

Tipo de artículo: Artículo original

Recibido: 15/11/2019

Aceptado: 09/03/2020

Estudio del tiempo libre en estudiantes becados de Ciencias Médicas de Villa Clara

Study of free time in scholars of Medical Sciences of Villa Clara

Nelson Martín Lugones^{1*}, Manuel Dimas Nieves Pérez², Yanet Pérez Surita³, Iliana Pérez León⁴

¹ Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara, Cuba. Orcid 0000-0002-0744-2202

² Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Facultad de Cultura Física, Cuba. Orcid 0000-0001-5519-3944

³ Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Facultad de Cultura Física, Cuba. Orcid 0000-0002-3220-3000

⁴ Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara, Cuba. Orcid 0000-0002-0009-6044

* Autor para correspondencia: nelsonml@infomed.sld.cu

Resumen

En el presente trabajo se realizó un estudio de la ocupación del tiempo libre de los estudiantes becados en la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara, y se propuso un plan de actividades físico-recreativas, para de esta forma contribuir a la disminución de la práctica de conductas negativas y a la prevención de adicciones. Se partió del diagnóstico de la situación de los estudiantes en la residencia estudiantil, que contempló un grupo de aspectos como: datos generales de la población objeto de estudio; oferta físico-recreativa, teniendo en cuenta las necesidades e intereses de estos jóvenes, que se obtuvieron a partir de la aplicación de diferentes métodos y técnicas investigativas como la observación, el auto registro de actividades, la encuesta y la entrevista, lo que permitió conocer la magnitud del tiempo y en qué actividades lo consumían, con el objetivo de diseñar un plan de actividades físico-recreativas que tenga en cuenta el auto registro de actividades y la diversidad para la satisfacción de gustos y necesidades de los estudiantes becados de la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara. El plan se concibió sobre la base de la diversidad y variedad, para aprovechar al máximo los recursos e instalaciones disponibles. Como resultado de su paulatina implementación, se pudo constatar la aceptación de la propuesta, se incrementaron los niveles de motivación y participación de los jóvenes en las actividades desarrolladas.

Palabras clave: auto registro de actividades, Recreación Física, tiempo libre

Abstract

In this research, a study was made on the occupation of free time by scholars at the University of Medical Sciences of Villa Clara, and a plan of physical-recreational activities was proposed in order to contribute to the reduction of practice of negative behaviors and addiction prevention. The starting point was the diagnosis of the situation of the students in the student residence, which included a group of aspects such as: general data on the population under study; physical-recreational offer, taking into account the needs and interests of these young people, which were obtained from the application of different investigative methods and techniques such as observation, self-registration of activities, survey and interview, which made it possible to know the magnitude of the time and in which activities they consumed it, with the aim to design a plan of physical-recreational activities that takes into account the self-registration of activities and diversity to satisfy likes and needs of the scholars of the Villa Clara University of Medical Sciences. The plan was conceived on the basis of diversity and variety, to take full advantage of available resources and facilities. As a result of its gradual implementation, the acceptance of the proposal was verified; the levels of motivation and participation of young people in the activities carried out were increased.

Keywords: *self-registration of activities, Physical Recreation, free time*

Introducción

Las investigaciones y estudios que demuestran la importancia de la actividad física son abundantes, pero el hombre actual no ha materializado en su modo de vida, una actividad física coherente y sostenida. Sin embargo, la recreación física puede ser una vía que desarrolle en los individuos motivos físico-recreativos que enriquezcan sus actividades de empleo del tiempo libre y las desplacen de sus atributos esencialmente pasivos.

De esta manera, la universidad, se convierte en un espacio propicio para el estudio, la educación y el desarrollo de nuevas cosmovisiones, considerando sus funciones y retos ante la sociedad. La recreación debe representar una actividad para el desarrollo pleno del individuo, en este caso los estudiantes. Por medio de esta actividad el sujeto se enriquece, profundiza su concepción del mundo y tiene como propósito utilizar las horas de su tiempo libre, en el cual se puede aumentar el valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupándolo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca profesional, cultural, deportiva y socialmente.

En un acercamiento a la teoría se encontraron diferentes conceptos de recreación, al respecto Pérez (2010) plantea que 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, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Por su parte Sosa Loy (2018), al definir la recreación física educativa, la refiere como:

“Aquella que como subsistema de la Recreación estimula los motivos físico-recreativos y a partir del protagonismo físico-recreativo del sujeto, desarrolla un proceso pedagógico en sus actividades, sin reducirlo a la didáctica, genera una participación físico-recreativa, enriquece las actividades más elevadas del tiempo libre, las diversifica, las hace más motrices y desplaza del modelo sus atributos esencialmente pasivos. (p. 3)

La Recreación no debe verse sólo como una agradable forma de pasar el tiempo libre, si no como el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la universidad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del estudiante. Está ligada por tanto con la educación, autoeducación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general.

El concepto de Recreación ha evolucionado y ha ido reforzando su espacio propio, esto se refleja por medio de las resoluciones internacionales, planes recreativos, leyes e iniciativas en diferentes países, sobre todo de América Latina. Existen diferentes terminologías tales como juego, ocio, tiempo libre y animación que no pueden estar desligados de la Recreación, pues se complementan entre sí para formar un todo que beneficia el desarrollo del ser humano.

Una de las principales aristas que impulsa la recreación física es hacer renacer un cierto número de valores educativos tales como: buscar la comunicación social, divertirse a través del juego y el deporte, estimular la actividad, buscar la coeducación y el espíritu de equipo, solidaridad deportiva, respeto a compañeros, adversarios, juegos, entre otros. (Pérez, 2010)

La planificación de actividades de recreación física para ocupar el tiempo libre dentro de la comunidad y en este caso, la comunidad universitaria médica, pasa a ser un factor fundamental, ya que se debe lograr que los estudiantes estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas, socializadoras, formadoras.

En este sentido es válido destacar que la recreación física, al decir de Sosa (2000) se concibe como el conjunto de actividades físicas definidas por los motivos físico- recreativos que constituyen un subsistema de la recreación y forma parte de la cultura física de la población con énfasis en el descanso activo, la salud, la creación de hábitos motores, la diversión y el desarrollo individual creativo. Los aportes teóricos abordados por Sosa (2018) y Pérez (2010), constituyen referentes para orientar el presente estudio.

Actualmente la problemática del tiempo libre en la sociedad contemporánea, obliga a establecer mecanismos de control, seguridad y prevención que contribuyan al adecuado uso del tiempo de esparcimiento, el cual debe considerarse como un fenómeno de tipo sociocultural, basado en las necesidades del hombre. Se debe entender, sin lugar a dudas, que el ser humano amerita de una válvula de escape, que a su vez se convierta en un elemento catártico a fin de liberar el stress. Navas, L. (2015)

Al respecto Ramos (2003) establece, a través de la teoría recreacionista, que la participación en actividades recreativas durante el tiempo libre, permite restaurar y renovar energías empleadas en el trabajo, gracias a la actividad recreativa.

Varios son los aportes de diferentes autores a la actividad física y la recreación, así como su importancia, con elementos que enriquecen los fundamentos teóricos de esta disciplina, entre los que se destacan: Holt (2016); Morales, Lorenzo y de la Rosa (2016); Schlechter, Rosenkkrantz, Miliken y Dzewaltowski (2017); Guillén et al (2017); Guerrero et al (2017).

Los autores de esta investigación en su práctica han constatado que existen insuficiencias en la participación de los estudiantes becados de la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara, en actividades físico-recreativas, en su tiempo libre. La pobre variedad y calidad de las mismas, no favorecen un comportamiento adecuado, por lo que se declara como objetivo diseñar un plan de actividades físico-recreativas que tenga en cuenta el auto registro de actividades y la diversidad para la satisfacción de gustos y necesidades de los estudiantes becados de la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara.

Metodología

Se seleccionó, de forma aleatoria una muestra de 208 jóvenes de ambos sexos (140 del sexo femenino y 68 del sexo masculino), los cuales representan el 14.29 % con relación a la población de 1455 estudiantes becados, de 1ro a 4to año de la Facultad de Medicina en la sede central de la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara. El método de muestreo utilizado fue el aleatorio simple.

También se trabajó con 10 sujetos considerados como informantes clave, vinculados al desarrollo de la actividad física y la recreación, entre ellos: dirigentes de la Federación Estudiantil Universitaria, la Dirección de trabajo educativo y extensión universitaria, el Departamento de Deportes, Educación Física y Recreación y la Dirección de la residencia estudiantil.

Se emplearon métodos teóricos y empíricos como:

El inductivo-deductivo: aportó la determinación del problema y la interpretación del estudio de la bibliografía referente a los elementos a considerar en el desarrollo de actividades físico-recreativas. Permitió establecer las relaciones entre los hechos analizados, las explicaciones y conclusiones a las que se arribó en el presente estudio.

La encuesta: se aplicaron dos encuestas, la primera dirigida a determinar los gustos y preferencias recreativas de los sujetos objeto de estudio, con la intención de conocer cuáles son las principales alternativas recreativas para la ocupación del tiempo libre. La segunda se realizó para determinar el nivel de aceptación y satisfacción del plan de actividades realizadas.

La entrevista aplicada fue de tipo individual y se realizó a las personas responsables en la organización y desarrollo de las diferentes actividades físico-recreativas en la universidad al inicio de la investigación, con el propósito de conocer una serie de elementos relacionados con la programación, variedad y frecuencia de los aspectos físico-recreativos.

La observación se realizó de manera encubierta, de campo y sistemática; con el objetivo de caracterizar las actividades físico-recreativas que desarrollan los estudiantes becados de esta universidad. La misma se efectuó en dos momentos: antes de diseñar las actividades físico-

recreativas y al ser aplicadas. Las mismas se efectuaron con una frecuencia de tres veces a la semana, durante el periodo de dos meses, en las sesiones de la tarde y la noche. Para un total de 24 observaciones realizadas en cada momento.

El presupuesto de tiempo se utilizó con la intención de conocer cómo y de qué modo consumían el tiempo total los estudiantes becados. Es un documento de recogida de información que se fundamenta sobre la base de un registro verificador de las actividades realizadas a un grupo de habitantes de la localidad, por un periodo de 24 horas (Pérez, 2010, p. 59).

El instrumento de recogida de información que se utiliza es el auto registro de actividades. Consiste en un cuadro de auto anotación de todas las actividades realizadas por un sujeto durante una unidad de tiempo, en este caso 24 horas. Es en esencia, una auto-observación que hace un individuo de las actividades de su vida cotidiana. (Pérez, 2010 p.64)

Se aplicó en dos momentos, primero para determinar en qué emplean su tiempo libre los estudiantes de medicina de esta universidad y en un segundo momento, para determinar el nivel de aceptación y satisfacción del plan de actividades realizadas.

Los datos obtenidos en la investigación fueron procesados matemática y estadísticamente, utilizándose la distribución empírica de frecuencia y las medidas descriptivas.

Resultados y discusión

Se trabajó con los resultados de la encuesta realizada sobre el estudio de los intereses, preferencias y otras motivaciones sobre las actividades físico-recreativas en la Universidad y se aplicó una parte del plan de dichas actividades, de carácter educativo, que propició un incremento de la participación de estos estudiantes, como protagonistas en actividades de recreación física.

Esta investigación se realizó de lunes a viernes dentro de un periodo de tiempo de tres meses, en el área de la residencia estudiantil de la Sede Central de la Facultad de Medicina, de la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara, la selección de los 208 estudiantes se realizó de forma aleatoria, a los que se les entregó el auto registro de actividades, así como una encuesta con el objetivo de

identificar gustos y preferencias físico-recreativas durante el tiempo libre, para obtener la información deseada.

Análisis del auto registro de actividades

Los resultados obtenidos se basan en la recogida de información, donde se señalan las diferentes actividades u ocupaciones realizadas durante todo el día (24 horas) por cada sujeto seleccionado, abarcando una semana de lunes a viernes; no se tomó el sábado y domingo, considerando que los estudiantes no estaban en la residencia.

Tabla No. 1. Actividades principales del auto registro de actividades

Actividades	Entre Semana	
	Femenino	Masculino
Sexo		
Actividades biofisiológicas	10:27	10:30
Transportación	01:58	01:12
Tareas domésticas	00:19	00:06
Actividades docentes	10:53	08:27
Actividades políticas y compromiso social	00:35	01:21
Tiempo libre	01:08	03:04
Total	24 h	24 h

Es de señalar que los estudiantes seleccionados tenían entre 18 y 23 años, residentes en varios municipios de la provincia de Villa Clara, lo que los obligaba a hacer un mayor uso de la residencia estudiantil.

Las actividades biofisiológicas comprenden desde el aseo personal, comer, dormir, entre otras, hasta las horas empleadas en el sueño fisiológicamente necesario, lo que representa un 42% de las 24 horas del día, muy similar en ambos sexos.

La carrera de Medicina tiene un amplio volumen de contenido docente, y a partir del tercer año dedican el mayor tiempo a las actividades docente-asistenciales, siendo mayor el sexo femenino (43,86 %) el tiempo empleado que el de los hombres (35,70 %).

En los estudiantes becados que residen fuera de la ciudad de Santa Clara, la transportación ocupa su tiempo: el 6.58% para las mujeres y el 4.66% para los hombres; algunos, al tener en cuenta el horario docente y el municipio de residencia, deciden viajar a sus casas en cualquier momento, no necesariamente lo hacen los fines de semana.

De todas las actividades del tiempo social, las tareas domésticas son las que ocupan el más bajo índice, y proporcionalmente las mayores diferencias en cuanto a su magnitud, entre uno y otro sexo (0.79% para el sexo femenino y 0.25% para el masculino).

Análisis del contenido del tiempo libre

El análisis del contenido del tiempo libre en cada una de las actividades principales se muestra en la tabla No. 2.

Tabla No 2. Actividades realizadas en el tiempo libre

Contenido	Magnitud	
	Femenino	Masculino
Ejercicios y juegos deportivos		0:30
Conectado a la Wifi	0:10	0:30
Juegos de dominó	0:03	0:44
Ver películas y escuchar música	0:53	1:10
Juegos electrónicos		0:50
Pasear y fiesta	0:02	0:40
Total	01:08	03:04

En el análisis del contenido del tiempo libre diario se observó que concurren diferencias entre ambos sexos, a partir de las diferencias que existen en las características personales, los hombres dedican el mayor tiempo a los juegos de dominó, ver películas, escuchar música, juegos electrónicos (teléfono y computadora), así como asistir a fiestas, representando un 76,97% del tiempo libre total. Por otra parte las mujeres prefieren dedicarse principalmente a ver películas y escuchar música, para un 77.94% de su tiempo libre. Estas actividades se desarrollan los días entre semana en la sesión de la tarde y en la noche.

Las otras actividades como los juegos y los ejercicios, entre ellos los juegos de Fútbol sala y el Baloncesto, son actividades de bajo porcentaje, siendo en los hombres un 33,03% de su tiempo libre y nulo en las mujeres.

Estos datos evidencian el consumo de actividades pasivas por parte de los estudiantes y la necesidad imperante de aumentar la participación de estos en actividades físico-recreativas.

Resultados de la encuesta

Al preguntar si se realizaban actividades físico-recreativas en la residencia estudiantil, el 54,76 % refirió que algunas veces se realizaban, el 35,71 % señaló negativamente y el 9,52% que sí.

Al cómo calificarían el desarrollo de las actividades físico-recreativas que se realizaban, el 30,95 % las evaluó de mal, mientras que el 35,71 % y el 28,57 % lo hicieron de bien y regular, respectivamente, solo el 4,76 % las calificó de muy buena.

En cuanto a las preferencias de las actividades físico-recreativas, la realización de los festivales son los preferidos entre los hombres, con un 83,06 % y un 66,66 % para las mujeres, es de destacar que la tracción de la sogá presenta similar preferencia para ambos sexos.

Existen otras actividades recreativas que se han organizado en la residencia estudiantil como son las galas culturales, la sala de video, sin embargo, las fiestas con música mecánica representan los mayores porcentajes de preferencia (90,74 hombres y 81,45 mujeres).

Resultados de la observación

Como resultado de las 24 observaciones realizadas en el primer momento se pudo comprobar que los estudiantes becados de la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara, dedican muy poco tiempo a la práctica de actividades físico-recreativas. La participación de los jóvenes en los festivales recreativos era muy pobre; además el desarrollo de las actividades carecía de organización y elementos que motivaran a participar en ellas, empleando la mayor parte de su tiempo libre en actividades de consumo pasivo.

Además se pudo apreciar un consumo importante de alcohol y tabaco, lo que trae aparejado conductas inapropiadas para este tipo de centro.

Resultados de la entrevista

El 100% de los entrevistados señaló que no existe un plan de actividades físico-recreativas porque la misma es opcional, que los estudiantes pueden hacer lo que quieran en su tiempo libre; sin embargo más adelante señalaron que existe propaganda y divulgación de las actividades que se realizan en la institución, aspectos estos que resultan contradictorios.

Con relación a las instalaciones para desarrollar actividades físico-recreativas, las opiniones estuvieron divididas, unos plantearon que estaban regulares (porque se referían a las áreas deportivas) y otros refirieron que buenas porque hacían alusión a las instalaciones propias de la universidad en general.

Todos coincidieron en estar insatisfechos con las actividades que realizan los estudiantes en su tiempo libre ya que existe consumo de alcohol lo que trae aparejado conductas inapropiadas para este tipo de centro, como discusiones, altercados, entre otras.

Resumiendo todo lo abordado, los instrumentos aplicados demuestran que no se buscan alternativas para ocupar de manera eficiente el tiempo libre de los jóvenes, una de ellas se puede encontrar en la Recreación, vía eficiente para propiciar la formación de valores en los jóvenes.

Una vez analizados los resultados del diagnóstico se pudo confeccionar el Plan de actividades físico-recreativas.

El plan de actividades físico- recreativas está caracterizado por:

- la diversidad de opciones dirigidas a la participación de jóvenes de ambos sexos que tiendan a satisfacer la amplia diversidad de intereses de los estudiantes.
- las características que debe reunir un plan recreativo, ya que presente equilibrio, variedad, diversidad y flexibilidad, además tenga como finalidad lograr el bienestar biopsicosocial de los estudiantes.

- estas actividades comprenden una oferta físico-recreativa educativa, creativa y acertada, con la utilización de las instalaciones de la universidad.
- tener una adecuada coordinación y apoyo de los actores e instituciones implicados en su ejecución y que existan las condiciones mínimas indispensables para poder llevar a cabo las actividades.

Objetivo: Contribuir al desarrollo multifacético y armónico de los estudiantes a través de actividades físico - recreativas y así lograr un adecuado uso del tiempo libre.

Aseguramiento:

- Divulgación del plan a través de murales, pancartas, radio base y las brigadas, durante todo el curso.
- Coordinación con instituciones y organismos aledaños a la universidad que contribuyan a hacer más amplias y variadas las actividades a desarrollar.
- Utilización adecuada de los recursos humanos y materiales que influyen en la calidad de las actividades.
- Control sobre el plan de actividades para establecer los reajustes necesarios y conocer la efectividad y cumplimiento de los objetivos propuestos.

Recursos:

Los recursos materiales existentes en el centro, tales como instalaciones deportivas, culturales, recreativas, así como recursos humanos para que puedan utilizar con eficiencia todos los recursos disponibles.

Plan general de actividades

1. Juegos populares y tradicionales de cada territorio y país.
2. Desfiles de moda con trajes típicos de los diferentes países.
3. Excursiones a lugares de interés histórico y socio-cultural, entre ellos: monumento al Che Guevara; monumento al Tren Blindado, Loma del Capiro, galerías de arte.

4. Maratones recreativos, festivales recreativos de participación entre habitaciones, edificios, grupos, años, facultades y estudiantes de otros centros de Educación Superior.
5. Ejercicios de gimnasias, tales como gimnasia básica enfatizando en el fortalecimiento de los grupos musculares y evitando sobre peso y sedentarismo, gimnasia aerobia, gimnasia artística, gimnasias chinas.
6. Juegos de mesa (dama, dominó, parchís), juegos didácticos, ajedrez.
7. Realización de ruedas de casino.
8. Juegos pre deportivos, fundamentalmente Fútbol cancha, Béisbol, Fútbol 11, Voleibol, Baloncesto, Kickingball, entre otros.
9. Participación en cine debates.
10. Peñas deportivas donde participan en intercambio con glorias del deporte del territorio.

Está estructurado con el objetivo de crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, explotando al máximo los recursos que existen y el área de la residencia estudiantil y las áreas deportivas del lugar, facilitando el desarrollo endógeno de la comunidad universitaria, potenciando la sistematicidad de dichas actividades, confiriéndosele gran importancia a la organización y carácter sano y formativo de las mismas.

Observación

Con la puesta en práctica, de forma paulatina de la oferta de actividades físico-recreativas, concebida en el plan, se ha constatado a partir de las 24 observaciones realizadas (segundo momento), el aumento de la aceptación y la participación de los jóvenes, ya que las actividades ofertadas tuvieron una positiva aprobación, al ser las mismas de sus gustos y preferencias, logrando con el accionar de estas, reducir la proliferación de las conductas incorrectas.

Al comparar estos resultados con los de la observación realizada en un primer momento, se aprecia de modo general, un salto positivo con relación al primero, existiendo diferencias altamente significativas en los resultados de los elementos evaluados.

La implementación de esta propuesta ha permitido incorporar además a estudiantes de otros años, se generalizan los torneos entre edificios y por sexo, propiciando un incremento del nivel de participación.

Análisis del auto registro de actividades

Cada una de las actividades principales se comportó de una forma constante, con la excepción del tiempo libre el cual manifestó cambios radicales y positivos en cuanto a la realización de actividades físico-recreativas. Estas actividades se desarrollaron los días entre semana en las sesiones de la tarde y en la noche.

Análisis del contenido del tiempo libre

El análisis del contenido del tiempo libre en cada una de las actividades principales se muestra en la tabla No. 3.

Tabla No 3. Actividades realizadas en el tiempo libre

Actividades	Tiempo Promedio	
	Femenino	Masculino
Ejercicios y juegos deportivos	0:45	2:19
Conectado a la Wifi	0:04	0:05
Juegos de dominó	0:05	0:20
Ver películas y escuchar música	0:10	0:20
Juegos electrónicos		0:10
Pasear y fiesta	0:04	0:30
Total	01:08	03:04

En el análisis del contenido del tiempo libre diario se puede apreciar, que tanto en los hombres como las mujeres se produjo un incremento importante en la participación de actividades físico-recreativas. En los hombres se produjo un aumento de 109 minutos en este tipo de actividades, constituyendo el 75.54% del tiempo libre total. En las mujeres ocurrió un aumento de 45 minutos representando el 66,2% de su tiempo libre.

El aumento de la participación en actividades físico-recreativas, provocó que se redujera la participación de los estudiantes en actividades de consumo pasivo, así como el consumo de alcohol y tabaco, reduciéndose el número de altercados y contribuyendo al mejoramiento de una cultura saludable de tiempo libre.

Por lo que se infiere que los resultados reflejan el éxito del plan de actividades físico-recreativas diseñado en esta investigación y el impacto que produjo sobre la población objeto de estudio.

Resultados de la encuesta de satisfacción

A partir de la realización de las actividades en este período de tiempo se aplicó una encuesta de satisfacción a los 208 sujetos objeto de estudio, para determinar el nivel de aceptación y satisfacción del plan de actividades realizadas.

En la pregunta # 1 relacionada con la satisfacción o no del plan de actividades físico-recreativas que se le brinda, 191 respondieron estar satisfechos lo que representan el 92% de los becados, mientras que 17, para un 8 % de la misma están insatisfechos, esto es debido a que continúan en ocasiones las dificultades a la hora de realizar la actividad.

En la pregunta # 2 relacionada con la propaganda y divulgación que se realiza al programa de actividades físico-recreativas, 181 que representan el 86,8% de los encuestados refiere que están satisfechos y 29, para un 13% refiere que están insatisfechos.

En la pregunta # 3 que aborda lo relacionado a la frecuencia en que realizan el plan de actividades físico-recreativas, 121 para un 57,9 % plantean que están satisfechos con las frecuencias con que se realizan las actividades físico-recreativas y 87 de los encuestados, para un 42,1 %, están insatisfechos.

En la pregunta # 4 refieren que las actividades de mayor aceptación son: el Fútbol cancha, el Béisbol, el dominó, fiestas con música mecánica en la universidad y los festivales recreativos ya que es una actividad que por tener sus propias características encierra un sin número de actividades que se desarrollan al mismo tiempo y las de menor aceptación fueron algunos juegos de mesa como las damas, el parchís, las visitas a museo y el Balonmano.

Se puede decir que el plan de actividades físico-recreativas aplicado ha creado una expectativa positiva en ellos ya que se sienten motivados, reflejando su satisfacción

Conclusiones

- El diagnóstico permitió constatar la insuficiente participación y el desagrado de los estudiantes becados de la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara, en actividades físico-recreativas.
- El plan de actividades físico-recreativas se elaboró a partir de las potencialidades y necesidades de los estudiantes becados de la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara.
- Las actividades elaboradas contribuyen a la participación de los estudiantes becados de la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara en actividades físico-recreativas y tuvieron una excelente aceptación por los estudiantes.

Referencias

- Guerrero, E; Beltrán, M; Rosero, M; Vázquez, C; Betancourt, E; Vázquez, J (2017). Actividad físico-recreativa y calidad de vida en estudiantes de la Universidad Central del Ecuador. *efedeportes*, año 22, No 231, agosto 2017, Argentina.
- Guillén, L; Arma, NP; Formoso, AA; Guerra, JR, Vargas, DF y Fernández, A (2017). Estrategia pedagógica para reducir y prevenir el consumo de drogas desde la educación física. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2).
- Holt, N (2016). *Positive youth development through sport*. London: Routledge.
- Morales, SC; Lorenzo, AF y de la Rosa; FLC (2016). Recreation activities to improve social behavior. Study in children and adolescents aged 9-14. *Revista Cubana de Medicina Integral*, 35 (3).
- Navas, L. C. (2015). Diseño de un programa de Recreación organizada dirigido a los estudiantes del Instituto Pedagógico de Caracas. *Revista de Investigación*, 39(85), 155-172. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=376143541009>.
- Pérez, A. (2010). *Recreación: fundamentos-teóricos*. La Habana: Deportes.

Ramos, F. (2003). Fundamentos de la Recreación. Instituto Universitario Pedagógico de Caracas. Venezuela.

Schlechter, CR; Rosenkranz, RR; Miliken, JA y Dzewaltowski, DA (2017). Physical activity levels during youth sport practice: does coach training or experience have an influence? Journal of sports sciences, 35 (1), 22-28.

Sosa, A. (2000). Hacia el necesario tránsito del consumismo al protagonismo como concepción de la Recreación, Referat, La Habana: ISCF "Manuel Fajardo".

Sosa, D. (2018). Modelo de Recreación Física, diversidad e interactividad, alternativas pedagógicas. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.