

**UNIVERSIDAD AGRARIA DE LA HABANA**

**Fructuoso Rodríguez Pérez**

**Facultad de Agronomía**

**CENTRO DE ESTUDIOS DE  
DESARROLLO AGRARIO Y RURAL**



**TRABAJO DE DIPLOMA**

**Estudio de las Actividades Físicas de Tiempo  
Libre en los Trabajadores de la Fábrica  
Vita Nuova  
del Municipio San José de las Lajas**

**Autor:** Virgilio Román Arencibia Corrales

**Tutor :** Lic. Osvaldo León Bravo.

Octubre 2004.  
La Habana. Cuba

## **RESUMEN**

El presente trabajo tributo al Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural (CEDAR) en la línea de investigación de Desarrollo Humano Social.

Para la realización del mismo se partió de la base que el estado hace ingentes esfuerzos dirigidos a la atención al hombre y la elevación de la calidad de vida de los trabajadores en diferentes vías, pero en lo referente a las actividades físicas del tiempo libre existen grande dificultades, tanto en su organización como realización a nivel de base.

A partir de su diagnóstico del potencial humano del centro y la selección de los métodos y técnicas de investigación, se procedió a su aplicación, recopilándose y procesándose la información contentiva de este estudio.

## INTRODUCCIÓN

Con el ulterior nacimiento de la sociedad humana, el trabajo se convirtió en la fuente creadora de los valores materiales necesarios para su propia existencia y desarrolló. Las jornadas de trabajo se hacen agotadoras, caracterizadas por un elevado consumo de energías físicas y mentales, que en muchos casos desembocan en el agotamiento psico-físico del trabajador durante el proceso de reproducción de bienes materiales de la sociedad. Surge así la imperiosa necesidad de aplicar fórmulas que solucionen por un lado la recuperación de las energías consumidas; que consoliden y profundicen las relaciones sociales de producción de los trabajadores, así como la elevación del nivel de vida y la atención al hombre. Una de estos procesos lo constituye la recreación física, a través de la cual, además de recuperar las energías perdidas mediante métodos de ejercitación física activa o pasiva, desarrolla la personalidad del trabajador, consolida las relaciones grupales, incide de forma positiva sobre la salud y brinda una variante para la satisfacción de las necesidades recreativas del colectivo laboral, entre otras.

Para que la recreación física cumpla con calidad sus objetivos, debe sustentarse sobre los sólidos pilares de las preferencias físico-recreativas del colectivo de trabajadores, lo que permite garantizar una oferta recreativa amplia y variada en busca de una libre transferencia de un tipo a otro de actividad según el nivel de satisfacción de las expectativas físico recreativa.

La gestión de la recreación física en el ámbito laboral en el desarrollo local, no puede asumirse solo en la distracción del participante en el tiempo libre, en actividades simples como muchos piensan; sino hay que dejar el protagonismo a los participantes, cómo desean realizar las actividades recreativas, es decir la postura que asumen. Lo que no puede existir en una actividad recreativa es imposición, obligación externa. “Yo elijo cual y cómo quiero ocupar mi tiempo libre, los especialistas facilitan el cumplimiento de mis objetivos”(39,8).

Con vista a abordar el presente trabajo, partimos del siguiente **problema científico**:

¿Cómo se comportan preferencias de los trabajadores en cuanto a las actividades físicas del tiempo libre en la Fábrica, “VITA NUOVA” del Municipio San José de las Lajas?.

Enmarcado ya el problema científico de la presente investigación se trazaron los siguientes objetivos:

**General:** Determinar el comportamiento de las preferencias de las actividades físico recreativas del tiempo libre en los trabajadores de la Fábrica “Vita Nuova” del Municipio San José de las Lajas.

### **Específicos:**

1.- Diagnosticar las necesidades físico-recreativas de los trabajadores de la Fábrica atendiendo a los grupos de edades y sexo.

2.- Procesar la información en cuanto a las necesidades físico-recreativas de los trabajadores.

3.- Analizar el comportamiento de las necesidades físico-recreativas de los trabajadores de la Fábrica.

De esta manera se hace necesario plantearse la siguiente hipótesis:

### **HIPÓTESIS:**

Con la determinación del comportamiento de las actividades físico recreativas del tiempo libre se contribuirá a la elevación de la calidad de vida de los trabajadores con respecto a la oferta que brinda la entidad.

### **INFLUENCIA PSICO-FISIOLÓGICA DE LA RECREACIÓN EN LOS TRABAJADORES.**

En la fase de reproducción de bienes materiales de la sociedad, momento donde son creados dichos bienes a través del proceso de producción, el trabajador ocupa el lugar de protagonista principal, él mediante la utilización de los medios de producción y el arsenal de tecnologías, crea las riquezas necesarias a la propia sociedad para su sustento y desarrollo. Durante el proceso de producción, en el propio acto del trabajo, el obrero hace uso de una gran cantidad de energías, lo que provoca el comienzo de un desgaste energético y psíquico el cual se hace más evidente al concluir la jornada, por lo que surge en él la imperiosa necesidad de restituir dichas energías consumidas.

En una investigación realizada por la Universidad de Harvard con empleados de oficina los cuales tuvieron que trabajar un promedio de 73 horas extras durante un período de 2 meses. Ellos no tenían que realizar una nueva tarea, sino un incremento en la cantidad de tiempo de trabajo, los resultados mostraron que la liberación de adrenalina aumentó durante las horas de trabajo en comparación con los meses anteriores, pero el dato más relevante era la aparición de una elevada secreción de adrenalina cuando los trabajadores ya estaban en sus casas por la noche. Esta elevación de adrenalina se acompañaba de sentimientos de fatiga e irritabilidad. Esto expresa

que los efectos de la sobrecarga del trabajo pueden prolongarse a las horas de reposo y también acumularse de forma gradual, lo que retarda el impacto de la reacción de stress dando lugar al distrés.

La necesidad de establecer un orden entre el tiempo laboral y el extralaboral; donde enriquecer el tiempo reproductivo con el principal medio de la cultura física, que es el ejercicio físico, constituiría un paso de avance en la conciencia del hombre moderno(29,4).

La actividad física de tiempo libre tiene una influencia directa en el proceso de restitución psico-energético del trabajador, creando una serie de condiciones favorables para que este se desarrolle de forma optima. Entre ellas tenemos las que tienen una orientación fisiológica y las de orientación psicológica.

#### **Desde el punto de vista fisiológico:**

- Crea condiciones favorables de adaptación del sistema osteomuscular para asimilar las cargas físicas propias del proceso de producción.
- Incide de forma positiva en los Sistemas cardio-respiratorios, asegurando un suministro eficiente de los volúmenes de sangre y de di oxígeno necesarios al organismo en régimen de trabajo, así como garantiza un intercambio gaseoso eficiente al nivel alveolar, consolidando la función de transporte de la sangre.
- Permite, a través de la ejercitación, el desarrollo y consolidación de hábitos y habilidades motrices.
- Garantiza mediante la actividad física un desarrollo armónico, desde el punto de vista Fisiológico del sistema nervioso (vegetativo y centro).
- Estimula el desarrollo de los procesos metabólicos garantizando un incremento en los sistemas del fosfógeno; del glucógeno y el ácido láctico y del sistema aerobio.
- Favorece la función excretora del organismo, garantizando una óptima eliminación de sustancia de desechos.
- Estimula las funciones endocrinas.
- Favorece positivamente la función termorregulador.

#### **Desde el punto de vista psicológico:**

- Propicia que se establezca en el individuo un desarrollo balance emocional.
- Cada condiciones psico-sociales favorables en los trabajadores para su desarrollo individual.
- Enriquece las vivencias emocionales y las relaciones interpersonales de los trabajadores.
- Fortalece la interrelación sociedad-grupo-individuo, favoreciéndose y estrechándose las relaciones grupales.
- Estimula y fortalece el liderazgo positivo en el colectivo, debilitándose las conductas negativas en el mismo.
- Estimula el proceso cognoscitivo del trabajador.
- Anula el agotamiento psíquico del trabajador a través de la actividad física activa y (ó) pasiva, el cambio del ambiente habitual y la fuga de lo cotidiano.
- Se estrechan, consolidan y profundizan las relaciones interpersonales entre el trabajador y el personal de dirección, fortaleciéndose el mecanismo de dirección del proceso productivo.
- Se satisfacen necesidades recreativas del colectivo de trabajadores.
- Favorece en gran medida el restablecimiento de la salud mental de los obreros.
- Se consolida y desarrolla la personalidad del colectivo obrero a través del desarrollo y profundización del sistema de valores.
- Se hace más sólido el compromiso moral del trabajador con la entidad y con las tareas que debe cumplir funcionalmente en su puesto de trabajo.

#### **Influencia de la recreación física en los distintos grupos de edades**

##### **Juventud (17 – 30 años)**

Se entra en la etapa de la vida humana en que la suma de incidencias socio-culturales, crean en el hombre amplias expectativas que determinan lo que podríamos denominar, en general, necesidades del ser humano y que constituyen las pautas imprescindibles a tener en cuenta en la realización de un programa recreativo en estas edades, entre ellas tenemos:

- Experiencia de vida sana, fresca y alegre.
- Relajación y aplazamiento de tensión de vida.
- Aventura y juego.
- Nuevas experiencias.

Por encima de estas necesidades parciales, debemos destacar la necesidad general de recreación, dirigida hacia el autodesarrollo de la personalidad juvenil. El trabajo recreativo con jóvenes es bien recibido siempre que se logre

unir las formas deportivas con las formas artísticas y de diversión. Estas actividades recreativas deben representar un reto para la ejercitación y desarrollo de las cualidades físicas e intelectuales, así como para la reafirmación de vínculos sociales. En esta edad muchos jóvenes, por causas diversas, ya comienzan la actividad laboral en la cual piensan en la elección de profesión, donde muchos no tienen la preparación psicológica y la maduración necesaria para enfrentar este cambio de estilo de vida.

Por esta razón debe ser una preocupación de los organismos y centros recreativos, dirigir sus planes hacia la juventud que trabaja, elevando su nivel cultural. Las actividades recreativo-físicas pueden ser una ayuda importante en su desarrollo, pudiendo llevar algunas necesidades de estas como:

- El perfeccionamiento de sí mismo.
- El intercambio con otros jóvenes de ambos sexos.
- La adquisición o consolidación de hábitos y habilidades truncadas como consecuencias del abandono del proceso escolar.

#### Adultez y madurez (31-45 y 46-60 años)

Las esperanzas de las exigencias de las personas adultas sobre la recreación física son diferentes a los objetivos y problemas de los grupos recreativos juveniles, estas vienen a un centro recreativo por su propio interés, en la mayoría de los casos dedicando su tiempo libre con dificultad.

Las actividades en este grupo etario deben cumplir su objetivo esencial, es decir, que contribuyan al mismo tiempo a un descanso activo, diversión y un elemento más en la consolidación de la personalidad.

Las actividades para personas adultas deben ser de mediana intensidad y no muy larga en el caso de la actividad recreativo-física a realizar sistemáticamente, el promedio de duración debe ser de 60-90 min.

Un aspecto importante de la recreación física de esta etapa es que los adultos gustan en su mayoría de las actividades en condiciones de cierta intimidad, no les gusta ser observados durante la ejecución de juegos o ejercicios.

#### 3ra edad (+60 años)

Las actividades recreativo-físicas para las personas de edad avanzada se deben realizar en lugares especiales para ellos, por ejemplo, casas de cultura, parques especiales, hogares de ancianos, clubes de jubilados u otros acondicionados al efecto.

Dentro de este grupo, además de los jubilados existen personas con vínculo laboral, puesto que la edad de retiro excede los 60 años. Su estilo de vida se caracteriza por un aumento considerablemente del tiempo libre, lo que da al grupo particularidades especiales para la realización de actividades recreativo-físicas

Moderadas, utilizadas de forma profilácticas, como forma de conservación de la salud y las capacidades para la diversión, como para lograr realizar actividades independientes.

Para la vejez los programas recreativos deben ser muy flexibles y poco intensos, esto significa que deben ser extendidos en el tiempo. No se debe olvidar que en esta edad ya existen padecimientos en muchos casos crónicos, lo cual demanda del programador extremar las medidas y en casos necesarios, la coordinación con los facultativos que los atienden.

El hombre como elemento importante de interacción y retroalimentación con el medio ambiente, genera constantemente riquezas que se expresan a través del desarrollo económico local que se va alcanzando, desarrollo que define la elevación de la calidad de vida así como la satisfacción creciente de sus necesidades reproductivas (donde tiene gran peso las necesidades recreativas), en el marco de un proceso de gestión medio-ambiental que genere un desarrollo sostenible de la sociedad (comunidad) en todas sus formas de expresión.

Todo proceso de gestión constituye un eslabón fundamental para el cumplimiento de los objetivos trazados. En el caso de la recreación física, constituye el primer eslabón para el logro de los objetivos generales de la política de desarrollo de la cultura física mediante actividades recreativo-físicas sostenibles como para un sistema general de gestión. La gestión de la recreación física por su naturaleza es muy variada y compleja, siendo la gestión estratégica medio-ambiental de mayor complejidad.

En lo que respecta a los intereses concernientes al servicio físico-recreativo, es importante el análisis de la gestión como un conjunto de procesos, más que como un conjunto de actividades. Se debe examinar el fenómeno de la gestión recreativo-física como un sistema que permita identificar los subprocesos que generan la calidad en la esfera recreativa en la contribución a la atención al hombre desde su puesto de trabajo y para una mejor calidad de vida a partir del vínculo dinámico entre el individuo y su ambiente, donde la satisfacción de

necesidades implica la participación continua y creativa del sujeto, en la transformación de la realidad. Esto significa un proceso en el que el conflicto dinamiza e impulsa el desarrollo tanto individual como social, significa también situaciones siempre cambiantes en las que existe un proyecto futuro.

La recreación física como una forma de ocupar, creativa y sana, el tiempo libre, para la satisfacción de las necesidades de movimiento, demuestra mediante numerosas investigaciones el efecto socio-económico cuando se practica actividades físicas en el tiempo libre de forma sistemática, disminuyendo la mortalidad en personas de edad laboral; así como el número de retirados por enfermedad y su correspondiente disminución de los gastos por incapacidad laboral temporal. Proporciona además un crecimiento de la productividad del trabajo, como complemento en grado significativo de las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo, como una actividad más elevada relacionada con el desarrollo multilateral del hombre.

## **MATERIAL Y METODO**

### **CARACTERIZACION DE LA MUESTRA:**

La muestra seleccionada pertenece a diferentes categorías, grupos de edades y sexos de trabajadores de la Fca. "VITA NUOVA" del Municipio San José de las Lajas, las cuales se relacionan a continuación:

- ✚ Personal de dirección de la entidad - Personal de dirección por áreas - Trabajadores de 17 – 30 años (masculinos - femeninos) - Trabajadores de 31 –45 años (masculinos - femeninos) - Trabajadores de 46 – 60 años (masculinos - femeninos) - Trabajadores de + 60 años (masculinos - femeninos) . El universo de trabajadores de la fabrica es de 375 trabajadores, de ellos 92 corresponden al sexo femenino y 283 al sexo masculino.
- ✚ La muestra investigada se desglosa en 108 hombres y 52 mujeres que equivalen al 42.6% del universo de trabajadores de la fábrica y se distribuyen por los grupos de edades de la siguiente forma: 80 corresponden al grupo de edad 17-30 años, 48 corresponden a las edades de 31-45 años, 24 al grupo 46-60 años y 8 trabajadores pertenecen a los mayores de 60 años.

### **METODOS Y TÉCNICA DE INVESTIGACIÓN.**

Para el cumplimiento de los objetivos trazados en el trabajo se seleccionaron los siguientes métodos y técnicas de investigación:

#### ❖ **Técnica de recopilación de información:**

- ✓ La encuesta.
- ✓ La entrevista.

#### ❖ **Métodos estadísticos:**

- ✓ Relación porcentual.

#### ❖ **Método DAFO**

### **PROCEDIMIENTOS APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN:**

- 1) Diseño de las encuestas por grupos de edades.
- 2) Diseño de la entrevista.
- 3) Selección de la Industria para su aplicación.
- 4) Selección de la muestra y su representatividad.
- 5) Aplicación de los instrumentos para la obtención de la información.
- 6) Procedimiento y análisis de los datos obtenidos.

### **ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS:**

Para dar cumplimiento a los objetivos trazados en la investigación, se seleccionaron los instrumentos, los cuales responden a las exigencias de los diferentes grupos de edades que se estudian:

#### **Grupo I (17-30 años trabajadores) – Encuesta A**

Con respecto a la realización de gimnasia laboral en este grupo de edad se determinó que es insignificante, el 93,75 % no la realiza, mientras que el 5 % la lleva a cabo de forma irregular y sólo el 1,25 % la efectúa.

Con respecto a la práctica de deportes en áreas dirigidas por entrenadores, se encontró que el 93,75 % de la muestra no lo ha efectuado, existiendo un 26,25 % que si la ha realizado de forma estable y un 2,5 % en algunas ocasiones como se puede constatar en la información analizada

Del total de la muestra investigada en el grupo se determinó, que el 91,25% no realiza la práctica actual de actividades deportivas dirigidas por entrenadores en áreas deportivas, existiendo un 8,75% que si la realiza en los deportes de Levantamiento de Pesas, Fútbol , Béisbol y Ajedrez.

Dentro del contexto de las actividades físico-recreativas se puede apreciar en este grupo que un 22,5 % de la muestra lleva a cabo en su tiempo libre este tipo de actividades de forma sistemática, mientras que un 57,5 % la realiza en ocasiones, existiendo un 20 % que no practica actividades de tiempo libre con carácter físico - deportivo.

El criterio de la muestra en cuanto a la forma de llevar a cabo las actividades físico-recreativas arrojó resultados de un 26.2% de los que prefieren realizar las actividades de forma organizada por profesores, instituciones y organizaciones, un 13.7 desean realizarla de forma individual y un 48.7 les gustaría realizarlas de ambas formas. Es importante señalar que las 9 abstenciones ( 11,25%), corresponden al 20% de la muestra que no realiza actividades físico-recreativas por no ser de su agrado hasta ese momento, el 8,75 % restante aunque no la han realizado, demuestran el deseo de realizarlas en un futuro si se organizaran en la fábrica, por lo que responden a su preferencia en la forma de organización.

Al realizar el análisis de los intereses deportivos de la muestra ( pregunta No. 7 A y B), se pudo determinar que los deportes más practicados en el tiempo libre son el fútbol con un 23,75%, el béisbol con un 21,25%, el baloncesto con un 20% y el voleibol con un 18,75%. La preferencia por deportes que gustarían ser practicados se dirige sobre el voleibol de playa con un 55%, la natación con un 42,5%, el béisbol con un 23,75%, el tenis de campo con un 22, 5%, la gimnasia aerobia con un 21,25% y el bádminton con un 18,75%.

Con relación al grupo de actividades físico-recreativas, el comportamiento de la preferencia se reflejan a continuación.

Entre la actividades de mayor índice se encuentran:

- |  |        |
|--|--------|
| 1. Juegos recreativos diversos-----              | 47,5%  |
| 2. Actividades de desarrollo físico general----- | 41,25% |
| 3. Juegos tradicionales-----                     | 33,75% |
| 4. Buceo-----                                    | 33,75% |
| 5. Ejercicios de acondicionamiento físico-----   | 30%    |
| 6. Minifutbol-----                               | 28,75% |
| 7. Pelota 4esquinas-----                         | 25%    |
| 8. Pesca deportiva en embarcación-----           | 25%    |
| 9. Guerrillas de baloncesto-----                 | 23,75% |

Las actividades en la naturaleza demostraron gran aceptación por los jóvenes de la fábrica a pesar del que el conocimiento que poseen los jóvenes de las diferentes actividades que se realizan en pleno contacto con la naturaleza no rebasa el 20%; sin embargo les gustaría practicar a partir de ahora actividades como la carrera de orientación, excursionismo, círculos de recreación turística, cicloturismo y senderismo; en la actualidad la actividad más practicada en el medio naturaleza es el campismo aunque no en toda su magnitud.

Las actividades de mayor preferencia en los jóvenes trabajadores se reflejan a continuación: campismo, círculos de recreación turística, béisbol, voleibol de playa, natación, excursionismo, fútbol, tenis de campo, gimnasia aerobia, baloncesto. Tomando como base el análisis efectuado anteriormente sobre este grupo de actividades, se infiere el elevado grado de aceptación y preferencia que poseen las actividades en la naturaleza entre la muestra investigada.

En relación a los juegos de mesa, manifestación de mucho interés que permite un uso adecuado del tiempo libre, los jóvenes de la fábrica se inclinan más por el domino, ajedrez, dama y parchis.

Como otro elemento de análisis de las necesidades recreativo físicas del grupo de edad 17-30 años se tomo el lugar de preferencia para la realización de las actividades físicas de tiempo libre, se observa que el 32,5% de la muestra prefiere el centro de trabajo, el 3,75% el lugar de residencia, mientras que el 63,75% opta por ambos. En cuanto a la decisión de con quien prefieren realizar las actividades físico-recreativas, se determinó que el 95% seleccionó con los trabajadores del centro, el 92,5% con los trabajadores de otros centros, mientras que el 87,5% con los jóvenes de la comunidad donde se ubica el centro. Otro Elemento en relación a las necesidades recreativo físicas que se estudia es el referente a la guía de profesores para la realización de las actividades físico-recreativas, lo cual permite apreciar que el 62,5% opta por la guía de profesores, un 5% no lo desea y un 32,5% lo prefiere a veces. Con respecto a los que responden afirmativamente, se procede a determinar el lugar de preferencia para recibir la guía de profesores, apreciándose que la mayor preferencia radica en cualquier lugar con condiciones mínimas de acuerdo al deporte que se trate, con un 82,5; le continua el centro de trabajo

con el 33,75%; en áreas de los centros deportivos, con un 21,25% y en último nivel en áreas rústicas en las cercanías del centro con un 8,75% de la muestra.

Otro aspecto de análisis en la investigación es la realización en el centro de actividades físico-deportivo recreativas; se puede apreciar que el 71,25% responde negativamente, puesto que consideran que en el centro no se organizan actividades físicas, mientras que el 28,75% lo hace afirmativamente, se muestra que los jóvenes señalan que la frecuencia de realización de actividades se planifican semestralmente u otros que señalan que anualmente, no obstante estos indicadores demuestran poca sistematicidad en la practica de actividades físicas de tiempo libre.

El interés en la participación de los jóvenes en la futura organización de programas físico-deportivo-recreativos en la industria; un 87% responde afirmativamente, mientras que solo el 12,5% responde en ocasiones. En relación a los días de la semana para la realización de actividades físicas de tiempo libre, los jóvenes se inclinan por miércoles y viernes aunque los % de interés apenas rebasan el 28%, sin embargo el 82.5% se inclinan para la ejecución de actividades físicas de su opción los sábados y domingos, lo que indica la realización de actividades sin una sistematicidad adecuada y principio de las actividades físicas para un efecto positivo en el organismo. En relación al horario para la realización de las actividades el 43.7% selecciona desde las 6:00 a 7:00 PM para los días entre semana y un 66.25% de 10:00 a 12:00 m para los días de fin de semana.

Con relación a la realización de competencias, un 93,75% de la muestra opta afirmativamente, mientras que el 6,25% restante prefiere en ocasiones, el nivel de preferencias para su ejecución se aprecia que el 98,75 de la muestra opta por otros centros, el 92,5% con los trabajadores del centro, mientras que el 78,75% prefiere su realización con jóvenes de la comunidad vecina al centro.

### **Grupo II (31-45 años) – Encuesta B**

Con relación a este grupo de Edad se apreciar una serie de patologías que afectan a los trabajadores de esta edad y la realización de actividades físicas sistemáticas pueden contribuir como terapéutica ante estos padecimientos. (Hipertensión arterial, obesidad, artritis, asma).

En relación a la práctica de actividades físicas en el tiempo libre se determino que del total de la muestra del grupo estudiado, el 35,41% la lleva a cabo, el 16,66% no la realiza, mientras que el 47,91% lo hace ocasionalmente.

La forma de realización de las actividades físico- recreativas muestran una preferencia por ambas en determinados momentos con un 56,25% , es decir la realización de actividades organizadas por instituciones u organizaciones o de forma individual con personas de la misma edad, no obstante las organizadas predominan en los intereses de los adultos investigados. Este propio grupo sugiere para la realización de las actividades que sean con personas del mismo grupo de edad (62.5%), un 56.25% que los participantes posean capacidad física y técnica similar y un 45.83% que las áreas para las actividades sean apropiados y con privacidad.

Con relación a los intereses deportivos los investigados destacan entre los deportes que realizan en el tiempo libre el Voleibol con el 20,83%, el Béisbol con el 18.75% y el fútbol con el 14,58%; entre las que les gustaría practicar, el voleibol de playa con el 35,41%, la gimnasia aerobia con el 27.08% y la natación con el 25%.

En relación con las actividades físico-recreativas practicadas de diversas formas , los intereses se dirigen a: Juegos tradicionales (45.83%), Juegos recreativos diversos(41.66%), Ejercicios de acondicionamiento físico(37.5%), Pesca deportiva de Orilla(33.33%), Actividades de desarrollo físico general(33.33%), Pelota cuatro esquina (25%), Pesca deportiva en embarcación (25%). Dentro de la categoría de juegos con variantes o modificado se puede citar el Béisbol a cinco entradas es el de mayor preferencia con el 14.58 %.

Con relación a las actividades en la naturaleza brinda los resultados de la información recopilada, comportándose de la siguiente manera los intereses de los adultos por practicarlo en lo adelante: carrera de orientación 45.83%, campismo y excursionismo 43.75%, círculos de recreación turística 41.66%, marcha de orientación 41.66% y cicloturismo 39.58%

Los valores generales de preferencia por las actividades físicas de tiempo libre se exponen a continuación: El campismo 58.33% - El béisbol el 47,91% - La carrera de orientación el 33.33% - Los círculos de recreación turística el 33.33% - La gimnasia aerobia 31.25% - El voleibol de playa el 31.25%. Dado el estudio realizado a la preferencia general podemos inferir que existe un nivel alto de preferencia de la muestra por el grupo de actividades en la naturaleza.

Como otro elemento de estudio se tienen los intereses lúdicos por los juegos de mesa. A continuación se exponen los resultados: El domino con el 79.16% - La dama el 39,58% - El parchís 37.5% - ajedrez con el 31.25%.

Con respecto al lugar donde realizar las actividades, los investigados sugieren el centro de trabajo 83.3%, el 62.5% en instalaciones deportivas y una tercera parte 29.16% en el lugar de residencia. En relación con quienes realizar las actividades, se muestra los resultados siguientes: con los trabajadores del centro en primera instancia 83.3%, con personas de la comunidad donde se ubica el centro 62.5% y un 29.1 % con trabajadores de otros centros. Un elemento importante a valorar en el estudio lo constituye la presencia de profesores como guías de las actividades; destacándose la aceptación de la presencia de profesores por parte del 75% de la muestra.

La disposición de la muestra a la participación en los programas físico- deportivo-recreativo que pudieran organizarse se comportan de la siguiente manera:

Se destaca entre los resultados la disposición a participar con el 85,41%.

	Total	%
SI	41	85.41
NO	-----	----
En Ocasiones	4	8.33
Lugar de Residencia	3	6.25

Con relación al orden de opción por tipo de actividades de acuerdo a la preferencia de la muestra se exponen los resultados a continuación:

Actividades recreativo- física en compañía de la familia el fin de semana, Competencias deportivas internas en el centro, Competencias deportivas con otros centros, Competencia deportivas con la comunidad, Entrenamiento de Equipo Deportivos en la Fabrica, Práctica sistemática de actividades de preferencia , Grupos para la práctica de ejercicios generales Otro aspecto a tener en cuenta son los días de la semana para la ejecución de las actividades, los resultados obtenidos destacan la preferencia por los “fines de semana”. Entre semana el miércoles y el viernes con un 39.5% y un 35.4 % respectivamente lo señalan como días idóneos para ejecutar actividades físicas de tiempo libre, en relación con el fin de semana el 89.5% prefiere el sábado y un 70.8% el domingo. En estrecha relación con los días , se estudiaron los horarios, los cuales se exponen a continuación, como horario de día entre semana de mayor preferencia el de 5:00-6:30 p.m. con el 37.5% y de fin de semana el de 10:00-12:00 a.m. con el 45.83%.

El comportamiento de las preferencias hacia la realización de competencias se aprecia una tendencia favorable del 85.41% de la muestra. Con relación a con quién realizar las competencias, existe una inclinación de desarrollar competencias “con otros centros”, en el 87.5% de los investigados

### **Encuesta C. Grupo III 45-60 años**

Las enfermedades que más inciden en los investigados de este grupo de edad aparecen: Obesidad con el 33.83 % - asma 25% - Hipertensión arterial con el 20.83 % - Artritis con el 16.66 %. Sobre la realización de Gimnasia Laboral en el centro se constato, que el 100 % de la muestra no realiza esta actividad.

El 95.83 % de los investigados no ha practicado deportes y solo en ocasiones lo ha practicado el 4.16 % de los investigados. En lo referente a la realización de las actividades físico recreativas en el tiempo libre, evidencia la práctica de esta en un índice elevado de la muestra pero sin sistematicidad pues alegan su participación en ocasiones.

La forma de realización de las actividades físico recreativo, se aprecia que la combinación alternativa de las dos formas propuestas, ocupa el primer lugar en la preferencia de la muestra con el 79.16 %; estas actividades son de interés realizarla con Personas mismo grupo edad, (87.5%), Con personas con capacidades físicas y técnicas similares (83.3%) y en Lugares apropiado con privacidad (58.3%).

Los intereses deportivos se dirigen a los siguientes deportes: Natación, Gimnasia Básica, Gimnasia Aerobia, Voleibol, Voleibol de Playa, Béisbol, Softball. Los resultados obtenidos hacia las actividades Físico Recreativas se comportan de la siguiente manera: Juegos recreativos diversos 87,5%, Juegos tradicionales 83,33%, Actividades desarrollo físico general 75%, Tiro recreativo 33.3%, Pesca deportiva de orilla 29.1 %, Softball a la piña 20,83 %.

En la categoría de actividades en la naturaleza se expresan los siguientes resultados por la practica de estas actividades: Excursionismo 75, Campismo 58.33, Senderismo 45.83, Cicloturismo 20.83, Círculos de recreación turística 20.83. El nivel de preferencia por las actividades físicas de tiempo libre en este grupo de edad arroja información hacia las siguientes actividades: Campismo, Gimnasia Aerobia, Excursionismo, Natación ,

Voleibol, Gimnasia Básica, Softball, Tiro recreativo, Voleibol de Playa, Béisbol. Los intereses lúdicos pueden se aprecian en las siguientes actividades: Domino (66.66%), las Damas (41.66 %), y el Parchís (33. 33 %).

El 100 % de los integrantes de la muestra opta por realizar estas actividades en el centro de trabajo, un 50 % prefiere el lugar de residencia, mientras que el 45.83 % prefiere las instalaciones deportivas. Atendiendo a la pregunta número 15, referente a con quién realizar las actividades, arrojo como resultado que, con los trabajadores del centro ocupa el primer lugar de preferencia, con un 100 % de coincidencia, mientras que con la comunidad donde se ubica el centro ocupa el segundo lugar con un 91.66 % y a continuación aparece la opción de realizarlas con los trabajadores de otros centros con el 87.5 %. En lo referente a la presencia de un profesor como guía para la realización de las actividades (Pregunta N° 16A) se aprecia que el 83.33 % prefiere esta alternativa, el 12.5 lo prefiere en ocasiones y solo un elemento de la muestra opta por su ausencia lo que representa el 4.16 %. Relacionado con, la planificación y realización en el centro de actividades físico recreativas, el criterio de los trabajadores investigados en un 83.33 % plantea que estas actividades no se realizan; mientras que el resto si lo considera.

La disposición de la muestra por los programas físicos deportivos recreativos que se realicen en el futuro en la fábrica se comporta de la siguiente manera: el 79.1% plantea interés por su incorporación, mientras un 20.8% aduce que en ocasiones se incorporaría a estas actividades. Los adultos de estas edades prefieren la realización de las actividades físicas de tiempo libre ejecutarlas en primer orden en unión de la familia los fines de semana, otras serían, en Competencias deportivas con otros centros, en Competencias deportivas internas, Competencias deportivas con la comunidad, Prácticas sistemáticas de actividades de preferencia, Grupos para la práctica de ejercicios generales.

En relación con el horario para la ejecución de las actividades, en correspondencia con ello, los horarios de alta preferencia son, para días entre semana, el de 4:20 p.m. a 5:30 p.m., con un 25 %; para fines de semana el horario de 10: 00 p.m. a 12: 00 m. con un 62.5 % y los días miércoles, sábado y domingo, los dos últimos con valores de 83.3% y 62.2% respectivamente son los seleccionados para la practica de actividades.

Una vez efectuado el estudio de las actividades de tiempo libre de los trabajadores de la fábrica, tomando como base la recopilación de la información acerca de las necesidades físico recreativas de los diferentes grupos de edades, se determinaron y evaluaron las fortalezas y debilidades en la industria en cuestión, así como las amenazas y oportunidades del entorno, a tener presentes para la futura gestión de las actividades físico recreativas en la misma (aplicación de programas).

Estas se comportan de la siguiente manera:

<b>Fortalezas.</b>	<b>Debilidades.</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocimiento de las debilidades.</li> <li>2. Existencia de profesionales de la Cultura Física. (Licenciados) emplantillados en el centro.</li> <li>3. Disposición de los trabajadores para la participación en las actividades físico recreativas.</li> <li>4. Voluntad de cooperación de las organizaciones políticas y el sindicato en el centro con las actividades físico recreativas con los trabajadores.</li> <li>5. Existencia de áreas para su futuro acondicionamiento y utilización en este tipo de actividades.</li> <li>6. existencia de un potencial de futuros activistas dada la presencia entre los trabajadores de personal con experiencia deportiva.</li> <li>7. Existencia de equipos deportivos organizados por los trabajadores en el</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. deficiente trabajo hacia la cultura de tiempo libre de los trabajadores en el centro.</li> <li>2. Escaso conocimiento del personal de dirección sobre las actividades físico recreativas y su impacto en los trabajadores.</li> <li>3. Dificultad para la gestión de la recreación física en la industria por una deficiente organización de la misma a nivel de base.</li> <li>4. Proceso de producción continuo en la industria con turno rotativo.</li> </ol>

<p>centro (béisbol).</p> <p>8. Preferencia de los trabajadores por la realización de actividades en la naturaleza.</p> <p>9. Posibilidad de transporte propio de la fábrica.</p>	
<b>Amenazas.</b>	<b>Oportunidades.</b>
<p>1. Carencia de medios para la actividad físico recreativa.</p> <p>2. Deficiente gestión de ofertas de instalaciones para la realización de modalidades de actividades en la naturaleza.</p> <p>3. Lugares de residencia de los trabajadores en varios municipios.</p>	<p>1. Política del estado encaminado a la satisfacción de las necesidades de los trabajadores.</p> <p>2. Capacitación de personal en la especialidad.</p> <p>3. Disposición del ministerio y el sindicato a nivel central en lo referente a la calidad de vida de los trabajadores.</p> <p>4. Voluntad de la dirección política del país dirigida a la satisfacción de las necesidades materiales y espirituales de los trabajadores, aún en las condiciones en que se desenvuelve la economía.</p>

#### **CONCLUSIONES:**

1. El diagnóstico realizado en fábrica “Vita Nuova” se caracterizó por ser participativo, centrando su atención en las necesidades físico recreativas de los trabajadores.
2. El procesamiento de la información facilitó la caracterización de las necesidades físico recreativas de los trabajadores de la fábrica “Vita Nuova”.
3. Existe una disposición para la práctica de actividades recreativas físicas por parte de los trabajadores de la fábrica “Vita Nuova”.
4. Existe un elevado nivel de preferencias por la realización de actividades en la naturaleza.
5. El estudio realizado en la fábrica servirá de base para la ejecución de futuros programas físico recreativas.

#### **RECOMENDACIONES.**

1. El resultado de las preferencias e intereses del colectivo de trabajadores de la fábrica, contenidos en este trabajo, se recomienda constituyan las bases por excelencia para la aplicación de futuros programas físico recreativos en la entidad.
2. Llevar a cabo un seminario de contenido con el personal de dirección de la fábrica con el objetivo de ampliar el horizonte de conocimiento de la recreación física en el ámbito laboral.
3. Efectuar el acondicionamiento de áreas aledañas al centro para su futura utilización en programas físico recreativos.
4. Estrechar de cooperación entre el CEDAR y la industria con el objetivo de recibir asesoramiento profesional en el ámbito de la recreación física.

#### **BIBLIOGRAFÍA**

1. Alvarez Manrique, Pedro. 2002. La estrategia de Gestión del proyecto.
2. Baldizon, Yacer. 1997. El apoyo a la gestión municipal para promover el desarrollo económico local. Nicaragua. Fundación Friedrich Ebert Stiftung.
3. Baez Espinosa, Rodney. 2002. Guía metodológica de capacitación en gestión ambiental para universidades de América Latina. Honduras-Consejo superior de investigaciones científicas, Fundación Friedrich Ebert Stiftung en Tegucigalpa.
4. Cervantes, J. 1992. Programación de actividades recreativas. México. Editorial Hungría y Hermanos.
5. CEPAL. 1999. Informe sobre desarrollo humano. CEPAL.

6. Campos, C. 2000. Gestión Deportiva. Argentina. Revista Digital de Educación Física y Deportes (arg).1-11, Junio(2002).
7. Claparede, Edovard. 2001. Psicología de las edades. Editorial Spectrum.
8. Departamentos de Textos y Materiales Didácticos de la Universidad de la Habana. Metodología de la investigación Social. Cuba. Ed. MES.
9. Friedrich, Walter. 1988. Métodos de la integración social. La Habana. Editora Ciencias Sociales.
10. Fuentes Núñez, R.2001. Tiempo Libre. España. Revista Digital Educación Física y Deporte.
11. Grushin, B. 1991. Tiempo libre y Recreación. Moscú. Editorial Vneshtorjdat.
12. García Ferrando, M.1991. Aspectos sociales del deporte, una reflexión sociológica. Madrid. Alianza Editorial.
13. García Ferrando, M.1991. Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España.Madrid. Ministerio de asuntos sociales , Instituto de la Juventud.
14. Goske, Joachim. 1998. Desarrollo territorial: Hacia un enfoque sistémico e integrador. Chile. Fundación Friedrich Ebert stiftung en chile.
15. Gonzalez Trillo, Carlos. 2000. Sociedad y Tiempo Libre. Madrid. Editorial Cervantes.
16. Hernández Mendo. 2000. Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación socio-cultural. Argentina. Revista digital de Educación Física y Deportes (Arg.) 5 (23):1-22, Julio.
17. Hernández Mendo. 2001. La Actividad física, variante de empleo del tiempo libre. Argentina. Revista deporte y educación física. Septiembre. 2001.
18. Leóntiev, L . 1975. Compendio de economía política. Moscú. Editorial Progreso
19. León Bravo, Osvaldo. 2002. Sociedad y Recreación Física, una reflexión en torno a la Biotética. La Habana. Pagina: 1-6.
20. Munni, F.1980. Psicología del tiempo libre, un enfoque Crítico. México. Editorial Trillos.
21. Nicolaevich, Vladimir. 1989. Introducción a la sociología social. Moscú. Editorial MIR.
22. Petrosky, V.A. 1988. Psicología pedagógica y de las edades. Editorial pueblo y educación.
23. Perez Sanchez, Aldo. 1993. Recreación . Fundamentos teórico- metodológicos.
24. Papis, o.1999. El deporte y la recreación del siglo XX I. Argentina. Revista digital de Educación Física y Deportes (Arg.) 1.4 Marzo.
25. Rodríguez, E. 1989. Tiempo libre y personalidad. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
26. Ramos, A; León, Osvaldo. 2002. La Gestión de las actividades física de tiempo libre en el municipio San José de las Lajas con la aplicación de un sistema de información geográfica.
27. Sejenovih, Hector; Gorge R. Abraham.1992. El desarrollo sustentable. San Pablo. Documento presentado al parlamento latinoamericano.
28. Sejenovih, Hector; Canario, Daniel.1995. Instrumentos economicos para la gestión ambiental en la república de Argentina. Diagnostico y Propuesta para la provincia de Buenos Aires. Argentina. CEPAL, Comisión Económica para la América Latina y el Caribe.30/Junio.
29. Toltiz, A..1989. El hombre y la edad Moscú. Editorial Progreso.
30. Tabares Domínguez, Dusmay.2003. gestión de las actividades recreativo-física del consejo popular sur del municipio San José de las Lajas. Trabajo de diploma Facultad de Cultura Física , Provincia habana. Junio-2003.
31. Vera Guardia, C. 1999. La educación física en el siglo XX . Argentina. Revista Educación Física y Deporte(arg.)1-5 Marzo.
32. Vera Guardia, C. 2000. La educación física en el siglo XX I . Chile. Revista de Educación Física y deportes.
33. Waichman, P.1993. Tiempo libre , deportes y recreación. Una aproximación pedagógica. Venezuela. Conferencia internacional de recreación y deportes para todos.

Contactar con : Dr.C. Alejandro E. Ramos Rodríguez  
 Email: [alerr54@yahoo.es](mailto:alerr54@yahoo.es)