

**UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES
"EZEQUIEL ZAMORA"**



La Universidad que Siembra

**VICERRECTORADO DE
PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO REGIONAL
ESTADO APURE**

**COORDINACIÓN
ÁREA DE POSTGRADO**

**PLAN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS PARA EL USO
ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE, DE LOS ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL "RÓMULO GALLEGOS"**

Autor: Diango Barrios

Tutora: Msc. Carmen América de Duran

SAN FERNANDO DE APURE, OCTUBRE DE 2017.

**UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES
“EZEQUIEL ZAMORA”
UNELLEZ**



“La Universidad que Siembra”.

**VICERRECTORADO DE PLANIFICACION
Y DESARROLLO REGIONAL
COORDINACIÓN DE ÁREA DE POSTGRADO**

**PLAN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS PARA EL USO
ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE, DE LOS ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL “RÓMULO GALLEGOS”**

Requisito parcial para optar al grado de *Magister Scientiarum en Ciencias de la Educación Superior* Mención: *Planificación y Administración del Deporte*.

Autor: Barrios R. Diango
Tutora: Msc. Carmen América de Durán

SAN FERNANDO, OCTUBRE DE 2017

APROBACIÓN DE LA TUTORA

Yo, **Carmen América Galindo de Duran**, titular de la **C.I. 9.872.024**, he leído y aprobado el Trabajo Especial de Grado Titulado: **PLAN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS PARA EL USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE, DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL “RÓMULO GALLEGOS”**, presentado por el ciudadano: **DIANGO BARRIOS**, titular de la cedula de identidad N° **C.I. V18.220.230** y reúne todas las condiciones técnicas y metodológicas exigidas por las Normas de Elaboración y Presentación de Tesis de Grado de la UNELLEZ. Dicha investigación es requisito para optar al título de Grado de Magíster en Ciencias de la Educación Superior, Mención: Planificación y Administración del Deporte. Considero que el mismo cumple con los requisitos para su presentación oral ante el jurado evaluador, el cual pido que se designe para tal efecto.

M.Sc. Carmen América Galindo de Duran

C.I.11.244.484

Lugar y Fecha: San Fernando de Apure 15/10/17.

ÍNDICE GENERAL

	pp.
Carta de Aprobación de la tutora.....	ii
Índice de cuadros.....	v
Índice de figuras.....	vi
Resumen.....	vii
Introducción.....	1
MOMENTO I DESCRIPCIÓN SITUACIONAL DE LA REALIDAD DE ESTUDIO.....	3
Propósitos.....	10
Importancia.....	11
MOMENTO II RECORRIDO TEÓRICO.....	14
Investigaciones previas al estudio.....	13
Constructos Teóricos.....	17
Fundamentación Teórica.....	22
Fundamentos Legales.....	25
MOMENTO III ENFOQUE METODOLÓGICO.....	27
Enfoque epistemológico.....	27
Método de estudio.....	28
Fases de la Investigación.....	29
Informantes clave.....	30
Técnicas de recolección de la información.....	30
Técnicas de análisis de la información.....	31
Validez y credibilidad.....	31
Plan de acción.....	32

	pp.
MOMENTO IV	
Ejecución y Evaluación del Plan de acción.....	41
MOMENTO V	
Categorización.....	49
Estructuración.....	59
Triangulación.....	67
Visión Hologramática de la realidad.....	77
Síntesis integral de los hallazgos.....	78
REFLEXIONES FINALES.....	80
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	82
ANEXOS.....	87

ÍNDICE DE CUADROS

CUADROS	pp.
1. Matriz de Categorización Informante Clave I.....	50
2. Matriz de Categorización Informante Clave II.....	53
3. Matriz de Categorización Informante Clave III.....	56
4. Triangulación de fuentes, Categoría: Actividades deportivas y recreativas Física.....	65
4. Triangulación de fuentes, Categoría: Participación.....	66
5. Triangulación de fuentes, Categoría: Beneficios.....	67
6. Triangulación de fuentes, Categoría: Impacto.....	68
7. Triangulación de fuentes, Categoría: Pertinencia.....	69
8. Triangulación de fuentes, Categoría: Continuidad.....	70
9. Triangulación de técnicas y teórica, Categoría: Actividades deportivas y recreativas.....	71
10. Triangulación de técnicas y teórica, Categoría: Participación.....	72
11. Triangulación de técnicas y teórica, Categoría: Beneficios.....	73
12. Triangulación de técnicas y teórica, Categoría: Impacto.....	74
13. Triangulación de técnicas y teórica, Categoría: Pertinencia.....	75
14. Triangulación de técnicas y teórica, Categoría: Continuidad.....	76

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURAS	pp.
1. Árbol del Problema de la realidad estudiada.....	9
2. Técnicas de Análisis de la información	49
3. Estructuración, Categoría: Actividades Deportivas y recreativas.....	59
4. Estructuración, Categoría: Participación.....	60
5. Estructuración, Categoría: Beneficios.....	61
6. Estructuración, Categoría: Impacto.....	62
7. Estructuración, Categoría: Pertinencia.....	63
8. Estructuración, Categoría: Continuidad.....	64
9. Holograma de los hallazgos.....	77



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DE LOS
LLANOS OCCIDENTALES "EZEQUIEL ZAMORA"
UNELLEZ – APURE
COORDINACIÓN DE POSTGRADO

**PLAN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS PARA EL USO
ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE, DE LOS ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL "RÓMULO GALLEGOS"**

Autor: Barrios R. Diango

Tutora: Msc. Carmen América de Durán

RESUMEN

El propósito general de la presente investigación fue Desarrollar un Plan de Actividades Deportivas y Recreativas para el Uso Adecuado del Tiempo Libre de los Estudiantes de la Universidad Nacional Experimental "Rómulo Gallegos"-Calabozo estado Guárico. Metodológicamente el estudio se enmarcó en el paradigma socio crítico, donde se utilizó el método de Investigación Acción participativa, el escenario de estudio estuvo representado por la Universidad Rómulo Gallegos, Núcleo Calabozo, como técnicas de recolección de la información se implementó la entrevista semiestructurada y la observación participante, mientras que como técnicas de análisis de la información se hizo uso de la categorización, estructuración y la triangulación. Entre las reflexiones finales se presenta que la ejecución del plan de actividades deportivas y recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la UNERG-Calabozo, se convirtió en una herramienta investigativa que generó impacto en la manera de planificación y administración del deporte, por lo cual los resultados generados contribuyen con la formación de los estudiantes, su preparación para afrontar retos, compartir en equipos y aprender a convivir con sus compañeros, por lo cual se recomienda dar continuidad y fortalecer los logros alcanzados desde los programas y coordinaciones que funcionan en esta universidad.

Descriptores: actividades deportivas, recreativas, aprovechamiento, tiempo libre.

INTRODUCCIÓN

Los estudiantes universitarios invierten la mayor parte de su tiempo en el desarrollo de las actividades académicas curriculares, en la realización de trabajos, investigaciones y horas dedicadas al estudio, repaso y lectura, sin embargo, dentro de esa distribución queda una cantidad de horas destinadas a la recreación, el esparcimiento, el entretenimiento o simplemente ocio, lo cual supone asumir desde la universidad el desarrollo de actividades que se orienten a buscar el adecuado aprovechamiento de esas horas libres con la puesta en práctica de alternativas que tengan receptividad en la comunidad estudiantil para contribuir con esa deseada formación integral.

Tal es el caso de la universidad Nacional Experimental de Los Llanos Centrales Rómulo Gallegos, en su Núcleo Calabozo, Municipio Francisco de Miranda, donde muchos estudiantes son provenientes de estados adyacentes como Apure, Amazonas y Barinas, así como de otras partes del país, los cuales hacen vida activa en la universidad por lo que es necesario ofrecerles alternativas que complementen su proceso formativo, de allí que el deporte y la recreación se convierten en actividades peculiares que aportan una serie de beneficios a quienes las practican las cuales van desde la ejercitación hasta la adquisición de hábitos conductuales como valores.

No obstante, la realidad de la universidad dejó ver que no se venían desarrollando actividades deportivas y recreativas, lo cual motivaba a los jóvenes a inclinarse por el desarrollo de otras (vicios y actividades pasivas), dejando a un lado la parte deportiva y recreativa, es por ello que esta inquietud llevo al investigador a plantearse un estudio referido a la implementación de un Plan de Actividades Deportivas y Recreativas para el Uso Adecuado del Tiempo Libre de los Estudiantes de la Universidad Nacional Experimental "Rómulo Gallegos"-Calabozo estado Guárico, el cual se desarrolló metodológicamente en el paradigma socio crítico, bajo el

método de estudio de la investigación acción participativa. El estudio se estructura en momentos los cuales contiene una serie de aspectos investigativos que se precisan a continuación:

Momento I: denominado DESCRIPCIÓN SITUACIONAL DE LA REALIDAD DE ESTUDIO, se precisa el acontecer, incidencia, causas, consecuencias y efectos que subyacen en el escenario estudiado, de igual manera en este momento se enuncian los propósitos de la investigación, tanto el general como los específicos, además se presenta la importancia de la investigación desarrollada.

Momento II: denominado RECORRIDO TEÓRICO comprende la revisión del estado del arte de la temática estudiada, por lo cual se presentan los antecedentes investigativos que sirven de soporte al estudio, las teorías que sustentan la investigación, las bases legales referenciales del tema y las bases conceptuales.

Momento III: lleva por nombre ENFOQUE EPISTEMOLÓGICO, en esta parte de la investigación se detalla el método objeto de estudio, sus fases, el escenario de estudio, los informantes clave, las técnicas implementadas para la recolección de la información, las técnicas utilizadas para el análisis de la información y para precisar la fiabilidad.

Momento IV: EJECUCIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN, se detallan cada una de las actividades que fueron desarrolladas como parte Plan de Actividades Deportivas y Recreativas para el Uso Adecuado del Tiempo Libre de los Estudiantes.

Momento IV: CATEGORIZACION, ESTRUCTURACIÓN Y TRIANGULACION. Se precisan las técnicas utilizadas para evaluar el plan de acción.

Por último, se presentan las reflexiones finales, las referencias bibliográficas y los anexos.

MOMENTO I

DESCRIPCIÓN SITUACIONAL DE LA REALIDAD DE ESTUDIO

La promoción de la salud en general y la actividad física en particular, deberían situarse en lugar prioritario a nivel social y cultural, ya que la realización o no de actividades físicas y deportivas es una conducta más dentro del estilo de vida que, en algunas situaciones, puede llegar a ser la más determinante para la salud, según López (2015): “la práctica de actividad física es importante en el mantenimiento de la salud, al igual que supone un factor corrector de desequilibrios sociales, contribuyendo al desarrollo de la igualdad entre los ciudadanos...(P. 5).. Por tanto, toda actividad concomitante a una actividad profesional o a una actividad de la vida diaria cuyo fin no es el esparcimiento y recreación debería entenderse como Actividad Física, y no como ejercicio físico. De allí pues, bajo este contexto las actividades físicas y el deporte pueden ser vistas como manifestaciones culturales presentes en todos los grupos y sociedades, representando por una parte importante del bagaje socio-cultural del individuo.

Igualmente, al visualizar periódicos, revistas o programas de televisión, el ejercicio físico y la salud son temas que están presente en la mayoría los medios de comunicación social considerándose entonces que la actividad física ha tomado un papel protagónico en la vida de algunos individuos activos. La historia de la educación física a través de los tiempos inicia con fuerza y como en tantos otros aspectos, por la civilización griega. Se trata, en efecto, de la primera cultura conocida que se plantea el hecho físico como un elemento educativo, como un aspecto importante de la formación integral del individuo y, también, como un reto lúdico y competitivo.

Por lo relativamente poco se conoce de las civilizaciones anteriores, algunas de ellas muy brillantes e importantes, estos aspectos mencionados faltan.

Además, dentro de los elementos filosóficos que enmarcan la historia del deporte según Ramírez (2.012), orientan hacia 6 aspectos fundamentales para comprender lo que desde la antigüedad buscaba el hombre con el desarrollo de las actividades físicas y el deporte, dándole un protagonismo desde el punto de vista lógico, ontológico, axiológico ético, estético y epistemológico, la fuerza física, en estas sociedades de elevado índice de esclavitud, es objeto de la apropiación y de la explotación de las clases dominantes, teniendo en cuenta que el hombre es el principal instrumento de producción en sociedades de muy escaso desarrollo tecnológico. Es importante destacar, que la actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana, estudios de población general indican que la práctica de una actividad física regular, estable y moderada ayuda a mejorar tanto la salud física como la psicológica, incrementando así la calidad de vida, según Saborit y Hernández (2016): “El ejercicio físico mejora el rendimiento cardiovascular debido a cambios hormonales, metabólicos, neurológicos y de la función respiratoria. La perfusión de los pulmones se intensifica gracias a las adaptaciones inducidas por el ejercicio, y se facilita el paso de oxígeno” (p.1), como en muchas otras manifestaciones de la vida, la actividad física aglutina una dimensión biológica, una dimensión personal y una dimensión socio-cultural.

De ahí que, como todo organismo viviente, el ser humano necesita estar en movimiento, el papel del ejercicio físico en la mejora del bienestar individual y social y en el desarrollo en todas las edades de nuestra vida está transformándolo en un evento cada día más importante. Tal cual como lo afirma Martín (2.008) “el ejercicio físico está relacionado con cambios positivos tanto en las personas sanas como enfermas” (P.10) pues su práctica deberá ser alentada, promovida y facilitada por las personas e instituciones responsables como parte del tratamiento y prevención de las

mismas, Es decir, cuando se hace ejercicio, nuestro cuerpo entra en calor y motiva la producción de hormonas y otras sustancias que ayudan a la recuperación celular y dan sensación de bienestar. El sudor que se produce con el esfuerzo físico, al realizar cualquier tipo de ejercicios, es el mejor conductor para eliminar toxinas. El corazón, presionado por el esfuerzo, realiza mejor su trabajo y se mantiene en forma.

En consecuencia, para el organismo, los beneficios producidos por la actividad física son incontables: Los músculos permanecen tonificados, las articulaciones son más flexibles y la grasa no encuentra donde alojarse; el despertar de los sentidos (se hacen más agudos al descongestionarse y oxigenarse mejor); La piel se manifiesta más tersa, reluciente e hidratada gracias al flujo de sangre oxigenada (y al consumo de agua que nos vemos precisados a ingerir cuando nos ejercitamos); Los intestinos funcionan con mayor fuerza y separan los nutrientes del material de desecho, aligerando de esta manera los próximos procesos digestivos, entre otros. Desde cualquier punto de vista, la práctica de algún deporte o la realización de actividad física, cualquiera que ella sea, ofrece al cuerpo una condición más saludable.

No obstante, como todo lo que tiene relación con el ser humano, el equilibrio en la práctica de ejercicios o deportes es importante: no hacerlo es tan dañino como excederse. El deporte y la recreación van a servir como un elemento, o agente sociabilizado entre las personas que se agrupan para realizar actividades tanto deportivas como recreativas, lo que les va a permitir la oportunidad de hacer grupos de amistad cada vez más grandes, y algo más importante aún, formar individuos sanos física y mentalmente capaces de servir en las sociedades en donde se desenvuelvan. En Venezuela los planes de enseñanza en la educación, establecen a la educación Física como obligatoria además de ser un derecho que debe ser utilizado para fomentar la práctica del mismo en cualquier ambiente tal como lo establece la Ley Orgánica de educación física Deporte y Recreación (2.011) en su artículo establece que todas las personas tienen derecho a 8:

“la educación física, a la práctica de actividades físicas y a desarrollarse en el deporte de su preferencia, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes deportivas y capacidades físicas, sin menoscabo del debido resguardo de la moral...”

En este orden, Portela Citado por Lapategui (2015) refiere que la educación física:

Proceso educativo que tiene como propósito a partir su contribución máxima posible al crecimiento y desarrollo óptimo de las potencialidades inmediatas y futuras del individuo en su totalidad a través de una instrucción organizada y dirigida, y su participación en el área exclusiva de actividades de movimiento del cuerpo seleccionadas de acuerdo a las normas higiénicas y sociales..." (p.1).

Por otro lado, Los deportes representan aquel tipo de actividad física institucionalizada, estructurada, organizada y competitivo, con metas bien definidas y gobernado por ciertas reglas específicas, donde se destacan esfuerzos físicos vigorosos o el uso de destrezas deportivas o motoras relativamente complejas y la aplicación de estrategias, con el fin de alcanzar un rendimiento exitoso mediante la superación de un adversario en competición o la demostración de aptitudes particulares. Por consiguiente, las reglas poseen un alto nivel de compromiso, estandarizan la competencia y condiciones, de manera que se lleve a cabo una competencia justa e imparcial; además, toman la forma de una lucha consigo mismo o involucra la competencia con otro.

Arango y Muñoz (2007), en referencia a destacan lo siguiente: “El deporte es importante como elemento educativo, culturizador y socializante en los seres humanos, pero es importante no dejar de lado el asunto del divertimento libre, espontáneo, desinteresado, del ocio como actividad fructífera y placentera” (p. 60). Relativamente complejas por individuos cuya participación se encuentra motivada por una combinación de satisfacciones intrínsecas asociadas con la actividad propia y los premios externos que se pueden adquirir por medio de su participación.

En tal sentido, el deporte y la actividad física son una opción más sana a la hora de invertir el tiempo libre y en muchos aspectos pues otros emplean ese tiempo libre en el consumo de alcohol visitando sitios nocturnos tales como bares, clubes de pool, tascas, etc. donde en vez de conseguir una educación integral, se produce, por el contrario una deformación de sus principios y convicciones de vida sana, en busca de aprendizajes deberían estar enfocados en función de la integralidad, donde se canalicen las vivencias de cada día en todos los ámbitos de sus vidas, en otras palabras dentro del entorno universitario no se cuenta con la aplicación de un plan que este orientado a fomentar la práctica deportiva y aprovechar el tiempo libre en las horas de esparcimiento y que se deben utilizar para la recreación.

Pues, la práctica de actividad física tiene una serie de beneficios sobre este sistema, que van desde un progreso en aspectos coordinativos, hasta la posibilidad de disminución de los niveles de ansiedad y agresividad, pasando por la mejora del descanso y el sueño. Puede ayudar a prevenir situaciones depresivas o estresantes, aumentando a la vez las posibilidades de ejecución. Generalmente, los factores externos que desencadenan una situación de sobrecarga psíquica van a seguir incidiendo, pero la persona que habitualmente realiza actividad física está en condiciones de manejar, reconducir o enfrentarse más eficazmente al estrés. Lo mismo se pudo constatar a través de las respuestas dadas por los estudiantes al manifestar la no existencia de una coordinación de las actividades académicas con las deportivas - recreativa en esta institución:

1. ¿Qué- es el tiempo libre para ti?

Estudiante 01: lo considero un espacio en el que estoy desocupado.

Estudiante 02: cuando estoy sin hacer nada.

Estudiante 03: es el tiempo para hacer cualquier cosa.

2. ¿Cómo inviertes el tiempo libre?

Estudiante 01: utilizo el teléfono celular, me reúno con mis amigos.

Estudiante 02: paso el tiempo en la computadora, rumbeamos.

Estudiante 03: viendo televisión.

3. ¿Qué actividades desarrollas en tu tiempo Libre?

Estudiante 01: realizar juegos que me ayuden a pensar, ajedrez, dominó ente otros.

Estudiante 02: salgo de fiesta a compartir con los panas.

Estudiante 03: solo andar por allí sin hacer nada.

4. ¿Consideras importante realizar actividades físicas como medio para invertir tu tiempo?

Estudiante 01: totalmente de acuerdo.

Estudiante 02: si porque es beneficioso para la salud.

Estudiante 03: si, pero aquí no hay mucho que hacer.

5. ¿Qué opciones te da la Universidad “Rómulo Gallegos” en virtud del tiempo libre?

Estudiante 01: no hay muchas opciones.

Estudiante 02: una biblioteca y salón de computación.

Estudiante 03: realmente se enfocan en la parte cultural y no deportiva.

6. ¿Con que relacionas la recreación?

Estudiante 01: tiempo para hacer cualquier cosa de la cual disfrutes.

Estudiante 02: el tiempo para hacer o distraerse en algo divertido, nada fuera de lo común.

Estudiante 03: disfrutar y salir un poco de la rutina diaria, tener en que aprovechar el poco tiempo libre.

Partiendo de los resultados que arrojó la entrevista no estandarizada se evidencio la ausencia de un programa deportivo-recreativo dirigido a los estudiantes de la Universidad Nacional Experimental “Rómulo Gallegos” para ser empleado en su tiempo libre, lo cual pudiese estar provocando desinterés en el conglomerado estudiantil, generando efectos en el buen

aprovechamiento de ese tiempo libre, lo cual se grafica en la siguiente imagen denominada árbol del problema y que presenta las causas, consecuencias y problema de estudio:

Figura n° 1: Árbol del Problema



Fuente: Barrios (2017).

Al tomar en consideración lo anteriormente expuesto se plantea la necesidad de Promover un Plan de Actividades dirigido a los Estudiantes de la “UNERG”. El mismo pudiera ser tomado en cuenta por las todas las áreas de formación que convergen y hacen vida activa dentro de esta casa de estudio. A la luz de estos planteamientos surgen las siguientes interrogantes:

¿Cómo es el tipo de organización desde el punto de vista de las actividades deportivas que se realizan dentro de la “UNERG”?

¿Será necesaria la implementación de un plan deportivo en el que convergen actividades para erradicar el desinterés que poseen los estudiantes en cuanto al uso del tiempo libre?

¿Se requiere la aplicación de un plan de actividades dirigido a los Estudiantes de la “UNERG”, para motivarlos al goce, disfrute y sana utilización del tiempo libre?

¿Cuáles serán los alcances que se podrían obtener a través de la ejecución de un plan de actividades para el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes de la “UNERG”?

Propósitos de la Investigación

Propósito General

Desarrollar un Plan de Actividades Deportivas y Recreativas para el Uso Adecuado del Tiempo Libre de los Estudiantes de la Universidad Nacional Experimental “Rómulo Gallegos”-Calabozo estado Guárico.

Propósitos Específicos.

- Diagnosticar si existe alguna forma de organización o estructura de actividades deportivas y recreativas para el uso del tiempo libre de los estudiantes de la “UNERG”.
- Planificar estrategias, actividades deportivas y recreativas para el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de la “UNERG”.
- Ejecutar estrategias, actividades deportivas y recreativas para el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de la “UNERG”.
- Evaluar las transformaciones suscitadas en virtud de la realización de actividades deportivas y recreativas para el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de la “UNERG”.

Importancia de la Investigación

Una parte importante de la vida está encausada dentro de una cadena de la que no es fácil escapar. Se vive con el tiempo programado, con una organización condicionada por el modo de vida pues son pocos los espacios para la decisión de cada uno. Hay que estudiar, adaptarse a las normas, cumplir con los horarios y los calendarios. En el enfoque conceptual del tiempo libre puede delimitarse en dos grandes campos de interpretación y desarrollo teórico-metodológico: el burgués y el marxista. Las concepciones teórico-metodológicas sobre tiempo libre se han desarrollado inconteniblemente en entre estas dos corrientes, existiendo una tradición cognoscitiva que brinda un cuerpo conceptual e instrumental común, y tendencias divergentes en la dinámica del conocimiento científico. El presente estudio se inserta en el área de conocimiento de ciencias de la educación y en la línea de investigación educación física, deporte y recreación del Plan General de Investigación de la UNELLEZ, cuya importancia se reviste en los siguientes aspectos:

En lo social; pues la práctica deportiva facilita las relaciones, canaliza la agresividad y la necesidad de confrontación, despierta la sensibilidad y la creatividad y contribuye al mejoramiento del clima social, pues la práctica deportiva es un único fenómeno que rompe las barreras de clase, aunado a esto a través del deporte se trabaja la expresión corporal, un lenguaje que ayuda a relacionar la vivencias y experiencias personales interiorizadas con la realidad exterior, lo que ayuda sin duda a mejorar considerablemente las capacidades de comunicación con los demás, la tolerancia y la comprensión. En lo psicológico; debido a que el empleo de la actividad física ayuda a la canalización de la agresividad, mejora del desarrollo psicomotor, aumento de las relaciones sociales y un largo etcétera, pero también, y no se puede negar, que propicia una serie de perjuicios que también son importantes;

excesivo individualismo, alteraciones en la autoestima, competitividad exagerada, ansiedad.

Es decir, durante la ejecución de una tabla de ejercicios físicos, la práctica de un deporte, o simplemente desarrollar una actividad física, la descarga emocional y la descarga de tensión hace que el individuo se sienta realmente relajado y optimista, pudiendo llegar a un estado de euforia. El cansancio o agotamiento físico al que se puede llegar tras la realización de actividad física intensa no interfiere para nada en la sensación de bienestar o liberación de estrés, entre otros. En definitiva, la importancia del deporte desde un punto de vista psicológico es mucha, ya que a través del mismo el individuo puede llegar a descubrir potencialidades que desconocía de su persona, así como transformar debilidades en fortalezas.

Dicho esto, podría afirmarse, que cuando se utiliza el tiempo libre de forma creativa, desarrollando capacidades, favoreciendo el equilibrio personal y enriqueciendo las experiencias, se le da otro sentido la vida y al tiempo libre una dimensión de enriquecimiento personal por lo que puede entonces considerarse que el que el impacto de esta investigación para el campo educativo además de servir como antecedentes para futuras investigaciones servirá como evidencia de que el tiempo libre puede ser utilizado de manera productiva y eficaz para potenciar la fortalezas y descubrir lo desconocido en vista de que el ser humano se encuentra inmerso en una era en la que la distracción principal está protagonizada por la tecnología y no por la realización de actividades al aire libre, en especial los estudiantes.

En vista de lo anteriormente planteado, puede decirse que la importancia de esta radica en la promoción, recuperación y construcción de un plan de actividades que se centren en el uso adecuado del tiempo libre con lo cual se beneficia la comunidad educativa, específicamente en la "UNERG", pues está orientada hacia la formación integral y la prevención de problemas sociales como la drogadicción, la delincuencia juvenil por el mal

uso del tiempo libre para demostrar que puede el mismo ser utilizado de una manera más idónea y productiva, entre otros.

MOMENTO II

RECORRIDO TEÓRICO

Antecedentes de la Investigación

En este capítulo se presentan todos los elementos teóricos que serán punto de referencia al estudio los cuales fundamentan esta investigación; la misma se desarrollará dentro de un contexto lógico que incluye los antecedentes relacionados con la temática en estudio, así como también, los constructos teóricos, que constituyen la conceptualización detallada de cada uno de los componentes en estudio, las teorías de apoyo de la investigación y los referentes legales. En este sentido, se presentan los siguientes antecedentes:

Alejo (2.014), desarrolló un “Programa de actividades deportivas-recreativas para ocupar el tiempo libre de los adolescentes de la comunidad de San Esteban”, la investigación presentada esta abordada desde el punto de vista del recreación y la actividad física con dirección al tiempo libre, tomando importancia con la teorías de los referentes científicos del aprendizaje como son Lev Semiónovich Vygotski (1.896-1.934) Teoría socio histórica y Jerome Seymour Bruner (1.915) establece en las implicaciones educativas y su formato adecuado de la información el tiempo libre que emanado de una dura jornada de labor o sencillamente después de los compromisos que llevan obligatoriedad y el ocio como estado del tiempo para invertir positivamente o negativamente ya que se ve con gran preocupación cada vez más espacios temporales mal utilizado esto trae como consecuencia un degradación en el ser humano provocando una pérdida de los valores éticos, humanísticos y sociales en esta y futuras generaciones en el país.

Por esa razón, el propósito además surge de la preocupación por aplicar un programa de actividades físico recreativo para ocupar el tiempo libre de los adolescentes de la comunidad de San Esteban, el objeto de estudio estuvo precedido por 100 (cien) adolescentes entre varones y hembras de la comunidad San Esteban específicamente el sector dos, el instrumento para recabar información fue la encuesta con preguntas abierta y con explicación en el momento de llenado de misma tomando en consideración que se quiere buscar los gustos y preferencia deportivos y recreativos de los niños y niñas sector dos de la urbanización San Esteban con el objetivo de sustraer datos para determinar los gustos y preferencia de las actividades recreativas y deportivas, la investigación concluyo en que con este programa los adolescentes están involucrado en la actividad física y recreativa de una manera sistemática durante un periodo continuo esto minimiza los aspecto deficiente en su ser social, humanístico, así como psicológico y biológico.

Se puede asumir, que estos adolescentes podrán invertir mejor su tiempo libre, renovando la manera positiva actitud hacia el deporte y la recreación, estableciendo así una diferencia entre el deporte por competencia y por competitividad. Fomentando los valores sociales vinculados a la recreación, con la puesta en marcha de programas deportivos recreativos de impacto social. Atender a los adolescentes y los campos de atención actuales, teniendo como un gran compromiso la producción de un ser social feliz, estable familiarmente y comprometido con los cambios de la diversidad social enmarcado en el saber crítico reflexivo y protagónico. Este estudio se relaciona con la investigación en curso por cuanto se busca fomentar la práctica deportiva y física en diferentes escenarios institucionales, aportando una serie de beneficios a quienes participan en el desarrollo de la misma, lo cual es un elemento valioso a la luz del pensamiento científico.

Por otro lado, Muñís (2.011) presentó un trabajo de investigación titulado "Propuesta de un Plan de actividades Recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre" cuyo propósito elaborar un Plan de actividades recreativas como una opción para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de edad de la Circunscripción 162 del Consejo Popular "Hermanos Cruz". La propuesta de estas actividades recreativas dio la posibilidad de elevar el nivel de concientización de los adolescentes en función de la utilización de estas en su tiempo libre, La planificación de actividades recreativas para ocupar el tiempo libre dentro de la comunidad pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que los mismos estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

De modo que, para el desarrollo de la investigación se tomó el escenario una población todos los integrantes de la lo conforman un total de 1896 habitantes de los cuales se extraen como informantes claves 48 adolescentes comprendidos entre las edades 12 y 15 años, Se utilizó este método ya que combina la investigación social, el trabajo educacional y la acción. Supone la simultaneidad del proceso del conocer e intervenir, este implica participación del objeto de investigación involucrado en el programa de estudio y acción. Concluyo que el aprovechamiento del tiempo libre bajo el empleo de actividades recreativas no permite la satisfacción de los adolescentes entre 12 y 15 años de edad de la circunscripción 162 del Consejo Popular "Hermanos Cruz", pues no se cuenta con adecuadas instalaciones oficiales, programación y orientación de las mismas en esta comunidad.

En relación a la investigación, se puede decir que el mismo pretende darle opciones a los estudiantes para que inviertan su tiempo de manera positiva con la finalidad que vean a la recreación como una actividad placentera, que brinde la oportunidad de emplear el tiempo libre en ocupaciones espontáneas y organizadas que le permite volver al mundo vital

de la naturaleza y lo incorpora al mundo creador de la cultura, que sirve a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo y que propone en última instancia a su plenitud y felicidad. Estos estudio se relaciona, por cuanto comparten la idea de buscar el aprovechamiento del tiempo libre de los actores inmersos, de allí que se perfila a brindar la oportunidad para que a través de la implementación de un plan de actividades deportivas y recreativas el individuo pueda explotar su potencial al invertir de una forma más positiva su tiempo libre.

Al respecto, González, (2.010) desarrolló un trabajo de investigación el cual lleva por título “Plan de actividades para aprovechar el tiempo libre en adolescentes de 12 y 15 años” cuyo propósito fue proponer un plan de actividades físico- recreativas, para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (12 a 15 años) de la Circunscripción 32 de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular “Cuba libre” del municipio de Pinar del Río, el mismo se desarrolló con la finalidad de transformar la realidad observada y mejorarla pues permitió hacer un estudio detallado de la investigación y profundizar en el análisis de los contenidos que mayor incidencia tienen por su enfoque en las exigencias más actuales de las actividades físico-recreativa que prefieren los adolescentes, para el aprovechamiento del tiempo libre, la misma dio como resultado que existe una tendencia a la desviación a otras actividades por una parte de estos, como son la injerencia de bebidas alcohólicas, fumar, entre otros.

Por otro lado, una pequeña parte de los adolescentes se dedican a la práctica no organizada de actividades deportivas relacionadas con el deporte que esté desarrollándose en ese momento en el país o nivel internacional (Copas de Fútbol, de Béisbol, Liga de Voleibol), esto en el sexo masculino. Cabe destacar, que el aprovechamiento del tiempo libre mediante actividades físico-recreativas, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad. Es de hacer notar, que existe una gran

preocupación del hombre por el mantenimiento de la salud, usando la recreación y el deporte como medio para la obtención de esta. Por consiguiente, el antecedente antes presentado conlleva al autor a tener una visión más clara de que las actividades físicas–recreativas organizadas en el desarrollo social del ser humano para así brindarle al joven la oportunidad de convivir mejor dentro de su comunidad estudiantil.

Constructos Teóricos

Deporte

Para Becker (1998), citado por Lopategui (2016) el deporte: “visto como medio investigativo representan actividades a nivel individual o grupal que tienen un reglamento internacionalmente reconocido y que se practica desde niveles escolares primarios hasta la edad adulta, ya sea con fines competitivos o recreativos” (p. 1), lo que implica pues que la práctica de un deporte de manera regular y mesurada contribuye no sólo a la salud física, sino también mental, además de ayudar a adoptar estilos de vida sanos disminuyendo así factores de riesgo para el bienestar. El deporte es pues una acción social que se desarrolla en una forma lúdica como competición entre dos o más partes contrincantes (o contra la naturaleza) y cuyo resultado viene determinado por la habilidad, la táctica y la estrategia, también dentro de este marco de referencias se encuentra que el deporte ayuda al hombre de manera planificada y organizada a utilizar su tiempo libre.

De igual manera, Lopategui (2015) refiere.

Los deportes representan aquel tipo de actividad física institucionalizada, estructurada, organizada y competitivo, con metas bien definidas y gobernado por ciertas reglas específicas, donde se destacan esfuerzos físicos vigorosos o el uso de destrezas deportivas o motoras relativamente complejas y la aplicación de estrategias, con el fin de alcanzar un rendimiento

exitoso mediante la superación de un adversario en competición o la demostración de aptitudes particulares (p. 1)

De estas ideas se comprende que un buen programa deportivo y de actividad física incluye trabajo de la resistencia, fuerza muscular, flexibilidad y relajación. Sus efectos beneficiosos sobre el organismo y su salud son incontables y no son sustituibles por otra actividad. Por consiguiente, el ejercicio físico ayuda considerablemente a prevenir muchas enfermedades como puede ser, por poner un ejemplo, enfermedades cardiovasculares, pero no es importante sólo como herramienta de prevención, el deporte practicado de forma correcta y regular es un factor de primer orden en la calidad de vida física, psíquica, emocional y social.

Es por ello que, es tan importante una educación física adecuada desde la infancia, pues además el ejercicio físico tiene mucha importancia en el desarrollo del niño o niña. El juego, como parte de la práctica deportiva, constituye un importantísimo elemento en el desarrollo motriz y cognitivo debido a los factores propios de la actividad física y mental que requiere, así como la repercusión en las relaciones sociales que se desarrollan. Así, el juego y el deporte también se utilizan como una herramienta de inserción social y fomento de las relaciones interpersonales de probada eficacia.

Recreación

Según García (2014), señalan sobre la recreación lo siguiente: “es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística cultural... mediante las cuales se obtienen felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad” (p. 24). La recreación es cualquier forma de experiencia o actividades a que se dedica un individuo por el goce o la satisfacción que le produce directamente. Es la plenitud de la acción y efecto de recrear o recrearse como diversión para alivio físico o mental del trabajo. Es educar para una

mejor cultura, asociar a la humanidad en una actividad creadora con la experiencia de actuar haciendo cosas funcionales.

Por ende, la recreación es una necesidad de todos los seres humanos, de todas las edades y todas las condiciones económicas, el derecho del hombre al descanso y al disfrute de su tiempo libre está consagrado en la Carta de los Derechos Humanos de las Naciones Unidas, como uno de sus derechos. De igual manera la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte de la UNESCO – Comisión de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura establecen que estas actividades deportivas, y recreativas son un derecho fundamental del hombre. En este contexto, Lopategui (2016) refiere:

La recreación se compone de un sinnúmero de actividades que pueden ser consideradas como recreativas, según la percepción que el practicante tenga de ellas. En la mayoría de los casos se consideran actividades recreativas a todas aquellas actividades que tienden a realizarse durante el tiempo libre, se realicen por libre voluntad y genere una sensación de agrado y placer de quien la práctica (p.1)

Está caracterizado por sentimientos para alcanzar una perfección de llegar a ser algo, de divertirse, de aceptar, de éxito, de valor personal y placer. Refuerza una auto-imagen positiva, lo cual permite desarrollar habilidades, destrezas y hábitos con la ejecución de actividades físicas, culturales, sociales y espirituales.

Tiempo Libre

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2015), define el tiempo libre:

Es aquel que no ocupamos en labores, tareas, Trabajos y responsabilidades que se nos han impuesto, normalmente se da después de haber realizado todas las obligaciones ya sean

laborales, académicas o domésticas y por lo general el objetivo de este tiempo es que sea utilizado en descansar, divertirse y desarrollarse en un ambiente diferente (p.3).

Podría definirse al tiempo libre, en sentido estricto, como aquel que no se dedica a una actividad lucrativa para existencia ni actividades igualmente importantes para la preservación de la vida tales como comer, dormir, etc. En el sentido más amplio, el tiempo libre, es aquel que se tiene fuera del horario normal de trabajo. Desde el punto de vista histórico, el tiempo libre surgió con la diferenciación y especialización de la sociedad. El hombre experimenta la integración y determinación exógena en el proceso laboral y las posibilidades de salir de ellos, al menos temporalmente: vacaciones, fines de semana, días feriados. El tiempo libre del hombre en efecto adquiere mayor significación social e incluso económica en la medida que sea utilizado para el mejoramiento del hombre en la forma más integral posible.

En igual forma, el tiempo libre del hombre en que el que se siente verdaderamente independiente y con derecho u opciones a hacer un poco lo que le plazca, a diferencia del tiempo de trabajo o del estudio, que aparece para la mayoría, como un tiempo obligatorio no muy feliz. Para los efectos de la investigación se adopta el concepto de que el tiempo libre es la porción de tiempo que queda luego que se ha cumplido con las obligaciones de trabajo y se han satisfecho los requerimientos básicos de la vida, desde este punto de vista el deporte y la recreación juegan un papel de primer orden en el tiempo libre, por lo que ellos pueden ocurrir en cualquier actividad o experiencia.

Tendencias actuales de la ocupación del tiempo libre y la recreación.

La enseñanza del buen uso del tiempo libre no ha sido ni es hasta ahora, aunque parezca extraño, ni un elemento fundamental en la vida familiar, ni una asignatura escolar, ni un tema dominante en la vida del

hombre actual. Es por ello, que el tiempo libre se conoce al espacio restante después de concluir la realización de actividades docentes, laborales, domésticas, fisiológicas y de transportación, en el que se realizan actividades de libre elección a voluntad de los propios implicados.

Por otra parte, tiempo libre se entiende como aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, la categoría tiempo libre es una situación sociológica vinculada a toda la vida social, material y espiritual de los hombres. Su relación con la actividad productiva determina la base económica y el aumento de la productividad, por lo cual se relaciona con la conciencia social, con la ideología, cuya expresión es precisamente la sociología. Al hablar de tiempo libre, es preciso destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social y por tanto su naturaleza económica y sociológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio del mismo sobre bases rigurosas.

Cabe destacar, que las tendencias mundiales actuales apuestan por menos trabajo y más ocio o tiempo libre. Las horas de trabajo, diarias, semanales, anuales, así como vitales (a lo largo de toda la vida), se han visto paulatinamente reducidas, en especial para los hombres y, en particular, para los menos cualificados. La edad tradicional de jubilación de 65 años se anticipa e iguala con frecuencia entre los sexos, mientras que la esperanza de vida es mayor por lo que el mundo del ocio nos atrae cada vez más. Como consecuencia, surgen multitud de programas de construcción de estadios, complejos deportivos, centros de ocio y ciudades universitarias.

Del mismo modo, el ocio se ha convertido en una industria gigantesca que, paradójicamente, ocupa a un número creciente de personal laboral. La televisión se acerca a niveles de saturación y el turismo o los viajes al extranjero se han generalizado. Distinciones tradicionales de sexo y edad pierden progresivamente su sentido en este contexto. La gente puede

divertirse en oficinas y fábricas, del mismo modo que con el trabajo realizado desde su propia vivienda. El tiempo libre como hecho histórico aparece en la sociedad capitalista, como respuesta a las necesidades de reproducción social y desarrollo demandadas por los trabajadores, pero, igualmente, esta parte del tiempo social ha sido dispuesta por el capitalismo para reproducir sus condiciones de existencia.

Fundamentación Teórica

En torno a las teorías psicológicas y filosóficas que fundamentan esta investigación se consideran:

Teoría Humanista de Rogers (1980)

El surgimiento de esta teoría se asocia estrechamente con Carl Rogers (1980), se le conoce como uno de los teóricos que más ha contribuido al desarrollo de los criterios de la humanidad, pues las concepciones sobre la personalidad de esta corriente teórica son variadas. Los que se han dedicado al estudio de esta corriente hacen mayor hincapié en el rescate de las características esencialmente humanas en las personas, entre estas se destacan su capacidad para decidir acerca de su propio destino, la conciencia, voluntad, creatividad, respeto y realización personal entre otros. Uno de los componentes más importante es la realización personal, siendo este un aspecto en que no falta el desarrollo de las emociones, por lo que esta teoría guarda estrecha relación con el objeto de estudio.

Dentro de esta perspectiva, el psicólogo humanista Carl Rogers está de acuerdo en gran parte del pensamiento de Maslow, Rogers (1.980) citado por Meyers (2.000), pensaba “que los individuos son fundamentalmente buenos, con tendencia a la autorrealización, a menos que lo impida el medio externo que inhibe el crecimiento”. (p.437). De acuerdo a lo que este autor señala, resulta evidente que las emociones que tiene un individuo van a

influir en su autorrealización, en la vida y también resaltar la importancia del medio externo, se inhibe o estimula el crecimiento. En este caso esta teoría se toma para sustentar dicha investigación ya que el humanismo es una de las corrientes filosóficas que reconoce al hombre y a la mujer como un valor supremo y postula la libertad y desarrollo multifacético de los mismos, promoviendo así las cualidades humanas inherentes en el individuo.

El constructivismo. Teoría sociocultural de Vygotsky

Vygotsky (1997), El constructivismo puede describirse como una posición filosófica que postula que la realidad o el conocimiento son creados por el individuo, con base a sus experiencias personales previas, sin embargo puede ser abordado desde tres puntos de vista relevantes, es decir, a partir de la realidad social (sociología), el valor de los significados (filosofía) e interacción con su medio (psicología), La concepción constructivista del aprendizaje escolar se sustenta en la idea de que la finalidad de la educación que se imparte en las instituciones educativas es promover los procesos de crecimiento personal basando esta premisa en que las experiencias previas e individuales proveen la base para construir un nuevo conocimiento y que en los profesores, entrenadores, maestros son facilitadores de aprendizajes.

En este sentido, la presente investigación se fundamenta en esta teoría puesto que se necesita que el individuo aprenda a razonar, a reflexionar sobre los conocimientos que se van adquiriendo en la vida. La institución educativa debe promover el proceso de socialización e individualización, lo cual debe permitir a los educandos a construir una identidad personal en el contexto social, en este sentido esta teoría se relaciona con la investigación debido a que el contexto donde se desarrolla el individuo es factor determinante para el proceso comunicativo dentro de la familia pues todos los seres humanos experimentan sensaciones que le permiten darle un sentido a su existencia y en la actualidad la psicología le otorga un lugar especial a las relaciones afectivas en el desarrollo personal.

El Estructuralismo

Titchener Edward B. (1901-1909), con el objetivo de describir la estructura de la mente en términos de los elementos más primitivos de la experiencia mental. Esta teoría se centró en tres cosas: los elementos individuales de la conciencia, cómo se organizan en las experiencias más complejas, y cómo estos mentales fenómenos correlacionados con los eventos físicos. La actitud metodológica típica del estructuralismo consiste en preguntarse cómo es el objeto estudiado, analizando de qué manera están dispuestas las diferentes partes del conjunto. Analíticamente, una estructura es una representación mental de la disposición de las partes de un todo. La actitud metodológica típica del funcionalismo consiste en preguntarse qué hace el objeto, o sea cuál es la función que cumple para el sistema del que forma parte.

Fácilmente, puede entenderse que estructuralismo y funcionalismo son dos caras de la misma moneda, ya que el estudio de la estructura lleva a considerar las funciones de los diferentes elementos, y el estudio de las funciones (lo que cada una de las partes hace con respecto al todo) no puede dejar de considerar la estructura. Por otro lado, ese todo es visto como un sistema, del que los elementos considerados son subsistemas. Ellos pueden ser tomados, a su vez, como sistemas de otros subsistemas menores, según el nivel de resolución analítica que se adopte. Es decir, los elementos de estructura mental de sí mismos, de tal manera de permitir que la experiencia consciente.

Se puede decir, que estas teorías están estrechamente relacionadas con el desarrollo de esta investigación y que la sustenta debido a que proporcionan la base psicosocial para comprender como actúan los individuos frente a determinadas situaciones que deben enfrentar en medio de la cotidianidad de la vida, el tiempo libre ese tiempo lo emplean los seres humanos para realizar actividades diversa ya sean comer, dormir o trabaja es el momento que utilizamos para divertirnos o recrear nuestro cuerpo en

actividades que nos llamen la atención como jugar fútbol o para despejar mente para algunas personas sea convertido en un fenómeno social que surge de manera más clara en las sociedades más desarrollada.

Fundamentos Legales

Esta investigación tiene fundamentación legal en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1.999), en la Ley de Universidades (1.970), la Ley Orgánica del Deporte, Actividad Física y Educación Física (2.011), la Ley Orgánica de Educación (2.009) y el Plan de la Patria (2.013–2.019).

En ese mismo contexto, la Constitución Nacional vigente establece en los Artículos N° 103 y 111 las bases constitucionales de la Educación Integral, la Educación Física, el Deporte y la Recreación, entendida esta como parte de la educación integral del Ciudadano Venezolano. Por lo tanto, el artículo 103 de la Constitución Bolivariana de Venezuela hace referencia de manera detallada al derecho que tienen todos los ciudadanos de recibir una educación integral donde sólo serán barreras a cada uno sus propias limitaciones, igualmente afirma que el estado se compromete a proporcionar la educación gratuita y obligatoria en todos sus niveles desde el inicio de la vida hasta el diversificado, en esta misma forma. Lo expresado en el artículos N° 111 de la Constitución Nacional de la República Bolivariana de Venezuela (1.999), se plantea la necesidad indispensable del derecho del deporte y la recreación como medio que brinda al Ciudadano mejor calidad de vida.

Así mismo, la Ley de Universidades (1.970) reza en su Artículo 122 Las Universidades deben protección a sus alumnos y procurarán por todos los medios, su bienestar y mejoramiento por lo que deben organizar sistemas de previsión social para el alumnado, crear centros recreativos para los estudiantes de acuerdo con sus recursos, prestará ayuda a los alumnos que la requieran. Además, la Ley Orgánica de Educación (2.009) establece en su artículo N° 12 donde señala que “se declara obligatorio la educación física y

el deporte en todos los niveles del sistema educativo. El Ejecutivo Nacional promoverá su difusión y práctica en todas las comunidades de la nación y establecerá las particularidades y excepciones relativos a los sujetos de la educación especial y de adultos”.

Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2.011), en el artículo 3, ordena, que todos los ciudadanos tienen derecho a la práctica y el ejercicio del deporte indistintamente de su raza, credo, condición social y edad, donde se sujetarán a las leyes y reglamentos los individuos con limitaciones y las personas que lo practican para el mejoramiento de su salud. En estos artículos se enfocan los lineamientos y fundamentos que deben tener el deporte como agente socializador y de integración humana.

Del mismo modo, el Plan de la Patria (2.013-2.019) en su Objetivo Nacional 2.2 destaca que se debe construir una sociedad igualitaria y justa, hace referencia al papel protagónico y transformador que el gobierno de Venezuela le quiere atribuir a la juventud para el desarrollo integral del individuo. Es por ello que en la especificación del sus objetivo resalta en el 2.2.7 fortalecer el protagonismo de la juventud en el desarrollo y consolidación de la Revolución Bolivariana y en el 2.2.7.1, promover la ética socialista en los espacios de formación, recreación y ocio libre de los jóvenes, orientando ésta hacia la paz, la solidaridad, una vida sana y la convivencia comunal, dada la relación que guardan con la investigación es que se toman dichas basamento legales debido a que la puesta en marcha de cualquier plan o proyecto.

MOMENTO III

ENFOQUE EPISTEMOLÓGICO

El enfoque epistemológico proviene de la palabra epistemología y esta a su vez proviene de griego “conocimiento”, logros, teorías; que significa tratado, estudio y ciencia. Por lo tanto, la epistemología se puede decir, que

es una doctrina de los fundamentos y método científico. Gutiérrez (2014), refiere que la investigación cualitativa es “una investigación desde dentro, que supone una preponderancia de lo individual y subjetivo. Su concepción de la realidad social entra en la perspectiva humanística. Es una investigación interpretativa, referida al individuo, a lo particular” (p.174)., de igual manera Martínez (2010), señala: “El rol de los investigadores cualitativos, se basa en estudiar “la realidad en su contexto natural, tal y como sucede, intentando sacar sentido de, o interpretar, los fenómenos de acuerdo con los significados que tienen para las personas implicadas” (p.176). En el mismo sentido, se pretende superar el reduccionismo y el conservadurismo admitiendo la posibilidad de una ciencia social que no sea ni puramente empírica ni sólo interpretativa, y sobre todo que ofrezca aportes para el cambio social desde el interior de las propias comunidades.

En otras palabras, la finalidad es la transformación de la estructura de las relaciones sociales y dar respuesta a determinados problemas generados por éstas, partiendo de la acción reflexión de los integrantes de la comunidad. De igual forma, se considera como una unidad dialéctica entre lo teórico y lo práctico. Nace de una crítica a la racionalidad instrumental y técnica preconizada por el paradigma post-positivista y plantea la necesidad de una racionalidad substantiva que incluya los juicios, los valores y los intereses de la sociedad, así como su compromiso para la transformación desde su interior.

Así mismo, se fundamenta en la crítica social con un marcado carácter autorreflexivo; considera que el conocimiento se construye siempre por intereses que parten de las necesidades de los grupos; pretende la autonomía racional y liberadora del ser humano; y se consigue mediante la capacitación de los sujetos para la participación y transformación social. Utiliza la autorreflexión y el conocimiento interno y personalizado para que cada quien tome conciencia del rol que le corresponde dentro del grupo; para ello se propone la crítica ideológica y la aplicación de procedimientos del

psicoanálisis que posibilitan la comprensión de la situación de cada individuo, descubriendo sus intereses a través de la crítica. El conocimiento se desarrolla mediante un proceso de construcción y reconstrucción sucesiva de la teoría y la práctica.

Es por ello, de allí pues, que la investigación se realizará a través del método investigación – acción, que explicado por McKernan (2011), se constituye en el proceso que permite “Resolver los problemas diarios inmediatos y acuciantes de los profesionales en ejercicio” (p. 24), lo que implica que la investigación acción envuelve tanto la teoría como la práctica desarrollando de forma participativa. Por su parte, Hurtado y Toro (Ob. Cit) expresa que la investigación acción–participante hace referencia a la participación de las personas que hayan de ser beneficiadas y que su principal objetivo es conocer la forma en la cual los individuos interpretan las estructuras sociales para desarrollar sus actividades. (p.118); así mismo, Chávez (2012), “...se orienta por criterios concientizadores para superar los límites de las concepciones positivistas radicales, que asumen el sujeto como objeto-cosa por investigar...” (p.12).

Por lo tanto, desde un enfoque socio-crítico está orientado hacia la búsqueda de una transformación social como práctica de la realidad existente desde un punto de vista dinámico liberador y emancipador de los individuos implicados en ella, es decir, que la misma involucra a la vez personas de forma participativa y colaboradora en su contexto social ya que el objetivo de este es interactuar con los individuos y su entorno para luego obtener resultados que sean favorables y óptimos logrando así una transformación eficaz en las personas por tanto no son consideradas objetos de investigación, sino agentes de cambio y mejora y para esto el proceso a seguir y planteado por Buendía (Ob.Cit), es la constitución del grupo, la identificación de necesidades, los problemas o centro de interés, diagnóstico de la situación, desarrollo de un plan de acción, acción (observación),

reflexión y evaluación; por lo tanto Hurtado y Toro (Ob.Cit), define las etapas de la siguiente manera:

1. Fase Diagnóstica: En la cual se identifica el problema, las debilidades que requiere para el estudio, se recabó y se procesó toda la información pertinente para posteriormente aplicar la entrevista no estandarizada a los sujetos informantes clave
2. Fase de planificación: En esta etapa el investigador y el grupo de participantes estudiantes de Educación Integral, de la “UNERG” procedieron a preparar las acciones para darle solución al problema de la no existencia de plan de actividades deportivas – recreativas para aprovechamiento del tiempo libre.
3. Fase de ejecución: La misma consistió en llevar a la práctica todas las actividades planificadas a través de la elaboración de un plan de acción sujeto a los resultados del diagnóstico participativo.
4. Fase de evaluación: En este periodo se valoró todo el proceso investigativo, es decir, en esta se permite evaluar los resultados, éxitos y debilidades a fin de corregirlos para establecer nuevas oportunidades o metas.
5. Fase de sistematización: Etapa donde se realizó la reflexión y discusión por parte del equipo del investigador, para realizar unas reflexiones finales.

Resulta claro que el escenario, es el espacio donde se desarrollará la investigación, el cual es definido por Hernández (2.007), “como aquel dónde estudia el fenómeno tal y como se desarrolla en su ambiente natural en el sentido de no alterar las condiciones de la realidad,”. (P.108), en relación a la problemática expuesta, el escenario de la investigación se corresponde a la Universidad “Rómulo Gallegos” ubicado en Calabozo Estado Guárico, específicamente en el aula 5 de 2do año de Educación Integral en el turno de la tarde. Para el caso de los informantes claves que suministraron la información, y que intervinieron en el diagnóstico y evaluación del Plan

Acción, fueron los 2 (dos) estudiantes, y 1 (un) docente de la institución antes mencionada.

Ahora bien, es muy importante tener claro que los informantes son los que conocen el contexto en el cual se plantea el estudio, el cual puede ser completamente diferente al del investigador. Este tiene la tarea de captar esa realidad del informante de la mejor manera que él lo pueda conocer, creer o concebir lo cual a menudo es un reto difícil para el investigador. Conocer la verdad de los informantes claves, requiere escuchar de manera activa, reflexionar y tener una relación de empatía con ellos. De acuerdo con lo antes mencionado, es necesario decir que el objetivo del investigador es meterse en el mundo de las personas y lograr llegar más allá de la realidad para poder aplicar estrategias para mejorar la condición de la misma.

Visto de esta forma, entre las Técnicas de Obtención de Información, se encuentran variedades de técnicas para la obtención de la información, sin embargo, en la investigación cualitativa, la más usual es la observación participante y la entrevista donde el investigador no solo es observador antes, sino que él también participa en forma activa, suministrando la información, ayudando a buscar y darle sentido a la información para el trabajo de investigación que se está realizando, las cuales fueron implementadas en el presente estudio. Al respecto, Pérez (Ob.Cit), señala “como una situación donde se pueda mirar en detalle el comportamiento del sujeto en estudio para apreciarlo que lo atribuye” (p.43). Siendo las cosas así, resulta claro, en cuanto a las Técnicas de Análisis de la Información: Su finalidad es proporcionar una mayor comprensión acerca del significado de las acciones de los hombres, sus actividades, motivaciones valores y significados subjetivos. La técnica para la interpretación de la información fueron la categorización, la estructuración y la triangulación. La Categorización que consiste según Martínez (Ob.Cit), “en la clasificación, conceptualización o codificación de cada unidad temática”. (p.269). La misma

consistió en recopilar la información para elaborar la construcción teórica mediante las categorías.

De igual manera, se usará la triangulación, según Martínez, (2010), “tiene como principio básico la idea de recolectar observaciones y apreciaciones de una situación (o algún aspecto de esta) desde una variedad de perspectivas para luego contrastarlas.” (p.127). De allí que la triangulación en este estudio se hará a través de la contratación de la información recabada de los informantes claves, con la posición de los teóricos consultados, para así llegar a la interpretación por parte del investigador. Por tanto, el análisis del contenido no es otra cosa que una técnica para leer e interpretar el contenido de toda clase de documentos y más concretamente, de los documentos escritos. El mismo se basa en la lectura como instrumento de recogida de información. Esta lectura científica, así como su posterior análisis y teorización puede llevarse a cabo dentro de la investigación cuantitativa como cualitativa.

Es también relevante, que la validez y confiabilidad viene dada por los criterios de credibilidad que emitieron los resultados de los instrumentos aplicados a los informante claves, donde la misma se alcanzó desde un ángulo externo, mediante la observación lineal, con respecto a la validez como lo expresa Martínez (Ob.Cit), es el “modo de expresar para recoger e interpretar la información, por medio de la categorización y triangulación de información como actividades de campo”. (p.95). De tal manera que a través de la devolución sistemática de las entrevistas a los informante claves y de la triangulación se logró dar credibilidad y validez a la información recibida.



La Universidad que Siembra

República Bolivariana de Venezuela
Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales
"Ezequiel Zamora"
UNELLEZ

**PLAN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y
RECREATIVAS PARA EL USO ADECUADO
DEL TIEMPO LIBRE, DE LOS ESTUDIANTES
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL
EXPERIMENTAL "RÓMULO GALLEGOS"**



Autor: Diango Barrios

San Fernando, Mayo de 2017

PLAN DE ACCIÓN

OBJETIVO GENERAL

Implementar un Plan de Actividades Deportivas y Recreativas para el Uso Adecuado del Tiempo Libre de los Estudiantes de la Universidad Nacional Experimental "Rómulo Gallegos".

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Propiciar la formación teórica de los estudiantes referente a clubes deportivos y actividades recreativas.

Realizar un congresillo sobre la conformación de clubes deportivos adscritos a la universidad.

Desarrollar juegos deportivos con los equipos formados en la universidad.

Favorecer la ejercitación física con una bailoterapia realizada en los espacios deportivos universitarios.

Propiciar el esparcimiento con una gynkana recreativa.

Realizar un campeonato universitario con la participación de equipos de otras instituciones.

Fomentar la recreación con una convivencia al aire libre.



PLAN DE ACCIÓN

OBJETIVO ESPECIFICO

Propiciar la formación teórica de los estudiantes referente a clubes deportivos y actividades recreativas.

ACTIVIDADES

Preparación de la presentación.
Elaboración de recurso (laminas).
Invitación a las estudiantes.
Lectura reflexiva
Desarrollo del taller
Intercambio dialógico
Preguntas y respuestas
Video de cierre



RECURSOS

HUMANOS:
Investigador
Estudiantes
MATERIALES:
Hojas blancas
Material teórico
Carpetas
Computadora
Video beam
Refrigerio

LUGAR: Ambientes de Aprendizaje UNERG-Calabozo.

FECHA:

12/05/2017

RESPONSABLES:
Investigador.
Estudiantes





PLAN DE ACCIÓN

OBJETIVO ESPECIFICO

Realizar un congresillo sobre la conformación de clubes deportivos adscritos a la universidad.

ACTIVIDADES

Convocatoria en las instalaciones universitarias
 Bienvenida a los estudiantes
 Orientaciones del congresillo
 Presentación de los encargados de las disciplinas deportivas
 Inscripciones
 Orientaciones por equipos



LUGAR: Ambientes de Aprendizaje UNERG-Calabozo.

FECHA:
 19/05/2017



RESPONSABLES:
 Investigador.
 Estudiantes

RECURSOS

HUMANOS:
 Investigador
 Profesores de educación física, deporte y recreación.
 Estudiantes

MATERIALES:
 Hojas blancas
 Material teórico
 Carpetas



PLAN DE ACCIÓN

OBJETIVO ESPECIFICO

Desarrollar juegos deportivos con los equipos formados en la universidad.

ACTIVIDADES

Convocatoria a los juegos deportivos
Disciplinas deportivas: futbol sala, kickingball y voleibol.
Se jugara un juego por cada disciplina
Entrega de reconocimiento a los estudiantes participantes



RECURSOS

HUMANOS:
Investigador
Estudiantes
MATERIALES:
Hojas blancas
Balones deportivos, malla de voleibol, portería de futbol y bases. De kickingball
Refrigerio

LUGAR: Cancha techada
UNERG- Calabozo.



FECHA:

26/05/2017

RESPONSABLES:

Investigador.
Estudiantes



PLAN DE ACCIÓN

OBJETIVO ESPECIFICO

Favorecer la ejercitación física con una bailoterapia realizada en los espacios deportivos universitarios.

ACTIVIDADES

Convocatoria en las UNERG-Calabozo
 Presentación del personal de apoyo
 Explicaciones previas
 Ejercicios de calentamiento
 Ejercicios de complejidad
 Ejercicios de resistencia
 Autoevaluación sobre la bailoterapia
 Compartir y Refrigerio



LUGAR: Cancha techada
 UNERG- Calabozo.

FECHA:

02/06/2017

RESPONSABLES:

Investigador.
 Estudiantes

RECURSOS

HUMANOS:
 Investigador
 Estudiantes
 Personal de Barrio
 adentro deportivo

MATERIALES:
 Hidratación
 Sonido
 Refrigerio





PLAN DE ACCIÓN

OBJETIVO ESPECIFICO

Propiciar el esparcimiento con una gynkana recreativa.

ACTIVIDADES

Convocatoria en las instalaciones de la UNERG-Calabozo.
 Conformación de los equipos
 Descripción de las estaciones
 Presentación de los árbitros
 Participación de los equipos
 Entrega de premiaciones



RECURSOS

HUMANOS:
 Investigador
 Estudiantes

MATERIALES:
 Sacos, cuerdas, botellas,
 globos, Frutas, harina,
 Hidratación
 Refrigerio

LUGAR: Área recreativa de la UNERG- Calabozo.

FECHA:

09/06/2017

RESPONSABLES:
 Investigador.
 Estudiantes







PLAN DE ACCIÓN

OBJETIVO ESPECIFICO

Fomentar la recreación con una convivencia al aire libre.

ACTIVIDADES

Planificación de actividad al aire libre.
 Convocatoria a los estudiantes.
 Asignación de insumos y materiales a utilizar.
 Charla instructiva de la actividad
 Desarrollo de actividades al aire libre
 Realimentación de la actividad



LUGAR: Áreas recreativas abiertas de la UNERG- Calabozo.

FECHA:

17/06/2017

RESPONSABLES:

Investigador.
Estudiantes

RECURSOS

HUMANOS:
Investigador
Estudiantes

MATERIALES:
Hidratación
Cámara fotográfica
Refrigerio

MOMENTO IV

EJECUCIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN

Atendiendo a las fases descritas en la metodología de investigación acción participativa que fue asumida por el investigador, se realizó con la participación de los actores involucrados **PLAN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS PARA EL USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE, DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL “RÓMULO GALLEGOS”**, en las instalaciones del Núcleo Calabozo, Municipio Francisco de Miranda del Estado Guárico, atendiendo a cada uno de los objetivos que fueron trazados con el propósito de transformar la realidad que fuera diagnosticada en el Momento I del proceso investigativo.

Cada una de las actividades ha sido significativa para el logro de los objetivos trazados, donde se ha observado el compromiso de los actores inmersos en la realidad estudiada. El plan de acción atendió al desarrollo de siete (07) actividades deportivas y recreativas:

Actividad n° 1: Taller Formativo

Actividad n° 2: Congresillo

Actividad n° 3: Juego Deportivo

Actividad n° 4: Bailoterapia

Actividad n° 5: Gynkana recreativa

Actividad n° 6: Campeonato Deportivo

Actividad n° 7: Convivencia al aire libre

Actividad n° 1: Taller Formativo

Esta actividad consistió en una jornada formativa desde lo teórico dirigida a los estudiantes de la UNERG-Calabozo, con la intencionalidad de proporcionar información valiosa sobre el desarrollo de actividades deportivas y recreativas y su incidencia en la formación integral. La actividad se llevó a cabo con la cooperación de profesores de educación física, deporte y recreación de la UNERG-Calabozo. La misma inicio con una lectura reflexiva, para luego abordar aspectos importantes como el deporte, su contribución a la salud, el desarrollo deportivo universitario, la recreación, actividades recreativas, beneficios para la salud entre otros.

Esta actividad tuvo bastante receptividad en la población estudiantil quienes atendieron a la convocatoria formulada a tal efecto. Además de hacer preguntas relacionadas con los tópicos abordados en el taller. Se dejó ver que existe a inquietud por la participación y desarrollo de estas actividades deportivas en el escenario universitario, lo cual se convierte en un interesante punto de partida para las otras actividades que se derivan del plan de acción elaborado, donde se requiere esa participación activa de los estudiantes.

Se finalizó con la presentación de un video final, sobre el deporte y la recreación, con el fin de reforzar los elementos teóricos que fueron abordos en materia deportiva.

Evidencias Fotográficas Actividad n° 1: Taller Formativo



Actividad n° 2: Congreso

El desarrollo del congreso consistió en una actividad donde se convocó a la comunidad estudiantil de la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Centrales Rómulo Gallegos, Núcleo Calabozo, estado Guárico, donde se estarán inscribiendo los estudiantes en los equipos deportivos, en esta oportunidad atendiendo a las condiciones de infraestructura de la universidad y al material deportivo existente, el congreso estuvo dirigido a la conformación de tres (03) equipos deportivos: fútbol sala, kickingball y voleibol. Se realizó la entrega de planillas para registrar los datos, posterior se formalizaron las inscripciones por equipos.

Dentro de esta actividad se aprovechó de hacer la primera reunión con los estudiantes que conformaran los equipos deportivos de la universidad, con la intencionalidad de darles a conocer los deberes que deben cumplir en el marco del desarrollo de las actividades, con miras a practicar para la realización del juego amistoso para ver sus condiciones deportivas en cada una de las disciplinas conformadas.

Esta actividad finalizó con la lectura de unos estatutos que deben regir los equipos de trabajo acorde con lo establecido en la coordinación de educación física, deporte y recreación de la UNERG-Calabozo, como forma de reflexionar y asumir su responsabilidad como miembro activo de estos equipos deportivos.

Evidencias Fotográficas Actividad n° 2: Congreso



Actividad n° 3: Juego Deportivo

Una vez conformados los equipos deportivos en el congresillo antes señalado, se procedió a la planificación de un juego amistoso entre los participantes que se inscribieron en las disciplinas, dividido en tres grupos:

1er Grupo: futbol sala, conformado por estudiantes de sexo masculino.

2do Grupo: conformado por estudiantes de sexo masculino y femenino.

3er Grupo: conformado por estudiantes de sexo femenino.

Esta actividad consistió en una subdivisión de cada grupo para conformar dos equipos deportivos para el desarrollo del encuentro amistoso, buscando la participación de los estudiantes inscritos. Esta actividad se llevó a cabo según los intervalos de tiempo de cada disciplina deportiva. La actividad contó con un público nutrido que se sintieron integrados con el desarrollo de esta actividad deportiva, además de verse el entusiasmo de la comunidad estudiantil que participo activamente en cada uno de los juegos deportivos.

Para finalizar se realizó la entrega de unos certificados de reconocimiento a los estudiantes que participaron en el desarrollo de las actividades deportivas.

Evidencias Fotográfica Actividad n° 3: Juego Deportivo



Actividad n° 4: Bailoterapia

Esta actividad deportiva-recreativa fue planificada mediante la alianza con Barrio adentro deportivo quienes facilitaron una entrenadora para el desarrollo de la actividad en las instalaciones de la cancha techada de la UNERG-Calabozo. Una vez tenida la fecha para el desarrollo de la actividad se hizo la publicación del cartel de invitación a la comunidad estudiantil para participar en la bailoterapia.

Una vez reunidos los asistentes a la actividad, se realizó la presentación de la facilitadora de la bailoterapia, agradeciendo los méritos a la Misión barrio adentro deportivo por la cooperación, además de dar las instrucciones del desarrollo de la actividad. Por espacio de sesenta (60) minutos se realizaron diferentes movimientos para la ejercitación y recreación de los estudiantes asistentes a la actividad. Esta actividad estuvo llena de risas, compartir y mucho entusiasmo por los estudiantes que asistieron para formar parte de la misma.

Como parte final se realizó la autoevaluación por parte de los participantes sobre el desarrollo de la bioterapia y sus beneficios a la salud, así como el compartir de un refrigerio.

Evidencias Fotográficas Actividad n° 4: Bailoterapia



Actividad n° 5: Gynkana recreativa

Esta actividad recreativa fue planificada previendo la participación activa de los estudiantes, por lo cual se realizó la convocatoria en los espacios académicos. La gynkana deportiva estuvo organizada para ser desarrollada por equipos quienes debían hacer el recorrido de seis (06) estaciones, descritas a continuación:

Estación 1: Brincar la cuerda 20 veces.

Estación 2: ordenar un rompecabezas

Estación 3: inflar unos globos y corren a explotarlos.

Estación 4: buscar en un plato de harina unos caramelos.

Estación 5: Introducir lápiz en la botella.

Estación 6: comer frutas.

Una vez conformados los equipos se realizó el recorrido de las estaciones. Los indicadores para escoger los equipos de la final y ganador fueron hacer el recorrido en menor tiempo. Esta actividad fue muy efusiva y entusiasta con público asistente. Esta actividad finalizó con la entrega de premiaciones a los equipos ganadores.

Evidencias Fotográficas Actividad n° 5: Gynkana recreativa



Actividad n° 6: Campeonato Deportivo

Esta actividad fue coordinada con la invitación de doce equipos externos, para hacer el compartir en las disciplinas deportivas existentes en la universidad, para intercambiar de manera amistosa con otros talentos deportivos de instituciones presentes en el Municipio Francisco de Miranda, estado Guárico, inscribieron en las disciplinas:

1er Grupo: futbol sala, conformado por estudiantes de sexo masculino, cuatro (04) equipos.

2do Grupo: conformado por estudiantes se sexo masculino y femenino, cuatro (04) equipos.

3er Grupo: conformado por estudiantes de sexo femenino, cuatro (04) equipos.

Esta actividad consistió en un campeonato donde se hizo una ronda de eliminatoria y luego la final de cada una de las disciplinas deportivas participantes. Es importante destacar que esta actividad se llevó a cabo según los intervalos de tiempo de cada disciplina deportiva. La actividad contó con un público asistente que animaba a sus equipos deportivos para la obtención del primer lugar. Para finalizar se realizó la entrega de premiaciones a los equipos que obtuvieron el primer lugar de cada disciplina deportiva.

Evidencias Fotográficas Actividad n° 6: Campeonato Deportivo



Actividad n° 7: Convivencia al aire libre

El desarrollo de esta actividad estuvo enmarcada en el fomento de la utilización de espacios abiertos que pueden ser aprovechados para la convivencia, integración y disfrute de los estudiantes de la Universidad Rómulo Gallegos, Núcleo Calabozo, como forma de propiciar la recreación y el esparcimiento, para ello se hizo la convocatoria indicando fecha y hora, además de la respectiva inscripción en el departamento de educación física, deporte y recreación para prever algunos recursos a utilizar en el desarrollo de esta actividad.

Como parte de esta actividad de convivencia se realizaron algunas estrategias de meditación, respiración y aprovechamiento del oxígeno, así como se brindó información teórica referente a la utilización de la respiración y de los espacios abiertos para beneficios de la salud del organismo. En esta convivencia se realizó una sección de cuentos, compartir de experiencias y vivencias relacionadas con la vida universitaria, otra parte fue la realización de juegos recreativos, asimismo se hizo la competencia de compartir gastronómico realizado con la cooperación de los participantes.

Como parte final de la actividad se llevó a cabo una realimentación de la importancia de estimular actividades al aire libre, además de propiciar el rescate de esos espacios recreativos dentro del recinto universitario para favorecer la recreación, el esparcimiento y el juego.

Experiencias Fotográficas Actividad n° 7: Convivencia al aire libre



CAPITULO V

CATEGORIZACIÓN, ESTRUCTURACIÓN Y TRIANGULACIÓN DE LOS HALLAZGOS

En función del desarrollo de las actividades descritas anteriormente y que forman parte de la investigación acción participativa: **PLAN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS PARA EL USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE, DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL “RÓMULO GALLEGOS”, NÚCLEO CALABOZO**, se hace necesario la aplicación de una serie de técnicas que permitan lograr el propósito evaluativo de estas actividades hacia el logro de la transformación de la realidad diagnosticada, es por ello que se hizo la implementación de las siguientes técnicas, presentes en la figura:

Figura n° 2: Técnicas de análisis de los Hallazgos



Fuente: Barrios (2017)

Cuadro n°1 (Continuación)

PREGUNTAS/RESPUESTAS	CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA
<p>Entrevistador: 3. ¿Qué beneficios obtuviste con el desarrollo del plan de actividades deportivas y recreativas dirigidas al aprovechamiento del tiempo libre?</p> <p>Informante clave I: en mi caso particular que me gusta y soy amante del deporte, logre practicar aquí con mis compañeros, formar nuestro equipo y volver a mi rutina deportiva, además de integrarnos y compartir que es algo de mucho provecho para nosotros los estudiantes.</p>	<p>BENEFICIOS</p>	<p>Práctica deportiva</p> <p>Coordinación</p> <p>Formación de equipos</p> <p>Intercambio</p> <p>Convivencia</p>
<p>Entrevistador: 4. ¿Consideras que el plan de actividades deportivas y recreativas dirigidas al aprovechamiento del tiempo libre generó cambios en tu estilo de vida?</p> <p>Informante clave I: si, empezando porque como te refería anteriormente no estaba practicando deporte y aquí se creó esa posibilidad y yo creo que resta de nosotros seguir con nuestras prácticas y actividades deportivas amistosas y competitivas.</p>		<p>IMPACTO</p>

Cuadro n°1 (Continuación)

PREGUNTAS/RESPUESTAS	CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA
<p>Entrevistador: 5. ¿Consideras que es necesario estimular el aprovechamiento del tiempo libre con el deporte y la recreación?</p> <p>Informante clave I: en verdad, que yo veo la necesidad de desarrollar actividades motivadoras para los estudiantes, sobre todo para quienes pasamos bastante tiempo aquí en la universidad y yo creo que la recreación y el deporte son pilares fundamentales para eso.</p>	PERTINENCIA	<p>Aplicabilidad</p> <p>Utilidad</p> <p>Beneficios</p> <p>Necesidad universitaria</p> <p>Formación</p>
<p>Entrevistador: 6. ¿Estás dispuesto a seguir participando en actividades deportivas y recreativas para estimular el aprovechamiento del tiempo libre en el recinto universitario?</p> <p>Informante clave I: claro, yo estoy dispuesto porque considero que estas actividades son de beneficio para el aprovechamiento del tiempo libre y para desarrollar esas habilidades deportivas o para recrearse, de verdad que sí.</p>	CONTINUIDAD	<p>Aprovechamiento del tiempo</p> <p>Práctica deportiva</p> <p>Disposición</p> <p>Trascendencia</p>

Fuente: Barrios (2010).

Cuadro n°2 (Continuación)

PREGUNTAS/RESPUESTAS	CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA
<p>Entrevistador: 3. ¿Qué beneficios obtuviste con el desarrollo del plan de actividades deportivas y recreativas dirigidas al aprovechamiento del tiempo libre?</p> <p>Informante clave II: muchos, empezando porque aquí en la universidad existe apatía por esas actividades, ahora uno ve que desde nada se pueden hacer y los estudiantes nos integramos a participar en ellas, lo cual ayuda a aprovechar esos ratos de tiempo que tenemos y a compartir como equipos, eso trae beneficios para la salud, la respiración entre otros .</p>	<p>BENEFICIOS</p>	<p>Participación</p> <p>Convivencia</p> <p>Aprovechamiento del tiempo</p> <p>Salud</p> <p>Ejercicios de respiración</p>
<p>Entrevistador: 4. ¿Consideras que el plan de actividades deportivas y recreativas dirigidas al aprovechamiento del tiempo libre generó cambios en tu estilo de vida?</p> <p>Informante clave II: sí, he comenzado a practicar la respiración, la meditación los tics que aprendí con estas actividades, a colocarlos en práctica en mi vida.</p>		<p>IMPACTO</p>

Cuadro n°2 (Continuación)

PREGUNTAS/RESPUESTAS	CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA
<p>Entrevistador: 5. ¿Consideras que es necesario estimular el aprovechamiento del tiempo libre con el deporte y la recreación?</p> <p>Informante clave II: si, yo considero que en estos momentos más que nunca cuando uno ve lo que pasa en el país, en las universidades se requiere de estar ocupados en cosas productivas y de beneficios, como este plan que trajo tanto para nosotros los estudiantes de la UNERG Calabozo.</p>	<p>PERTINENCIA</p>	<p>Necesidad</p> <p>Alternativas para los estudiantes</p> <p>Actividades de provecho</p> <p>Integración</p> <p>Beneficios</p>
<p>Entrevistador: 6. ¿Estás dispuesto a seguir participando en actividades deportivas y recreativas para estimular el aprovechamiento del tiempo libre en el recinto universitario?</p> <p>Informante clave II: si, yo me sentí a gusto y creo que es necesario seguir con estas actividades y claro que yo me integraría en el desarrollo de las mismas buscando aprovechar el tiempo libre en la universidad.</p>		<p>CONTINUIDAD</p>

Fuente: Barrios (2010).

Cuadro n°3 (Continuación)

PREGUNTAS/RESPUESTAS	CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA
<p>Entrevistador: 3. ¿Qué beneficios obtuvieron los estudiantes con el desarrollo del plan de actividades deportivas y recreativas dirigidas al aprovechamiento del tiempo libre?</p> <p>Informante clave III: desde mi perspectiva, aprovecharon el tiempo en estas actividades, se integraron para los equipos deportivos, participaron activamente, se recrearon e hicieron disfrute de los espacios e infraestructura de la universidad.</p>	<p>BENEFICIOS</p>	<p>Aprovechamiento del tiempo</p> <p>Participación</p> <p>Conformación de equipos</p> <p>Entretención</p> <p>Valoración institucional</p>
<p>Entrevistador: 4. ¿Consideras que el plan de actividades deportivas y recreativas dirigidas al aprovechamiento del tiempo libre generó cambios en el estilo de vida de los estudiantes participantes?</p> <p>Informante clave III: si, desde mi perspectiva los sentí más motivados, integrados, además que manifestaron el compromiso en los equipos deportivos por permanecer activos para las futuras actividades.</p>		<p>IMPACTO</p>

ESTRUCTURACION DE LOS HALLAZGOS

Figura N° 3

CATEGORIA: ATIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS



Fuente: Barrios (2017).

Figura N° 4

CATEGORIA: PARTICIPACIÓN



Fuente: Barrios (2017).

Figura N° 5

CATEGORIA: BENEFICIOS



Fuente: Barrios (2017).

Figura N° 6

CATEGORIA: IMPACTO



Fuente: Barrios (2017).

Figura N° 7

CATEGORIA: PERTINENCIA



Fuente: Barrios (2017).

Figura N° 8

CATEGORIA: CONTINUIDAD



Fuente: Barrios (2017).

TRIANGULACIÓN DE FUENTES

Cuadro n°4. Categoría: ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

INFORMANTE CLAVE I	INFORMANTE CLAVE II	INFORMANTE CLAVE III	ANÁLISIS INTERSUBJETIVO
<p>A mí me pareció una interesante actividad donde nosotros los estudiantes tuvimos la oportunidad de participar y aprovechar esos espacios de tiempo en actividades que son de beneficio para nuestra salud y entretenimiento sano y placentero.</p>	<p>Creo que fue una buena iniciativa que no solo permitió que uno como estudiante participara, sino que ofrecía entretenimiento y actividades de provecho para uno, es una alternativa que resulto favorable, me sentí a gusto, así como de ella solo se obtienen buenos resultados.</p>	<p>En líneas generales muy bueno, considero que las actividades deportivas y recreativas que fueron desarrolladas viene a fortalecer lo que se está haciendo desde los espacios universitarios para la integración de nuestros estudiantes universitarios.</p>	<p>El desarrollo del plan de actividades deportivas y recreativas dirigidas al aprovechamiento del tiempo libre los estudiantes de la UNERG-Calabozo, se convirtió en una interesante alternativa que generó beneficios para los participantes, propiciando la integración, el disfrute, el aprovechamiento del tiempo libre y otros valores y prácticas sociales fundamentales para el ser humano.</p>

Fuente: Barrios (2017).

Cuadro n°5. Categoría: PARTICIPACIÓN

INFORMANTE CLAVE I	INFORMANTE CLAVE II	INFORMANTE CLAVE III	ANÁLISIS INTERSUBJETIVO
<p>Yo participe en casi todas las actividades de manera activa, comprometido, considerando que en esta universidad se requiere de actividades como esta que ofrezcan a nosotros los estudiantes una alternativa diferente para ocupar esos espacios de tiempo, cuando no estamos estudiando o en las clases.</p>	<p>Ja, ja, yo más que todo participe en lo recreativo, la ginkana, la bailoterapia y la convivencia me las disfrute al máximo, además d compartir con otros estudiantes de otras carreras fue fabuloso, unas actividades que ayudaron a ver la vida universitaria de otra manera.</p>	<p>Muy buena, hubo receptividad por parte de la convocatoria hecha para cada una de estas actividades que en los últimos años han dejado de fomentarse en la universidad y que viene a servir de renuevo para darle continuidad.</p>	<p>La participación de los estudiantes de la UNERG-Calabozo, fue uno de los logros más significativos de esta investigación, visualizándose la integración, el compartir y donde la universidad se convirtió en un espacio para aprovechar el tiempo libre con actividades deportivas y recreativas que redundan en bienestar y calidad de vida de los practicantes.</p>

Fuente: Barrios (2017).

Cuadro n°6. Categoría: BENEFICIOS

INFORMANTE CLAVE I	INFORMANTE CLAVE II	INFORMANTE CLAVE III	ANALISIS INTERSUBJETIVO
<p>En mi caso particular que me gusta y soy amante del deporte, logre practicar aquí con mis compañeros, formar nuestro equipo y volver a mi rutina deportiva, además de integrarnos y compartir que es algo de mucho provecho para nosotros los estudiantes.</p>	<p>Muchos, empezando porque aquí en la universidad existe apatía por esas actividades, ahora uno ve que desde nada se pueden hacer y los estudiantes nos integramos a participar en ellas, lo cual ayuda a aprovechar esos ratos de tiempo que tenemos y a compartir como equipos, eso trae beneficios para la salud, la respiración entre otros.</p>	<p>Desde mi perspectiva, aprovecharon el tiempo en estas actividades, se integraron para los equipos deportivos, participaron activamente, se recrearon e hicieron disfrute de los espacios e infraestructura de la universidad.</p>	<p>Las respuestas emitidas por los informantes clave dejan ver los múltiples beneficios que se desprenden del plan de actividades deportivas y recreativas que fuera diseñado para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la UNERG-Calabozo, que fueron desde la conformación de equipos deportivos, la convivencia, la ejercitación, el desarrollo deportivos, técnicas de respiración y aportes a la salud.</p>

Fuente: Barrios (2017).

Cuadro n°7. Categoría: IMPACTO

INFORMANTE CLAVE I	INFORMANTE CLAVE II	INFORMANTE CLAVE III	ANÁLISIS INTERSUBJETIVO
<p>Si, empezando porque como te refería anteriormente no estaba practicando deporte y aquí se creó esa posibilidad y yo creo que resta de nosotros seguir con nuestras prácticas y actividades deportivas amistosas y competitivas.</p>	<p>sí, he comenzado a practicar la respiración, la meditación los tics que aprendí con estas actividades, a colocarlos en práctica en mi vida.</p>	<p>Sí, desde mi perspectiva los sentí más motivados, integrados, además que manifestaron el compromiso en los equipos deportivos por permanecer activos para las futuras actividades.</p>	<p>Se reconoce el impacto ocasionado por el desarrollo del plan de actividades deportivas y recreativas que fuera diseñado para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la UNERG-Calabozo, donde hubo integración, formación de hábitos de vida que forma parte de la transformación que se persigue con la IAP, logro de aprendizajes y la motivación por el deporte y la recreación.</p>

Fuente: Barrios (2017).

Cuadro n°8. Categoría: PERTINENCIA

INFORMANTE CLAVE I	INFORMANTE CLAVE II	INFORMANTE CLAVE III	ANALISIS INTERSUBJETIVO
<p>En verdad, que yo veo la necesidad de desarrollar actividades motivadoras para los estudiantes, sobre todo para quienes pasamos bastante tiempo aquí en la universidad y yo creo que la recreación y el deporte son pilares fundamentales para eso.</p>	<p>Sí, yo considero que en estos momentos más que nunca cuando uno ve lo que pasa en el país, en las universidades se requiere de estar ocupados en cosas productivas y de beneficios, como este plan que trajo tanto para nosotros los estudiantes de la UNERG Calabozo.</p>	<p>Sí, se hace necesario ofrecer desde la universidad alternativas para el disfrute, para el deporte, para la ejercitación física que permita mantener a esos jóvenes ocupados en actividades de provecho como las que se desarrollaron con el plan de acción.</p>	<p>El plan de actividades deportivas y recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la UNERG-Calabozo, tuvo pertinencia en función de la realidad diagnosticada en el primer momento de la investigación, lo cual respondió a esa necesidad de contribuir con la formación de los estudiantes.</p>

Fuente: Barrios (2017).

Cuadro n°9. Categoría: CONTINUIDAD

INFORMANTE CLAVE I	INFORMANTE CLAVE II	INFORMANTE CLAVE III	ANÁLISIS INTERSUBJETIVO
<p>Claro, yo estoy dispuesto porque considero que estas actividades son de beneficio para el aprovechamiento del tiempo libre y para desarrollar esas habilidades deportivas o para recrearse, de verdad que sí.</p>	<p>Sí, yo me sentí a gusto y creo que es necesario seguir con estas actividades y claro que yo me integraría en el desarrollo de las mismas buscando aprovechar el tiempo libre en la universidad.</p>	<p>Sí, estas actividades deben mantenerse en el tiempo y desde la coordinación de educación física, deporte y recreación estaremos abiertos a que se sigan desarrollando para beneficio de los estudiantes</p>	<p>Muy significativamente se observa en las respuestas suministradas por los informantes clave que se debe dar continuidad a actividades como las ejecutadas en el plan de actividades deportivas y recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la UNERG-Calabozo, como alternativa formadora de los estudiantes en estas áreas de interés.</p>

Fuente: Barrios (2017).

TRIANGULACION DE TECNICAS Y TEORICA

Cuadro n°10. Categoría: ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD	OBSERVACIÓN	TEORIA	CRITERIO DEL INVESTIGADOR
<p>El desarrollo del plan de actividades deportivas y recreativas dirigidas al aprovechamiento del tiempo libre los estudiantes de la UNERG-Calabozo, se convirtió en una interesante alternativa que generó beneficios para los participantes, propiciando la integración, el disfrute, el aprovechamiento del tiempo libre y otros valores y prácticas sociales fundamentales para el ser humano.</p>	<p>No se hace común observar la práctica deportiva abierta en los estudiantes universitarios. Por el contrario, el desarrollo del plan de actividades deportivas y recreativas favoreció la participación activa de los estudiantes quienes se observaban complacidos con el desarrollo de las mismas.</p>	<p>Pavón y otros (2016): No obstante, en la actualidad se aprecia una gran demanda de actividades físicas y deportivas, en parte debido a una nueva conciencia social sobre la salud, el cuidado del cuerpo y la imagen física, y en parte, por la aparición de nuevos motivos de práctica, como es el caso de las actividades físico-deportivas en el medio natural que conllevan emociones, aventuras y ciertos niveles de riesgo (p. 15).</p>	<p>En los espacios universitarios se requiere del fomento de actividades deportivas y recreativas que favorezcan la utilización del tiempo libre y de ocio de los estudiantes, proporcionándole una serie de actividades que son favorables para su salud y que redundan en alternativas de desarrollo para su formación integral que es una de las metas de la universidad.</p>

Fuente: Barrios (2017).

Cuadro n°11. Categoría: PARTICIPACIÓN

ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD	OBSERVACIÓN	TEORIA	CRITERIO DEL INVESTIGADOR
<p>La participación de los estudiantes de la UNERG-Calabozo, fue uno de los logros más significativos de esta investigación, visualizándose la integración, el compartir y donde la universidad se convirtió en un espacio para aprovechar el tiempo libre con actividades deportivas y recreativas que redundan en bienestar y calidad de vida de los practicantes.</p>	<p>El plan de actividades deportivas y recreativas para el uso adecuado del tiempo libre, de los estudiantes de la Universidad Nacional Experimental “Rómulo Gallegos”, Núcleo Calabozo, conto con una nutrida participación de estudiantes de las diferentes carreras que hacen vida activa en la institución, lo cual es considerado un elemento significativo para la evaluación de las actividades.</p>	<p>Sennet (2008): Consiste en incrementar la participación en la cultura del movimiento. Su estructura en torno a la inclusión, igualdad, disfrute, proceso, satisfacción, vivencia, libertad... Ciertamente experiencias de ocio autotelicas... Las actividades físicas-recreativas toman partido por esta segunda opción, la única que a lo largo de la historia ha permitido crear ese marco lúdico que conlleva el juego y la recreación (p.5).</p>	<p>El deporte y la recreación constituyen actividades que siempre van a ser de buen agrado por los jóvenes, es por ello, que desde la planificación deportiva y de la coordinación de educación física de la universidad, se requiere de estimular la integración de esos jóvenes con potencial y talento deportivo, así como estimular el desarrollo de actividades donde se ofrezca entretenimiento, disfrute y goce de los estudiantes.</p>

Fuente: Barrios (2017).

Cuadro n°12. Categoría: BENEFICIOS

ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD	OBSERVACIÓN	TEORIA	CRITERIO DEL INVESTIGADOR
<p>Las respuestas emitidas por los informantes clave dejan ver los múltiples beneficios que se desprenden del plan de actividades deportivas y recreativas que fuera diseñado para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la UNERG-Calabozo, que fueron desde la conformación de equipos deportivos, la convivencia, la ejercitación, el desarrollo deportivos, técnicas de respiración y aportes a la salud.</p>	<p>Se observa el desarrollo de patrones de conducta en los estudiantes, tales como el reforzamiento de valores de responsabilidad, compromiso, trabajo en equipo para el logro de sus objetivos, los cuales son aspectos de interés desde la intencionalidad del plan desarrollado para tales fines.</p>	<p>Molnar (2005): Tenemos que tener claro que la finalidad de la educación no es exclusivamente la adquisición de determinados conocimientos o habilidades, sino el desarrollo de un ser humano más plenamente humano, libre, creador y recreador de su propia cultura, con el fin último de mejorar su calidad de vida (p. 33).</p>	<p>El plan de actividades deportivas y recreativas para el uso adecuado del tiempo libre, de los estudiantes de la Universidad Nacional Experimental “Rómulo Gallegos”, Núcleo Calabozo, brinda múltiples beneficios a los estudiantes que estuvieron de manera consecuente en el desarrollo de cada una de esas actividades, que se vislumbra e su comportamiento, en la receptividad y asistencia a las mismas.</p>

Fuente: Barrios (2017).

Cuadro n°13. Categoría: IMPACTO

ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD	OBSERVACIÓN	TEORIA	CRITERIO DEL INVESTIGADOR
<p>Se reconoce el impacto ocasionado por el desarrollo del plan de actividades deportivas y recreativas que fuera diseñado para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la UNERG-Calabozo, donde hubo integración, formación de hábitos de vida que forma parte de la transformación que se persigue con la IAP, logro de aprendizajes y la motivación por el deporte y la recreación.</p>	<p>Se observa como hay cambios en los estudiantes que forman parte del plan de actividades deportivas y recreativas para el uso adecuado del tiempo libre, de los estudiantes de la Universidad Nacional Experimental "Rómulo Gallegos", Núcleo Calabozo, lo cual ha sido una de las directrices que se persiguió con la ejecución del mismo.</p>	<p>Macarro (2008): el mundo deportivo es hoy un lugar de confluencia de muchos factores sociales. Así no solamente lo podemos practicar sino también contemplar como un espectáculo estético y festivo, es un ámbito laboral cada vez más potente desde la enseñanza hasta la práctica profesional, es un lugar de experiencias personales profundas. (p. 41).</p>	<p>La ejecución del plan de actividades se convirtió en una interesante alternativa para beneficiar a la comunidad universitaria, donde se vislumbró el entusiasmo, ánimo y efusividad de los participantes, lo cual quedó evidenciado con la participación activa en cada una de las actividades que fueron desarrolladas para estimular el aprovechamiento del tiempo libre con la recreación y el deporte.</p>

Fuente: Barrios (2017).

Cuadro n°14. Categoría: PERTINENCIA

ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD	OBSERVACIÓN	TEORIA	CRITERIO DEL INVESTIGADOR
<p>El plan de actividades deportivas y recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la UNERG-Calabozo, tuvo pertinencia en función de la realidad diagnosticada en el primer momento de la investigación, lo cual respondió a esa necesidad de contribuir con la formación de los estudiantes</p>	<p>Las actividades del plan de acción se desarrollaron considerando los espacios universitarios, las instalaciones deportivas y recreativas, el material teórico y pensando en el talento humano, en el potencial de los estudiantes para la conformación de los equipos deportivos por disciplinas, donde dejaron ver sus gustos por cada uno de los deportes ofrecidos y de la propuesta recreativa.</p>	<p>Díaz (2013): La Educación Física busca el desarrollo y la formación de seres humanos que experimenten su corporeidad de forma existencial, formándolos con valores y principios utilizando como medio el deporte y sus prácticas, apoyándose en el aprendizaje de la Educación Física y sus técnicas y métodos, para superar retos, lograr coordinaciones gruesas y finas (p. 23)</p>	<p>El plan de actividades deportivas y recreativas para el uso adecuado del tiempo libre, de los estudiantes fueron muy pertinentes para contrarrestar la realidad diagnosticada en el escenario de la Universidad Nacional Experimental “Rómulo Gallegos”, Núcleo Calabozo.</p>

Fuente: Barrios (2017).

Cuadro n°15. Categoría: CONTINUIDAD

ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD	OBSERVACIÓN	TEORIA	CRITERIO DEL INVESTIGADOR
<p>Muy significativamente se observa en las respuestas suministradas por los informantes clave que se debe dar continuidad a actividades como las ejecutadas en el plan de actividades deportivas y recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la UNERG-Calabozo, como alternativa formadora de los estudiantes en estas áreas de interés.</p>	<p>En el desarrollo de las actividades se observó como los estudiantes se sentían cómodos con lo planificado pero que dejaban ver la necesidad de continuar participando en este tipo de actividades que se ameritan en los espacios académicos universitarios para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio con una intencionalidad formativa que subyace en el deporte y la recreación.</p>	<p>Macarro (2008): Se debe conceder prioridad al establecimiento de hábitos de educación corporal. Para lograrlo, no es suficiente con habituar al alumnado a la práctica continuada de actividades físicas, sino que es necesario además vincular esa práctica a una escala de actitudes, valores y normas, y al conocimiento de los efectos que su ausencia tiene sobre el desarrollo personal (´p.28).</p>	<p>En el tiempo actual de controversia, cambios y transformaciones en el sistema educativo, se hace necesario darle continuidad a actividades deportivas y recreativas para el uso adecuado del tiempo libre, de los estudiantes que generen un espacio para la convivencia y la práctica de una serie de valores y principios éticos y morales.</p>

Fuente: Barrios (2017).

HOLOGRAMA DE LOS HALLAZGOS

Figura n° 9



Fuente: Barrios (2017).

SINTESIS INTEGRAL DE LOS HALLAZGOS

El plan de actividades deportivas y recreativas para el uso adecuado del tiempo libre, de los estudiantes de la Universidad Nacional Experimental “Rómulo Gallegos”, Núcleo Calabozo, se convirtió en una interesante alternativa que generó beneficios para los participantes, propiciando la integración, el disfrute, el aprovechamiento del tiempo libre y otros valores y prácticas sociales fundamentales para el ser humano, lo cual redundó en su bienestar. De la realidad estudiada emergieron aspectos significativos que permiten valorar la efectividad de cada una de las acciones realizadas, considerando que en los escenarios educativos universitarios existe aceptabilidad en el desarrollo y fomento de estas actividades que son de provecho para utilizar ese tiempo libre o de ocio.

La participación de los estudiantes es una de las fortalezas que emergió de la aplicabilidad del plan de acción, una participación nutrida que evoca las ganas, entusiasmo, identificación y aceptabilidad de las actividades. El aprovechamiento del tiempo libre y de ocio en las universidades favorece esas formas de aprehensión de nuevas alternativas que desarrollan los estudiantes para obtener beneficios significativos, tal es el caso de los estudiantes de la UNERG, que disponen de tiempo entre asignaturas, tardes libres o muchos de ellos provenientes de otras localidades, municipios o estados y que son pocas las actividades de distracción y esparcimiento que pueden realizar.

Es por ello, que este plan de acción se perfila como una interesante propuesta que además favoreció en los participantes una serie de beneficios que se vislumbraron en el conocimiento adquirido desde la formación teórica, así como el establecimiento de los equipos de disciplinas deportivas de la universidad, el aprovechamiento de ese tiempo libre, la ejercitación, el disfrute, el entretenimiento y esa gama de valores y prácticas sociales que

se desprenden de compartir con sus compañeros, como el compañerismo, la cooperación, la integración, la convivencia, la socialización entre otros.

Asimismo, emergió una categoría que hace referencia al impacto de las actividades lo cual se ha observado en los niveles de participación de los estudiantes, quienes supieron aprovechar lo planificado para hacerse protagonistas de cada actividad así como dejan ver el nivel de compromiso asumido en el desarrollo de dichas actividades, favoreciendo aspectos de su formación integral que requieren ser fortalecidos en los contextos universitarios, el interés, la aceptación y el desarrollo de las actividades deportivas son indicadores que permitieron evaluar la efectividad de las acciones ejecutadas en beneficios del aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes.

De igual manera es preciso señalar que estas actividades han sido muy pertinentes considerando que la Universidad Nacional Experimental “Rómulo Gallegos”, Núcleo Calabozo, presentaba poco desarrollo de lo referido a la parte deportiva, es por ello, que con el plan de acción no solo se despertó el interés y entusiasmo de los estudiantes sino que se generó un espacio para la revalorización de la infraestructura deportiva y los espacios recreativos con los que cuenta esta casa de estudios y que ofrecen a la comunidad estudiantil la oportunidad de desarrollar actividades deportivas y recreativas para su desarrollo integral.

Por último, es preciso destacar que con la ejecución del plan de actividades deportivas y recreativas para el uso adecuado del tiempo libre, de los estudiantes de la Universidad Nacional Experimental “Rómulo Gallegos”, Núcleo Calabozo, se ve la necesidad de que actividades como estas se sigan realizando, es decir, emerge la proyección y trascendencia que deben tener las mismas en el tiempo, se trata pues de sumar esfuerzos para que se sigan desarrollando y continúen lográndose esos efectos transformadores en la realidad estudiada.

REFLEXIONES FINALES

Como producto final después de haber desarrollado el presente estudio y considerando los propósitos investigativos planteados, se enuncian las siguientes reflexiones:

Las universidades representan instituciones formadoras de ese individuo de bien, es decir, tienen la loable tarea de contribuir con la formación integral de la sociedad, lo cual debe incluir no solamente la formación e materia del área de conocimiento de las respectivas carreras sino que debe ir más allá; esto supone pensar que los estudiantes también tienen otras necesidades como la recreación, el esparcimiento, es por ello que dese los recintos universitarios se debe prever la formación en otras áreas como el deporte y la recreación que vienen a ser significativas para los estudiantes.

De allí, que el desarrollo de actividades deportivas y recreativas son aspectos de mucha aceptación en la comunidad estudiantil, los jóvenes se identifican con el desarrollo de estas actividades, las cuales resultan de mucho provecho visto desde los beneficios que se desprenden de dichas prácticas, lo cual incluye aportes en primer lugar para la salud, el ejercicio físico contribuye con la formación de estilos de vida saludable y en segundo lugar los beneficios emocionales, mentales y sociales, que van inmersos en las mismas, que se convierten en interesantes alternativas para alejar a los estudiantes de prácticas no provechosas para su formación, por el contrario el desarrollo de las mismas redundaría en una formación de principios éticos, morales y sociales que se requieren en estos escenarios formativos.

La Universidad Nacional Experimental de los Llanos Centrales Rómulo Gallegos, UNERG-Calabozo, tenía poco desarrollo de las actividades deportivas y recreativas, lo que generó esa necesidad de propiciar mediante un plan de acción actividades deportivas y recreativas que se perfilaban a revertir ésta situación, lo cual se desarrolló con la participación activa de los

estudiantes, quienes fueron capaces de romper esas barreras de apatía y mostraron buena receptividad con el desarrollo del plan de acción que no solamente buscaba fortalecer la práctica deportiva y estimular la recreación en el contexto universitario, sino que tenía implícito el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes, ofreciéndole en su casa de estudios la posibilidad de desarrollar ciertas habilidades y destrezas que le generaran beneficios para su desarrollo personal.

Las actividades desarrolladas en el plan de acción para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la UNERG-Calabozo, generaron transformaciones en esa realidad por cuanto se vislumbra el impacto de las mismas en la comunidad estudiantil, lo cual parte desde la conformación de equipos deportivos para la llevar a cabo ciertas actividades como los juegos amistosos y el campeonato desarrollado, pero que su misión no era únicamente esta, pues la idea es que de manera sustentable estos equipos se mantengan activos en el recinto universitario y continúen sus prácticas, así como que otros estudiantes de manera progresiva se vayan incorporando, es decir, deben perdurar en el tiempo, como forma que posibilita la utilización de la infraestructura y material deportivo de la institución, pero que ofrece a la comunidad estudiantil una alternativa para su desarrollo deportivo.

En síntesis, la ejecución del plan de actividades deportivas y recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la UNERG-Calabozo, se convirtió en una herramienta investigativa que generó impacto en la manera de planificación y administración del deporte, por lo cual los resultados generados contribuyen con la formación de los estudiantes, su preparación para afrontar retos, compartir en equipos y aprender a convivir con sus compañeros, por lo cual se recomienda dar continuidad y fortalecer los logros alcanzados desde los programas y coordinaciones que funcionan en esta universidad.

REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS.

- Alejo, J. (2.014) "*Programa de actividades deportivas-recreativas para ocupar el Tiempo libre de los adolescentes de la comunidad de San Esteban*". Puerto Cabello – Venezuela.
- Bird Arizmendi, V. (1.995). "*Enseñando Educación Física*" (pp. 23-24). Puerto Rico: Editorial Logo. *BL Consultores Asociados, Servicio Editorial*.
- Bouchard, C.; Shephard, R.J.; Stephens, T.; Sutton, J.R.; Mcpherson, B.D. (1990). "*Exercise, fitness and health. A consensus of current knowledge*". Human Kinetics. Champaign.
- Buendía, L. (1.998). "*Métodos de Investigación en Psicopedagogía*". España: McGraw Hill.
- Carta de los Derechos Humanos (1.967)*. UNESCO.
- Chávez, M. (2013). La metodología cualitativa en la Educación. Cuadernos Monográficos 2 CANDIDUS
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999). Gaceta Oficial del jueves 30 de diciembre de 1999, N° 36.860.
- Diaz, M. (2013). *Los Fundamentos Teóricos Didácticos de la Educación Física*. Madrid: Secretaria General Técnica.
- Dishman, R. K. (1985): "Mental Health". En V. Seefeldt (ed.), Physical activity and well-being. Reston: American Alliance of Health, Physical Education, Recreation and Dance. (1995): "Physical activity and public health: Mental health". Quest, 47, Págs. 362-385.
- Flores K., E. (2006). "*Encontrando al profesor "virtual" Resultados de un proyecto de investigación–acción*", Revista de Investigación Educativa, México.
- González, G. (2.010) "*Plan de actividades para aprovechar el tiempo libre en adolescentes de 12 y 15 años*". Pinar del Río - Cuba.
- Gran Enciclopedia Rialp. (1992)*. Madrid. Ediciones Rialp.

- Grushin, O (1.996). “*Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna*”. Centro de Información Científico Técnico. [Documento en línea] Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos87/plan-actividades-para-aprovechar-tiempo/plan-actividades-para-aprovechar-tiempo.shtml#ixzz3gGJwjAg>.
- Gutiérrez, S. (2014). “Métodos de Investigación Educativa. Guía Práctica”, ed. Ceac, España
- Hernández, R.; Fernández, C.; Baptista, P. (2007). *Metodología de la investigación* McGraw-Hill, México:
- Hurtado y Toro (1.997). “*Paradigma y Métodos de Investigación en Tiempos de cambios*”. 1era edición. Epísteme. Valencia – Venezuela.
- Hurtado, J. (2.008). “*Metodología de la investigación, la epistemología y la didáctica desde una comprensión holística de la ciencia*”. 2 da Edición. Caracas: Servicios y Proyecciones para América Latina.
- Infante, H (1.991). “*La Recreación: su Planificación Editado por el Consejo de Publicaciones de la Universidad de Los Andes*”, Mérida Venezuela.
- Instituto Nacional de Deportes. (1999). Gerencia de Desarrollo*
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – ICBF (2014). Ocio, Recreación y Tiempo Libre. Disponible en: http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/ContenidoBienestarEnFamiliaICBF/DescargasBienestarEnFamilia/GuiasDeFamiliaModulo1/M1_Guia13.pdf
- Kent, W. (1.998). “*El deporte y la competencia*”. Puerto Rico. Editorial Marca
- Landreani, N. (.1.994) “*Escuela-comunidad: una relación conflictiva*”; Universidad Nacional de Entre Ríos. Uruguay.
- Landsheere, V. (1.995). “*La educación y la formación: ciencia y práctica*”. Editorial Docencia. Buenos Aires.
- Ley de Universidades (1.970). Septiembre. Caracas, Venezuela.*

- Ley Orgánica de Educación (2009). Gaceta Oficial 5.929. (Extraordinario), agosto 15 2009.
- Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011). Gaceta Oficial 39.741 (Extraordinario), agosto 23 2011.
- Ley del Plan de la Patria (2013). Gaceta Oficial 6. 118. (Extraordinario), diciembre 04 2013. Caracas-Venezuela.
- Lopategui (2015). CONCEPTOS BÁSICOS DE EDUCACIÓN FÍSICA. <http://www.saludmed.com/EdFisica/EdFi-Cpt.html>.
- Lopategui (2016). Curso de educación física. <http://www.saludmed.com/edufisica/EdFi-Cpt.html>
- López- (2015). La Salud y la actividad física en el marco de la sociedad moderna. Facultad de Educación. Universidad de Murcia.
- Machado, R. (1.993). *“Legislación Deportiva Venezolana”*. Editorial Avilarte. Caracas. Venezuela.
- Macarro (008). Actitudes motivacionales hacia la práctica físico deportiva y en el área de educación física, del alumnado de la provincia de granada al finalizar la E.S.O. Tesis doctoral. Universidad de Granada. España.
- Martín P. (2.008). *“Ejercicio Físico y Asma”* Madrid
- Martínez, M (2010). Investigación cualitativa. Bogotá: Mc Graw- Hill.
- Meyers, F. (2.000). *“Estudio de tiempos y movimientos”*. México: Pearson.
- Ministerio de Educación (1.992) *“Programas de estudio y manual del docente. Asignatura educación física y deporte”*. Nivel educación básica. CAVELIBRO. Caracas:
- Miranda (1.998). *“La recreación y la animación deportiva, sonrisa y esencia de nuestro tiempo”*. Salamanca. Amarú.
- Molnar, Gabriel. (2005). El artículo Movimiento y Educación Física, 33 p.

- Muñiz, N. (2.011). *“Propuesta de un Plan de actividades Recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre”*. La Habana. Cuba.
- Pavon y Otros (2007). La práctica físico-deportiva en la universidad. Documento en línea. Disponible en: www.rpd-online.com/article/viewFile/175/175. Consultado mayo, 2017.
- Pérez A. (2.002). *“Tiempo, Tiempo Libre y Recreación y su Relación con la Calidad de Vida y el Desarrollo Individual”* Cartagena de Indias, Colombia. [Documento en Línea] Disponible en: <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso7/APerez.html>.
- Pérez, A. (2.003). *“Recreación: fundamentos teórico-metodológicos Cap. I”*. Ciudad de México, [Documento en Línea] Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd192/alternativa-de-actividades-recreativas-en-el-voleibol.htm>.
- Pérez, M. (1.998). *“Diseño de una estructura organizativa para la Unidad Educativa de Formación Deportiva”*. Barquisimeto. Tesis de Grado. UPEL-IPB. Barquisimeto. Venezuela.
- Ramírez, J. (2.012). *“Fundamentos Teóricos de la Recreación, la Educación Física y el Deporte”*. Maracay. Venezuela.
- Reglamento de la ley Orgánica de Educación (1.986)*.
- Rogers C. (1.980) *“El Poder de la Persona”*. México, Manual Moderno.
- Saborit Y Hernández (2016). La importancia del deporte-salud. <http://www.efdeportes.com/efd61/deporte.htm>
- Sennet (2008). Las actividades físico-receativas, instrumentos de intervención socioeducativa ante la dominancia de la figura del winner-ganador entre menores. Universidad de Valencia. España.
- Taylor, S., Y Bogdan, R. (1.992). *“Introducción a los métodos cualitativos de Investigación”*. Barcelona: Paidós.
- Titchener, E.B. (1901-1909). *“Experimental psychology: a manual of laboratory practice”*. McMillan Company, Londres.

Universidad Nacional Abierta. (1.997). *“Ciclos de Práctica Profesional”*. Caracas. Venezuela.

Velasco, A. (1.999). *“Propuesta para la creación de una Escuela Básica Deportiva en el Municipio Zea del Estado Mérida”*. Tesis de Postgrado en Educación Física. Universidad de los Andes. Mérida. Venezuela

Vera, C (2.002). *“Recreación. Editorial de la Universidad del Zulia”*. Maracaibo, Venezuela.

Vygotsky, Lev. (1997). *“Obras escogidas.”* Traducción al castellano de José María Bravo. Moscú. Editorial Pedagógika.

Wuest, D. A., & Bucher, C. A. (1.999). *“Foundations of Physical Education and Sports”*. (13 ed., pp. 8-24). Boston: WCB/McGraw-Hill.

Zambrano H. (1.999). *“Programa de Actividades Dirigidos al Sector Laboral del Instituto Pedagógico Luís Beltrán Prieto Figueroa”*. Tesis de Grado. Universidad Pedagógica Experimental.

ANEXOS



**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DE LOS
LLANOS OCCIDENTALES “EZEQUIEL ZAMORA”
UNELLEZ – APURE**

GUIA DE ENTREVISTA

Entrevistas de las informantes clave para la formulación del diagnóstico.

- 1. ¿Qué- es el tiempo libre para ti?**
- 2. ¿Cómo inviertes el tiempo libre?**
- 3. ¿Qué actividades desarrollas en tu tiempo Libre?**
- 4. ¿Consideras importante realizar actividades físicas como medio para invertir tu tiempo?**
- 5. ¿Qué opciones te da la Universidad “Rómulo Gallegos” en virtud del tiempo libre?**
- 6. ¿Con que relacionas la recreación?**



**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DE LOS
LLANOS OCCIDENTALES “EZEQUIEL ZAMORA”
UNELLEZ – APURE**

GUIA DE ENTREVISTA

Entrevistas de las informantes clave para la evaluación del plan de acción.

- 1. ¿Cómo observaste el desarrollo del plan de actividades deportivas y recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de ustedes los estudiantes?**
- 2. ¿Cómo fue tu participación en el plan de actividades deportivas y recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre?**
- 3. ¿Qué beneficios obtuviste con el desarrollo del plan de actividades deportivas y recreativas dirigidas al aprovechamiento del tiempo libre?**
- 4. ¿Consideras que el plan de actividades deportivas y recreativas dirigidas al aprovechamiento del tiempo libre generó cambios en tu estilo de vida?**
- 5. ¿Consideras que es necesario estimular el aprovechamiento del tiempo libre con el deporte y la recreación?**
- 6. ¿Estás dispuesto a seguir participando en actividades deportivas y recreativas para estimular el aprovechamiento del tiempo libre en el recinto universitario?**