

LA ACTIVIDAD FÍSICA ORGANIZADA EN EL ENTORNO UNIVERSITARIO

**Dr. C. Mercedes Estupiñán González¹, MSc. Idelmis Sánchez Sánchez², Lic.
Mercedes Guillot Mora³**

*1. Universidad de Matanzas, Facultad de Ciencias de la Cultura Física,
mercedes.estupinan@umcc.cu*

2. Universidad de Matanzas, Facultad de Ciencias de la Cultura Física

3. Universidad de Matanzas, Facultad de Ciencias de la Cultura Física

Resumen

La investigación que se presenta tiene como objetivo elaborar un plan de actividades físicas organizadas para los trabajadores de la Universidad de Matanzas ya que a pesar de los incontables beneficios que aporta a la salud el ejercicio sistemático, un reciente estudio confirmó que se evidencia una marcada disminución de estas actividades dentro del entorno universitario. Para la elaboración de la propuesta se tiene en cuenta el criterio de los trabajadores encuestados, las orientaciones metodológicas para la práctica del ejercicio físico en los centros laborales, las cuales se vinculan a todas las actividades elaboradas como principal resultado obtenido durante el proceso de exploración.

Palabras claves: *Actividades Físicas Organizadas; ejercicios; trabajadores.*



Monografías 2020
Universidad de Matanzas© 2020
ISBN: 978-959-16-4472-5

INTRODUCCIÓN

La inactividad física causa innumerables problemas a la salud y en la actualidad está considerada como el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial según referencias de la Organización Mundial de la Salud.

El término actividad física ha sido valorado y abordado desde diferentes puntos de vistas, algunos autores incluyen la importancia y los beneficios que reporta su práctica para la vida. “La actividad física es cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta un gasto de energía y una experiencia personal que nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea pero, además introduce que la actividad física aglutina una dimensión biológica, otra personal y otra sociocultural. De ahí que cualquier intento por explicar y definir la actividad física debería integrar las tres dimensiones”. (Abalde, 2016).

Por su parte, se observa el criterio de que: “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”. (Pérez, 2014).

La Asociación de Medicina Deportiva de Colombia refiere que: “esta actividad es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-sociocultural, que produce un conjunto de beneficios de la salud, ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación y actividades cotidianas, las cuales se consideran como un derecho fundamental”. (Vidarte, 2011).

Años más tarde Cossío, D. argumenta que: “La OMS la considera como todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas. Hace énfasis en que aumentar su nivel es una necesidad social, no solo individual, por tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria y culturalmente idónea”. (Cossío, 2019).

Estas definiciones expresan claramente el valor que debe tener la práctica de actividad física no solo por el estilo de vida saludable que ofrece al contribuir con el control de enfermedades, sino también, por el bienestar físico y mental que proporciona al sentirse bien con sí mismo, lo cual se traduce con un desarrollo integral de las personas. Esclarecer el significado de términos como ejercicio físico y deporte es totalmente necesario, ya que con frecuencia tienden a confundir por la gran similitud que presentan, sobre todo porque con una clara intención de participación física tienen como soporte común, al movimiento.

Una definición del deporte bastante amplia es elaborada por Castejón, O. al fundamentar que: “actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro/s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o

contra otro/s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo”. (Robles, 2009).

Al realizar un estudio de los referentes anteriores las autoras observan una coincidencia en cuanto la conceptualización de actividad física y deportes, donde resaltan criterios como: son movimientos ejercidos por los seres humanos, donde la acción muscular constituye un factor primordial, aumenta considerablemente la capacidad funcional, el consumo de energía y el metabolismo de reposo. Por ende, su objetivo es mejorar o mantener la condición física de la persona, su desarrollo social y su salud.

Luego de la revisión bibliográfica realizada y teniendo en cuenta la naturaleza del trabajo, las autoras consideran que la actividad física es una experiencia personal que les permite a los individuos relacionarse entre sí y desenvolverse mejor en su propio entorno. Es un estilo de vida activo que trae consigo conductas que son valoradas como positivas por la sociedad como la empatía, lo que ayuda a disminuir, de alguna manera, el índice de conductas antisociales; si se coloca además, dentro del entorno laboral disminuye el estrés provocado por las condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de las personas.

El presente trabajo adquiere una gran importancia a partir de las consideraciones anteriores y por materializar todo un grupo de elementos devenidos de la aplicación de herramientas garantes, afianzadoras de determinadas proposiciones teóricas que engloban, con singular precisión, la temática estudiada y dan la posibilidad de enriquecer y favorecer el entorno laboral universitario.

Su objetivo es elaborar un plan de actividades físicas organizadas para favorecer la incorporación de los trabajadores a la práctica de actividad física dentro del entorno universitario.

De gran utilidad resulta la implementación de este trabajo, sobre todo, para aquellas personas que laboran en áreas de la Universidad de Matanzas, que por diferentes razones no practican actividades físicas y que bajo un ambiente colaborativo y social-laboral puedan sentirse a gusto y decidan incorporarse a estas actividades, hacia ellos va encaminada esta investigación.

DESARROLLO

Supone una oportunidad perdida, no reconocer los beneficios de la actividad física ni invertir en su fomento como una prioridad en el tratamiento y la prevención de las enfermedades no transmisibles. Generalmente, muchas personas reconocen su importancia para el desarrollo integral del individuo, ya sea a nivel físico, psíquico o sociológico, sin embargo, gran parte de la sociedad no lo lleva a la práctica alegando falta de tiempo para ello dada la cantidad de horas que dedican tanto a la jornada laboral como al traslado para ello.

Igualmente, hoy en día, expertos se han centrado en contextualizar que el ámbito laboral se ha convertido para la mayoría de las personas en un entorno sedentario, lo que conlleva muchos riesgos para la salud, por tanto, promover la actividad física en el entorno laboral no solo mejora la productividad de la empresa, reduce las bajas laborales y mejora la condición física, sino que también aporta grandes beneficios.

El logro de una clara correlación entre práctica deportiva y la mejora de la productividad en el puesto de trabajo, trae consigo una importante variedad de beneficios para las empresas ya que mejora del estado de salud y de la calidad de vida de los trabajadores, reduce el ausentismo laboral, mejora el rendimiento y la productividad, las relaciones de los grupos humanos, aumenta de la satisfacción de los trabajadores, así como representa un ahorro para las empresas.

Debe ser un derecho de los trabajadores la práctica de actividad física, ya que por el ámbito laboral circulan tanto jóvenes como adultos y es ahí donde pasan la mayor parte del día. Además, aquellos que la ejercitan tienden a fatigarse menos, mantener un ritmo adecuado, enfocarse en las tareas y llevarlas a cabo correctamente. Proteger y promover la salud en el lugar de trabajo es el objetivo primordial que se debe tener en cuenta dentro de las medidas tomadas para incentivar la práctica de actividad física en los centros laborales.

LA ACTIVIDAD FÍSICA ORGANIZADA (AFO)

El factor principal de la investigación, supone el concepto de Actividad Física Organizada (AFO), elaborado por la licenciada Cossío, D. (2019), como parte de su Ejercicio de Culminación de Estudios y que expresa los fundamentos teóricos que sustentan el proceso de práctica de actividad física, en el entorno laboral. En él se señala, que como todo ejercicio físico, esta también trae consigo aspectos favorecedores para la salud, pero la gran diferencia radica en que es necesario regirse por diferentes requisitos que mantienen una organización específica, adecuándose a las posibilidades de los posibles practicantes, las condiciones de la empresa facilitadora, entre otros elementos que se define la citada autora como: “el sistema que garantice elevar la cultura e incorporación de trabajadores a la práctica de actividades físicas regulares encaminadas a mejorar la calidad de vida, la salud y el funcionamiento corporal de sus practicantes. Teniendo en cuenta elementos, parámetros, factores tales como el espacio (lugar y horario), las condiciones y las actividades de interés (gustos y preferencias)”. (Cossío, 2019).

La AFO representa una oportunidad de ejercitarse dentro del entorno laboral, siguiendo un orden y determinados aspectos metodológicos que requieren del establecimiento de objetivos específicos, alcanzables y medibles. Posee un carácter estructurado, planeado, ideado, sistematizado y coordinado al referirse a la acción de preparar los diferentes detalles sobre su desarrollo, anticipando las variables que podrían afectar a la línea de tiempo y garantizando el lugar, los medios y los recursos a utilizar e incluso las personas que podrían necesitarse para realizar la actividad programada y así asignar diferentes funciones a estos colaboradores. Consiste en crear una estrategia de organización esencial

para la gestión eficaz del emprendimiento como guía para el entrenador a la hora de impartir la clase y evitando el tener que improvisar justo en el momento de la práctica para hacer frente a posibles problemas que se lleguen a presentar. Es una forma de distribuir adecuadamente las actividades físicas que se van a desarrollar, siguiendo un patrón determinado y preparándose con antelación para llevar a cabo una provechoso y correcto encuentro. La meta que resulta imprescindible a obtener es mantener una vida exitosamente saludable.

En el caso de presente la investigación se aborda el tema a partir de una propuesta de actividades físicas organizadas para favorecer la incorporación de los trabajadores de la Universidad de Matanzas, basada en los gustos y preferencias de sus posibles practicantes, con indicaciones precisas para los profesionales que impartirán las mismas. Para darle cumplimiento a las tareas de investigación proyectadas se hizo necesario la utilización de variados métodos teóricos y empíricos, así como procedimientos que abonaron aspectos y sirvieron de sustento a las diferentes fases del proceso investigativo.

El diagnóstico de la situación actual partió del resultado de las encuestas realizadas en todas las áreas de la Universidad por la referida autora y que sirvió de base para elaborar la propuesta, además del análisis del contenido planificado en los documentos que rigen las actividades físicas recreativas en la Universidad de Matanzas, donde se obtuvo los siguientes resultados:

1. No existen en el 100 % de los casos que fueron sometidos a análisis, el objetivo general, elemento que dirige este proceso.
2. No aparecen en la totalidad de los documentos examinados los objetivos específicos de cada actividad, siendo un aspecto indispensable para el desarrollo de estas propuestas.
3. Se constató en un 100 % que las actividades se encuentran dirigidas a los estudiantes, siendo nulo o carente estas acciones para la incorporación de los trabajadores al ejercicio físico regular.
4. Carecen de orientaciones que permitan un desarrollo integral del plan de actividades, siendo insuficiente la preparación en su desempeño para la posible implementación.
5. Las actividades no se elaboran basadas en los gustos y preferencias de los trabajadores, ya que las mismas no son las destacadas por la mayoría de los encuestados.
6. Las propuestas se mantienen de igual manera en cada año consultado, solo en el año 2020 aumentan en 2 actividades: Festival Deportivo Recreativo "A jugar" y campeonato de Voleibol.
7. Los horarios y frecuencias no permiten que la mayoría de los trabajadores puedan participar, aunque se aclara que no se diseñan para ellos.

Las carencias detectadas durante la revisión de documentos, denotan oportunidades donde trabajar en aras de mejorar los esfuerzos para incorporar a las actividades físicas organizadas a los trabajadores de la universidad brindándoles una propuesta atractiva.

A partir de los resultados obtenidos en ambas investigaciones se elabora el plan de actividades físicas organizadas para trabajadores de la Universidad de Matanzas, que tiene como objetivo general: Estimular la práctica de actividades físicas de los trabajadores de la Universidad de Matanzas. Las propuestas formuladas, teniendo en cuenta objetivos, recursos y otros elementos se pueden observar en el anexo 1.

Contenido de las actividades y consideraciones metodológicas para su realización

ACTIVIDAD 1. Gimnasia terapéutica oriental

Taichi Chikung

Taichi - Armonía energética

Chikung - Trabajo con la energía vital

Objetivo: Conocer los principios básicos de la medicina natural y tradicional oriental mediante el movimiento sincronizado de la actividad física.

Objetivos específicos:

- Mejorar las capacidades físicas condicionales y coordinativas.
- Mejorar las funciones de los sistemas orgánicos.
- Favorecer la percepción sensorial y la respuesta perceptiva.
- Mejorar la memoria física e intelectual y la respuesta al estrés.
- Conocer las formas o series básicas de las modalidades del Chikung y del Taichi.

Recursos: ropa deportiva y cómoda, pomo de agua y toalla.

-Parte inicial:

Pre calentamiento articular.

-Parte principal:

Forma de chikung, forma de Taichi, forma de empuje de manos.

-Parte final: Forma Chikung de estiramiento.

ACTIVIDAD 2. Ejercicios aeróbicos

Objetivo: Desarrollar la resistencia pulmonar, mediante una actividad de baja intensidad y larga duración.

Entrenan los sistemas cardiovascular y respiratorio, haciendo eficiente el intercambio de oxígeno en los músculos que están siendo ejercitados.

- Recursos: ropa deportiva y cómoda, pomo de agua y toalla

- Parte inicial

Calentamiento: fase necesaria para que el organismo consiga una temperatura adecuada para el ejercicio. Es un conjunto de ejercicios que preparan tanto física como psíquicamente a la persona para que realice la posterior actividad de mayor intensidad.

- Los ejercicios se realizarán a un ritmo moderado. Se puede incluir extensiones, rotaciones, flexiones, elevaciones y aplicarlos a las diferentes partes del cuerpo: brazo, piernas, cabeza, cintura, pelvis.
- Cabeza y cuello. Sin torsión ni rotación del cuello hacia atrás, porque causa un stress en las vértebras cervicales.
- Parte superior de la espalda, hombros y brazos.
- Pecho, parte inferior de la espalda, tórax y cintura.
- Abdomen y glúteos. Muslos. Pantorrillas, tobillos y pies.
- Debe ser de intensidad progresiva.
- Se debe calentar de lo general a lo específico.
- Un buen calentamiento es aquel que sube las pulsaciones del cuerpo por lo menos a 120 ppm.
- En el calentamiento se debe conseguir el comienzo de la sudoración.
- El tiempo aconsejado para el calentamiento en una clase de aeróbic de 1 hora de duración es de 10 minutos.

- Parte principal.

- Fase aeróbica: es en la que se mejora la resistencia cardiorrespiratoria. La fase aeróbica o coreografía puede ser de alto o de bajo impacto.

- Alto impacto: Consiste en ejecutar los pasos saltando. Los pasos se combinan con elevaciones, extensiones, rotaciones etc. de brazos y piernas y además el movimiento es en direcciones y sentidos diversos. El esfuerzo que requiere este tipo de aeróbic es muy intenso. Hay que practicarlo con precaución y moderadamente ya que el impacto que los saltos producen en los huesos y articulaciones (sobre todo en las rodillas) es fuerte. Este tipo de coreografía no es adecuada para edades tempranas por la falta de resistencia y tono muscular que tienen y por la falta de coordinación que hace muy difícil la realización de este tipo de clase.
- Bajo impacto: La diferencia fundamental de una clase de bajo impacto con respecto a la de alto impacto es que no se realizan saltos. Al menos uno de los pies debe permanecer en contacto con el suelo. En cuanto a la variedad de pasos y movimientos, ambas modalidades son muy similares. Este tipo de aeróbic es idóneo para las personas que desean ponerse en forma y deben hacerlo de forma gradual tras pasar largos períodos de inactividad física.

- Parte final

- Recuperación: es la fase cuyo objetivo es disminuir progresivamente la intensidad; es el proceso opuesto al calentamiento. En esta fase los movimientos se van haciendo de manera más lenta y disminuyendo su intensidad con el fin de disminuir el ritmo cardíaco.
- Estiramientos: cuya finalidad es ejercitar la flexibilidad muscular, a través de movimientos lentos.
- Duración (aproximada) de cada una de las fases:

Partes	Principiantes	Intermedios	Avanzados	3era Edad
Calentamiento	15 minutos	15 minutos	10 minutos	5 minutos
Aeróbic	15 minutos	20 minutos	25 minutos	3 minutos
Relajación	15 minutos	10 minutos	10 minutos	7 minutos
Total	45 minutos	45 minutos	45 minutos	15 minutos

ACTIVIDAD 3. Bailoterapia vinculada a bailes tradicionales cubanos

Objetivos:

1. Contribuir a que prevalezcan los patrones culturales e idiosincrasia en la comunidad mediante pasos de bailes y ritmos cubanos.
- 2- Contribuir al mantenimiento de las capacidades coordinativas.

Recursos: ropa deportiva y cómoda, pomo de agua y toalla.

- Parte inicial

Calentamiento: 5 min.

Indicaciones: Estos movimientos deben de ser suaves y pausados, no deben causar fatiga, ni dolor.

- Parte principal

- 3 min. de danza con 8 compases de paso básico, 4 compases de tornillo, 8 compases de paseo, 2 compases paso básico y 4 compases de cajón.
- 3 min. de danzón comenzando con 8 compases de paso básico, 4 compases de giro, 8 compases de paseo, 4 compases de tornillo y se repite la secuencia según la música lo permita.

- Parte final

- 4 min. De ejercicios de estiramientos y relajación.

ACTIVIDAD 4. "Siempre se puede más"

Objetivo: Fomentar la práctica de actividad física, así como la socialización entre participantes, a través de la práctica del Voleibol.

Recursos: Balones de Voleibol, net, silbato, varillas, cancha.

Participación de equipos del sexo masculino y femenino conformado por trabajadores de todas las áreas de la Universidad de Matanzas. Estos equipos estarán integrados por 12 jugadores como máximo y 8 como mínimo, para jugar en cancha 6 jugadores. El sistema de competencia a utilizar será el todo contra todo a una sola vuelta, la ubicación de los lugares se harán según los juegos ganados que tengan cada equipo en caso de empate se define por cantidad de set a favor y en contra, si se mantiene el empate, se definirá por cantidad de tantos por set.

Reglas:

- Se jugará de 3 set a ganar 2 hasta 25 puntos con 2 puntos de diferencia en caso de empate 24 a 24.
- En caso de empate de un set por cada equipo, se jugará el 3er set de muerte súbita a 15 puntos, con 2 puntos de diferencia en caso de empate 14 a 14.

ACTIVIDAD 5. 3 Vs 3

Objetivo: Fomentar la práctica de la actividad física a través del Baloncesto.

Recursos: Balones, local, silbato, hojas de anotación.

Organización:

Cada equipo estará constituido por 5 Integrantes, en la cancha jugarán 3, pudiéndose realizar cambios en cualquier situación del partido.

Reglas:

- Se jugarán 10 minutos (tiempo corrido) deteniéndose el reloj solamente cuando se ejecuten tiros libres o por tiempo muerto solicitado.
- Resultará vencedor el equipo que primero llegue a 15 puntos o el que tenga ventajas al finalizar el tiempo reglamentado.
- En caso de empate, se jugará un tiempo extra de 5 minutos.
- Actuarán de 1 a 2 árbitros y 1 anotador.

Se jugará por sistema de todos contra todo.

- La puntuación de las canastas será como se expresa:
 - 1 punto: tiro libre.
 - 1 punto: canasta lograda dentro del perímetro (dentro de los 6,75mh).
 - 2 puntos: canasta lograda después de la línea de 3 puntos (6.75mh).
- Juego ganado: 2 puntos.
- Juego perdido: 1 punto.
- No comparecencia: 0 punto.

ACTIVIDAD 6. Festival recreativo variado: “Seguimos en movimiento”

Objetivo: Llevar las actividades recreativas de participación masiva a toda la comunidad universitaria, con variadas ofertas para diversos grupos de edades.

Escenario: Universidad de Matanzas.

Tiempo de duración: 3 horas

Áreas que funcionarán simultáneamente.

- Juegos de mesas (Dominó, Damas, Ajedrez, Parchís).

Edades: A partir de los 19 años en adelante (femenino y masculino).

- Actividades Deportivas (Voleibol Recreativo, Boxeo a ciegas, Baloncesto 3vs3, Béisbol a la mano, exhibición de artes marciales).

Edades: A partir de 19 años en lo adelante (femenino y masculino).

- Actividades Gimnásticas Deportivas
 - Composición Gimnástica por áreas.
 - Exhibición Tai Chi.

Edades: A partir 19 años, hembras y varones.

- Juegos de Animación:
 - Juegos de participación
 - Competencias de baile y otros.

Edades: A partir de los 19 años, hembras y varones.

- Cierre del festival una bailoterapia “Vida sana”.

Aspectos a tener en cuenta para la implementación de la propuesta

- Considerar la edad, personas con alguna patología, experiencia deportiva, el tipo de ejercicio, su frecuencia, duración e intensidad.
- Conocer el diagnóstico médico actualizado de cada participante.
- Atender de forma intencionada cada una de las enfermedades o limitaciones.
- Mantener durante las actividades y ejercicios una observación permanente de los signos vitales.
- Prever que la actividad este antecedida de un efectivo calentamiento y precedida de la recuperación.

CONCLUSIONES

Se constata en la composición de los fundamentos teóricos que sustentan el proceso de práctica de actividades físicas organizadas, los principales rasgos distintivos que la caracterizan, la influencia que destaca en el entorno laboral; la creación de la propuesta se basa en dichos fundamentos. Los elementos abordados en la presente investigación posibilitan la generalización de conocimientos de avanzada, proclives a perfeccionar en la práctica de las actividades físicas en entornos laborales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABALDE, Natalia. *Influencia de la actividad física y el sobrepeso en el rendimiento académico: revisión teórica [en línea]*. *Sportis Scientific Technical Journal* (Coruña) Vol. II, n.º. 1: 147-161. [Fecha de consulta: 18 de febrero 2020]. Disponible en: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://dialnet.unirioja.es/desca/rga/articulo/6369972>.

COSSIO, Daniela. *Diagnóstico de las actividades físicas organizadas para trabajadores de la Universidad de Matanzas*. Trabajo de titulación (Licenciado en Cultura Física). Universidad de Matanzas, 2019. 58p.

PÉREZ, Salvador. *Actividad física y salud: aclaración conceptual [en línea]*. Revista digital *EFDeportes.com*. [Fecha de consulta: 10 de febrero 2020]. Disponible en: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual>.

ROBLES, José. *Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual [en línea]*. Revista digital *EFDeportes.com*. [Fecha de consulta: 10 de febrero 2020]. Disponible en: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm&ved=2ahUKEwiqxO-pi7DoAhVNlnIEHczHCIgQFjAAegQIAhAB&usq=AOvVaw0I3IZDEI9jTr62IMpdEDQ>

VIDARTE, José Armando. *Actividad física: estrategia de promoción de la salud [en línea]*. *Hacia la Promoción de la Salud*. Vol. 16, No.1, 202 – 218. [Fecha de consulta: 18 de febrero 2020]. Disponible en: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://kinesportblog.wordpress.com/2017/01/09/actividad-fisica-estrategia-de-promocion-de-la-salud>

ANEXOS

Anexo 1. Plan de actividades físicas organizadas

No .	Nombre de la actividad	Objetivos	Recursos	Fecha y hora	Lugar
1	Gimnasia terapéutica oriental	Conocer los principios básicos de la medicina natural tradicional oriental mediante el movimiento sincronizado de la actividad física.	Ropa deportiva y cómoda, pomo de agua y toalla.	Martes y jueves 11.00am Lunes y miércoles 3pm	Parque de la trova.
2	Ejercicios aeróbicos	Desarrollar un tipo específico de resistencia, es una actividad de baja intensidad y larga duración. Entrenan los sistemas cardiovascular y respiratorio, haciendo eficiente el intercambio de oxígeno en los músculos que están siendo ejercitados.	Ropa deportiva y cómoda, pomo de agua y toalla	Lunes, miércoles y viernes. 12.00m Martes y jueves 3pm	Gimnasio
3	Bailoterapia vinculadas a bailes tradicionales cubanos	Contribuir a que prevalezcan los patrones culturales e idiosincrasia en la comunidad mediante los pasos de bailes y ritmos cubanos. Contribuir al mantenimiento de las capacidades coordinativas.	Ropa deportiva y cómoda, pomo de agua y toalla. 8.	Martes y jueves 12m Miércoles 4pm	Gimnasio
4	Campeonatos de Voleibol. Masculino y femenino. "Siempre se puede más"	Fomentar la práctica de actividad física, así como la socialización entre participantes, a través de la práctica del Voleibol.	Balones de Voleibol, net, silbato, varillas.	Noviembre	Cancha de Voleibol.
5	Campeonato Béisbol Five	Desarrollar y promover el juego de Béisbol como una actividad que favorece el desarrollo	Pelotas de Béisbol, Guantes, Bates y ropa	Febrero	Terreno de Béisbol

		personal y social y como ocupación del tiempo libre.	práctica.		
6	Campeonato de Baloncesto 3x3	Fomentar la práctica de la actividad física a través del Baloncesto.	Balones, silbato, hojas de anotación	Abril	Cancha de Baloncesto
7	Festival recreativo variado “Seguimos en movimiento”	Llevar las actividades recreativas de participación masiva a toda la comunidad universitaria, con variadas ofertas para diversos grupos de edades.	Ropa práctica	Mayo	Áreas deportivas