

**MANUAL DE USO PARA LA ORIENTACIÓN Y UTILIZACIÓN DE  
LOS MEDIOS EXISTENTES EN EL GIMNASIO DEPORTIVO DEL  
HOTEL MELIA “LAS ANTILLAS” DE VARADERO.**

**Lic. Osmait Jenez Corzo<sup>1</sup>, Dr. C. Luís Ramón Cortegaza Fernández<sup>2</sup>, Ms. C. Álvaro  
Jesús Vázquez Iglesias<sup>3</sup>.**

*Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”, Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba.*

## **Resumen.**

La presencia de un animador (instructor deportivo) en el gimnasio deportivo resultaría de gran beneficio para los clientes practicantes del ejercicio físico fundamentalmente para aquellos que se inician en estas actividades de fuerza, en la actualidad no existe en el Hotel Melia “Las Antillas” este servicio de atención al cliente, los turistas que asisten al gimnasio no cuentan con una persona especialista en la materia que les indique el uso adecuado de cada uno de los medios y máquinas con que cuenta la instalación. Es por ello que tomando en consideración los elementos antes planteados nos motivó la creación de un manual de uso para el cliente practicante del ejercicio físico, al no contar con el animador especialista, dicho manual podrá brindar al cliente practicante del ejercicio físico indicaciones precisas para cada uno de los medios con que cuenta el gimnasio y con ello su correcto uso.

---

*Palabras claves.* Oferta de animación, manual de uso, ejercicio físico organizado.

## Introducción.

Cada día el auge es mayor en relación a la práctica del ejercicio físico por las personas de todas las latitudes, uno de los lugares mas concurridos por los practicantes sistemáticos de la actividad física lo constituyen los gimnasios deportivos, lo que exige para su utilización, que se cuente con determinados documentos normativos e instructivos que normen el uso adecuado de cada uno de los medios y máquinas con que cuenta la instalación deportiva en este caso los gimnasios deportivos del hotel Melia “Las Antillas”.

En la actualidad una de las oferta de animación demandada por jóvenes y adultos en las instalaciones hoteleras, lo es sin lugar a dudas la que ofrecen los gimnasios que se encuentran dentro de la infraestructura de cada uno de los hoteles, de ello no escapa el Hotel Melia “las Antillas” de Varadero. En dependencia de la existencia de diferentes medios, aparatos y máquinas, en dichos lugares, es factible la realización de variados ejercicios físicos dirigidos con diferentes objetivos, como puede ser: el incremento de la fuerza muscular, la belleza estética, bienestar para la salud en general, lograr un mayor tono muscular, etc.

Según estudios realizados muchas veces la existencia de las máquinas más sofisticadas, pudieran resultar menos convenientes que los medios considerados como pesos libres, por lo que estos locales deben contar de toda clase de implementos, de manera que exista la posibilidad de elegirlos convenientemente. Por lo general los clientes que utilizan tales recursos son fisioculturistas, aunque en ocasiones lo hacen también otros que poseen un sistema de entrenamiento sistemático para un determinado deporte y utilizan como medio de la preparación física o de descanso activo la bondades que brinda la utilización de los gimnasio de musculación ubicados en los hoteles que visitan y en un tercer grupo se ubican los participantes que tienen muy poca o ninguna experiencia en la utilización de los gimnasios, o sea son practicantes y que muestran un interés fortuito por esa práctica.

La presencia de un animador (instructor deportivo) en el gimnasio deportivo resultaría de gran beneficio para los clientes practicantes del ejercicio físico fundamentalmente para aquellos que se inician en estas actividades de fuerza, en la actualidad no existe en el Hotel Melia “Las Antillas” este servicio de atención al cliente, los turistas que asisten al gimnasio no cuentan con una persona especialista en la materia que les indique el uso adecuado de cada unos de los medios y máquinas con que cuenta la instalación, sin embargo sabemos, lo sumamente importante que resultaría la presencia física de un especialista porque además de favorecer la práctica en los inexpertos facilita la corrección de los ejercicios en los practicantes habituales y favorecen una explotación óptima de todos los recursos existentes. Por supuesto que las personas responsabilizadas con la atención a este sitio, deben además de todos los requisitos atribuibles al resto del equipo de animación, ser ampliamente conocedores de la temática vinculada a la fuerza y al entrenamiento de la misma, pues pudieran ser solicitados por clientes inexpertos o principiantes, lo anteriormente planteado pudiera ser lo idóneo para brindar un servicio de calidad y de beneficio a la salud de los practicantes del ejercicio físico, pero en realidad nos encontramos que este servicio de un animador especialista en cultura física y específicamente en los ejercicios de fuerza no existe en el gimnasio deportivo del Hotel Melia “Las Antillas”, al tiempo que dicho

gimnasio no cuenta entre sus ofertas con una orientación visible para una adecuada utilización de dicho gimnasio.

Al no contar con el animador especialista en actividad física en función del gimnasio deportivo y conociendo ya de las ventajas que representa para el cliente de que cada medio cuenta con las instrucciones metodológicas para el empleo y manejo de cada uno de los medios y máquinas que posee el gimnasio, el autor es del criterio de la necesidad de que en cada uno los medios que están a disposición de los asistentes al gimnasio, se ubiquen las instrucciones mínimas requeridas en forma de manual de uso o manual de instrucción que contribuya a la utilización adecuada de cada medio disponible. Todo ello le proporcionará al practicante una mayor satisfacción y seguridad al poder contar con una guía o manual que le evitará lesiones musculares y al mismo tiempo conocer las ventajas de cada uno de los medios y saber los objetivos esenciales que ellos proporcionan a través de cada ejercicio posible a realizar. Esto, desde la perspectiva del que suscribe, es lo que se revela como *situación problemática* a resolver.

Atendiendo a estos elementos y considerando la indagación preliminar realizada por el autor, es que a modo de interrogante se plantea el siguiente *problema científico*: ¿Cómo lograr una mejor utilización de los medios con que cuenta el gimnasio deportivo del Hotel Melia “Las Antillas” para una mayor satisfacción de los clientes?

De todo ello se desprende como *objetivo general de la investigación*, elaborar un manual de uso para lograr una mejor utilización de los medios del gimnasio deportivo del Hotel Melia “Las Antillas” para la mayor satisfacción de los clientes.

El *campo de acción*, esta determinado por la posibilidad de proporcionar un manual de uso para lograr la orientación y utilización de los medios existentes en el gimnasio deportivo del Hotel Melia “Las Antillas” de Varadero lo que garantice una mayor satisfacción de los clientes. Para la presente investigación se establece la *hipótesis* siguiente: La implementación de un manual de uso que comprenda la explicación del ejercicio, las posibles dosificaciones por su calificación, el trabajo muscular fundamental y su ilustración, contribuirá una mejor utilización de los medios del gimnasio deportivo del Hotel Melia “Las Antillas” lo que garantice una mayor satisfacción de los clientes.

Objetivos Específicos.

1. Fundamentar los antecedentes teóricos y metodológicos que sustentan el empleo de los diferentes medios disponibles en un gimnasio de musculación.
2. Caracterizar las acciones actuales en torno a la utilización del gimnasio deportivo en el Hotel Melia “Las Antillas” como uno de los beneficios a que tiene derecho el cliente o huésped durante su estancia en la instalación turística.
3. Seleccionar los ejercicios, su dosificación y recomendaciones metodológicas para cada medio que integra el manual propuesto.
4. Demostrar la pertinencia del manual de uso a través del criterio de expertos y la propia opinión de los huéspedes asistentes al gimnasio deportivo del Hotel Melia “Las Antillas”.

*La novedad Científica* del trabajo radica en que se presenta un manual de uso que contribuye a la mejor utilización de cada uno de los medios y máquinas que posee el gimnasio del Hotel Melia “Las Antillas” de Varadero, permitiendo al cliente que asiste al gimnasio contar con una guía metodológica basada en estudios científicos que bien permitirán el uso correcto de la aparatología evitando fundamentalmente lesiones a los participantes. Al mismo tiempo que el manual de uso le brinda al practicante los posibles ejercicios a realizar en dependencia de sus intereses en relación al desarrollo y perfeccionamiento de las diferentes capacidades motrices.

*Significación Práctica* de la presente tesis se expresa en que se aporta: Un manual de uso para el perfeccionamiento y desarrollo general y especial como vía para el incremento de los diferentes intereses de los practicantes en relación a las capacidades motrices y fundamentalmente en la capacidad motriz fuerza, donde el cliente - practicante podrá contar en cada máquina y medios con que cuenta el gimnasio con las indicaciones metodológicas y técnicas que puedan guiar su ejercitar en el uso de cada implemento, en ello resulta fundamental el poder consultar las cargas físicas en repeticiones a ejecutar.

Desarrollo.

Para la realización de la presente investigación se seleccionó el gimnasio de la instalación hotelera Melia “Las Antillas”, el que está constituido por los elementos que aparecen representados en la tabla 1.

Tabla 1: Elementos que conforman el Gimnasio del Hotel Melia “Las Antillas” de Varadero.

<b>Elementos</b>	<b>Cantidad</b>
Espalderas	2
Bicicleta estática	1
Esteras	2
Banco de Pront (Inclinado) (Recto)	2
Hércules (4 piezas)	1
Hércules (6 piezas)	1
Prensa	1
Paralela	1
Equipo flexor de piernas	1
Equipo extensor de piernas	1
Juegos de mancuernas	15
Barras de alzamiento	9
Barra de tríceps	1
Barra de bíceps	1

Como parte del trabajo fueron realizadas diferentes encuestas a clientes, entrevistas a animadores, así como entrevistas a profesores de la especialidad. Además se pudo realizar un grupo de observaciones a las actividades que en la actualidad desarrolla el antes descrito gimnasio, donde el cliente realiza sus ejercicios físicos sin la supervisión de un animador especialista en actividad física.

Tabla No. 2 Cantidad y nacionalidad de los clientes encuestados y que asistieron al gimnasio.

<b>Características de los sujetos</b>	<b>Cantidad</b>
<b>Total</b>	117
<b>Nacionalidad</b>	Alemana (19), Canadienses (26), Italiana (07), Españoles (25), Ingleses (06), Latinos (20), Cubanos (04)
<b>Sexo</b>	Femenino. 23 Masculino. 94

Para el desarrollo de las entrevistas se tuvieron en cuenta los siguientes sujetos, contenidos en la tabla 3:

Tabla No. 3: Características de la muestra de las entrevistas.

<b>Sujetos muestreados</b>	<b>Características</b>
Profesores de la Facultad de Cultura Física. (5)	Doctores en ciencias, master en ciencias y especialista en deportes. Especialistas en el desarrollo de las capacidades motrices en especial en la capacidad fuerza.
Jefe de animación. (1)	Posee gran experiencia en la actividad de animación y dirige la actividad general de animación en el Hotel Melia “Las Antillas”.
Animadores (4)	Poseen más de 3 años de experiencia en la actividad de animación.

Durante el desarrollo de la investigación de igual manera fue posible llevar a cabo un conjunto importante de observaciones de tipo estructuradas.

Tabla No. 4: Características de la muestra de las observaciones.

<b>Total de observaciones.</b>	<b>Características</b>
36 Observaciones	Se realizaron en diferentes momentos del día, teniendo como muestra a diferentes clientes, de distintas nacionalidades, sexo y edades.

### Resultados Obtenidos.

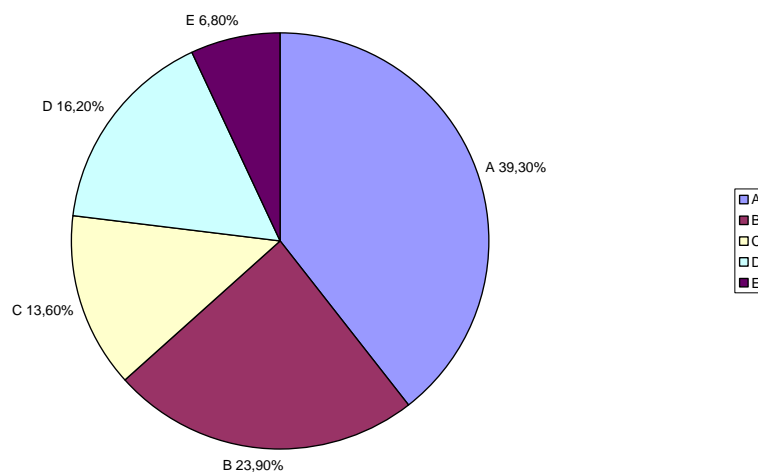
En relación a la encuesta aplicada a los turistas asistentes al gimnasio, hemos tomado en consideración el resultado de las respuestas dada por los mismos, y que considera el autor como determinantes para rusticar de forma objetiva elaborar el manual de uso como medio fundamental para guiar al practicante durante su permanencia en el gimnasio, con el

objetivo de ejecutar variados ejercicios físicos con la utilización de los diferentes medios disponibles, al no poseer un animador o preparador físico en la instalación.

Interrogante No. 5 de la encuesta. Marque con una X su opinión acerca del equipamiento disponible para la práctica del ejercicio físico.

- a. 46 Son los imprescindibles para la práctica del ejercicio físico.
- b. 28 Algunos son buenos y otros tienen limitaciones.
- c. 16 Se precisan de otros equipos y máquinas de mejor tecnología.
- d. 19 No cumplen mis expectativas.
- e. 08 No presentan la calidad necesaria.

Figura No. 3. Resultados de la opinión de los clientes en relación a la calidad de los medios disponibles en el gimnasio.

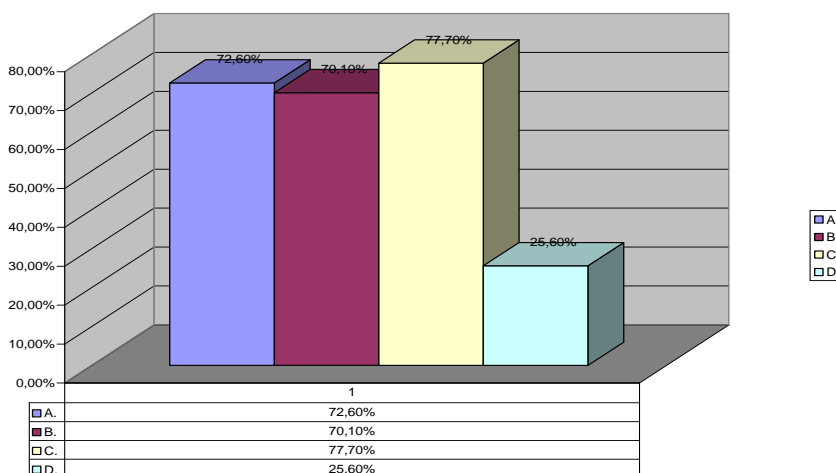


En relación a la opinión que manifiestan los clientes practicantes del ejercicio físico y que asisten al gimnasio, en cuanto a la calidad de los medios disponibles, predomina el criterio de que son los imprescindibles para la práctica del ejercicio físico con un resultado del 39,3% lo que representa un grado de significación poco significativo, al mismo tiempo el 23,9% manifiesta la opinión de que algunos son buenos y otros tienen limitaciones, si tomamos en consideración ambos resultados a la vez esto representa que el 63,2% de los encuestados (clientes) manifiestan conformidad con los medios que cuenta el gimnasio, siendo el 36,7% o sea 43 interrogados que no muestran conformidad con lo que se les brinda en el gimnasio manifestado en los incisos, c, d, e. Por lo que consideramos que el gimnasio en relación a los medios con que cuenta reúne los requisitos mínimos para poder brindar un positivo servicio a los clientes practicantes del ejercicio físico, aunque debemos considerar que se hace la respuesta del inciso b, donde se plantea que existen medios que presentan limitaciones en su funcionamiento, ello coincide con los resultados de la observación realizada donde pudimos detectar que en realidad existen medios que deben ser reparados o sometidos a un mantenimiento total o parcial.

Interrogante No. 7 de la encuesta. Conoce usted que el gimnasio no cuenta con el servicio del instructor especialista en actividades físico recreativo. Tomando esto en consideración se pudiera establecerse una guía o manual de uso que le permitiera a usted hacer un mejor aprovechamiento de los medios y máquinas con que cuenta el gimnasio. Marque con una X su opinión al respecto. Puede tener usted marcar tantas opiniones estime conveniente.

- a. 85 Resultaría de mucha utilidad contar con un manual de instrucción.
- b. 82 Resultaría conveniente tener las instrucciones de utilización de los medios y máquinas en cada una de ellas.
- c. 91 Unido a las instrucciones de uso resultaría útil las recomendaciones de la dosificación de los ejercicios físicos a ejecutar.
- d. 30 No se hace necesario un manual de instrucción.

Figura No. 5. Opinión de los clientes que asistieron al gimnasio en relación a la necesidad de asesoramiento especializado.



Los resultados que se muestran en la Tabla No. 11 e ilustrados en la figura No. 5 nos demuestran que según el criterio de los encuestados se agrupan el mayor número de respuestas en los incisos a, b, c, en un rango del 72 al 77%, ellos son del criterio de que resultaría de utilidad contar con un manual de instrucción en el gimnasio, al tiempo que sugieren que las instrucciones bien pudieran estar en cada uno de los medios a utilizar y mejor aún si existiera las recomendaciones necesarias en cuanto a la dosificación de los ejercicios físicos a ejecutar. Todo ello tomando en consideración que el gimnasio adolece se un instructor que asesore a los practicantes de cómo utilizar cada uno de los medios.

Resultados del Indicador No. 2 de la Observación. Criterio del observador en relación a la correcta utilización de medios y máquinas por el cliente participante. Cantidad de clientes al momento de las observaciones. (131 practicantes)

- a. 63 Los utilizan de forma correcta.
- b. 49 Solo los utilizan como prueba de su uso.
- c. 54 Mantiene una postura correcta al momento de la ejecución de los ejercicios que realiza.
- d. 60 Se observa que desconocen el uso de medios y máquinas.



- e. 41 Logra aproximarse a una correcta dosificación del ejercicio. (Ejemplo relación trabajo - descanso y cantidad de repeticiones.)

Se puede observar los resultados en relación a la correcta utilización de los medios existentes en el gimnasio por parte de los clientes asistentes con el objetivo de la práctica del ejercicio físico, en ello se pudo determinar que solo el 48,1% de ellos los utiliza de forma correcta, ello nos permite reafirmar la falta de un plan de instrucción que permita al practicante utilizar el medio con la objetividad que para ello ha sido creado y con ello sacar mayor utilidad al mismo, el 37,4% de los asistentes simplemente utilizaron los medios con el objetivo de conocer su funcionamiento o utilidad o sea por curiosidad, el 41,2% de los asistentes al gimnasio dieron muestra de conocer la postura a adoptar el momento de ejecutar cada uno de los ejercicios lo cual le permite lograr los objetivos que se proponen con el ejercicio en cuanto a su desarrollo físico, al momento de tratar de utilizar diferentes medios en el gimnasio se pudo observar que el 45,8% de los asistentes desconocen el empleo o uso de algunos de los medios, fundamentalmente en el empleo del aparato de ejercicios múltiples donde no logran realizar ejercicio alguno al no conocer su funcionamiento, con un pobre resultado del 31,2% de los asistentes al gimnasio demuestran tener dominio de los ejercicios que realizan en relación a la aproximación de una correcta dosificación de los ejercicios.

En resumen a través de estas observaciones realizadas podemos estar convencidos de la utilidad que tendrá para los practicantes del ejercicio físico que asisten al gimnasio, de un documento o instrucción en cada uno de los medios que posee el gimnasio que permita al practicante una correcta utilización de los medios, al mismo tiempo que le permita extraer del mismo los objetivos que él mismo se propone.

*Resultados de la interrogante No. 5* realizada en la entrevista grupal a los animadores seleccionados por su experiencia y conocimientos de lo que se pretende en esta investigación.

¿Cuáles serían los indicadores fundamentales a tener en cuenta en la confección del manual de uso para el cliente participante en el gimnasio?

Al igual que en la interrogante anterior después de varias opiniones se pudo llegar a conclusiones y todos estuvieron de acuerdo a partir de sus sugerencias de que el manual de uso debe contener los siguientes indicadores: deben ser separados o clasificados de los ejercicios que contenga el manual por regiones del cuerpo o por grupos musculares, nombre o terminología del ejercicio, al tiempo que se pueda mostrar de forma gráfica la ejecución inicial del ejercicio, importante que se pueda explicar o mostrar la postura inicial dado que resulta fundamental esa postura inicial y postura durante el ejercicio lo cual va a evitar lesiones musculares y dolores de la región que ejercita, la forma de ejecutar los ejercicios es el centro de esta instrucción para el practicante que consulta el manual y finalmente las recomendaciones o indicaciones necesarias para que el consultante del manual pueda saber los músculos que se solicitan para ejecutar el esfuerzo físico determinado y la región a la que va a contribuir el realizar el ejercicio, con ello el consultante podrá seleccionar una serie de ejercicios a ejecutar durante su estancia en el gimnasio y que resulten de su interés.

Todos estos elementos van a ser de gran ayuda para el autor del manual para confeccionar el mismo y que pueda cumplir con los objetivos que se propone el manual de uso.

### **Propuesta del manual de uso para la orientación a los participantes en el gimnasio deportivo recreativo del Hotel Meliá “Las Antillas”**

Como herramienta de constatación se utilizó el criterio de expertos (comparación por pares). Se emplea con el objetivo de validar de manera teórica el manual de uso propuesto, a través de los criterios expuestos por 5 especialistas todos en cultura física y como requisito fundamental experimentados conocedores de la planificación del entrenamiento deportivo y más específicamente en la capacidad física fuerza. Todos los seleccionados como expertos coincidieron en su positiva estructura y que el mismo puede de manera objetivo ser de gran utilidad al practicante de ejercicios de musculación en el gimnasio.

A continuación se muestra la estructura organizativa y metodológica en que aparecen cada uno de los ejercicios recomendados teniendo en cuenta los medios con que cuenta el gimnasio. Al mismo tiempo que este manual se encuentra estructurado sus ejercicios agrupados en diferentes segmentos del cuerpo humano, los cuales fueron:

Brazos y antebrazos (13 ejercicios), hombros (09 ejercicios), pectorales (07 ejercicios), espalda (03 ejercicios), piernas (05 ejercicios),

Muestra de una de las páginas del manual de uso en relación a su estructura.

#### ESPALDA. Medio Múltiple.

*Pull – Over.* Con polea alta, brazos extendidos.



Postura Inicial.

De pie, de cara al aparato, pies ligeramente separados, barra tomada en pronación, brazos extendidos, manos separadas una distancia igual a la anchura de los hombros.

Ejecución del ejercicio.

Espalda fija y la banda abdominal contraída, inspirar y llevar la barra hasta los muslos manteniendo los brazos extendidos (o los codos ligeramente flexionados). Espirar al final del movimiento.

Recomendaciones a la ejecución del ejercicio.

Este ejercicio, que trabaja el dorsal ancho es también muy bueno para reforzar el redondo mayor y la porción larga del tríceps responsable, en gran medida, de la buena fijación de la articulación brazo – tronco.

Conclusiones.

Haciendo un resumen final de los resultados alcanzados, podemos concluir con el criterio que bien sería conveniente y útil para los practicantes poder contar con el denominado manual de uso o de instrucción para la mejor utilización de los medios con que cuenta el gimnasio, y al mismo tiempo considerar la colocación de cada una de las instrucciones del manual de uso en específico en cada máquina y medios, lo cual ayudará a la correcta utilización de los mismos y sobre todo en la postura a adoptar al inicial el ejercicio y la forma en que debe ser ejecutado el mismo, todo contribuyendo a que no existan perjuicios para la salud del practicante, en primer lugar de los principiantes que no poseen la experiencia necesaria en relación a la práctica del ejercicio físico en estos medios donde se desarrollan ejercicios de musculación.

Bibliografía.

- 1- ALFONSO LÓPEZ, RAMÓN. 2001. Ejercicio físico, salud y economía. [Consulta: 31 octubre 2006]. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd36/econ.htm>
- 2- BARCELÓ RODRÍGUEZ, CORINA. 2006. Valores culturales autóctonos en la animación hotelera. Tesis para optar por el título de Licenciado en Cultura Física. Facultad de Cultura Física. Matanzas. 70p.
- 3- BARRERAS HERNÁNDEZ, FELICITO. 2004. Los resultados de investigación en le área educacional. Conferencia presentada en el centro de estudios del ISP “Juan Marinello”.
- 4- DE LA TEJADA, ENRIQUE. 2001. La animación turística como estrategia de desarrollo del turismo sustentable. [Consulta: 31 octubre 2006]. Disponible en: [http://www.caribeinside.com/formacion/no\\_06/06\\_04.jsp](http://www.caribeinside.com/formacion/no_06/06_04.jsp)
- 5- ENRÍQUEZ DOMÍNGUEZ. LISUANY. 2005. La cubanía en la animación hotelera. Tesis para optar por el título de Licenciado en Cultura Física. Facultad de

Cultura Física. Matanzas. 60p. Disponible en:  
<http://www.efdeportes.com/efd90/estilos.htm>

- 6- GÓMEZ PUERTO, JOSÉ RAMÓN, JURADO RUBIO, MARÍA ISABEL, VIANA MONTANER, BERNARDO HERNÁN, DA SILVA, MARZO EDIR, HERNÁNDEZ MENDO, ANTONIO. JOSÉ RAMÓN (2005) Estilos y calidad de vida. *Revista Digital de Educación Física y Deportes*: <http://www.efdeportes.com/efd90/estilos.htm>
- 7- HARRE, DIETRICH. 1988. Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial Científico Técnico. Ciudad de La Habana. 395p.
- 8- INDER. s.a. Orientaciones técnicas metodológicas de la Dirección Nacional de recreación. CD Universalización. Ciudad de la Habana. Cuba. 157 p.
- 9- LANTIGUA, JESÚS. 2007. La animación hotelera y los valores culturales autóctonos. Retos Turísticos. Poligráfico ENPSES. CUJAE Ciudad de La Habana. p2.
- 10-LANTIGUA, JESÚS. 2007. Alegrías compartidas. (título en preparación)
- 11-LANTIGUA, JESÚS, ESTUPIÑÁN, MERCEDES Y SÁNCHEZ, IDELMIS. 2007. Actividades físicas recreativas para las instalaciones hoteleras. [Consulta: 22 de marzo 2008]. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd109/actividades-fisico-recreativas-para-las-instalaciones-hoteleras.htm>
- 12-LANTIGUA, JESÚS. (2008) Orientaciones para una intervención eficaz en animación y conducción recreacional. [Consulta: 26 de abril del 2008] Disponible en:
- 13-OZOLIN, N. G. 1983. Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Editorial Científico Técnica. Ciudad de La Habana. 488p.
- 14-PASCUAL, INMACULADA .s.a. Cómo ser un buen animador, La animación sociocultural y turística, dos salidas profesionales muy jóvenes, pero con mucho futuro. [Consulta: 31 octubre 2006]. Disponible en: <http://www.elmundo.es/sudinero/99/SD165/SD165-11.html>
- 15-PÉREZ, ALDO. 1997. Recreación y fundamentos teóricos metodológicos. México DF. 180p.
- 16-RODRÍGUEZ GAVILÁN, AGNERYS. 2003. No hay turismo sin desarrollo. Periódico Juventud Rebelde. 23 de septiembre del 2003. p 4.