

**PERSPECTIVA EDUCATIVA DE LA RECREACIÓN FÍSICA EN EL MEDIOAMBIENTE
NATURAL PARA LA FORMACIÓN DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
EDUCATIONAL PERSPECTIVE OF THE PHYSICAL RECREATION IN THE NATURAL
ENVIRONMENT FOR THE FORMATION OF THE UNIVERSITY STUDENT'S**

Autores: MSc. Yoel Ortiz- Fernández¹

Dr. C. Jorge Luis Mateo Sánchez²

MSc. Danilo Ortiz Fernández³

MSc. José de la Luz Álvarez- Fuentes⁴

¹ Universidad de Holguín, Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”

² Universidad de Holguín, Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”

³ Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Ecuador

⁴ Universidad de Holguín, Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”

País: Cuba

RESUMEN

La dimensión educativa ambiental desde la recreación física en el contexto de la comunidad universitaria de Holguín, propone la estimulación de una adecuada actitud recreativa como efecto educativo, ambiental, físico, mental y social en los estudiantes a partir de experiencias vivenciales positivas y enriquecedoras de la personalidad; en su interrelación con los diferentes entornos ambientales en que se practican las actividades recreativas. Las encuestas aplicadas dieron como resultado la satisfacción de los estudiantes por las actividades físicas recreativas en el

medio natural, que favorecen prácticas sanas, la orientación a cuidar, mantener y preservar el medio ambiente en las actividades recreativas. Lo anterior expuesto permitió constatar la toma de conciencia ante la problemática ambiental, el mejoramiento de la cultura social e incidir en la calidad de vida de los futuros profesionales en formación. Realizar la propuesta de una alternativa física recreativa de actividades en el medio natural para la formación de los estudiantes es el objetivo de la investigación.

Palabras clave. Educación ambiental, recreación física, comunidad, universidad

ABSTRACT

The environmental educational dimension from the physical recreation in the context of the university community of Holguín, proposes the stimulation of an appropriate recreational attitude as educational, environmental, physical, mental and social effect in the students starting from positive experiences and enriching the personality, in its interrelation with the different environmental environments in that it is practiced the recreational activities and in any case the simple entertainment based on the escape and the superficiality. The applied surveys gave the satisfaction of the students as a result for the recreational physical activities in the natural means that favor the healthy practices, orientation payees as soon as to take care, to maintain and to preserve the environment in the recreational practices. What allowed to verify the taking of conscience before problematic environmental and the improvement of the social culture impacting in the quality of life of the future professionals. The investigation has as objective: to carry out the proposal of a recreational physical alternative of activities

in the natural means for the formation of the students

Key words. Environmental education, physical recreation and community

INTRODUCCIÓN

En la universidad la recreación física debe cumplir su papel educativo y formativo, con actividades que propicien la formación de actitudes ambientales, teniendo en cuenta que el principal soporte material para estas es el medioambiente natural y construido, por lo que debe ser prioritario el trabajo en estos entornos con determinados objetivos, medios y estrategias con una clara intencionalidad educativa, que propicien la educación ambiental de los estudiantes.

Las actividades recreativas en el medio natural bien dirigidas, desarrollan la condición física, las habilidades motrices básicas y deportivas, e influyen en las cualidades de la personalidad y contribuyen al desarrollo humanístico del profesional. La investigación tiene como objetivo: realizar la propuesta de una alternativa física recreativa de actividades en el medio natural para la formación de los estudiantes.

De ahí que, el proceso de aprehensión cognitiva, en la extensión más amplia de la palabra, que ocurre en el decursar de la

vida del hombre y tiene lugar en diferentes contextos (formal, informal y no formal).

Al decir de Sarramona citado por Brown (2010) La educación no formal es una alternativa a la globalización por el carácter de las relaciones que se dan en las que solidaridad, participación e identidad le son propias.

Es precisamente en este ámbito de lo no formal donde se desarrolla la propuesta, en la que lo educativo de las actividades físicas recreativas en el medio ambiente está centrado en lo cognitivo a través de dos componentes esenciales lo aptitudinal y lo actitudinal, contextualizando estos en la dimensión ambiental y sus indicadores.

En este sentido, Lema y Machado (2015) refieren en cuanto a la educación no formal implica entonces un trabajo educativo pensado, con ciertos rasgos de institucionalidad, aunque sin llegar al nivel de formalización de la enseñanza formal.

Se coincide con ambos autores, porque la propuesta se organiza desde la universidad, pero teniendo en cuenta los gustos y preferencias de los estudiantes.

Los autores concuerdan con Lema y Machado (2015) quien refiere que el carácter electivo y participativo de las propuestas recreativas ayuda a la acción

educativa, en tanto son auto-motivadas y placenteras. El estudiante es libre para escoger las actividades

Por otra parte, los autores Arráez y Zavarce (2014) refieren que la recreación vista desde lo social, es una trasgresora de fronteras, debe estar en todas las comunidades, en todos los lugares donde sea posible para que sea puesta en práctica durante el tiempo libre.

De ahí la importancia de las prácticas recreativas en un contexto diferente al de la universidad, porque la interacción de los estudiantes en las actividades físicas recreativas en el medioambiente natural, propicia en ellos el desarrollo de destrezas, habilidades y valores que se afianzarán para toda la vida.

La recreación física en el medioambiente para la formación de los estudiantes universitarios

La recreación física como proceso de educación responde a la sociedad en que se desarrolla, tanto por los presupuestos sociales como económicos y educativos. En este caso específico se hace referencia a la necesidad de educar en la conservación de su sustento material (el medioambiente) y en su obligación de contribuir a la formación del profesional.

Tal como, expresa González (2014) la recreación tiene una gran influencia en la sociedad actual, con efectos de carácter positivo en aspectos de la sociedad como la educación, la economía y sobre todo en la salud pública, que no deben de dejar de ser utilizados o tenidos en cuenta.

De ahí que la propuesta ofrece una alternativa física recreativa de actividades en el medio natural que sirve como gancho para el aprovechamiento del tiempo libre de manera placentera, a la vez que se explotan las potencialidades formativas de educación ambiental. Según Waichman (2006), la trascendental acción de la recreación en el auto descubrimiento y la participación como objetivos de realización humana.

En este sentido, Pérez (2003) explicita la importancia de una adecuada utilización del tiempo libre con actividades de la recreación y hace referencia a que no existe medio tan eficaz para la formación integral como los que proporcionan las actividades de tiempo libre.

Este mismo autor plantea que: “(...) en nuestros días, en el campo del contenido del tiempo libre se halla el campo de batalla más importante a mediano y largo plazo para la educación y para la formación de la

personalidad (...)” (p. 2). Aspectos que se tienen en cuenta al diseñar actividades recreativas en la universidad.

Pérez (2013) hace referencia a que: “(...) la recreación como utilización del tiempo libre, se concibe como un tiempo social estratégico (...)” (p. 12), en otras palabras, tiempo de recreación como instrumento para asegurar la autonomía y libertad del individuo.

Por otra parte, en cuanto a beneficios de las actividades recreativas en el medio natural los autores, (Sallis, 2010; Fernández, 2012; Fenton, 2012; Jilcott, *et al.* 2013 y Adams, *et al.* 2015), coinciden en plantear que las actividades bien organizadas y orientadas contribuyen a preservar el medio natural, reducen el estrés laboral y por contaminación de sonidos propios de las ciudades, contribuyen a la salud física y mental, la rehabilitación de enfermedades físicas y mentales y son efectivas para combatir la obesidad y el sedentarismo; aspectos que justifican la propuesta de actividades que propicien la educación ambiental de los estudiantes universitarios.

Presupuestos teóricos metodológicos de las actividades recreativas ambientales

Estos presupuestos facilitan la interacción alumno profesor en la práctica social de la Recreación Física en un clima educativo, inclusivo y participativo, el estudiante es motivado a apropiarse de los nuevos contenidos, a descubrir las interrelaciones que se dan entre estos en las diferentes áreas de trabajo, el profesor identifica los problemas, trabaja para eliminarlos, incentiva el conocimiento y propone nuevos retos.

Los presupuestos metodológicos permiten visualizar la influencia formativa en la personalidad de los participantes, de las actividades físicas recreativas, teniendo en cuenta las características de las mismas:

- La recreación es y tiene consigo como esencia la educación de las personas.
- El conocimiento en recreación se adquiere al tomar como base las motivaciones y las necesidades culturales y recreativas de las personas para su participación en ella, es decir el aprendizaje es emocional.
- Se opera sobre la base de la voluntariedad.

- La lejanía con las imposiciones de la enseñanza curricular y la participación motivada, predispone a la reflexión personalizada y el análisis de los nuevos conocimientos y su interiorización.
- Relación educación ambiental- recreación física- salud.

Por su parte Ramos *et al.* (2007), al referirse a la educación ambiental aporta elementos fundamentales relacionados con la investigación, al concebir una visión de la importancia de los mismos en el proceso educativo ambiental de la recreación física en la comunidad universitaria y plantea que: "(...) esta será entendida como una perspectiva educativa con carácter de educación permanente, que puede estar presente en todas las disciplinas físico-deportivas, una tentativa de enfocar la comprensión y solución de problemas ambientales (...)" (p. 21)

Los elementos que se asumen propician un estudio con claridad teórica a la hora de proponer las diferentes actividades físicas recreativas en el medio natural, así como los diferentes aspectos que permiten su puesta en práctica en el tiempo libre de los estudiantes.

Criterios para la selección y el diseño de las actividades:

Sobre la base de las cinco ideas básicas de Fullea (2003) sobre la recreación, Ortiz (2011) determinó cuatro criterios para la selección de actividades físicas recreativas en el tiempo libre en la comunidad universitaria, los cuales se asumen, porque contribuyen a la educación ambiental de los estudiantes:

1. ¿Es motivante? Lo que es una manifestación de que estas actividades responden a los intereses y motivos de los participantes y se manifiesta en:

Participación activa, consciente y con manifestaciones de satisfacción por la misma.

Propuesta de variantes o de nuevas actividades relativas a las realizadas (creación y autonomía).

Presencia de análisis de la actuación personal y del grupo en intercambios informales posteriores (reflexión y análisis).

2. ¿Está en correspondencia con los objetivos planteados? Es decir, las acciones a desarrollar o los conocimientos que se pondrán a su disposición traerán como consecuencia los cambios educativos esperados.

3. ¿Existe una relación positiva entre la actuación individual y motivada con los intereses educativos de la actividad? Este aspecto es de suma importancia, el potencial educativo de las actividades recreativas se basa en la concordancia motivación- educación, lo que es en realidad un efecto combinado de los dos primeros puntos.

4. ¿Existe concordancia entre el sujeto, sus características físicas, el medio y sus condiciones cambiantes? Lo que se manifiesta en:

La relación que debe existir entre las actividades que se desarrollan (exigencias físicas y circunstancias individuales) y las condiciones en que se efectúan (materiales, higiénicas, ambientales: calor, frío, lluvia, humedad y sol) y que marcarán el resultado y la razón de unidad ser humano- medio- actividad física recreativa (Ortiz, 2011, p. 4).

Presupuestos metodológicos para las actividades recreativas en la naturaleza:

- Actitud recreativa: evitar la búsqueda de éxito a todo coste, disfrute de la actividad desplegada.
- Educación en valores: los valores estarán en correspondencia con los representativos de la sociedad que deben ponerse de manifiesto en el logro

de la educación ambiental a partir de las actividades recreativas en la naturaleza.

- Correspondencia con las tareas sociales: relación de estas actividades recreativas con las funciones que desde el punto de vista profesional debe desarrollar el participante.
- Valoración integral “ser – medio”: el ser humano tiene que comprender que él es un componente del medio, con la gran responsabilidad de evitar su deterioro.

Método:

Asistencia comunitaria para el proceso educativo de las actividades recreativas físicas en la naturaleza. (Rosales, 2003 p. 33)

Se parte de establecerse una relación interna y de mutua influencia entre el profesor, sujeto que debe estar interesado y responsabilizado con el desarrollo del proceso, y que, con su ejemplaridad, respeto y afectividad auténtica, desarrolle la negociación, entablar una comunicación motivante y capaz de vencer las contradicciones inherentes a esta, y de establecer nuevas necesidades, en un estudiante, motivado y responsable de su propio aprendizaje todo lo cual propicia:

- Brindar a los estudiantes actividades recreativas en la naturaleza que satisfagan sus necesidades.
- Establecer una relación entre los conocimientos y habilidades que poseen los estudiantes y los conocimientos y habilidades que deben desarrollar para su actividad en la naturaleza.
- Hacer patente las ventajas del dominio pleno de las habilidades y conocimientos necesarios para la actuación exitosa en la naturaleza.
- Uso de materiales, situaciones y actividades con alto poder de motivación y reto.
- Hacer partícipe a los estudiantes en la toma de decisiones mediante el diálogo y la negociación.
- Ofrecer la oportunidad de competir fraternalmente al contribuir con la formación y al desarrollo de cualidades que propicien el colectivismo y la responsabilidad ambiental.
- Destacar la habilidad sobre los factores físicos y el disfrute sobre la búsqueda de éxito. (Ibídem)

Dimensión ambiental e indicadores:

La dimensión e indicadores que se determinan para la educación ambiental, parten de estos presupuestos y de su pertinencia constatada a través de la valoración realizada por criterio de expertos, los cuales los consideraron de muy adecuado.

El estudiante que participa en las actividades recreativas en la naturaleza (el sendero ecológico, voleibol acuático, relevo turístico), no está sólo aprendiendo la técnica concreta para hacer tal o cual cosa, sino que a la vez está compartiendo su tiempo y socializa experiencias con otros jóvenes. Transita de lo individual a lo colectivo en sus relaciones, conoce personas nuevas y la propia dinámica de la actividad facilita que tenga sentido de pertenencia por las actividades en el grupo que propician su educación ambiental.

Objetivo: contribuir a la educación ambiental, como sistema educativo permanente que propicie el desarrollo de una actitud responsable, en las prácticas recreativas medioambientales en la comunidad, teniendo como elemento de propuesta las diferentes actividades recreativas en el ambiente comunitario urbano y natural.

Indicadores:

1. Responsabilidad medioambiental.

Se considera el nivel de sensibilización e importancia que para el estudiante tiene el medioambiente, permitiéndole contrarrestar el impacto humano negativo sobre este.

2. Participación en las actividades orientadas al cuidado del medio ambiente.

Considera el nivel de involucramiento de los estudiantes en acciones que propician su educación ambiental.

3. Cumplimiento de las orientaciones para la conservación del medio ambiente.

Se mide cómo los estudiantes se sensibilizan y son consecuentes con las normas y orientaciones que le permiten cuidar el medio ambiente en las prácticas de actividades físicas recreativas (Ortiz, 2016, p. 5).

4. Manifestación de rechazo a las acciones de impacto negativo al medio ambiente.

Actividades físicas recreativas en el medioambiente

Las actividades propuestas están sobre la base de los diferentes presupuestos teóricos metodológicos propuestos. Ello

posibilita brindar actividades educativas recreativas ambientales que propicien el desarrollo de la personalidad y habilidades, destrezas, de los estudiantes mediante el uso adecuado y provechoso del tiempo libre en diferentes soportes materiales, y a dar respuesta al encargo social de la universidad.

Actividades:

- Senderismo
- Ciclo turismo
- Volibol en el agua (rio o mar)
- Carrera de orientación
- Relevé turístico
- Marcha por pistas y señales en el medio natural

Aplicación parcial de las actividades

La educación ambiental (como intención educativa institucional), tiene amplias posibilidades de realizarse en las actividades físicas recreativas en el tiempo libre de los estudiantes, al existir una tendencia a las actividades en grupos, aunque se respeta el tiempo individual de recreación, deseos manifiestos de contacto con la naturaleza, a la vez que existe la demanda de actividades competitivas, pero sin altas exigencias de éxito, elementos

que posibilitan la participación de un gran número de estudiantes.

Lo anterior expuesto permite intervenir en el tiempo libre con actividades educativas ambientales que contribuyen a una adecuada autoformación que se exprese en mantener, preservar y cuidar el medioambiente como modo de actuación para toda la vida.

Resultados de la encuesta aplicada a los participantes

Al finalizar la aplicación de la propuesta se realizó una encuesta a 80 estudiantes de un total de 151 que representa el 37,91 % de la carrera de Licenciatura en Turismo que participaron en la investigación de manera general se aprecia que:

- El 78,75 % planteó la importancia y la aceptación total de las actividades de la recreación física en su formación medioambientalista y profesional.
- El 77,5 % considera de gran importancia las habilidades, hábitos y estilos de vida que desarrollan las actividades físicas recreativas.
- Y el 81,25 % plantea que estas actividades responden a sus intereses y motivaciones.

Resultados de la medición de los indicadores

Los procedimientos que se aplicaron fueron los recomendados por González (1998, p.115) citado en Rosales (2003, p.77) donde al partir del concepto se va a sus dimensiones y de estas a los indicadores, que deben ser observables en el fenómeno o hecho de la práctica social.

En la dimensión, las manifestaciones de los indicadores se comportaron de la forma siguiente: el indicador responsabilidad ambiental en las diferentes actividades estuvo en un rango entre el 4.50 y 5.00, alcanzando 4.71 como promedio; en el indicador número dos se alcanzó como promedio 4.75 (alto impacto), el número tres se comportó entre el 4.2 y 4.5, se logró como promedio 4.45 (alto impacto). En el indicador número cuatro el promedio obtenido fue de 4.65. De forma general la dimensión se comportó con un promedio de 4.64 de impacto total de acuerdo con la escala.

Resultados más relevantes del diario de vida

El diario de vida es un medio para reconstruir acciones educativas ya realizadas, conocer no solo la acción misma, sino las percepciones y

significados que los estudiantes tienen de su participación en la actividad recreativa al interactuar con los demás y el medio. Esta es una actividad, donde la identidad personal va a condicionar cómo concebir y edificar sus modos de actuación ante la vida.

Se les proporcionó una guía para su orientación, porque es difícil hablar de sentimientos, poner de manifiesto motivaciones ocultas o hablar en primera persona (De Miguel, 1996, p. 43).

Percepción de los estudiantes:

- Comprensión de la dependencia ser humano- medio.
- Visión sistémica del medio ambiente.
- Conocimiento del entorno natural en que se desarrollan sus actividades.
- Ser conscientes de los daños que se pueden provocar en la interrelación sujeto- medio.
- Beneficios de la realización de las actividades de recreación física en diferentes soportes medioambientales.

CONCLUSIONES

Los fundamentos teóricos analizados, permiten asumir la recreación física como un componente esencial para la educación

ambiental en la formación de los estudiantes en la universidad, a partir de las prácticas recreativas en el medio ambiente.

El análisis e interpretación de los resultados derivados de los instrumentos aplicados, evidencian la importancia de las actividades recreativas para la educación ambiental de los estudiantes universitarios, a partir de revelar las relaciones existentes entre los contextos educativos y la integración de las influencias educativas en las actividades, lo que permite contribuir a la formación de los estudiantes desde la recreación física con enfoque educativo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adams, M. A. et., al. (2015). *International variation in neighborhood walkability, transit, and recreation environments using geographic information systems: the IPEN adult study*. Int. PubMed.gov. DOI: [10.1016/j.amepre.2015.05.024](https://doi.org/10.1016/j.amepre.2015.05.024)

Arráez Rodríguez O. & Montes Zavarce E. (2014). *La recreación en la acción educativa para optimizar el tiempo libre*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, N° 188.

Brown Sutherland, R. A. (2010). *Estrategia para el Cumplimiento de los Objetivos Trascendentes de la Educación Física en el Contexto Universitario*. (Tesis de Maestría) Instituto Superior de Cultura Física, Holguín, Cuba.

De Miguel, J. M. (1996). *Cuadernos Metodológicos. Auto/biografías*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas

Fenton, M. (2012). Community design and policies for free-range children: creating environments that support routine physical activity. *PubMed*. DOI: 10.1089/chi.2011.0122.

Fernández Téllez, I. (2011). *La Recreación universitaria en la carrera de Cultura Física en la formación de actitudes ambientales en áreas protegidas*. (Tesis de doctorado) Universidad de Ciencias de la Cultura Física, Guantánamo, Cuba

Fulleda Bandera, P. (2004). *Recreación Física: el modelo cubano*. Ponencia presentada en el VIII Congreso Nacional de Recreación Coldeportes. Colombia.

González, A. (2014). Las actividades deportivas- recreativas una forma de

- lograr la inserción social. *Revista Lecturas: Educación Física y Deportes* núm 201. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>.
- Jilcott, Pitts. S, et al. (2013). Obesity Is Inversely Associated with Natural Amenities and Recreation Facilities Per Capita *Journal of Physical activity & Health*. DOI: <http://dx.doi.org/10.1123/jpah.10.7.1032>
- Lema Álvarez, R. y Machado Comba, M.C. (2015). *La Recreación y el Juego como intervención educativa*. Uruguay: Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes. Recuperado de <http://www.iuacj.edu.uy>
- Ortiz Fernández, Y. (2011). *La educación corporal en las actividades de tiempo libre en la comunidad universitaria*. *Revista Lecturas: Educación Física y Deportes* en el número 163. Recuperado el 12 de noviembre de 2015, <http://www.efdeportes.com/>.
- Ortiz Fernández, Y. et al. (2016). *La recreación física en la formación integral de los estudiantes en la comunidad universitaria*. *Revista Didas@lia*. Vol. VII, No. 2, Abril – Junio de 2016 <http://ojs.uo.edu.cu/index./Didascalía>.
- Pérez Sánchez, A. (2013). *Tiempo libre, hábitos deportivos y estilos de vida de la población mayor de 15 años de la Habana*. (Tesis de doctorado) Universidad de Ciencias de la Cultura Física, La Habana, Cuba.
- Pérez Sánchez, A. (2002). *Tiempo, tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual*. VII Congreso Nacional de Recreación. Coldeportes Funlibre. Cartagena de Indias, Colombia.
- Ramos, Rodríguez, A. et al. (2006). *Monografía Recreación Física comunitaria por un desarrollo local sostenible*. Primera parte. La Habana: Universidad Agraria de la Habana [Soporte electrónico]
- Rosales Paneque, F. R. (2003). *Estrategia didáctico motivacional del proceso docente educativo de la educación física para los estudiantes de la Universidad de Holguín*. (Tesis de doctorado). Instituto Superior de Cultura Física, Ciudad de la Habana, Cuba.
- Sallis, J. F. (2010). *Measuring Physical Activity Environments A Brief*

History. *PubMed Published in final edited form as: Am J Prev Med.* 2009 Apr; 36(4 Suppl): S86–S92. DOI: 10.1016/j.amepre.2009.01.002

Waichman, P. (2006). *Tiempo libre. Una aproximación a su concepto. En Cuenca (Ed.), Ocio y desarrollo humano.* Propuestas para el 6º Congreso Mundial de Ocio. Bilbao: Universidad de Deusto.

Recibido: 11062016

Aprobado: 21112016

Datos de los autores:

Yoel Ortiz- Fernández

Profesor Auxiliar

Máster en actividad física comunitaria

Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”

e-mail: jortiz@uho.edu.cu

Jorge Luis Mateo-Sánchez

Profesor Titular

Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”

Doctor en Ciencias de la Cultura Física

Danilo Ortiz- Fernández

Profesor Asistente

Máster en actividad física comunitaria

Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Ecuador

e-mail: daniloortizfdez@gmail.com

José de la Luz Álvarez- Fuentes

Profesor Auxiliar

Máster en actividad física comunitaria

Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”