

**ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS EN TIEMPO LIBRE, CONDICIONANTE PARA
COMPENSACIÓN DE LA CARGA INTELECTUAL EN JÓVENES UNIVERSITARIOS.
PHYSICAL-RECREATIONAL ACTIVITIES IN FREE TIME, A CONDITION FOR
COMPENSATING THE INTELLECTUAL LOAD IN YOUNG UNIVERSITY STUDENTS.**

Autores: ¹Pedro Roberto Gallardo Rodríguez y ²Héctor Moreno Leyva.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3483-8202>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3937-2410>

¹E-mail de contacto: pgallardor@udg.co.cu

²E-mail de contacto: hmorenol@udg.co.cu

Afiliación: ¹*²Universidad de Granma (Cuba).

Artículo recibido: 2 de Enero del 2024

Artículo revisado: 4 de Enero del 2024

Artículo aprobado: 10 de Marzo del 2024

¹Licenciado, profesor auxiliar, Universidad de Granma, sede Blas Roca Calderío (Cuba).

²Especialista de Levantamiento de Pesas para el Alto Rendimiento, profesor auxiliar, Universidad de Granma, sede Blas Roca Calderío (Cuba).

Resumen

Este artículo tiene la intencionalidad de que se comprenda la necesidad de aumentar las actividades físico-recreativas en el tiempo libre que compensen la carga intelectual de los jóvenes universitarios, muestra cómo facilitar y promover dichas ofertas que constituyan una actividad divertida y generadora de placer, que sea electivo y participativo, y no acciones impuestas u obligatorias. Los autores consideran que, aunque las actividades que se realicen en el tiempo libre no sean obligatoriamente necesarias, no contradice la importancia que se le concede a las actividades físico-recreativas, pues los jóvenes universitarios deben realizarlas como una necesidad individual, que contribuya al desarrollo espiritual, a la creación del disfrute pleno, diversificado y a la formación de una personalidad creativa, culta y sana. Los resultados demostraron que la propuesta de solución al problema fue efectiva y sirve de guía a los profesores de Educación Física para su labor, pues al aplicar un sistema de actividades físico-recreativas, estructurado de forma coherente y armónica se logra la compensación de los síntomas que produce la carga intelectual en los jóvenes universitarios.

Palabras claves: **Tiempo libre, Carga intelectual, Compensación.**

Abstrac

This article its intention is to understand the need to increase physical-recreational activities in free time that compensate for the intellectual load of young university students, it shows how to facilitate and promote these offers that constitute a fun and pleasure-generating activity that is elective and participatory, and not imposed or mandatory actions. The authors consider that, although the activities carried out in free time are not necessarily necessary, it does not contradict the importance given to physical-recreational activities, since young university students must carry them out as an individual need, which contributes to development. spiritual, to the creation of full, diversified enjoyment and to the formation of a creative, cultured and healthy personality. The results showed that the proposed solution to the problem was effective and serves as a guide for Physical Education teachers in their work, since by applying a system of physical-recreational activities, structured in a coherent and harmonious way, compensation of the symptoms is achieved. that produces the intellectual load in young university students.

Keywords: **Free time, Intellectual load, Compensation.**

Sumário

Este artigo tem como objetivo compreender a necessidade de aumentar as atividades físico-recreativas nos tempos livres que compensem a carga intelectual dos jovens universitários,

mostra como facilitar e promover essas ofertas que constituem uma diversão e atividades geradoras de prazer que sejam eletivas e participativas, e não ações impostas ou obrigatórias. Os autores consideram que, embora as atividades realizadas nos tempos livres não sejam necessariamente necessárias, isso não contraria a importância dada às atividades físico-recreativas, uma vez que os jovens universitários devem realizá-las como uma necessidade individual, o que contribui para o desenvolvimento espiritual, à criação de uma fruição plena e diversificada e à formação de uma personalidade criativa, culta e saudável. Os resultados mostraram que a solução proposta para o problema foi eficaz e serve de norteador para os professores de Educação Física em seu trabalho, pois ao aplicar um sistema de atividades físico-recreativas, estruturado de forma coerente e harmoniosa, consegue-se a compensação dos sintomas que produz a carga intelectual em jovens universitários.

Palavras-chave: Tempo livre, Carga intelectual, Remuneração.

Introducción

Los jóvenes universitarios se desempeñan de acuerdo a las actividades que desarrolla en dos marcos específicos: en lo socio-cultural y en lo escolar. En la escuela, donde se desarrolla la actividad fundamental de los jóvenes universitarios: se manifiestan las relaciones sociales como parte del grupo escolar, que es determinado como grupo formal, y en el cual la participación es de forma individual y grupal.

El sociólogo francés Gurvitch, Georges (2005), realiza un exhaustivo análisis conceptual acerca del grupo, y lo define como: “unidad colectiva real y parcial, directamente observable y fundada sobre actitudes colectivas, que tienen una obra común que cumplir”. En el campo de la psicología, el grupo se define como el conjunto de dos o más personas entre las que existen pautas establecidas de interacción, es decir, la acción de una sirve de estímulo al comportamiento de la otra.

Coincidiendo con estas definiciones y partiendo de la caracterización psicosocial del grupo, en el cual se enmarca las acciones de los jóvenes, para las actividades físico-recreativas posibilitan su socialización al tener en cuenta que las vías para ello parten de:

- La realización de actividades colectivas que conlleven a la unificación del grupo.
- La utilización de los líderes positivos que sean capaces de aglutinar a los jóvenes para así mejorar las interrelaciones entre ellos.
- Motivar al grupo a la participación en las actividades programadas.
- Promover el intercambio de experiencias entre los miembros del grupo donde cada cual pueda aportar ideas, experiencias y vivencias.

Mediante estas acciones se logra el enriquecimiento espiritual y cultural de los jóvenes a favor de la acción socializadora, por lo que es importante aprovechar las necesidades y motivaciones para lograr formas activas de actuación y alejar comportamientos inadecuados en la sociedad. La aceptación al grupo, según Kolominski, citado por Roxanne (2003, 62) está dada por: la iniciativa, la independencia, la destreza física, el carácter estable y, el cumplimiento de las normas de conducta social. La significación del grupo para los jóvenes está dada por las expectativas que tienen sus miembros de lo que para ello pueda y representan en el orden afectivo y material.

Desarrollo

Características bio - psico-sociales del joven.

La edad juvenil es una etapa del desarrollo que se extiende desde los 15 ó 16 años y hasta los 22 o 23 años aproximadamente. Con esta edad culmina, en lo fundamental, el desarrollo de la personalidad, aunque ésta continúa su proceso de cambios y transformaciones durante toda la vida.

En la edad juvenil, su desarrollo se manifiesta dentro de un conjunto de exigencias que condicionan la necesidad de lograr su futuro lugar en la sociedad, apareciendo la inserción a múltiples grupos. Al incrementarse estas exigencias, se derivan mayores responsabilidades y niveles de independencia, aunque a pesar de esto coexisten rasgos de dependencia, por cuanto viven aún a expensas de los padres, y así mismo algunos profesores los sustituyen en lo que debían ser ciertas funciones en organizaciones juveniles.

Esta es una etapa muy importante en el desarrollo intelectual, en la que se producen cambios fundamentales en la actividad cognoscitiva (atención, percepción, memoria, imaginación y el pensamiento). En la esfera motivacional volitiva, los cambios se manifiestan en las motivaciones, emociones y sentimientos, así como en la independencia y la propia voluntad, dando lugar al desarrollo del carácter. Manifiestan mayores posibilidades de concentración y distribución, sobre todo cuando la actividad de estudio y otras tareas están bien organizadas. Cambian con relativa facilidad la atención de una actividad a otra, aumentando significativamente la capacidad de dirigir la conciencia hacia objetos necesarios, los cuales deben estar en relación con las particularidades del estudio o trabajo que realiza.

También se producen grandes avances en el desarrollo de la memoria voluntaria. Aún consideran que lo comprensible por ellos es lo que hay que recordar y eso repercute en la solidez de los conocimientos; mientras que aumenta la manifestación activa del pensamiento teórico-conceptual, expresado en análisis, generalizaciones y explicaciones causales. Es un período propicio para potenciar el trabajo grupal en la universidad y en otras actividades extradocentes, todo lo cual

contribuye a enriquecer y estabilizar su vida emocional.

Para esta etapa como elemento distintivo de la Situación Social del Desarrollo de los jóvenes, existe una madurez creciente, expresada en el desarrollo de las cualidades volitivas, tales como: decisión, valentía, entereza y dominio de sí mismo. Está claramente manifiesta la superación consciente de los obstáculos y dificultades, auto regulando la conducta, con aciertos indiscutibles.

La concepción del individuo se ostenta con el desarrollo de las convicciones, las cuales expresan la orientación de la actividad en correspondencia con los principios y puntos de vista del joven, desempeñando un papel fundamental en la integridad y fuerza del carácter; por eso que muestran una alta tendencia hacia la integración grupal, pues son tolerantes y hacen casi un culto a su interés por los demás.

En el desarrollo motor, aparece un receso en las alteraciones de la dinámica motriz, surge nuevamente una etapa culminante, caracterizada por la economía de movimientos y esfuerzos. Este periodo de excelente rapidez para el aprendizaje posibilita la adaptación funcional de los músculos al ejercicio físico periódico que se manifiesta porque aumenta la fuerza muscular, la resistencia, la rapidez de las contracciones y mejorías de las coordinaciones musculares. Esto le permite la práctica de toda clase de deportes de rapidez y con su realización sistemática, logran con prontitud buenos resultados. Al considerar las particularidades anatómo -fisiológicas del joven se observa que el ritmo del crecimiento corporal es más lento y el peso aumenta, se continúa el proceso de osificación del esqueleto, por lo que los músculos incrementan su masa.

En cuanto a los sistemas se normaliza la correlación entre la masa del corazón y la constitución de los vasos sanguíneos; la frecuencia del pulso y la presión arterial son bastantes similares a las del adulto, derivando una función cardiaca cada vez más estable. Concluye el desarrollo del sistema nervioso central, mejorando la actividad analítico-sintética del cerebro, aumentando así la masa encefálica, haciendo más compleja su estructura y propiciando un perfeccionamiento de los procesos nerviosos de inhibición y excitación.

Dentro de las relaciones socioafectivas y emocionales, se encuentran las vivencias expresadas en el control y la regulación de sus actividades, esto condiciona una disminución de la impulsividad, favoreciendo la estabilidad de los estados de ánimo ante hechos casuales y cotidianos. Se distingue esta etapa evolutiva dentro del marco sociocultural al considerarse como un período propicio para potenciar el trabajo grupal en la universidad, y en otras actividades extradocentes, todo lo cual contribuye a enriquecer y estabilizar su vida emocional.

Manifestación de la carga intelectual en los jóvenes universitarios.

La carga intelectual de los jóvenes universitarios es amplia y profunda por la cantidad de datos a procesar. De acuerdo con ello, los especialistas del medio tratan lo relacionado con la capacidad de trabajo, cuando se valoran las particularidades del individuo al enfrentar la cantidad de materias y contenidos a asimilar como parte del proceso de enseñanza y aprendizaje.

Referido a este aspecto es importante detenerse en la definición de Antropova, M. V. (1978), la que delimita la capacidad de trabajo: como la posibilidad que tiene un individuo en un momento determinado de desarrollar la energía

necesaria que demanda una tarea o actividad y cumplirla con éxito; es decir, es la posibilidad funcional de transformar y economizar energía necesaria a partir de variaciones bioquímicas a nivel de músculos y neuronas corticales.

Ferreiro Gravié, R. y otros, (1985) definen la capacidad de trabajo físico o manual como la energía liberada a través de reacciones bioquímicas, aerobias o anaerobias a nivel de los músculos que intervienen directa o indirectamente en la ejecución de la actividad. Por su parte, la capacidad de trabajo intelectual o mental, la definen como la energía liberada a través de reacciones bioquímicas a nivel de las células nerviosas de la corteza cerebral.

Evidentemente, esta forma de concebir la capacidad de trabajo la limita a un plano estrictamente fisiológico, pues se pone como condición la necesidad de existencia de un potencial energético, que si bien es cierto resulta básico para la ejecución de cualquier actividad física o mental, es también necesario tener en cuenta otros factores de la relación sistema-sistema o sistema medio, como es el caso de la regulación psíquica como factor de reflejo de la realidad objetiva donde se desarrolla la actividad de los jóvenes. Sin embargo, no se puede limitar la interpretación esta capacidad solo al plano psicológico, como sucede en la definición ofrecida autores cubanos, los que la reducen solo al reflejo psíquico, sin considerar la base material, las estructuras del sistema nervioso central y la energía requerida para su normal funcionamiento.

Los autores de este artículo consideran que todas las actividades de la vida de los jóvenes universitarios son importantes e indispensables, pues unas tienen que ver con otras y viceversa y no todas son de la misma naturaleza, pues la mayoría son predominantemente intelectuales y

tienen como sustrato material al sistema nervioso; otras minoritariamente manuales o físicas; poseen como centro ejecutor a los sistemas óseo y muscular.

Consideran, que esta diferencia entre lo intelectual y lo físico necesita ser disminuida, para alternar los diferentes tipos de actividades y que consigan realizar actividades cuyo contenido y propósitos sean diferentes, para compensar unas y otras, pues el más elemental de los trabajos manuales requiere de ciertas operaciones mentales, que guían su ejecución, así como la más sencilla de las actividades intelectuales requiere, en muchas oportunidades de determinados movimientos corporales.

En el trabajo intelectual intervienen un conjunto de procesos fisiológicos y mentales en los cuales invierte las energías de que dispone para obtener un resultado; a menor capacidad de trabajo, son menores las posibilidades de éxito en la actividad emprendida y a la inversa. Este conocimiento de la dinámica de la capacidad de trabajo y los niveles de fatiga de los jóvenes universitarios permite lograr una mejor estructuración de las actividades físico-recreativas, que facilite obtener mejores rendimientos y una mejor eficiencia en el proceso docente-educativo, que garantice una adecuada distribución del trabajo y del descanso durante el desarrollo de todas las actividades.

Vías para compensar la fatiga intelectual en los jóvenes universitarios.

Se conoce que cada año, miles de personas acuden al médico porque se sienten fatigadas, de acuerdo con sus principales causas o el estilo de vida que manifiestan, como: malos hábitos alimentarios, falta de sueño, estrés, ruido o poco ejercicio físico, aunque también por causas biológicas: anemias, presión baja o cambios psicológicos: desinterés, falta de estímulo y motivación. El cuidado natural de la fatiga de

los jóvenes universitarios debe ser efectivo, para evitar que el problema pase a una fase problemática y se convierta en algo más serio, como es la aparición de una fatiga persistente y por ende de la extenuación, que, por sus posibles manifestaciones negativas para el organismo, sea necesario acudir al médico.

Ejemplo, para luchar contra la fatiga, hay que respetar los propios ritmos biológicos, pues levantarse cansado no es extraño, ya que mientras se duerme las constantes vitales disminuyen y al levantarse el organismo debe ponerse otra vez en marcha. Es por eso que, para estar a punto, es necesario realizar algún tipo de actividad física, como la gimnasia articular matutina, como vía para acondicionar y “esperar” a que las catecolaminas (unas hormonas estimulantes que se segregan a las dos o tres horas de haberse levantado) terminen su trabajo. Por eso, cuando el individuo se levanta es sobre las 2 horas, cuando realmente se siente con plena energía.

En un ritmo biológico normal, si el cansancio reaparece a última hora de la tarde, es necesario revisar sus principales causas o actividades diarias que lo provocan, teniendo en cuenta que los factores psicológicos también intervienen, entre los que están: la carga intelectual, tensión con los compañeros, problemas familiares y otros.

Para remediar el agotamiento intelectual asociado a las presiones de estudio, los jóvenes universitarios deben realizar otras actividades en las que se realicen movimientos rápidos y de fuerza rápida, como son juegos libres, deportivos y recreativos, o por el contrario, movimientos lentos y precisos, cómo aprender formas de respiración para liberar tensiones, como ocurre con el yoga. La idea consiste en permitir que los músculos contraídos, se relajen.

La fatiga no desaparece con el simple descanso, pues se trata de un cansancio de tipo nervioso, por lo que es necesario recurrir a la práctica de actividades físico-recreativas lo más variadas posibles y de forma tal, que permita eliminar la tensión muscular y nerviosa asociada a las presiones que se enfrentan durante el proceso docente-educativo.

Las actividades físico-recreativas y el tiempo libre en los jóvenes universitarios.

En la bibliografía contemporánea no existen memorias relacionadas con la atención a los jóvenes que reciben altas cargas docentes y que necesitan de la planificación de actividades físico-recreativas variadas para contrarrestarlas.

Los autores de este artículo recomiendan la estructuración racional del proceso de las actividades físico-recreativas atendiendo a la dinámica de las funciones del organismo, de la capacidad de trabajo intelectual y física, la debida alternancia entre las actividades intelectuales y físicas y la capacitación para poder cambiar de una actividad a otra; como condición para la conservación de la capacidad de trabajo en un nivel alto durante el día y la semana. Asimismo, consideran que las instituciones educativas y los especialistas de Cultura Física, necesitan irradiar con acciones científicas para contribuir de manera integral a la realización de las actividades físico-recreativas de los jóvenes universitarios. Además, son del criterio que la higiene escolar como aspecto esencial de la vida de estos, está presente en el desarrollo de este proceso, pues ante el planteamiento de las más abarcadoras tareas, los cambios en las cargas físicas e intelectuales son importantes.

La creación de condiciones favorables en la base material, la organización racional del régimen de trabajo y descanso, el tiempo y duración de las cargas físicas y la creación de

mejores condiciones para las actividades extraescolares, juntamente con la dinámica de la capacidad de trabajo en correspondencia con las funciones del organismo, permiten estructurar las actividades que los jóvenes realizan.

De acuerdo con las manifestaciones de desarrollo alcanzado por la sociedad contemporánea, la recreación en general y las actividades físico-recreativas en particular, poseen como fenómeno social un carácter sistémico. Ellas forman parte de los Sistemas Recreativos y del método de trabajo sistemático, donde la recreación se corresponde con la finalidad de las actividades. Esta concepción es el resultado de la experiencia cubana en esta materia, la que desde los años 80s a través de la Dirección Nacional de Recreación y por medio de los vínculos existentes con los países del campo socialista de aquel entonces se introducen y se ponen en práctica en Cuba los conceptos fundamentales en torno al establecimiento de los sistemas recreativos.

A raíz de esto, se inician una serie de investigaciones dirigidas por varios autores del Departamento de Recreación del Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo” y de la Facultad de Geografía de la Universidad de La Habana; entre los que se destaca Pérez Sánchez, A. (1993).

Los estudios desarrollados permitieron establecer una nueva visión en los programas y modelos estructurales de la recreación física en cuanto a sus fundamentos conceptuales. El enfoque planteado no concibe la implicación de los mecanismos infraestructurales existentes y la adecuada preparación teórica y metodológica necesaria para garantizar el cambio y su continuidad práctica.

La recreación como necesidad social se conforma por el carácter complejo de las actividades recreativas a partir de la interrelación entre los distintos subsistemas que lo integran, como: la esfera de otros servicios productivos y no productivos en correspondencia con los factores organizativos, la relación de la territorialidad en que se enmarca, el carácter diferenciado, las propiedades del medio geográfico y el espacio social. La composición de estas es muy variada y consecuente con la finalidad que persigue por lo que se orientan en su práctica la realización de formas lúdica, actividades y ejercicios físicos variados, juegos deportivos, predeportivos y recreativos.

Por su variedad la recreación física comprende una gama de actividades de carácter físico, deportivo, recreativo y turístico, que pueden desarrollarse al aire libre o en una instalación deportiva, y posibilita ser realizada en el tiempo libre de forma espontánea, opcional u ocupacional; proporcionando un grado de satisfacción en correspondencia con las necesidades de movimientos, desarrollo de hábitos, conductas positivas y mejoramiento de las relaciones sociales, además de favorecer la salud física e intelectual. A través de las actividades físico-recreativas se estimula la más adecuada actitud recreativa contentiva del efecto renovador en lo físico y mental de las personas a partir de experiencias vivenciales positivas; y que contribuyen a enriquecer la formación de la personalidad, que tiene como soporte temporal al tiempo libre. El objetivo es facilitar y promover las ofertas recreativas a fin de que constituyan una actividad divertida y generadora de placer. De esta forma el tiempo de la recreación física es determinado como tiempo libre.

El proceso de recreación física como medio para satisfacer el tiempo libre, no es un factor

ajeno ni relegado en el desarrollo socioeconómico; es, por el contrario, una necesidad social que permite llegar al permanente enriquecimiento físico y espiritual de los jóvenes. Este proceso es electivo y participativo, lo cual significa que se sustenta en alternativas para el ejercicio de la libertad de elección por parte de los participantes, y no en acciones impuestas u obligatorias, promoviendo la amplia intervención de todos, con independencia de la edad, sexo, condiciones físicas y otras. Teniendo en cuenta esta premisa, no se impone o administra la recreación de las personas, pues son ellas quienes han de decidir cómo desean recrearse.

Hoy día se plantean varias incógnitas alrededor de la concepción del tiempo libre y sociólogos, psicólogos y especialistas en la materia sostienen discusiones y debates desde sus respectivas perspectivas académicas. Según García Ferrando, M. (1993) entiende por tiempo libre al espacio de tiempo que queda después de los ratos que se dedican a cumplir nuestras obligaciones familiares y laborales o escolares. Es un derecho que el ser humano puede y debe exigir. Sin embargo, Grushin, B. citado por Ramos Rodríguez, A. (2002) afirma que: "Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que quedan después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte).

Los autores del artículo determinan que, ante la perspectiva tradicional de ciertas prácticas deportivas, como simple ocupación del tiempo libre, en la que los jóvenes tienen que adaptarse a normativas y situaciones rígidas y rigurosas, debe surgir una perspectiva innovadora, en la que es la propia actividad física, sus formas, espacios, reglas y materiales, las que deben adaptarse a sus intereses, capacidades y valores. Que la utilización del tiempo libre es una

condición importante en la formación de la personalidad, por lo que se hace necesario motivar y orientar adecuadamente su empleo con la práctica de actividades variadas con un carácter placentero, creativo y formador.

El hecho que las actividades que se realicen en el tiempo libre no sean obligatoriamente necesarias, no contradice la importancia que se le concede a las actividades físico-recreativas, puesto que cada joven debe realizarlas como una necesidad individual, para su desarrollo espiritual, de la creación de la capacidad de disfrute pleno y diversificado de las alternativas que la sociedad ofrece y a la formación de una personalidad creativa, culta y sana. No existe suceso político, religioso o productivo que supere a esta actividad en lo referente a su capacidad de aglutinamiento y poder de convocatoria: es un hecho socio-cultural muy abarcador, con la peculiaridad de manifestarse en estado masivo, que posibilita la adecuada socialización de las personas de diferentes edades y entre ellas la de los jóvenes universitarios.

Para la selección de las actividades físico-recreativas se deben tener en cuenta los intereses, gustos y preferencias de los jóvenes, así como las características de cada persona, para facilitar la utilización sana y educativa del tiempo libre.

La práctica de actividades físico-recreativas debe mostrarse como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer que; aunque susceptible de establecerse de forma sistemática y rigurosa, se presenta generalmente como flexible, libremente aceptada, en donde el placer de jugar y el disfrute del propio juego son fundamentales.

Beneficios de las actividades físico-recreativas en el organismo de los jóvenes universitarios.

La realización regular y sistemática de las actividades físico-recreativas han demostrado ser una práctica beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina y la toma de decisiones, beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida.

Diferentes autores son del criterio que la ejecución de actividades físico-recreativas de forma amena y sistemática, con un régimen de vida adecuado y controlando el descanso apropiado, posibilita el fortalecimiento del organismo, favorece la formación de hábitos y habilidades para resolver por sí mismos de forma creadora la distribución y organización del tiempo y un efecto beneficioso en la compensación de la carga intelectual.

Según argumentos aportados por Popov, S. N. (1988), la práctica sistemática de actividades físico-recreativas crea efectos diversos sobre el organismo. Sus beneficios son innumerables, por lo que es importante señalar que una persona joven, sin problemas de salud, puede comenzar a practicarlas cuando lo desee, siempre y cuando su práctica sea cotidiana, ya que de nada sirve realizarla de manera esporádica o de manera intensa durante cierto periodo.

Por el amplio espectro que abarca la práctica de las actividades que conforman la recreación y la diversa finalidad que comprenden sus ejercicios físicos, los beneficios en el practicante son percibidas con un amplio diapasón. A través de la ejercitación física y mental se reporta en el organismo humano un sinnúmero de influencias que por su amplitud abarcan la esfera

fisiológica, la motriz, la sico-afectiva, la emocional y la social.

Beneficios en el orden fisiológico.

- Estimulan el aumento de los elementos formes de la sangre, lo que aumenta el poder inmunológico del organismo.
- Mejora el proceso de circulación sanguínea, auxiliando para que llegue mejor el oxígeno y la sangre al cerebro, facilitando una mayor disposición de los procesos mentales (pensamiento, memoria y agilidad mental) que garantizan enfrentar la actividad intelectual del día y de la semana.
- Incrementan la resistencia a la fatiga muscular y mejora el tono muscular, por lo que favorece la relajación.
- Incitan a que en los músculos se acumule una gran cantidad de calor que conduce a un ascenso de su temperatura, importante en el organismo ya que incrementa la excitabilidad, la conductibilidad, la habilidad de los centros nerviosos y otros.
- Estimulan la liberación de endorfinas (hormonas internas que producen sensaciones de placer y bienestar), lo que trae como consecuencia que la persona se distraiga y pueda evadir sus preocupaciones.
- Disminuyen los factores de riesgo de padecer enfermedades, contribuyendo a la prevención y tratamiento morfo-funcional de ellas y a mantener una buena capacidad funcional, así como una buena adaptación psicológica.
- Facilitan un descanso activo a los procesos mentales y una mejor oxigenación de las células nerviosas y el cerebro.

Beneficios orgánicos.

Se considera que la excitación del sistema nervioso central al ejecutar los ejercicios estimula de manera refleja las funciones

vegetativas, el estabilmismo celular y el incremento de los procesos tróficos, las reacciones de defensa incluyendo las inmunológicas, se manifiestan modificaciones en el metabolismo y la estructura normal de los órganos y tejidos, aumentan las reservas energéticas y ejercen un efecto positivo sobre la estructura de los órganos. En consecuencia como resultado se manifiestan los siguientes comportamientos:

- Mejoran el sueño y proporcionan más energía y capacidad de trabajo.
- Aumentan la vitalidad y eficiencia, favoreciendo la resistencia a la fatiga corporal.
- Aumentan la elasticidad y movilidad articular, así como una mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción.
- Proporcionan ganancia muscular, la cual se traduce en aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal.
- Favorecen el desarrollo pulmonar y cardiaco, beneficiando así la capacidad de respuesta de estos órganos tanto en actividad como en estado de reposo.
- Disminuyen el colesterol, controla la presión arterial y el riesgo de infarto y mejoran el estado físico y la capacidad de realizar actividades cotidianas.
- Crean nuevos reflejos motora-viscerales que perfeccionan la compensación y hacen posible la ejecución del trabajo muscular en mejores condiciones.

Beneficios psicológicos y afectivos.

- Provocan una mejoría en las funciones orgánicas, que producen una sensación de bienestar síquico y una actitud positiva ante la vida.
- Influye en el equilibrio y la estabilidad emocional de los jóvenes.

- Activan todos los procesos nerviosos y junto a ello la estimulación de la actividad de todos los sistemas y órganos de secreción interna.
- Provoca una mejor respuesta ante la ansiedad, depresión, angustia, miedo y decepciones, y se fortalecen ante el aburrimiento, tedio y cansancio.
- Contribuye al fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal, fortaleciendo la voluntad en la persistencia de mejorar y ofrece una sensación de realización, independencia y control de la vida, a la vez que se estimula la perseverancia hacia el logro de fines.

Beneficios en lo social.

- Facilitan la conducta adecuada ante el medio socio-cultural.
- Proporcionan la integración grupal y la adecuada interacción en el grupo formal e informal.
- Contribuye a lograr la estabilidad en las relaciones sociales.
- Permiten asumir una actitud positiva ante el cumplimiento de los deberes sociales manifestado en altos valores personales y compartidos.
- Admite alcanzar optimismo y la persistente lucha por el logro de sus metas.

Propuesta de actividades físico-recreativas.

Actividad 1. Gimnasia articular matutina.

Objetivo: activar y oxigenar el cuerpo y la mente, motivando al joven a comenzar el día de forma agradable, a fin de prepararlo física e intelectualmente y con buena disposición para el trabajo cotidiano.

Ejercicios a realizar.

Cabeza:

- Círculos a la derecha e izquierda.
- Torsiones a la derecha e izquierda.
- Flexión al frente y atrás.
- Flexión al frente y atrás.

Manos:

- Flexiones: manos arriba y abajo.
- Círculos con brazos laterales y al frente: al frente-atrás, adentro-afuera y entrelazadas a la derecha e izquierda.

Dedos:

- Con brazos laterales y al frente: flexión y extensión.

Hombros:

- Círculos al frente y atrás con brazos laterales flexionados a los hombros.

Brazos:

- Círculos al frente y atrás con brazos extendidos.
- Flexión y extensión con brazos al frente o laterales.
- Flexión y extensión desde brazos flexionados a la altura del pecho.
- Movimientos alternos con brazos extendidos (arriba y abajo).

Cadera:

- Círculos a la derecha e izquierda con manos en la cintura.

Tronco:

- Círculos a la derecha e izquierda con manos en la cintura.
- Torsiones a la derecha e izquierda con manos en la nuca.
- Flexión al frente con manos en la cintura.
- Flexión completa con manos en la cintura.
- Arqueo con manos en la cintura.
- Flexión lateral a la derecha e izquierda con manos en la cintura.

Piernas:

- Círculos adentro y afuera (con pierna izquierda al frente o lateral y con diferentes posiciones de brazos). Alternar con pierna derecha.
- Torsión adentro y afuera (con pierna izquierda al frente o lateral y con diferentes posiciones de brazos). Alternar con pierna derecha.
- Semicuclillas con brazos al frente.
- Cuclillas con brazos al frente y tronco recto.
- Asaltos al frente, alternando las piernas y con manos en la cintura.
- Asaltos a la derecha e izquierda con manos en la cintura.

Actividad 2. Juegos deportivos y predeportivos.

Objetivo: contribuir a la ocupación del tiempo libre, como actividad compensatoria del déficit de actividades físicas, dando lugar a la liberación de tensiones propias de la actividad intelectual docente.

Juegos deportivos a realizar por los jóvenes practicantes:

- Juegos de Voleibol.
- Juegos de Baloncesto.
- Juegos de Béisbol.

Juegos predeportivos de voleibol.

1.Nombre: “Volea alto”

Objetivo: contribuir a la ocupación del tiempo libre mediante la realización de del voleo por arriba de frente con desplazamientos variados.

Materiales: pelota de voleibol y net.

Organización: los sujetos se dividen en dos equipos, cada uno con 10 jugadores. Se colocan 5 estudiantes en cada lado de la net, frente a frente.

Desarrollo: a la señal para comenzar, los 2 primeros jugadores de cada equipo empiezan a volear entre sí y se colocan al final de su hilera para dejar que el compañero siguiente realice su voleo y luego corra al final, y así sucesivamente hasta que todos hayan participado.

Reglas:

- No cargar la pelota.
- El pase se realizará sobre la net.
- Ganará el equipo que primero adopte la posición inicial.

2. Nombre: “Saca y volea”

Objetivo: combinar las habilidades de saque y voleo a distancia en toda el área.

Materiales: balón de voleibol.

Organización: formar dos hileras frente a frente, separados a 4-6 m. El primer jugador de cada hilera sostiene un balón.

Desarrollo: el jugador de la hilera A sostiene el balón, realiza un saque por arriba de frente al de la hilera B, espera que este rebote para iniciar

un voleo (de forma continua hasta que todos lo realicen).

Reglas:

- Gana el equipo que mantenga más tiempo de intercambio con el balón.
- Desarrollar otra acción que no sea el saque y el voleo.

Juegos predeportivos de baloncesto.

1. Nombre: “Recorrido del balón”

Objetivo: realizar la conducción del balón con cambio de manos y dirección.

Materiales: balón de baloncesto.

Organización: formar equipos en círculos guardando entre sí un metro de separación. Se selecciona un capitán que sostiene el balón entre sus manos.

Desarrollo: a la señal el capitán de cada equipo conduce el balón bordeando a sus compañeros hasta llegar al último, le entrega el balón y ocupa su lugar.

Reglas:

- Gana el equipo que primero termine y mejor realice la actividad.
- Si se deja de bordear a un sujeto y se dribla el balón con dos manos simultáneamente se pierde un punto.
- Al perder el dominio del balón, buscarlo y reiniciar la acción.

2. Nombre: “Condúcela y déjala”

Objetivo: contribuir a la ocupación del tiempo libre mediante la realización de acciones de juego, conduciendo el balón con las manos.

Materiales: un balón.

Organización: formar equipos divididos en dos hileras, colocadas frente a frente y detrás de una línea, separadas 12 metros. A 4 metros de cada línea se marcan 2 círculos separados por 4 metros. En el círculo más próximo al capitán del equipo se coloca un balón.

Desarrollo: a la señal el primer jugador de cada equipo corre hasta llegar al círculo donde está el balón, se apodera de él y lo conduce driblando

hasta dejarlo en el próximo círculo, continúa corriendo al frente le da una palmada al jugador que está frente que ejecuta la misma acción y así sucesivamente.

Reglas:

- Si no espera la palmada detrás de la línea, no deja el balón dentro del círculo y la conducción se realiza con dos manos se pierde un punto.
- Gana el equipo que menos puntos pierda.

Juegos predeportivos de béisbol.

1. Nombre: “Quién batea más fuerte”.

Objetivo: favorecer al desarrollo de habilidades del bateo, la coordinación y rapidez de movimientos.

Materiales: pelotas y bate.

Organización: formar equipos en hileras, guardando entre sí un metro de separación. Seleccionar a los jugadores que realizarán el bateo.

Desarrollo: a la señal, el jugador seleccionado de cada equipo realizará el bateo a la dirección indicada.

Reglas:

- Batear la pelota lo más fuerte posible.
- Quien dé el batazo más largo será el ganador.

2. Nombre. “Batea y anota”

Objetivo: desarrollar habilidades combinadas de fildeo, bateo y tiro a las bases.

Materiales: pelotas de béisbol o de goma, guantes y bates.

Organización: marcar el home, frente a este se dibuja la línea de lanzamiento, unos metros más atrás de esta se ubica una base. El equipo a la defensa elige un lanzador y ubica otro en la base y los demás se ubican en las posiciones que indique el profesor.

Desarrollo: a la voz de ¡A jugar!, el bateador conecta la pelota enviada por el lanzador lo más lejos posible dentro de los límites del terreno,

corre hasta la base, la pisa y regresa al home antes que la pelota sea devuelta a la base.

Reglas:

- Gana el equipo que más carrera anote.
- Un strike es considerado un out (incluyendo el foul).
- Para anotar una carrera el corredor debe pisar la base y regresar al home antes que la pelota sea devuelta.

Actividad 3. Juegos recreativos.

1. Nombre: “Conociendo a los jugadores”

Objetivo: identificar las cualidades y las destrezas físicas de los participantes. Desarrollar la agilidad a través de carreras variadas.

Material: balón de baloncesto.

Organización: los jugadores dispersos en el terreno y uno tendrá un balón.

Desarrollo: a la señal el que tiene el balón lo lanza hacia arriba al mismo tiempo que dice el nombre de otro jugador. Mientras el que fue nombrado (jugador 2) corre a coger el balón, el resto se retira lo más lejos posible. Para que paren de correr, (2) debe decir fuerte una característica que distinga (1). Cuando los demás que corren escuchen esta característica deben pararse en el lugar, para que (2) que tiene el balón trate de golpearlos con él.

Reglas:

- Si el jugador (2) no golpea a nadie pierde una vida y debe reanudar el juego.
- El jugador golpeado con el balón pierde una vida y debe comenzar otra vez.

2. Nombre: “El cazador, cazado”

Objetivo: favorecer la socialización grupal mediante la rapidez de reacción.

Material: pañuelo.

Organización: formar un círculo con las piernas abiertas. Uno de los jugadores sostiene un pañuelo y hará de cazador, mientras otro es elegido como la presa.

Desarrollo: a la señal el cazador persigue a la presa que arranca alrededor del círculo, al alcanzarlo le pega con el pañuelo. La presa debe dar varias vueltas al círculo para luego pasar entre las piernas de alguno de los que lo forman. El antiguo cazador deja el pañuelo en el suelo y sale, ya que ahora es la presa, el que estaba en el círculo y que pasaron bajo sus piernas toma el pañuelo del suelo ya que ahora es el cazador, el que era la presa toma el lugar del nuevo cazador en el círculo.

Regla:

- El jugador cazado debe dar el número de vueltas que le fue indicado.

Conclusión.

Las actividades físico-recreativas ejecutadas en el tiempo libre de jóvenes universitarios son de gran beneficio para el mantenimiento del estado de la salud, lo que garantiza un mejor desarrollo del proceso docente educativo, ayudándolos a prepararse para compensar la carga intelectual a medida que se fortalecen los diferentes valores como el colectivismo, la ayuda mutua, la solidaridad, la responsabilidad, la honestidad, entre otros. La aplicación de estas actividades posibilita prestar mayor atención a estos jóvenes e incorporarlos a su práctica sistemática, por lo que se debe lograr una adecuada estimulación y su reconocimiento ante la sociedad.

Es importante que el profesor que dirija las actividades controle sus resultados y sea capaz de crear un clima afectivo, de seguridad y confianza que permita a realizar con eficiencia y calidad las mismas, teniendo en cuenta la estimulación como condición esencial de éxito.

Para garantizar el éxito de las actividades físico-deportivas se recomienda utilizar métodos y

procedimientos adecuados, entre los que están los activos; así como lograr la cooperación de los diferentes factores que conforman el contexto universitario.

Referencias Bibliográficas

- Aguilar Estévez, T. (1986). Principios teóricos para el estudio experimental de la adaptación de los escolares a las cargas intelectuales y físicas. La Habana: ISPEJ Varona.
- Antropova, V. (1978). Fundamentos de Higiene Escolar. La Habana: Pueblo y Educación.
- Antrópova, V. (1985). Adaptación del organismo de los estudiantes a las cargas físicas y de enseñanza. Moscú: Pedagógica.
- Arcia Piloto, C. (1987). Capacidad de trabajo Físico y mental en adolescentes. Congreso Nacional de Higiene y Epidemiología.
- Castellanos Cabrera, R. (2003). Psicología. Selección de textos. La Habana. Edit. Félix Varela.
- Ferreiro Gravié, R. (1985). Desarrollo físico y capacidad de trabajo de los escolares. La Habana: Pueblo y Educación.
- García Ferrando, M. (1993). Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid.
- Martínez del Castillo, J. (1985). El concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico.
- Pérez Sánchez, A. (2003). Recreación; Fundamentos Técnicos Metodológicos. La Habana: ISCF "Manuel Fajardo".
- Ramos Rodríguez, A. (2002). Tiempo Libre y recreación en el desarrollo local. La Habana.
- Popov, N. (1988). La Cultura Física Terapéutica. La Habana: Pueblo y Educación.



Esta obra está bajo una licencia de **Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional**. Copyright © Pedro Roberto Gallardo Rodríguez y Héctor Moreno Leyva.

