacional. Se trabajó con un grupo etario en edades de 6 a 11 años, y la investigación se realizó en un sector urbano del Municipio El Rosario, en el Departamento de Carazo.

Algunos factores determinantes para realizar este estudio fue la participación de los diferentes actores sociales que deben garantizar la recreación como un derecho elemental para el desarrollo de la niñez. De manera especial, se consideró trabajar a partir de la percepción de las familias de los niños y niñas involucrados en la investigación. Así mismo, se tomaron en cuenta informantes claves como los representantes institucionales del gobierno local, instituciones estatales (MINSA, MINED, Policía Nacional).

Entre los principales hallazgos obtenidos podemos mencionar el significado que las niñas y niños otorgan a la recreación como un derecho; sus construcciones y representaciones sobre esta temática se vincula de manera estricta al entorno familiar y social en el que se han desarrollado. Particularmente, las familias estudiadas en el Sector 4 del Municipio El Rosario, se caracterizan por ser personas pobres, con un nivel mínimo de ingresos económicos y un perfil educativo bastante bajo.

En tal sentido, la investigación recoge la cosmovisión que tienen los niños y niñas sobre la recreación en su entorno natural, valorando fundamentalmente –y desde un posicionamiento fenomenológico- sus vivencias y percepciones, así como sus sueños y aspiraciones.

Esta incursión en el ámbito de la niñez de un municipio como El Rosario –a través del tema de la recreación- nos permite darnos cuenta que el tema de los derechos va más allá de las

discusiones o debates cotidianos alrededor de la salud, la educación, el trabajo infantil, la participación y el protagonismo.

La recreación por su naturaleza esencial en el desarrollo de niñas y niños se convierte en un derecho fundamental tanto como los mencionados anteriormente. Nos atrevemos asegurar que este estudio ha confirmado este punto de vista.

PERCEPCIÓN DE LA SALUD Y USO DEL TIEMPO LIBRE EN ADULTOS

MAYORES, Héctor Ganso, Universidad Nacional e Quilmes. Argentina. 2013. En el presente trabajo, el grupo de estudio fue el universo de 70 personas adultas mayores, autovalentes, (sobre un total de ciento cuarenta), que, en el año 2013, concurrieron a los Talleres para la Tercera Edad que se dictan en la Universidad Nacional de Quilmes, ubicada en la calle Roque Sáenz Peña 347, de la mencionada ciudad.

Se investigó sobre dos aspectos: uno, cuál es la percepción de salud y que prácticas lleva a cabo para el cuidado de la misma, y el otro sobre cómo ocupa el tiempo libre la población entrevistada. Para obtener información se realizaron entrevistas semiestructuradas, en el periodo comprendido entre el 2/8 al 5/13 de 2013.

UNA ESCUELA CON NUEVOS RITMOS: PERCEPCIONES SOBRE EL USO DEL TIEMPO ESCOLAR

Valeska Cabrera Cuadros, Universitat de Barcelona España Patricia Herrera Cerda, Colegio Pumahue Puerto Montt Chile. Se presenta un estudio realizado en un establecimiento de enseñanza media municipal de Puerto Montt, Chile, sobre la percepción del tiempo escolar que tienen docentes y estudiantes respecto a cómo se gestiona la jornada en el centro educativo. Se pone énfasis en la dedicación horaria y en los tiempos libres otorgados. Se utilizó el paradigma cualitativo en base a un estudio de caso. Se realizaron observaciones en el centro educativo y conversaciones con los docentes. Esto se complementó con la aplicación de cuestionarios exploratorios a 12 estudiantes y a 4 profesores jefes de 1° a 4° medio. Algunos resultados arrojaron que la jornada escolar era muy extensa, que los tiempos de descanso eran insuficientes y que no siempre se respetaban. Se reconoce el desafío de buscar otros mecanismos para gestionar el tiempo y utilizarlos de manera más eficiente. Para ello, los participantes brindaron propuestas.

CARACTERÍSTICAS DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN (UNIVERSIDAD DE SEVILLA), 2014.

Con esta investigación se pretende conocer la práctica de actividad físico-deportiva de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Sevilla, así como las principales características de la misma. La muestra (N=409) está compuesta por estudiantes de grado, primer y segundo ciclo de esta Facultad ($\pm 4.8\%$; 95% CI). Para la obtención de datos se aplicó un cuestionario estructurado en 5 bloques, del cual se han seleccionado algunos ítems para esta investigación. Dicho instrumento fue validado por varios expertos en la materia y se han realizado diversas pruebas estadísticas con el paquete SPSS V.15, calculándose la fiabilidad del instrumento a través del coeficiente Alfa de Cronbach (.78). Los datos obtenidos revelan una tasa de práctica del 62,19%. El alumnado prefiere actividades deportivas de carácter recreativo y orientado al mantenimiento de la forma física y la mejora de la salud. Existe bastante similitud entre las actividades que el alumnado realiza a través de la Universidad y fuera de la misma. Además, suelen realizar AFD todo el año, durante toda la semana o de lunes a viernes, especialmente en horario de tarde. Combinan la práctica en solitario con la compañía de amigos y compañeros y se decantan por la práctica en espacios públicos y por las instalaciones públicas y privadas.

CONJUNTO DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD DE PUERTO ESPERANZA DEL MUNICIPIO VIÑALES EN LA PROVINCIA DE PINAR DEL RÍO.

Cuba. Padrón Casanova, Sandra Yamirka, 2009. El trabajo aborda un tema de gran importancia para el mejoramiento de la recreación sana en el tiempo libre de los adolescentes de la comunidad de Puerto Esperanza del municipio Viñales en la provincia de Pinar del Río. Esta investigación tiene como objetivo proponer un conjunto de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, propiciando estilos de vida saludables, capaces de manifestar en todos los aspectos un mejoramiento de la calidad de vida y provocando cambios en los hábitos, cultura e ideología de las masas atendiendo a sus gustos y preferencias, cuestiones estas que fueron detectadas durante la aplicación de diferentes Métodos Teóricos, Empíricos, Matemáticos Estadísticos además de métodos de intervención comunitaria que propician su

puesta en práctica por los diferentes factores que integran la Comunidad para lograr una mejor y adecuada ocupación del tiempo libre en los adolescentes.

IMPORTANCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS COMO MEDIO PARA LA OCUPACIÓN SANA DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADULTOS ENTRE 30 Y 40 AÑOS DE EDAD, EN LA SOCIEDAD VENEZOLANA ACTUAL,

Veloz Belisario Carlos Rogelio, 2013, Venezuela. El estudio se realizó, por la necesidad de que los adultos entre 30-40 años ocuparan de manera sana su tiempo libre en actividades que les propiciaran esparcimiento y diversión. Se propone un programa por etapas, que familiarizan al adulto, con la importancia y necesidad de la realización de actividades físico recreativo, como medio para la ocupación sana del tiempo libre y se proponen. Se proponen actividades teniendo en cuenta los gustos, preferencias, necesidades e intereses de los adultos venezolanos entre 30 y 40 años, con un carácter integrador, donde se ha tenido en cuenta no solo la recreación, sino también el cuidado de su salud. La elaboración y aplicación de la estrategia, fue valorada de positiva por los especialistas consultados, siendo aceptada de manera satisfactoria.

3. METODOLOGIA DE INVESTIGACIÓN

3.1. OBJETIVO GENERAL

- Conocer la percepción y uso del tiempo libre de los estudiantes de la Universidad de Pamplona

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer el concepto que tienen los estudiantes sobre el tiempo libre y la relación que existe con las actividades que realizan fuera de la Universidad
- Conocer la percepción e intereses que tienen los estudiantes de la Universidad de Pamplona frente a los servicios que ofrece Bienestar Universitario.

3.3. TIPO DE INVESTIGACION

La investigación está enmarcada en un modelo cuantitativo, por tanto, examinaremos los datos de forma numérica, así mismo es un proyecto factible y orientado hacia una investigación descriptiva.

. Con mucha frecuencia las descripciones se hacen por encuestas (estudios por encuestas), aunque éstas también pueden servir para probar hipótesis específicas y poner a prueba explicaciones.

- Determinar las preferencias de los estudiantes de las actividades en el tiempo libre.

Según Tamayo y Tamayo M. en su libro Proceso de Investigación Científica, la investigación descriptiva “comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o proceso de los fenómenos. El enfoque se hace sobre conclusiones dominantes o sobre grupo de personas, grupo o cosas, se conduce o funciona en presente”.

Según Sabino (1986) “La investigación de tipo descriptiva trabaja sobre realidades de hechos, y su característica fundamental es la de presentar una interpretación correcta. Para la investigación descriptiva, su preocupación primordial radica en descubrir algunas

características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utilizando criterios sistemáticos que permitan poner de manifiesto su estructura o comportamiento. De esta forma se pueden obtener las notas que caracterizan a la realidad estudiada”.

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Las siguientes técnicas son los medios utilizados, para la obtención de la información requerida para alcanzar los objetivos de la investigación.

- Encuesta de opinión

Según Cepeda (1999, 20), “es una técnica que permite al entrevistado la posibilidad de pronunciarse frente algunos aspectos importantes identificados”. Permite proporcionar información global, pero sin dejar de lado la singularidad de cada persona, para mediante la aplicación de otras técnicas complementarias aplicadas durante el proceso de la investigación, obtener la recopilación de información enriquecedora para analizar finalmente.

Esta técnica se realizó a cien (100) jóvenes universitarios de las electivas socio humanísticas y deporte Universitario. Para ello, se definieron un conjunto de categorías sobre las cuales era necesario indagar como fueron: Datos generales, Tiempo Libre y Percepciones Bienestar Universitario. (Anexo 3)

- Entrevista Semiestructurada

La entrevista semiestructurada permite ampliar en aquellos aspectos más relevantes para la investigación; esta no está basada en un esquema rígido sino como medio flexible que permite un proceso de recolección de información más sistemática.

La entrevista indagó sobre aspectos como fueron: información general, descripción de los programas y servicios que ofrece Bienestar Universitario y percepción frente a los servicios que ofrecen. (Anexo 4).. Un instrumento de recolección de datos, es, en principio, cualquier recurso de que pueda valerse el investigador para acercarse a los fenómenos y extraer de ellos información. Dentro del instrumento pueden distinguirse dos aspectos diferentes, una forma y un contenido (Sabino 1986). Con la aplicación de la encuesta se logrará identificar el nivel de participación, preferencias y necesidades deportivas y recreativas en la comunidad estudiantil de la Universidad de Pamplona.

Unidad de análisis: Para el análisis de la recolección de la información los datos se analizarán utilizando las herramientas de Excel y el programa SPSS.

3.5. ÁREA DE ESTUDIO: Se contará con diferentes grupos de las electivas socio humanísticas y deporte Universitario de la Comunidad Estudiantil Universidad de Pamplona

3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA

Para la delimitación de la población se tuvo en cuenta información de la población que matriculo la electiva socia humanística y deporte Universitario en el primer semestre de 2016.

De acuerdo al total de la población se realizó un muestreo estratificado el cual según Sabino (1995, 27) “es utilizado cuando el universo totalidad de la población puede desagregarse en subconjuntos menores, homogéneos internamente, pero heterogéneos entre sí. Es la fragmentación del universo en estratos o categorías de unidades, diferenciados entre sí, por algunas variables de interés para la investigación”. Se utilizó la técnica de muestreo aleatorio simple sin remplazamiento. Se tuvo como referencia estudiantes matriculados de primero a décimo semestre. Donde como único criterio de selección en el proceso de investigación, fue contar con la participación de personas que se encontraran dentro del rango de edad de 16 a 26 años, teniendo como referencia la categoría de joven que establece la Ley de la juventud.

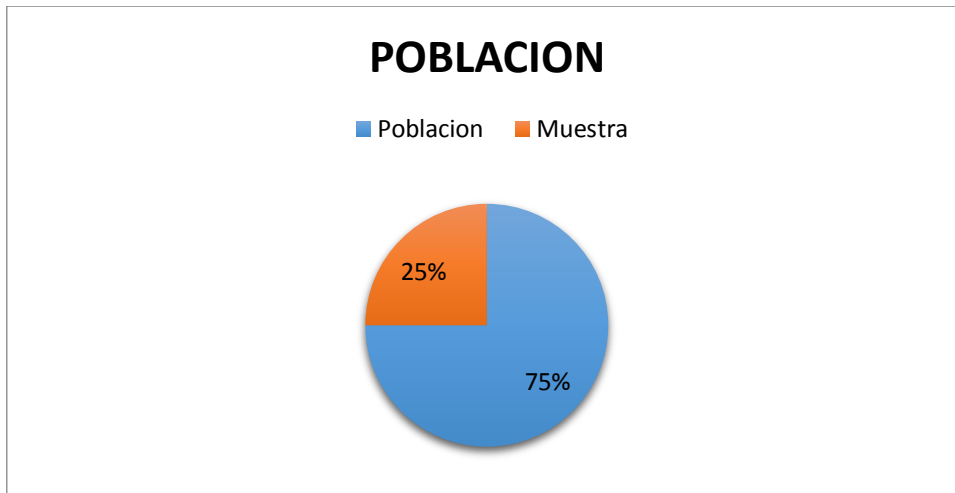
Para determinar la población sujeta se tuvo en cuenta el total de la población por semestres, para así tomar una muestra representativa de los mismos, como se indica en la siguiente tabla realiza previamente a la aplicación del instrumento. (Ver grafica 1)

Arias (1999), señala que la población “es el conjunto de elementos con características comunes que son objetos de análisis y para los cuales serán válidas las conclusiones de la investigación”.

Para Balestrini (1997), La muestra “es obtenida con el fin de investigar, a partir del conocimiento de sus características particulares, las propiedades de una población”. Para

Hurtado (1998), consiste: “en las poblaciones pequeñas o finitas no se selecciona muestra alguna para no afectar la validez de los resultados”. Para esta investigación se tendrá en cuenta algunos grupos de estudiantes de electivas socio humanísticas y deporte universitario.

MUESTRA: Se encuestaron 100 estudiantes



4. CONCEPTUALIZACIÓN

Tendencia: Es un patrón de comportamiento de los elementos de un entorno particular durante un periodo de tiempo. En términos de la "actividad física, el deporte y la recreación" la tendencia es simplemente la dirección o rumbo que hoy marcan estas actividades. Es importante entender que las tendencias en actividad física y el deporte no se mueven en línea recta en ninguna dirección, y que más bien corresponden a patrones culturales económicos políticos y sociales. En nuestro medio los movimientos de las tendencias se caracterizan fundamentalmente por influencias externas, es decir, patrones culturales que afectan a uno u otro grupo social, dependiendo del conocimiento y formación en torno al problema de la educación física el deporte y la recreación. Estos impulsos tienen el aspecto de olas sucesivas con sus respectivas crestas y valles. La dirección de estas crestas y valles es lo que constituye la tendencia del mercado en el deporte, la educación física y la recreación, ya sea que estos picos y valles vayan a la promoción y difusión de

actividades lúdico deportivas que direccionen las preferencias de una comunidad (Silva, 2002).

Deseos: Corresponden a aquellas cosas que las personas esperan obtener, aunque pueden vivir sin ellas. No son cosas tan imperiosas como las necesidades, pero que a la gente le gustaría poder suplir, por ejemplo, la práctica de una nueva tendencia deportiva (Varela, p.136).

Recreación: Hugo del Pozo la define como la “actividad física o mental que se realiza por propia iniciativa con amplia libertad para crear y actuar, que produce satisfacción inmediata, solaz, alegría, que aligera tensiones emocionales y que a su culminación deja una sensación profunda, agradable y sedante”. Tomás Bolaños la concibe como el “comportamiento humano que se desarrolla principalmente durante el tiempo libre por elección a voluntad del individuo, que le produce gratificación, le fomenta la creatividad, le capacita a asumir el ocio, como una conducta creadora; por la cual se le acepta como un factor de bienestar social” (Silva, 2002).

Política Pública de Educación Física, Deporte y Recreación: Acorde a los lineamientos del sector, se asume como el conjunto sistemático y coherente que ordena las acciones públicas y privadas en materia de Educación Física, Deporte y Recreación, resultado del consenso entre el Estado y la Sociedad, permitiendo identificar las realidades, dando vigencia a los derechos y responsabilidades, en concordancia con los contextos local, regional, nacional e internacional (Aula Abierta, 2006).

Educación Física y Calidad de Vida

La Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte (1978) de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) indica que el desarrollo de aptitudes físicas mejora la calidad de la vida y afirma que la educación física y el deporte deben promover acercamientos entre los pueblos y las personas, así como la emulación desinteresada, la solidaridad

y el reconocimiento de la dignidad humana. La UNESCO indica que en muchas regiones, la educación física es considerada como una actividad educacional improductiva, poco importante para el futuro. Y señala que esto es un error porque la educación física y el deporte ayudan a construir la autoestima, fortalecen el desarrollo social y preparan a las personas para trabajar en equipo. Afirma

que relegar a la educación física es más costoso que enseñarla y agrega que un aumento del 25 por ciento en la participación en actividad física (sobre la base del 33 por ciento de la población ejercitándose regularmente), reduciría los gastos en salud pública en 778 millones de dólares y resultaría en una ganancia en términos de productividad de entre 1 y 3 por ciento. O sea, se ganarían entre 2 y 5 dólares por cada dólar invertido.

La finalidad de la educación no es exclusivamente la adquisición de determinados conocimientos o habilidades, sino el desarrollo de un ser más plenamente humano, libre, creador y recreador de su propia cultura, con el fin último de mejorar su calidad de vida.

La sociedad ha conferido hoy al ejercicio y al deporte, en sus manifestaciones recreativas, educativas o competitivas, una función trascendente para la preservación y desarrollo de la salud del ser humano; por esta razón el movimiento debe manifestarse como una forma de cultura, de educación y de promoción de salud².

Bien Público: Se debe entender por bienes públicos, aquellos no exclusivos y no rivales, es decir, aquellos que al ser consumidos o utilizados no excluyen a otros de su uso y a los cuales su consumo por parte de un individuo no reduce la cantidad o calidad del bien disponible para otros consumidores.

Mínimo vital para la Educación Física, el Deporte y la Recreación: Con base en las definiciones que propone la Ley 181 para el deporte, la educación física y la recreación, en el concepto que se tiene de mínimo vital, en el acto legislativo 02 de 2000, y en los principios de estratificación ciudadana y vulnerabilidad, los cuales eligen a la población beneficiara, se puede afirmar que el mínimo vital en deporte es aquel a través del cual se ofrezca por parte del Estado centros de iniciación deportivos gratuitos accesibles a toda la comunidad (Mesa, 2005).

Prevención de la Enfermedad: Conjunto de estrategias encaminadas a evitar la aparición de diferentes enfermedades. La Prevención Primaria es el conjunto de medidas que se aplican en el manejo del proceso Salud- Enfermedad antes que el individuo se enferme; son acciones destinadas a prevenir la aparición de la enfermedad (Actividad Física, Alimentación Balanceada, Ambiente). Este tipo de prevención no es tan costosa como el tratamiento de la prevención secundaria y terciaria, que genera un alto costo y hasta la muerte del individuo.

Promoción de la Salud: *Es toda acción orientada a impulsar a un individuo o a una comunidad, hacia un alto nivel de bienestar, una mejor calidad de vida, el disfrute de la plena expresión de su desarrollo humano, y hacia el más alto nivel de salud posible. Promover en toda la comunidad estilos de vida saludables, programas de promoción de la salud que abordan la nutrición saludable, la actividad física, la recreación y la actitud mental positiva, es la mejor, o tal vez la única alternativa si en realidad se quiere reducir la enfermedad y aumentar la duración, la calidad y el disfrute de la vida (Department of Health, 2000).*

Deporte Social Comunitario: La ley del deporte de 1995, por la cual se dictaron en Colombia disposiciones para el fomento del deporte y se creó el sistema nacional del deporte, en el título IV, capítulo I, en que se dan las definiciones y clasificación del deporte, expresa que el deporte social comunitario es aquel que "aprovecha el deporte con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico de la comunidad. Procura integración, descanso y creatividad. Se realiza mediante la acción interinstitucional y la participación comunitaria para el mejoramiento de la calidad de vida". Con este enfoque que la ley del deporte presenta y por los hasta acá descritos, se asume que esta clase de deporte se encuentra en el paradigma del deporte praxis o, lo que es lo mismo, de deporte para todos (Indeportes, 2005).

Necesidades: a diario los seres humanos enfrentan nuevas necesidades, vitales o no, pero que apremian, y brindan la oportunidad al empresario de satisfacerlas a través de sus productos o servicios. Las necesidades se vuelven problemas solo cuando claramente están insatisfechas.

El ser humano siempre tendrá una serie de necesidades, iniciando por las necesidades básicas de comer, dormir, procrear, comunicarse, hasta las necesidades de autoestima, autorrealización y logro³. Cada día surgen nuevas necesidades no tan vitales, pero a las cuales se acostumbra y las aprecia el ser humano; éstas dan origen a productos o servicios como la recreación, el software, la telefonía celular, entre otras

La Entrevista

Con las entrevistas se pretende establecer, desde un enfoque cualitativo, la solución al objetivo específico: “Determinar la articulación que existe entre las diferentes percepciones de la recreación en la comunidad de la Universidad de Pamplona.

La metodología que se utilizara se basara en entrevistas estructuradas, sin embargo habrá flexibilidad en su aplicación procurando obtener una información más rigurosa y profunda, conservando la estructura previamente planificada.

Recreación: Es un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad individual y social mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento.

Aprovechamiento Del Tiempo Libre: Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida, en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación sicobiologica.

Tiempo Libre: Hablar de tiempo libre, es referirse a uno de los componentes mas significativos de las necesidades humanas dentro del contexto moderno. Desde su contribución al mejoramiento permanente de la calidad de vida, como también, lo refieren la recreación y el deporte, mencionados anteriormente.

Convirtiéndose constitucionalmente éstos en una obligatoriedad como derecho reconocido socialmente.

La importancia de tener tiempo libre y ocuparlo en actividades que ayuden en la formación personal, su carácter preventivo frente algunos problemas que hacen parte de las dinámicas sociales como son: la depresión, drogadicción y soledad, entre otras. Según Peralta (1990), afirma que se debe tener tiempo libre y generar un espacio para la recreación, asistir a espectáculos, cine, arte, deporte, entre otras, aportando al crecimiento del ser humano, para que la población juvenil, pueda desarrollar al máximo sus capacidades, facultades y potencialidades creadoras; manifestaciones que no son ajenas al desarrollo integral como

seres humanos, los cuales viven en constante interacción con su entorno social más cercano e inmediato.

Según planteamientos de Grushin (1992, 75) para Marx el tiempo libre “es el que queda para la distracción, para el asueto (horas libres), es el espacio para la libre actividad y el desarrollo. Es el tiempo para el desarrollo de las aptitudes”

Según Munné (1980, 27) citando a Herbert Marcuse representante de la Escuela de Frankfurt, define el tiempo libre como aquel que “se reduce al tiempo de ocio que evita la explotación del individuo contra la represión; y por tanto, su liberación.”

Recreación: Un espacio de creación

Desde la era primitiva se ha venido reconociendo la utilización de diferentes estrategias y actividades destinadas a la recreación. Estas se evidenciaban con juegos, danzas, músicas, ceremonias y diferentes formas de recreo que han venido evolucionando y transformándose con el transcurrir de los años.

La palabra recreación abarca todas las manifestaciones del juego y las actividades que se consideran como tal libres, “especialmente aquellas que contribuyan al enriquecimiento de la cultura y la educación”. (García, Armando, 1980, 20)

La recreación se cataloga entonces como una experiencia en la que cualquier persona dedica parte de su tiempo libre para gozar y satisfacerse directamente, con plenitud, para conservarse tanto física como mentalmente.

Esta serie de actividades son de gran importancia ya que logran generar un equilibrio con relación a todas aquellas acciones obligatorias, permitiendo crear en las personas espacios de auto crecimiento, encuentro, interacción y desarrollo integral.

Este término desde la perspectiva pedagógica, se le considera como una estrategia para emprender nuevas actividades que impliquen experiencias enriquecidas para la ocupación sana de las horas libres y una fase importante del proceso educativo total. La recreación en la actualidad, es una disciplina que es formativa y enriquecedora para la vida humana.

Según Dumazedier, citando a Perez (1997, 116) “la recreación es el conjunto de ocupaciones a las que el ser humano puede entregarse a su gusto, para descansar, divertirse o desarrollarse una vez liberado de aquellas obligaciones profesionales, familiares y

sociales. Es así como la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo en el tiempo libre con la posibilidad de satisfacer sus necesidades humanas”.

De esta manera, “La recreación es aquella actividad humana libre placentera y efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorpora al mundo creador de la cultura” (Perez, Aldo, 1997, 119). Aproximadamente a partir de los últimos veinte años en Colombia se ha presentado un desarrollo en las actividades, encaminadas al uso del tiempo libre; a través de medios como la recreación dirigida hacia todas las personas en especial las y los jóvenes. Lo cual significa, una transformación de significados y acciones encauzadas a prevenir y dar respuesta a uno de los fenómenos que, de no ser atendidos, podría llegar a convertirse en uno más de los problemas sociales que aqueja a las sociedades modernas. Ya que tras la proliferación de ofertas comerciales y desde medios masivos de comunicación, en donde hay una escasa orientación acompañada frente al uso y educación que se da al tiempo libre, la recreación y el deporte, los cuales no solo deben dar respuesta a necesidades vitales del ser humano, sino que debe ser un componente determinante de la calidad de vida. Requieren de respuestas coherentes, según los diversos actores sociales y la pluralidad de contextos que confluyen en un mismo espacio.

Es así como se puede plantear que los estudiosos de la recreación, coinciden en que esta no solo es la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento que se da a éste de forma positiva en la sociedad, de tal manera que contribuya al desarrollo de la personalidad del ser humano. Por tanto, la recreación media entre la educación, auto educación y la cultura engeneral.

Es necesario entender la recreación como un fenómeno dinámico y dialéctico, que se convierte entonces en una fuerza vital para el desarrollo de los pueblos ya que solo tiene existencia en las comunidades humanas; es un fenómeno cultural, porque su contenido esta representado por diversas formas de ser y de actuar.

No puede solo ser reducida a una simple instrumentalización del juego y de técnicas para la diversión y la distracción. Produce entretenimiento, goce y placer; pero su finalidad y sentido no acaba aquí, sino que apunta a conjugar estos aspectos y a trascenderlos en aporte

para el desarrollo social e individual. Como instrumento para la transformación de las culturas y la construcción de tejido social.

5. RESULTADOS

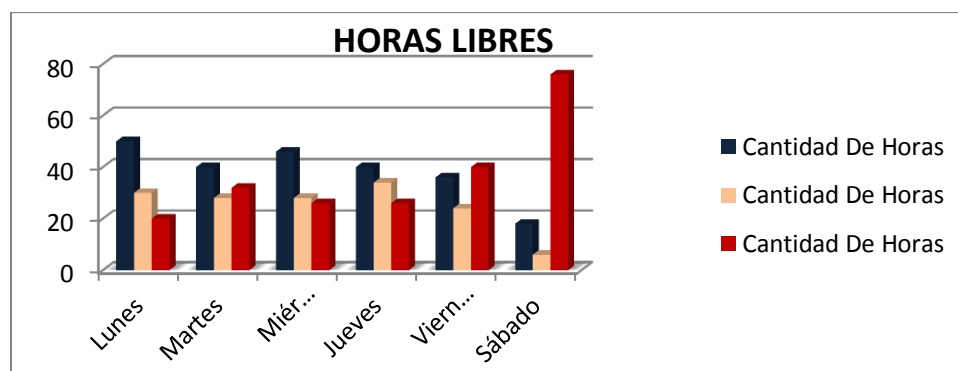
ENCUESTA PARA LA INVESTIGACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DISPONIBLE. PREFERENCIAS RECREATIVAS.

1. Durante la estancia en la Universidad de Pamplona, después de terminadas las actividades académicas, productivas, utilitarias (aseo personal, necesidades fisiológicas, comer, dormir) y otras actividades necesarias dispongo de las siguientes horas libres: **Tabla 1.**

Tabla 1. Dispongo de las horas libres

	Cantidad De Horas		
	1 O 2	2 A 3	3 O MAS
Lunes	50	30	20
Martes	40	28	32
Miércoles	46	28	26
Jueves	40	34	26
Viernes	36	24	40
Sábado	18	6	76

Grafica 1. Disposición de las horas libres.



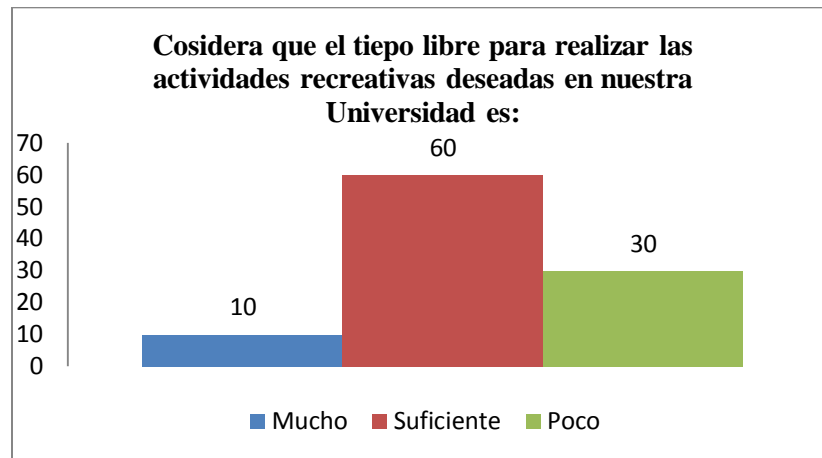
2. Considera que el tiempo libre para realizar las actividades recreativas deseadas en nuestra Universidad es: (marque con una cruz "X", admite sólo una respuesta)

Mucho: 10

Suficiente: 60

Poco: 30

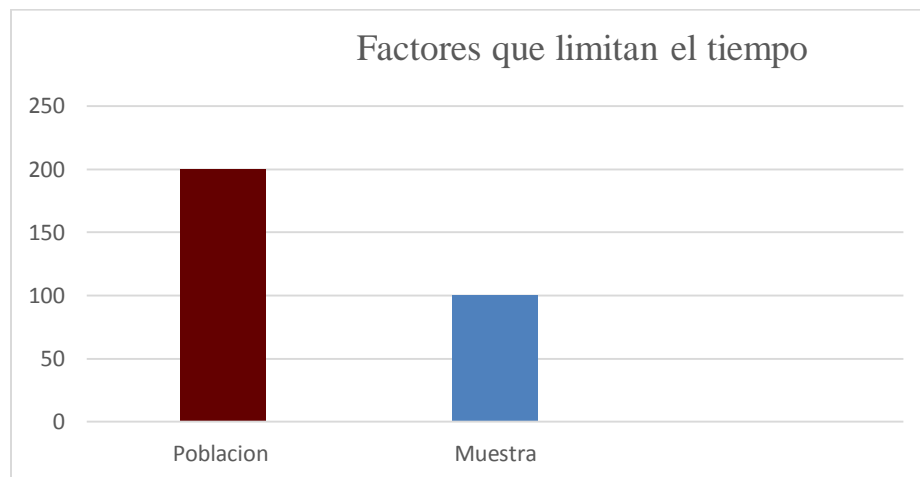
Grafica 2. El tiempo libre para realizar las actividades recreativas deseadas en nuestra Universidad es:



¿Por qué? Exponer los factores que limitan ese tiempo.

El 85% de los estudiantes exponen que el estudio son el factor limitante de ese tiempo, y el 15% dice que por el trabajo.

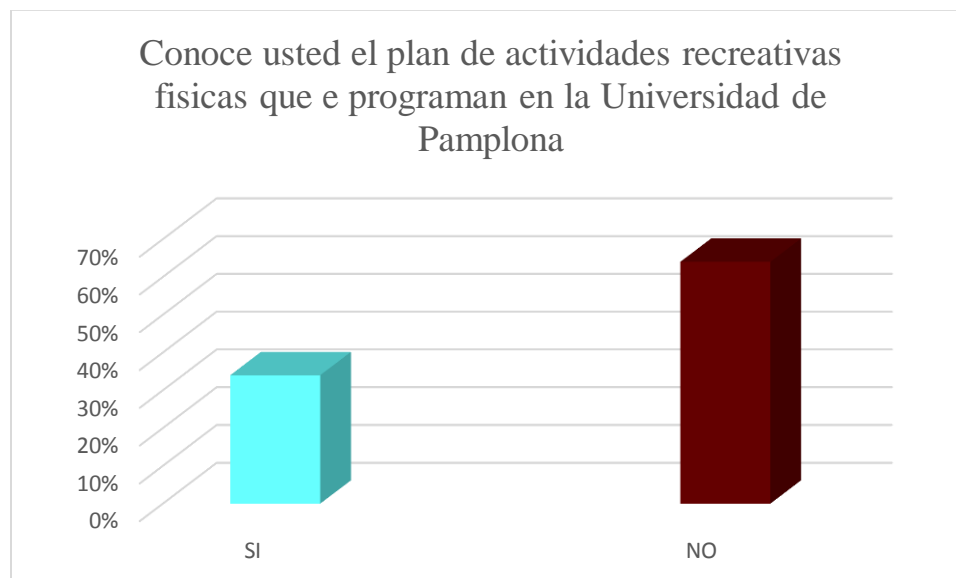
Grafica 3. Factores que limitan ese tiempo



3. ¿Conoce Usted el Plan de Actividades Recreativa-Físicas que se programan en la Universidad de Pamplona?

Sí...34..... No....64.....

Grafica 5. Plan de Actividades Recreativa-Físicas que se programan en la Universidad de Pamplona



4. A continuación expondremos una serie de actividades para que Usted sitúe su orden de preferencia acorde a sus intereses (Admite más de una respuesta. Orden 1, 2, 3, etc.) Hasta 10.

Las mismas se realizan después del horario académico y después de la comida.

4.1. Después del horario Académico:

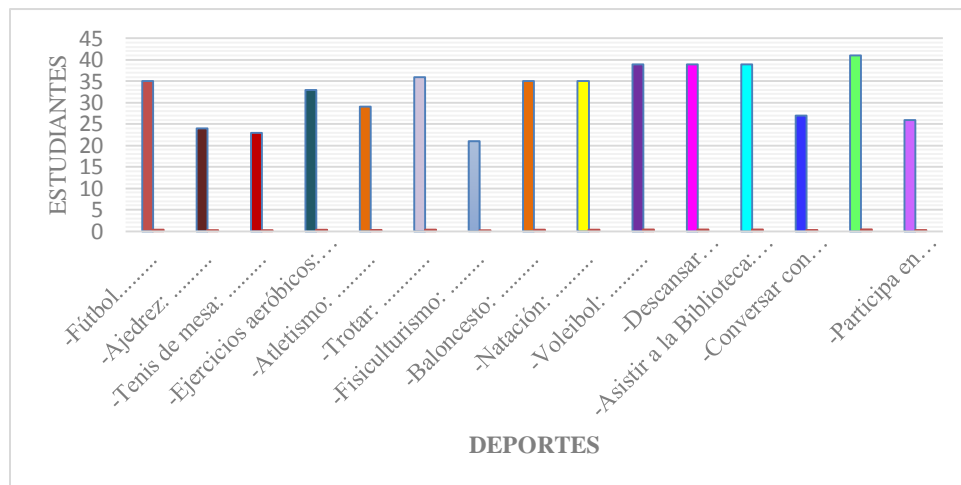
Practica deportes:

- Fútbol...35.....
- Ajedrez: ...24.....
- Tenis de mesa: ...23....
- Ejercicios aeróbicos: ...33....
- Atletismo: ...29.....
- Trotar: ...36.....
- Fisiculturismo: ...21...
- Baloncesto: .35.....
- Natación: 35....
- Voleibol: 39.....
- Descansar pasivamente: ...39.....
- Asistir a la Biblioteca: ...27....
- Conversar con amigos: .41.....
- Retirarse hacia la casa: ...38....
- Participa en actividades culturales o grupo de aficionados: .26.....

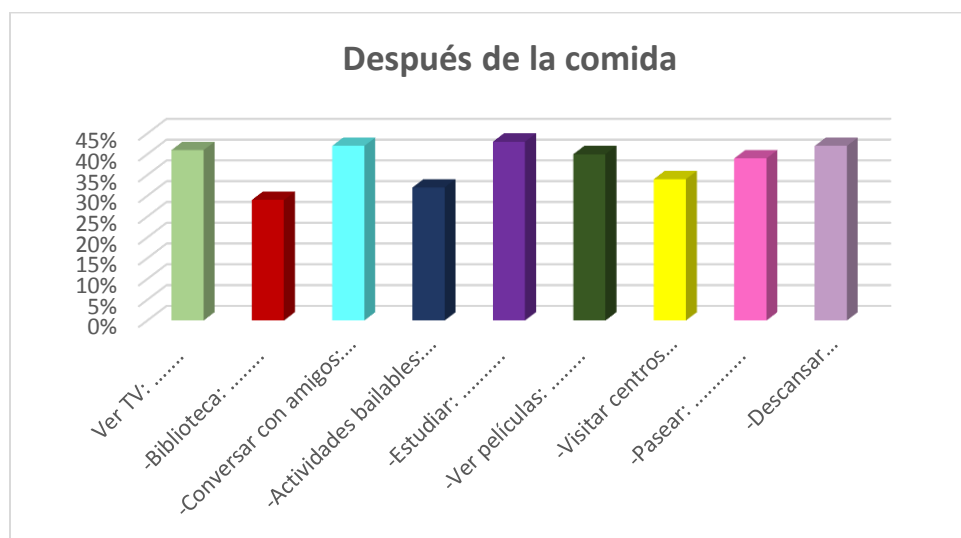
4.2. Después de la comida

- Ver TV: 41....
- Biblioteca: 29.....
- Conversar con amigos: .42....
- Actividades bailables: 43....
- Estudiar: 40.....
- Ver películas: 34....
- Visitar centros nocturnos: 39.....
- Pasear: 39.....
- Descansar pasivamente: 42...

Grafica 6. Preferencia acorde a sus intereses



Grafica 7. Preferencias después de la Comida



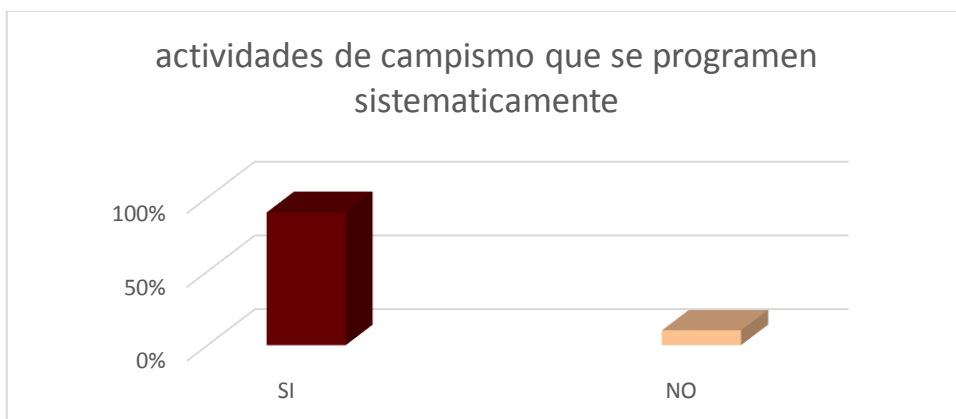
5. Sobre las actividades del campismo (turismo deportivo) podrías decirnos:

5.1. Te gustaría que se programaran sistemáticamente.

Sí...94.

No...6....

Grafica 8. actividades del campismo

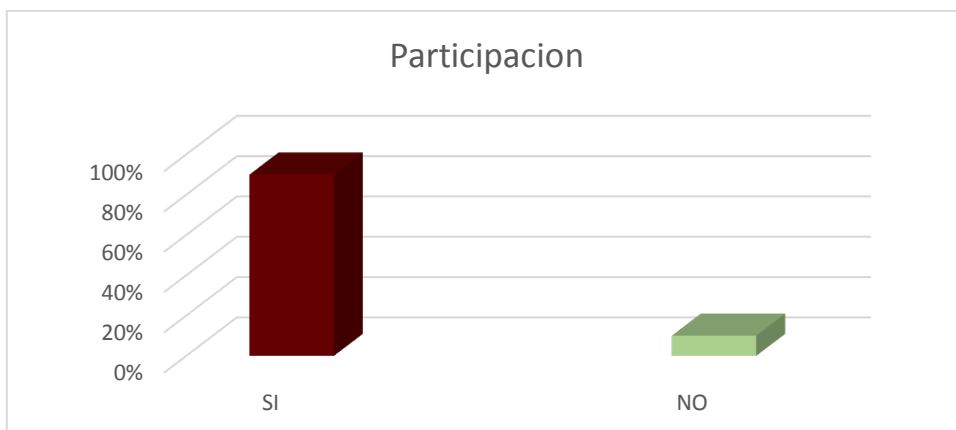


5.2. Te gustaría participar en ellas.

Sí...90...

No..10....

Grafica 5.2. Participación en ellas



5.3. Según tu opinión, ¿cómo quieres que se realicen estas actividades

Plantean que desean que se realice por semestres, por programas y los fines de semana, es importante tener en cuenta el nivel de aceptación que tiene esta actividad en contacto con la naturaleza.

6. Si pudieras escoger entre todas las actividades que se realizan en la Universidad de Pamplona ¿Cuál planificarías con más sistematicidad?

De las actividades que se realizan en la Universidad de Pamplona en sentido general se les pidió a los encuestados que manifestaran cuáles planificarían con más sistematicidad y mayoritariamente todos coincidieron en la realización de campeonatos, practicar deportes (natación, voleibol, fútbol, baloncesto, béisbol, tenis de mesa, trotar, aeróbicos, etc.), actividades culturales (teatro, danza, humor, artes plásticas, etc.)

DISCUSION

Msc. Gustavo Luna Pino, Msc. Emilio Cruz Valdé, Msc. Pedro Omar Piña León, Lic. Enrique Bravo Rojas, Lic. Caridad Dorta Martínez En El Trabajo Estudio De Las Necesidades Recreativas De Los Estudiantes En La Facultad De Ciencias Médicas Y Su Tiempo Libre En sentido general en las 3 especialidades, el lunes tienen la mayor disponibilidad de tiempo se agrupa en la variante # 1 (1 a 2 horas) sin despreciar las otras 2 variantes. El martes predominan las 2 primeras (1 a 2 y de 2 a 3 horas), el miércoles de (1 a 2 horas) con 70 estudiantes (35 % de la muestra) y más de 3 horas con 74 (37 %), el jueves 83 alumnos (41,5 %) con más de 3 horas y el viernes el volumen mayor con 155 respondiendo afirmativamente hacia las más de 3 horas (77,5 %). En la investigación percepción del uso del tiempo libre y la recreación en la población estudiantil de la universidad de Pamplona, a la pregunta Durante la estancia en la Universidad de Pamplona, después de terminadas las actividades académicas, productivas, utilitarias (aseo personal, necesidades fisiológicas, comer, dormir) y otras actividades necesarias los estudiantes disponen de las siguientes horas libres, los días lunes 50 estudiantes disponen de 1 o 2 horas, 30 de 2 a 3 horas y de 3 o más horas 20 estudiantes disponen de esas horas libres. Los días martes 40 estudiantes disponen de 1 o 2 horas, 28 de 2 a 3 horas y de 3 o más horas 32 estudiantes disponen de esas horas libres, los miércoles 46 estudiantes cuentan con 1 o 2 libres, 28 con 2 o 3 horas y 26 con 3 horas o más, los jueves 40 estudiantes cuentan 1 o 2 libres, 34 entre 2 o 3 horas y 26 cuentan con 3 o más horas libres, el viernes 36 estudiantes cuentan con 1 o 2 horas libres, 24 con 2 o 3 hora y 40 cuentan con 3 horas o más y el sábado los estudiantes Según la gráfica se evidencia que 76 estudiantes cuentan con 3 o más horas libres, 18 con 1 o 2 horas y 6 entre 2 o 3 horas. Se concluye que el mayor número de estudiantes cuentan con más tiempo libre los días sábados puesto que salen de sus ocupaciones académicas y otra.

Sobre la cantidad del tiempo disponible en la Tabla nº 2, respondieron 136 estudiantes para un 68 % que es suficiente para realizar actividades recreativas y recreativo-físicas, por lo que podemos plantear que existe disponibilidad de tiempo el cual puede ser empleado en promover y ejecutar todo un programa que favorezca la estancia en la facultad de los

estudiantes con el uso racional de ese tiempo. Los autores coinciden con lo planteado por otros, en que la existencia de ese tiempo se relaciona de forma muy estrecha con la recreación, expresando por sí mismo como uno de los elementos necesarios que constituyen la recreación. A la pregunta Considera que el tiempo libre para realizar las actividades recreativas deseadas en nuestra Universidad el 60% de los encuestados dicen consideran suficiente el Tiempo libre, por lo que podemos plantear que existe disponibilidad de tiempo el cual puede ser empleado en promover y ejecutar todo un programa que favorezca a los estudiantes el uso racional de ese tiempo, el 30% poco consideran el tiempo libre y el 10% dicen que es mucho el tiempo libre.

El conocimiento de los estudiantes sobre la existencia de un programa recreativo mostró como resultado, en la Tabla n° 3, que 172 para un 86 % lo conocen al menos de forma primaria con algún tiempo de antelación y al estudiar los documentos que rigen ésta actividad en los diferentes departamentos que tienen la responsabilidad de desarrollar éstos, se conoció que no es estable la oferta y que adolece en muchos casos de una correcta divulgación y propaganda faltando para ello medios específicos para estas funciones como son: la existencia de un mural informativo en un lugar permanente y la radio base con un noticiero informativo, además a esto podría ayudar el establecimiento específico de días en la semana para determinar las actividades lo cual lleva implícito la creación de hábitos en la masa de estudiantes que facilitarían la asistencia y refuerza la existencia de estas actividades. El conocimiento de los estudiantes sobre la existencia de un programa recreativo mostró como resultado, en la gráfica 3, que 64 estudiantes para un 65 % no conocen al menos de forma primaria que rigen ésta actividad en la dependencia que tienen la responsabilidad de desarrollar éstos, padecen de divulgación y propaganda faltando para ello medios específicos para estas funciones.

La tabla n° 4 permitió conocer el uso del tiempo libre disponible donde la práctica de deportes fue seleccionada por 99 encuestados para un 49,5 % destacándose la natación como uno de los deportes preferidos (45,5 %), la práctica de otros deportes como: voleibol, fútbol, baloncesto, trotar, ejercicios aeróbicos, etc. poseen un nivel de demanda aceptable. También las actividades pasivas como: Descansar pasivamente 99 (49,5 %), conversar con amigos 112 (56 %), estudiar 133 (66,5 %) y pasear 87 (43,5 %). Después de comida las

actividades con mayor relevancia continúan siendo: Estudiar 148 (74 %), conversar con amigos 135 (67,5 %), ver TV 133 (66,5 %) y descansar pasivamente 109 (54,5 %), sin descartar el uso de la biblioteca, las actividades bailables, ver películas, visitar centros nocturnos y pasear, todas éstas con porcentajes significativos. La tabla nº 4 permitió conocer el uso del tiempo libre disponible donde la práctica de deportes fue seleccionada por 100 encuestados para un 39 % practican voleibol destacándose, (45,5 %), la práctica de otros deportes como: fútbol, baloncesto, trotar, ejercicios aeróbicos, etc. poseen un nivel de demanda aceptable. También las actividades pasivas como: estudiar con un 43%, descansar pasivamente y Conversar con los amigos con un 42%, ver TV con un 41%, y las demás actividades después de la comida como ir a la biblioteca, visitar centros nocturnos, pasear, etc., lo dejan en un 34% características positivas a la personalidad la consideramos de igual forma como recreativa.

La tabla nº 5 muestra que referente al campismo, en la que el 54 % desea que se planifique sistemáticamente con un 46 % en contra, el 94% acepta positivamente en que estas actividades se programaran sistemáticamente, mientras que el 6% no está de acuerdo que se programen sobre si le gustaría participar en ella los porcentajes se comportan iguales y plantean que desean que se realice por grupos, por año y los fines de semana, es importante tener en cuenta el nivel de aceptación que tiene esta actividad, mientras que en la investigación realizada en la Universidad de Pamplona los porcentajes se comportan con un 90 % desean que si participaran y un 10% plantean que no desean participar.

De las actividades que se realizan en el centro en sentido general se les pidió a los encuestados que manifestaran cuáles planificarían con más sistematicidad y mayoritariamente todos coincidieron en el estudio, escuchar música (en horas de descanso, en las habitaciones y en las fiestas), ver películas y videos musicales, actividades recreativas y culturales en la casa del estudiante, leer un buen libro, practicar deportes (natación, voleibol, fútbol, baloncesto, béisbol, tenis de mesa, trotar, aeróbicos, etc.), actividades culturales (teatro, danza, humor, artes plásticas, etc.) como se puede apreciar estas opiniones reafirman la preferencia de los estudiantes por dichas actividades, De las actividades que se realizan en la Universidad de Pamplona en sentido general se les pidió a los encuestados que manifestaran cuáles planificarían con más sistematicidad y

mayoritariamente todos coincidieron en la realización de campeonatos, practicar deportes (natación, voleibol, fútbol, baloncesto, futbol de salón, tenis de mesa, trotar, aeróbicos, etc.), y actividades culturales (teatro, danza, humor, artes plásticas, etc

CONCLUSIONES

Luego de terminado el horario de clases los estudiantes de la Universidad de Pamplona disponen de 1 a 2 horas en los diferentes días de la semana para realizar actividades recreativas y recreativo-físicas, pero se concluye que cuentan con más tiempo los días sábados para el desarrollo de estas.

El tiempo libre de los estudiantes es empleado en practicar deportes (natación, voleibol, fútbol, baloncesto), en descansar, conversar con amigos, estudiar, actividades bailables y ver TV.

Las preferencias recreativas fundamentales de los estudiantes son: los campeonatos, actividades recreativas, leer, practicar deportes, actividades culturales (teatro, danza folclórica y moderna, humor), el campismo y los juegos de mesas (ajedrez, atletismo, ciclo montañismo, etc.) y por ultimo deportes extremos.

BIBLIOGRAFIA

Cortés Cuellar Sonia Escobar Marulanda Juana, Pedraza Barreto Luz Dary, Universidad De La Salle, 2005 **PERCEPCION Y USO DEL TIEMPO LIBRE DE LAS Y LOS JÓVENES DE LA FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL.**

Carlos Alberto Huertas Hurtado, Davidson Caro Cadavid, Ana María Vásquez Sánchez, Juan Sebastián Vélez Porras, 2008**CONSUMO CULTURAL Y USO DEL TIEMPO LIBRE EN ESTUDIANTES LASALLISTAS.**

Mayorga Caballero, Juan José, Universidad Industrial De Santander. **RECREACIÓN “ACTIVIDAD HUMANA DESDE LA VIVENCIA INDIVIDUAL O GRUPAL”, UNA LIBERACIÓN “DE LA ACADEMIA” RECREACIÓN “ACTIVIDAD HUMANA DESDE LA VIVENCIA INDIVIDUAL O GRUPAL”, UNA LIBERACIÓN “DE LA ACADEMIA”.**

Trujillo Olaya, Katheryne, 2011. **PERCEPCIONES ESTUDIANTILES SOBRE LA UNIVERSIDAD DEL VALLE. POR MEDIO DE LA RECREACIÓN DIRIGIDA Y LA PRÁCTICA DE LOS LENGUAJES LÚDICO-CREATIVOS EN EL MARCO DEL PROYECTO TEJER DESDE ADENTRO,** Santiago de Cali.

Viviana Carmona Lopera, **APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR EN COMUNIDAD UNIVERSITARIA DE COLOMBIA. PRUEBA PILOTO,** Medellín, Colombia.

Gerlero Julia C, **LA RECREACIÓN COMO DERECHO CONSTITUCIONAL EN AMÉRICA LATINA. UN ESTUDIO PARA REFLEXIONAR SOBRE EL ALCANCE DE LA RECREACIÓN EN LATINOAMÉRICA.**

Bolívar Montoya Grisell, **EL IMPACTO SOCIAL DE LA EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN EN UN CONTEXTO COMUNAL. EN ESTA INVESTIGACIÓN SE ESTUDIÓ EL IMPACTO SOCIAL DE LA EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN EN LA INTEGRACIÓN DE LA COMUNIDAD, EL CONTROL SOCIAL Y LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN ESCUELAS BÁSICAS Y COMUNIDADES LOCALES DEL ESTADO ARAGUA.**

Munguía Ortiz, Sylgian del Rosario, Campos Obando, Ruth Violeta 2011, **NIÑEZ, RECREACIÓN Y ESPACIOS PÚBLICOS EN LA ZONA URBANA DEL MUNICIPIO EL ROSARIO, DEPARTAMENTO DE CARAZO,**

Héctor Ganso, Universidad Nacional e Quilmes. Argentina. 2013, **PERCEPCIÓN DE LA SALUD Y USO DEL TIEMPO LIBRE EN ADULTOS MAYORES.**

Valeska Cabrera Cuadros, Universidad de Barcelona España, Patricia Herrera Cerda, Chile, **UNA ESCUELA CON NUEVOS RITMOS: PERCEPCIONES SOBRE EL USO DEL TIEMPO ESCOLAR.**

CARACTERÍSTICAS DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN (UNIVERSIDAD DE SEVILLA), 2014.

Padrón Casanova, Sandra Yamirka, 2009, **CONJUNTO DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD DE PUERTO ESPERANZA DEL MUNICIPIO VIÑALES EN LA PROVINCIA DE PINAR DEL RÍO. CUBA**

Carlos Rogelio Veloz Belisario, **IMPORTANCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS COMO MEDIO PARA LA OCUPACIÓN SANA DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADULTOS ENTRE 30 Y 40 AÑOS DE EDAD, EN LA SOCIEDAD VENEZOLANA ACTUAL, 2013, Venezuela.**

ANEXO

**ENCUESTA PARA LA INVESTIGACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DISPONIBLE.
PREFERENCIAS RECREATIVAS.****INTRODUCCIÓN**

Compañero estudiante.

El objetivo de esta encuesta es conocer toda una serie de elementos de carácter recreativo-social para darle una mejor planificación a tu tiempo libre de tal forma que éste contribuya a mejores resultados académicos, tu respuesta a cada una de las preguntas nos será muy valiosa en la conformación de la investigación por lo que te pedimos que seas cuidadoso y serio en este aspecto.

Sexo: _____, Edad: _____, Semestre _____ Régimen de vida: becado: _____ Programa:

Encuesta

1. Durante la estancia en la Universidad de Pamplona, después de terminadas las actividades académicas, productivas, utilitarias (aseo personal, necesidades fisiológicas, comer, dormir) y otras actividades necesarias dispongo de las siguientes horas libres:

Días De La Semana	Cantidad De Horas			
	1-2	2-3	3	O Más
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				

2. Considera que el tiempo libre para realizar las actividades recreativas deseadas en nuestra Universidad es: (marque con una cruz "X", admite sólo una respuesta)

Mucho: _____ Suficiente: _____ Poco:

¿Por qué? Exponer los factores que limitan ese tiempo. _____

3. ¿Conoce Usted el Plan de Actividades Recreativa-Físicas que se programan en la Universidad de Pamplona? Sí..... No.....

4. A continuación expondremos una serie de actividades para que Usted sitúe su orden de preferencia acorde a sus intereses (Admite más de una respuesta. Orden 1, 2, 3, etc.) Hasta 10.

Las mismas se realizan después del horario académico y después de la comida.

4.1. Después del horario Académico:

Practica deportes:

- Fútbol.....
- Ajedrez:
- Tenis de mesa:
- Ejercicios aeróbicos:
- Atletismo:
- Trotar:
- Fisiculturismo:
- Baloncesto:
- Natación:
- Voleibol:
- Descansar pasivamente:
- Asistir a la Biblioteca:
- Conversar con amigos:
- Retirarse hacia la casa:
- Participa en actividades culturales o grupo de aficionados:

4.2. Después de la comida

- Ver TV:
- Biblioteca:
- Conversar con amigos:
- Actividades bailables:
- Estudiar:
- Ver películas:
- Visitar centros nocturnos:
- Pasear:
- Descansar pasivamente:

5. Sobre las actividades del campismo (turismo deportivo) podrías decirnos:

5.1. Te gustaría que se programaran sistemáticamente. Sí..... No.....

5.2. Te gustaría participar en ellas. Sí..... No.....

5.3. Según tu opinión, ¿cómo quieres que se realicen estas actividades?.....

.....

.....

.....

.....

6. Si pudieras escoger entre todas las actividades que se realizan en la Universidad de Pamplona ¿Cuál planificarías con más sistematicidad?
