

CUBA

Aldo Pérez
Santiago León

Tiempo libre, actividad
deportivo-recreativa y
estilos de vida en Cuba

Introducción: El Estado y el modelo económico-social cubano

El desarrollo social de un país está avalado (entre otros elementos) por la convergencia entre las necesidades e intereses de los distintos sectores poblacionales y las proyecciones gubernamentales en las distintas áreas. La materialización de las políticas estatales puede verse afectada por disímiles causas de índole objetiva y subjetiva. En el orden material la crisis económica que hoy afecta al mundo y a Cuba en especial reduce considerablemente las posibilidades para emprender obras sociales. En cuanto a la subjetividad, la heterogeneidad sociocultural y diversidad de estilos de vida son también factores influyentes. Semejante política de desarrollo tiene en cuenta el mosaico de culturas que es el pueblo cubano, donde conviven blancos, negros y mulatos, junto a descendientes de asiáticos y de pueblos árabes, todos con absoluta igualdad de posibilidades.

Desde sus orígenes, la Revolución Cubana previó la estrecha relación entre la base económica y los efectos sociales, con la finalidad de dar una solución integral a los problemas resultantes. Como gran realización, la política de desarrollo social en Cuba, según Rojas y López:¹

Ha elevado el nivel de vida de la sociedad cubana, combinando el incremento del consumo individual con la aplicación de servicios sociales básicos. Simultáneamente, las políticas aplicadas comprenden un tratamiento preferencial a determinados segmentos poblacionales: mujeres, niños, ancianos y habitantes de zonas rurales. Es precisamente en estos sectores vulnerables donde los problemas estructurales del subdesarrollo se agudizan. Su solución exige no solo profundos cambios en el sistema socioeconómico, sino también de un proceso de asimilación gradual y constante de los cambios.

La educación, la salud y el deporte en el escenario social cubano

Un modelo de desarrollo como el cubano ofrece un papel protagónico a la dimensión humana de los sectores salud, educación y deportes.² Todos han evidenciado un sostenido perfeccionamiento, modificando sustancialmente las condiciones de vida, priorizando la calificación de los recursos humanos. El modelo ha buscado y conseguido equidad social. Esto se pone claramente de manifiesto, en el Artículo 52 de la Constitución de la República,³ que expresa:

Todos tienen derecho a la educación, al deporte y a la recreación. El disfrute de este derecho está garantizado por la inclusión de la enseñanza y práctica de la educación física y el deporte en los planes de estudio del sistema nacional de educación; y por la amplitud de la instrucción y los medios puestos a disposición del pueblo, que facilitan la práctica masiva del deporte y la recreación.

El deporte: derecho del pueblo

El análisis histórico de la instrumentación, aplicación y perfeccionamiento de las concepciones deportivas inherentes al paradigma interpretativo del deporte cubano tiene su punto de fricción con las transformaciones sociales que sucedieron a la crisis política y social en

la década del 50, ¿pero cuáles eran los problemas objetivos y subjetivos que tenía Cuba vinculados a la Educación Física y los Deportes? La importancia de este análisis, además de reflejar el panorama deportivo de Cuba, en alguna medida, puede ser de referencia para otros países.

Desde los inicios del siglo 19, Cuba encabezaba el contexto latinoamericano por su interés en los sistemas pedagógicos más avanzados de la época y daba una especial importancia a la Educación Física en la formación humana. El primer gimnasio en América Latina se fundó en La Habana en 1839, conocido como “Gimnasio Normal”, precursor del florecimiento de instituciones de este tipo en Cuba, así como el estudio de los principios y regularidades de la actividad física.⁴

La Educación Física estaba en el programa curricular pero solo practicada por el 2% de los niños; la base técnico material era insuficiente. Se contaba con 800 profesores de Educación Física y con la emigración de 1961, sólo quedó el 60% de ellos. Las escuelas estatales carecían de instalaciones e implementos deportivos; no había práctica masiva de deportes. Existían unos 1500 practicantes básicamente en béisbol, boxeo y baloncesto con muchos prejuicios surgidos de la discriminación racial y sexual; el profesionalismo y la comercialización ahogaba a la práctica deportiva con fines educativos y de esparcimiento, la máxima popularidad la tenían las peleas profesionales, las carreras de caballos y de perros, los salones de juego (ruletas, dados y otros), muchos deportistas debían hacer rifas y colectas para representar al país internacionalmente. En resumen, sólo existían individualidades de calidad mundial, básicamente en el profesionalismo, pero no existía deporte.⁵

De todo ello se infiere que desde mediado del siglo 19, la educación física se practicaba en Cuba sobre las bases científicas de la época, aunque sin alcance popular. En las primeras manifestaciones de la práctica físico-deportiva se aprecian dos corrientes o tendencias.⁶

- Los jóvenes que estudiaban en Estados Unidos introducen en Cuba el béisbol, en la década de los años 1860.

- Ellos se inclinaban a las actividades propias de los gimnasios (gimnástica, esgrima etc.) influenciados por las corrientes europeas, porque habían estudiado en el viejo continente.

En Cuba, antes de 1959, acorde con el modelo capitalista, prevalecía el profesionalismo, no había actividad física masiva, a la educación física y el deporte accedía sólo la minoría de la sociedad. No se podía hablar de deportes en un país donde 700.000 niños no tenían escuelas, había más de un millón de analfabetos y 600.000 desocupados, más del 80% sin trabajo estable.⁷

A partir de 1959, se estimuló la realización masiva de ejercicios físicos y la práctica deportiva. Se considera que el 60% practica actividades físicas y un 20% las realiza sistemáticamente.⁸ Transformar el deporte en una fuente de enriquecimiento espiritual y contribuir al desarrollo integral del pueblo ha sido el pilar fundamental de esta política deportiva. El deporte como derecho de todos es uno de los logros más relevantes de la Revolución Cubana en materia de derechos humanos. De hecho, su práctica se ha extendido a todo el país, al asegurarse las condiciones técnicas, materiales, de instalaciones y organizativas que lo posibilitan, lo cual se refrenda en la Constitución de la República, las leyes, códigos y reglamentos que rigen el trabajo de las instituciones del Estado.

En entrevista concedida a dos congresistas norteamericanos⁹ el líder de la Revolución Cubana, Fidel Castro, expresó:

El deporte y la educación física constituyen actividades vitales para la salud, la educación, la recreación y el hacer por la humanidad lo que no podrían alcanzar millones de médicos. La prolongación de la vida y la terapia contra numerosas enfermedades consisten hoy día en el ejercicio físico, el deporte y el ejercicio metódico educan, disciplinan, desarrollan la voluntad y preparan al ser humano para la producción y la vida. Creo que gracias al deporte yo mismo pude resistir y soportar la vida dura de la Sierra Maestra y soportar sin infartos ni hipertensiones más de 26 años de intenso trabajo político.

Desarrollo

La sociedad cubana ha demostrado que el uso satisfactorio y pleno del tiempo libre constituye un factor activo en la regulación y desarrollo del proceso social, el aumento de la calidad de vida, la espiritualidad de la población y el desarrollo paulatino de la productividad del trabajo. En las páginas siguientes se abordará la valoración de los problemas y resultados representativos de la investigación en este campo en Cuba.

Empleo del tiempo libre en la población cubana

Documentos e investigaciones relacionadas con el tiempo libre y la recreación en general y las actividades físico-deportivas en particular revelan resultados investigativos y criterios diversos, que permiten avanzar en la construcción de un marco teórico y conceptual de referencia. A continuación se presenta, por etapas, el proceso de investigación de las actividades deportivo-recreativas y de tiempo libre en Cuba.

Antes de 1959 existían investigaciones empíricas sobre actividades físico-deportivas, tiempo libre y recreación de muy poco desarrollo. Desde la segunda mitad del siglo 19 hasta el triunfo de la Revolución Cubana, fueron estudios prácticamente desatendidos, cuando, paradójicamente, eran relevantes las investigaciones en historia, economía, literatura, ciencias políticas, arqueología y etnografía, principalmente.

Las relaciones sociales de explotación existentes en la Cuba prerrevolucionaria impedían a las clases desposeídas un disfrute realmente pleno del tiempo libre, si es que lo poseían. Los desempleados, los trabajadores de bajos ingresos, los analfabetos y los de escasa escolaridad eran sólo consumidores de artículos esenciales y no podían ser, por ello, clientes de la industria cultural capitalista que, por otra parte, era entonces subdesarrollada y dependiente material e ideológicamente de los centros de poder norteamericanos. Es por eso que a la burguesía

criolla le era indiferente la investigación del tiempo libre y la recreación, al no estar sustentada por una necesidad social.

Solo escasos estudios sociodemográficos abarcan problemáticas generales y algunos se refieren al tiempo libre o la recreación.¹⁰

Con la Revolución en 1959 surge una creciente necesidad social de información socioeconómica para la dirección del país. Entre 1959-1970, se producen transformaciones socioeconómicas que repercutieron en el modo de vida en Cuba. Aumentó el presupuesto de tiempo de la población y, en particular, su tiempo libre. Aparece la posibilidad de desarrollar investigaciones y una nueva cultura del tiempo libre, caracterizada por una amplia participación popular, ajena a los exclusivismos clasistas y a las necesidades lucrativas antes vigentes; permitiendo, además, el comienzo de los estudios científicos de esta problemática.

El estudio científico del tiempo libre y la recreación emerge a mediados de la década de 1960 en Cuba junto a otras investigaciones sociológicas concretas. En 1966, con motivo del Seminario Internacional de Tiempo Libre y Recreación, organizado por el Consejo Internacional de Educación Física y Deportes (CIEPS), adjunto a la UNESCO, la Comisión Nacional Cubana de la UNESCO y el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación, se reunieron en La Habana expertos internacionales como Szalai, Osipov, Dumazedier, Pruddensky y varios investigadores cubanos. Presentaron variadas ponencias en diferentes poblaciones del país, destacándose un grupo interdisciplinario de la Universidad de La Habana, con el primer estudio centrado en el empleo del tiempo libre y las actividades recreativas sobre un área urbana extensa, tomando como premisa metodológica el estudio multinacional organizado por el profesor Szalai, de Hungría. Fueron estudiadas poblaciones de las capitales provinciales de Matanzas y Santa Clara.¹¹ La notable asesoría de especialistas extranjeros permitió el desarrollo de métodos y técnicas de investigación.¹²

El proceso de institucionalización del país generado por el primer Congreso del Partido Comunista de Cuba (1975) reforzó la necesidad social en las investigaciones socioeconómicas y pedagógicas en el país, incluidos los estudios sobre tiempo libre y recreación de la población

por numerosas instituciones nacionales tales como: Instituto Cubano de Radio y Televisión, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (mediante el Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”), Ministerio de Cultura, Instituto Cubano de Investigaciones y Orientación de la Demanda Interna, Centro de Investigaciones Sociales de la Juventud, Universidad de La Habana y Academia de Ciencias, entre otros. Todos estos estudios crearon las premisas empíricas para el desarrollo de las investigaciones del tiempo libre en Cuba, propiciando el establecimiento de la base material e intelectual que hoy sustenta.

En este periodo se incrementan las investigaciones, aún carentes de coherencia y enfoque integral y perspectivo. Faltaba un enfoque sistémico de la problemática del tiempo libre y la recreación. Predominó la insuficiencia teórica, metodológica y técnica de muchos trabajos¹³ y la acumulación preliminar de información empírica de valor particular para cada organismo patrocinador, sin la visión perspectiva, integral y sistémica, que es la forma adecuada y eficaz de enfocar los problemas sociales. A pesar de las limitaciones señaladas, aparecen las tendencias generales del presupuesto de tiempo y el tiempo libre de la población cubana, sus necesidades recreativas y la necesidad de capacitar el personal especializado en este tipo de investigaciones sociales.

Entre 1986 y 1990 las investigaciones realizadas se destacan por la científicidad y madurez del trabajo estatal en función de un tiempo libre verdaderamente creativo y que contribuyera a la formación paulatina de una personalidad ajustada al modo de vida socialista. Resaltan las investigaciones de los Problemas Principales Investigativos de Ciencias Sociales, que realizaron el Ministerio de Cultura¹⁴ y el Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación.¹⁵ La participación de diferentes organismos e instituciones facilitó un análisis más integral de los problemas objeto de estudio.

Durante la crisis de la década de los 90, disminuyen cuantitativamente las investigaciones como consecuencia de la difícil situación económica, lo cual se comienza a revertir sólo hacia finales de la década, cuando se aprecia una mayor conciencia social sobre la importancia del

uso adecuado del tiempo libre en la satisfacción de las necesidades espirituales de la población y en la formación integral de la personalidad, aunque sin concretarse ningún estudio en la población nacional.

En el presente siglo 21 aflora una etapa cualitativamente superior en lo que respecta a las investigaciones del tiempo libre y la recreación. Ello se manifiesta en: una labor de capacitación profesional superior, un creciente proceso de colaboración entre los organismos interesados para efectuar investigaciones concretas y el intercambio de información, el desarrollo de soluciones teóricas y metodológicas que permitan elevar la calidad de datos empíricos y la eficiencia social de las investigaciones.

Disponibilidad del tiempo libre de la población cubana

Los estudios realizados son el resultado de la expresión libre de la subjetividad de las personas con relación a la organización de su tiempo libre, en los distintos periodos temporales que se analizan, asociados al desarrollo socioeconómico y a los nuevos medios de consumo que han surgido en la realidad social cubana actual. Se realiza la discusión bajo un enfoque sistémico, conscientes de que la diversidad de las metodologías utilizadas en los estudios de referencia no han alcanzado la uniformidad necesaria, sin dejar de ser a la vez un importante medio de conocimiento de las peculiaridades de todo proceso social; no sólo porque todo ocurre en el tiempo, sino porque la forma en que éste se entiende y se experimenta varía de una sociedad y de una época a otra.¹⁶ Se consideran además la heterogeneidad de la población. Así, la edad, el sexo, el nivel de escolaridad y la actividad principal desarrollada son variables que permiten distinguir las tendencias en los comportamientos y sus conexiones dentro del tiempo social.

La disponibilidad del tiempo libre ha estado determinada históricamente por la necesidad del tiempo dedicado al trabajo, el cual depende de la productividad, los avances científico-técnicos y la organización de cada sociedad. En países en vías de desarrollo, como Cuba, existe

objetivamente un tiempo libre que la población puede emplear de muy diversas maneras. Ese tiempo es el resultado de la organización social de la vida, como consecuencia de la necesaria inserción de la persona en la sociedad. En la actividad productivo-material de los individuos descansa el fundamento de la sociedad, ella determina las formas de vida fuera de la producción y presenta la estructura del tiempo social en dos partes fundamentales, el tiempo de trabajo y el tiempo extra-laboral, en donde coexiste el tiempo libre.¹⁷

De ahí que los estudios de tiempo libre, en sus diseños metodológicos, han tomado muy en consideración los ritmos de vida cotidiana que asumen las personas. En este sentido, las evidencias inclinan a relacionar la disponibilidad de tiempo libre con las estructuras organizativas de la sociedad actual, basada en la linealidad, la homogeneidad y la uniformidad del tiempo productivo y de servicios, lo que se concreta en la organización de los sistemas de enseñanza, particularmente de la duración del curso escolar, todo lo cual trae como resultado una fractura de los tiempos de vida.

Así, por un lado, hay un tiempo normativo, el de los días laborables o de estudio y, por otro, un tiempo básicamente libre, pretendidamente no normativo, los fines de semana y periodos vacacionales. Esta situación no es de nuestros días,¹⁸ pero en los últimos años ha adquirido caracteres generalizados, al menos en su extensión, como puede apreciarse en investigaciones de diferentes regiones geográficas.

Estas apreciaciones conceptuales permiten revelar que los cubanos disponen como promedio general de una magnitud de tiempo libre normal o suficiente durante los días laborables, mucha disponibilidad en fines del semana y una considerable cantidad en los periodos vacacionales. Existe entonces una disponibilidad de tiempo libre determinada y marcada en cada uno de los periodos temporales que se analizan.

Este aumento de la magnitud de tiempo libre al pasar de los días laborables, a los fines de semana y vacaciones, se corresponde con las tendencias presentadas en estudios anteriores en Cuba¹⁹ y en diversas partes del mundo, tanto en países en vías de desarrollo, como en los desarrollados. Entre los primeros, se puede apreciar en México,²⁰

Colombia,²¹ Chile²² y Nicaragua.²³ Entre los segundos, los países incluidos en la encuesta europea de uso del tiempo,²⁴ así como en España donde es interesante destacar la realizada por el INE/ES,²⁵ sobre la población general. Otros países altamente desarrollados que aportan datos de referencia con similar comportamiento son Japón²⁶ y Estados Unidos.²⁷

En Cuba se han realizado tres encuestas de uso del tiempo con utilización de una muestra nacional. La primera y la segunda se efectuaron en 1975 y 1979 respectivamente, por el entonces Instituto Cubano de Investigaciones y Orientación de la Demanda Interna²⁸ y la tercera, por la Oficina Nacional de Estadísticas.²⁹ En este periodo se obtuvieron datos fiables acerca del tiempo que la población dedica a las actividades fundamentales de la vida cotidiana. Si bien esos datos parecen ya algo envejecidos, son los que cuentan como referencias nacionales, además de la rigurosidad metodológica con que fueron realizados.³⁰

Para precisar aun más el alcance de esta información, véanse los datos aportados por las encuestas de 1979 y 1985, en lo referente al análisis del tiempo libre.

Cuadro 1 - Disponibilidad de tiempo libre por periodos

<i>Periodo</i>	<i>Encuesta 1979</i>	<i>Encuesta 1985</i>
Días laborables	4:31	3:45
Fines de semana	6:20	6:44

Fuente: elaboración propia a partir de Aróstegui (1979) y CEE (1987).

El contraste de los resultados generales de ambas encuestas manifiesta una sensible disminución en la disponibilidad de tiempo libre de la población cubana los días laborables y un aumento los fines de semana (Cuadro 1). Hechos relacionados con las transformaciones acaecidas durante esta etapa histórica, donde la política dio cierto énfasis a la capacidad de

los mecanismos económicos para resolver la mayoría de los problemas de nuestra sociedad, en detrimento de los factores políticos y sociales.

Cuadro 2 - Disponibilidad de tiempo libre general

	<i>Encuesta Nacional 1979</i>	<i>Encuesta Nacional 1985</i>
Hombres trabajadores	4:07	3:40
Mujeres trabajadoras	2:55	2:34
Mujeres no trabajadoras	4:42	4:21
Estudiantes	6:20	4:24

Fuente: elaboración propia a partir de Aróstegui (1979) y CEE (1987).

Analizando desde la ocupación laboral de la población, la tendencia fundamental establece la gran disponibilidad de tiempo libre de los estudiantes, los hombres trabajadores y las amas de casa, mientras que la mujer trabajadora presenta una menor disponibilidad. De hecho, los dos extremos son los estudiantes, como el grupo poblacional que mayor magnitud posee, y las mujeres trabajadoras como el que menos dispone, al ocuparse además de las tareas domésticas (Cuadro 2).

En cuanto a la edad, son los jóvenes los que más tiempo libre disfrutan sobrepasando en ambos estudios las cinco horas los días laborables y las siete los fines de semana. Los varones son los que más disponen. Investigaciones realizadas en esta etapa de la vida han corroborado la permanencia de la tendencia en el tiempo.³¹

Después de un largo periodo sin realizarse este tipo de estudio en la población cubana, la Oficina Nacional de Estadísticas³² efectuó uno, en cinco municipios de diferentes provincias cubanas entre los que se encontraba la Habana Vieja, perteneciente a la Provincia Ciudad de La

Habana, escenario de nuestra investigación. Si bien, los objetivos de la encuesta van encaminados a conocer el uso del tiempo con relación a la igualdad entre los géneros en el trabajo remunerado y no remunerado, así como, con la división del trabajo en el hogar, algunos de sus resultados resultan importantes referentes de contraste con los obtenidos anteriormente.

Tal es el caso de la disponibilidad de tiempo libre entre los habitantes de este sector de la Ciudad de La Habana, donde como promedio general poseen una magnitud de 4:33 h, la que se desglosa en 3:43 h, los días laborables y 6:33 h, los fines de semana. Comparándolos con los resultados descritos por la encuesta nacional de 1985,³³ se aprecia similitud, aunque es de destacar que sí existe un ligero aumento de unos minutos, que debe ser valorado socialmente como positivo, pues a pesar de las complejas situaciones económicas de estos años, no se ha producido una disminución significativa de este valioso tiempo.

Algunos resultados de la encuesta para la Habana Vieja y la realizada para toda la población de Ciudad de La Habana³⁴ confirman la tendencia encontrada en las anteriores.³⁵ En esta situación se encuentra la disponibilidad de tiempo libre con relación a las variables sociodemográficas. Así, por edad, son los mayores de 60 y los jóvenes los que más tiempo poseen. Por sexo, siguen las mujeres disponiendo de mucho menos tiempo libre, ahora la diferencia alcanza algo más de una hora. Por nivel de estudios, sigue creciendo la brecha entre los que poseen bajo nivel y los de estudios superiores, siendo de casi una hora a favor de los primeros. Con relación a las categorías ocupacionales, los estudiantes y los jubilados marcan la punta, y en el caso de los trabajadores bien sean estatales o por cuenta propia, su disponibilidad es casi similar.

En lo que se refiere a la realidad cubana, es significativo que, después de casi 20 años desde la última investigación nacional de uso del tiempo libre,³⁶ los datos de los estudios realizados por Oficina Nacional de Estadísticas³⁷ y Pérez Sánchez³⁸ muestran que aunque se han producido diferencias, algo distintivas, estos resultados no difieren de la tendencia general vista, o sea, los cubanos disfrutan de una cantidad de tiempo libre parecida a cualquier ciudadano de otra parte de la

geografía mundial con igual o hasta con superior desarrollo económico, no se ha producido un avance mayor por diversas razones.

Pretender explicar las causas de este fenómeno puede ser, de por sí, un complejo ejercicio profesional. Aunque exista la intención política de posibilitar una mayor disponibilidad de tiempo libre para todos los cubanos a sabiendas de su valor social, esto solo es posible tal como expresan Munné y Waichman³⁹ a expensas del aumento de la productividad del trabajo, que se logra con el desarrollo científico-técnico y crecimiento de la producción. Es oportuno recordar que la simple existencia de un tiempo libre cronológico no establece ninguna condicionante en su distribución y aprovechamiento, esto es un problema de decisión social, como parte de los procesos de regulación de la sociedad.

En este sentido la Revolución Cubana y sus consecuencias en el orden socioeconómico han producido modificaciones sustanciales en el ritmo de vida del país. Sin embargo los avances alcanzados en la organización social, la ciencia y la tecnología, que han implicando un singular progreso social, que pueden observarse también en la actitud del hombre frente al trabajo y la vida en general,⁴⁰ no han podido consolidarse en un crecimiento sostenido del tiempo libre, dadas las adversidades que enfrenta la economía cubana (en el marco del bloqueo económico, financiero y comercial de los EEUU) y las consecuentes prioridades establecidas, para mantener los adecuados niveles de calidad de vida alcanzados.

Otros factores que están asociados a la reducción de la disponibilidad de tiempo libre, y que son una realidad latente en la sociedad cubana son la deficiente calidad, dispersión e ineficiencia de una gran cantidad de servicios a la población, el exceso de burocracia, las dificultades objetivas y subjetivas existentes en el transporte. Es evidente que la solución de estos problemas representa una fuente muy importante de crecimiento del tiempo libre para todos los grupos poblacionales. También los individuos utilizan una parte de su tiempo extra-laboral en la realización de tareas sociopolíticas ineludibles, que requieren de un alto grado de entrega, poseen una prioridad muy elevada y consumen un tiempo importante.

La discusión de esta situación general conduce a otra dimensión más particular. ¿Hasta qué punto se establecen contrastes en la disponibilidad de tiempo libre como resultado de las diferencias de sexo, edad, nivel de estudios y actividad principal?

Diversos estudios realizados en el mundo y en Cuba han permitido considerar como una regularidad social que existe una mayor disponibilidad de tiempo libre del hombre frente a la mujer. Esta situación puede presentar sus matices y los resultados actuales lo evidencian, puesto que entre los cubanos⁴¹ existe una tendencia afín en el comportamiento de ambos, algo diferente de otros estudios anteriores en Cuba o en otros ámbitos geográficos. Esto se explica por el desarrollo conseguido por la mujer en la sociedad cubana en los últimos 50 años. Actualmente ha incrementado su participación ante el empleo (38% de los ocupados), su nivel cultural y de instrucción (de los ocupados, más del 66% son mujeres técnicas y profesionales), ha mejorado la calidad de su salud general y reproductiva, ha aumentado su esperanza de vida (77 años), ha incrementado su participación en la vida política del país (casi la mitad de los parlamentarios) y en el acceso a los niveles de dirección, entre los aspectos más significativos.⁴²

Sin embargo, aún existen comportamientos no acordes a los logros mencionados anteriormente, vinculados a la autolimitación de las mujeres en incrementar su participación social en cuanto a la comprensión y la participación de las actividades desarrolladas en el hogar y a la total eliminación de estereotipos que identifican a la mujer como única responsable de las obligaciones del hogar y la familia. Esta situación se ve reflejada básicamente en las mujeres de entre 30 y 44 años ubicadas en el grupo de edad de las personas que menos disponibilidad de tiempo libre poseen, pues es en esas edades cuando la mujer, junto con sus responsabilidades familiares, desarrolla sus potencialidades profesionales. Actualmente coincide con un cambio generacional importante en la estructura sociopolítica, ya que cada vez más mujeres ocupan responsabilidades dentro de todas las esferas del desarrollo socioeconómico en Cuba, a la par de ser la primera fuerza científico-profesional.⁴³

La edad es otra de las variables que condicionan la magnitud de tiempo libre. Históricamente, la sociedad se ha dividido en grupos étnicos, clases sociales, categorías profesionales, pero no en grupos de edades, puesto que la edad nunca había constituido un factor socialmente estructurado, tal como ocurre actualmente,⁴⁴ cuando se constituyen segmentos diferenciados por sus comportamientos, en este caso por su disponibilidad de tiempo libre, tal es la situación de jóvenes, adultos y los llamados adultos mayores o tercera edad.

En la realidad cubana, el primer grupo está básicamente formado por estudiantes, personas sin responsabilidades familiares ni profesionales, y el último, en su gran mayoría jubilados o amas de casa, son los que más disponibilidad de tiempo libre presentan. Por supuesto, el segmento intermedio o de adultos, los cuales representan básicamente la mayor fuerza productiva de la sociedad y donde recaen las responsabilidades familiares y políticas, sufre la mayor falta de tiempo. Esta situación consta en anteriores estudios cubanos, donde la población mayor de 65 años era la que de más tiempo libre disponía seguida de los jóvenes⁴⁵ e incluso se constató que eran los que tenían entre 30 y 44 años los que menores disponibilidades ostentaban.⁴⁶

Estas diferencias de disponibilidad marcadas por la edad se pueden constatar igualmente en estudios realizados en poblaciones generales de otros países.⁴⁷ Todos confirman que el aumento de las obligaciones familiares, profesionales y político-sociales, coincidentes con determinados segmentos del ciclo vital, disminuyen la disponibilidad de tiempo libre.

Lo anterior se vincula directamente con las diferencias en la disponibilidad de tiempo libre asociada al nivel de estudios, manifestándose una regularidad verificada también en otros estudios cubanos e internacionales ya referenciados, y es que existe una brecha entre aquellos que poseen bajo nivel y los que tienen estudios superiores, siendo la disponibilidad temporal muy favorable a los primeros. Es decir, aquellas personas que poseen un mayor grado de instrucción se asocian con las que más responsabilidades u obligaciones poseen en todos los

aspectos de la vida socioeconómica y consecuentemente son los que de menos tiempo pueden disponer para si.

Actividades que realiza la población cubana en su tiempo libre

Para Waichman e Ispizua y Monteagudo,⁴⁸ es condición indispensable disponer de tiempo libre, para ocuparlo en diferentes tipos de actividades, pero partiendo de la premisa fundamental que estas no constituyen un simple complemento de la vida, como muchas veces se afirma, sino que son tan imprescindibles como el trabajo u otras actividades de la propia vida, hecho que se irá precisando en la discusión de los resultados obtenidos en este aspecto, haciendo énfasis en la forma en que los habaneros tienen para ocuparlo, conociendo así la preferencia que muestran hacia la práctica de actividades físico-deportivas y la importancia de éstas frente a otras actividades, tratando de responder la pregunta que guiara este propósito: ¿es posible encontrar patrones de comportamiento en la estructura de las actividades que los habaneros realizan atendiendo a secuencias temporales de tiempo libre?

Roque,⁴⁹ señala que, entre otros factores, en la conducta recreativa influyen variables sociodemográficas de la población, estructura de la esfera motivacional, información y conocimiento que se posee sobre las opciones de actividades, quienes actúan conformando determinados estilos de vida o de los grupos sociales. Estos comportamientos se caracterizan por realizar determinadas actividades en el tiempo libre, las cuales en el caso de la población cubana se precisan a continuación.

Haciendo una valoración de la estructura del tiempo libre que muestran las encuestas nacionales realizadas,⁵⁰ y otros estudios en poblaciones específicas,⁵¹ se aprecia cómo en ese periodo de tiempo existe una coincidencia en la conducta recreativa en el tiempo libre, sin que se produzcan diferencias significativas a tener en cuenta, ni tan siquiera en cuanto a las variables sociodemográficas, concentrándose la realización de actividades en cinco fundamentalmente: ver televisión (esto

comprende videos y DVD) a la cual se le dedicaba alrededor de hora y media diaria, algo más de la mitad del promedio general de tiempo libre; a continuación, se encuentra la reunión con familiares y amigos, que se aproxima a la hora; la siguiente es el ocio pasivo, con algo menos del tiempo anterior como promedio; ubicándose posteriormente oír radio y música, y leer con valores inferiores a la media hora, lo que representa aproximadamente el 5% y el 3% del valor general.

Deteniéndonos en la práctica de actividad deportiva-recreativa, aspecto importante en este análisis, se ubica entre las diez primeras que se realizan, y crece aunque no significativamente el total de tiempo libre dedicado a su realización.

Al valorar la situación con relación a los periodos de tiempo, se observa que no existen cambios, en el orden de realización de las actividades, cuando de días entre y fines de semana se trata, apareciendo solo un aumento del tiempo dedicado a ellas, en estos últimos. Sin embargo, en lo referido a las vacaciones, que en Cuba se sitúan muy estacionariamente en el verano, sí aparecen algunas diferencias. Especialmente ir a la playa, ríos y represas y las actividades físico-deportivas que puedan tener asociadas, se convierten en las más realizadas igual que ver televisión. Asimismo aumenta la práctica de diferentes deportes.

Al valorar el nivel de realización por grupo de actividades, teniendo en cuenta que las encuestas nacionales siguen criterios similares de clasificación, se constata que el conjunto formado por las actividades de relación social y diversión es el que encabeza la preferencia, seguido muy de cerca por las de comunicación masiva. Bastante distantes aparecen los conjuntos que agrupan a las actividades relacionadas con la cultura artística y las físico-deportivas, que es el último en ubicación.

Estudios realizados en poblaciones más específicas o enfocados a otros objetivos más particulares (Fernández *et al.*, Pérez Sánchez, Figueroa y Sosa⁵²) muestran resultados similares, sólo con alguna ligera variación en el orden.

En esta dimensión de análisis y observando el matiz general de los resultados, se puede enunciar que la estructura conformada en el empleo del tiempo libre presenta una conducta predominantemente

heterocondicionada, es decir, que se establece por el consumo pasivo de ofertas dirigidas, en las que no interviene la decisión personal. Aunque también se manifiesta alguna tendencia al autocondicionamiento, o sea, a la realización de actividades en las cuales la autodeterminación del contenido y las condiciones de realización son establecidas por el que las realiza. Tanto desde una posición como desde la otra, la ocupación se encuentra concentrada en actividades asociadas con las relaciones sociales, el hogar y la familia y donde la práctica físico-deportiva no ocupa un lugar destacable. Esto puede ser apreciado, en las diversas investigaciones llevadas a cabo en Cuba, hasta finalizada la década de los 90, donde la práctica de actividades físico-deportivas es el grupo de actividades menos realizadas.⁵³

Es innegable que si bien la acción del Estado cubano, las instituciones y las organizaciones que intervienen en la esfera del tiempo libre ha sido amplia y ha consolidado la base fundamental de la recreación en el país, subsisten dificultades tanto objetivas como esencialmente subjetivas, que limitan la eficiencia de esta acción y que provocan distintos problemas en las conductas recreativas. Se destacan la subutilización de las diversas opciones recreativas y cierta morosidad institucional para hacer frente a la demanda de actividades de tiempo libre, la cual por falta de la respectiva formación de intereses, se concentra en unas pocas.

Esta situación llama la atención, pero no es menos cierto que al cabo de 20 años, tras el último estudio nacional realizado en la población cubana,⁵⁴ donde prevalecía la ocupación del tiempo libre con actividades de relación social y ocio pasivo y donde la práctica físico-deportiva era casi inexistente, se ha pasado a un uso de tiempo libre donde, a pesar de mantenerse la preferencia de realización por las actividades sociales y pasivas, la ejecución de actividades físico-deportivas poseen un lugar algo más destacable. Este cambio en la conducta recreativa de la población se debe fundamentalmente a la convergencia entre las necesidades e intereses de los distintos sectores poblacionales y las proyecciones gubernamentales en las diversas áreas de desarrollo socioeconómico, donde los sectores salud, educación y deportes, como afirman Rojas y

López,⁵⁵ han dado evidencias de un sostenido desarrollo que ha modificado la situación social sustancialmente en los últimos años. Se considera que ha influido el cambio de la consolidación del sistema cubano de Cultura Física y Deportes en el perfeccionamiento de la práctica físico-deportiva de los ciudadanos a través del aumento de la cultura deportiva en el tiempo libre.⁵⁶

Tampoco debe menospreciarse que las difíciles condiciones socioeconómicas, acontecidas a partir del año 1990, recrudescieron por buen tiempo la situación del transporte urbano, en un país donde la mayoría de la población es usuaria de ese medio de locomoción, y que han traído como consecuencia el uso de la bicicleta y la caminata como sustitutos del transporte,⁵⁷ y expresión de incremento de la actividad física de la población.

Igualmente, la poca prioridad que le conceden muchas personas a la práctica de actividades físico-deportivas en el tiempo libre ha quedado demostrada fuera de Cuba en otros estudios como los realizados por García Ferrando y Margulis,⁵⁸ quienes destacan que los habitantes de las áreas metropolitanas ocupan su tiempo libre en los días laborables al ocio hogareño, relegando a puestos inferiores otras formas de ocupación del tiempo libre, y disminuyen notablemente las actividades físico-deportivas. Sin embargo se reconoce un aumento de la diversidad de actividades los fines de semana y periodos vacacionales, momentos en los cuales aparece con una ligera significación este tipo de práctica, apreciable fundamentalmente en ciertos niveles sociales.

En términos generales se aprecia un doble proceso, en el que la familia ha perdido gran parte de sus funciones históricas, pero al mismo tiempo está recuperando un puesto de importancia excepcional como marco para el tiempo libre cada vez más dirigido hacia el marco hogareño.⁵⁹ Así, actividades tales como recrearse en un espectáculo deportivo sentado tranquilamente en el salón de la casa o practicar las aficiones favoritas en la sala de estar de la vivienda se han visto reforzadas por la siempre presencia televisiva.

Por lo tanto, se puede afirmar que tanto la magnitud de tiempo libre por periodo temporal como la variable edad y la actividad principal,

que en muchos casos se relaciona con el nivel socioeconómico, son factores discriminantes de la utilización de este preciado periodo de tiempo. Esto configura dos grupos bien diferenciados de habaneros, por un lado, aquellos colectivos con gran cantidad de tiempo disponible (jóvenes y mayores de 65 años) pero con escasos recursos o motivación y, por otro lado, aquellos grupos que poseen los niveles educativos y los recursos para disfrutar de un ocio activo (adultos entre 30 y 64 años) pero que no disponen del tiempo libre necesario.

Esta situación de ambivalencia entre disponibilidad y posibilidad produce algunas diferencias en los comportamientos, entre las actividades que realizan un grupo y otro y nos ayuda a responder nuestra interrogante inicial. Aunque ambos grupos se circunscriben, de forma general, a las actividades de relación social y a la oferta audiovisual de los medios de comunicación de masas y otras actividades en el espacio del hogar, los adultos de entre 30 y 44 años tienen un perfil más integral en la utilización del tiempo libre, pues asisten a espectáculos, buscan los espacios naturales y realizan cierta práctica físico-deportiva.

Se debe señalar que ambos comportamientos no se encuentran dissociados del entorno social, por el contrario son producto de él, existiendo una interacción recíproca entre lo individual y lo social. Es decir, una sociedad que favorece la relación del hombre con los otros como la cubana, que permite el pleno desarrollo de sus potencialidades, que da lugar al esplendor de la creación, no puede ser generadora de conflictos internos del individuo, sino propiciar su total inserción social.

Comportamientos ante la práctica deportivo-recreativa de los cubanos

En Cuba, estudios que caractericen los comportamientos de la población ante la práctica físico-deportiva no son frecuentes y especialmente en los últimos años. Los efectuados combinan diferentes metodologías y técnicas de trabajo y esta es una limitante objetiva y a la vez uno de los elementos fundamentales que ha incentivado nuestra

investigación. No obstante, el análisis de éstas, entre las que se encuentran las realizadas por Marrero y Pérez Sánchez, Calderón *et al.*, Figueroa, Sosa y Pérez Sánchez⁶⁰ han permitido determinar aspectos relativos a los hábitos deportivos, demanda y otras características que se refieren a continuación.

Resulta imprescindible comenzar por el hecho constatado en las encuestas nacionales antes citadas que, hasta la década del 90, el grupo de las actividades físico-deportivas son las menos realizadas en el tiempo libre. Por ejemplo en la encuesta del 1985,⁶¹ sólo ocupan el 1,8% de este tiempo.

Estudios más específicos, como el de Marrero y Pérez Sánchez y Pérez Sánchez,⁶² sobre la población de la Ciudad de La Habana señala como la práctica de actividad físico-deportiva es efectuada por el 19% de los ciudadanos. Unos años después Figueroa,⁶³ en la investigación nacional que realizó, muestra entre sus resultados una población practicante del orden de 10,2%. Estas cifras suelen ser superiores cuando se examinan estudios en poblaciones juveniles,⁶⁴ sobrepasando la tercera parte de la población.

En estas investigaciones se aprecia que los comportamientos frente a la práctica físico-deportiva, atendiendo a las variables sociodemográficas, presentan diferencias, aunque no muy marcadas, si hay matices interesantes. Respecto al sexo, los hombres realizan algo más de práctica, particularmente los adultos. Las diferencias que aparecen por niveles de estudios se localizan entre los que no poseen nivel terminado y los que sí, cualquiera sea su nivel, donde los primeros poseen los niveles más bajos de práctica.⁶⁵ Situación dada porque estos coinciden con personas mayores que no han desarrollado una parte de su vida dentro del actual sistema social cubano.

En una investigación más reciente, realizada para determinar factores de riesgo para la salud, Bonet *et al.*⁶⁶ destaca que la prevalencia de la práctica de actividades físicas puede ser catalogada como alta, cercana al 50% de la población en ambos sexos, con una lógica disminución en la medida en que avanza la edad. Estos autores atribuyen como uno de los factores fundamentales contribuyentes a la alta tasa

de práctica, el marcado uso de la bicicleta y de la caminata o andar que en la casi totalidad de las ocasiones supera los 30 minutos de duración, con un predominio de la primera en los hombres y de la segunda en las mujeres. Lo que se produce por la crisis del transporte en el país, a partir del año 1991, justificando las marcadas diferencias, con relación a los resultados de los estudios realizados en años anteriores.

En el análisis anterior, es preciso distinguir que este tipo de practicante engloba a todo aquel que de una manera u otra realiza alguna forma de práctica físico-deportiva en algún momento de su vida cotidiana, pero al considerar la persona que efectúa esta práctica sistemáticamente, se observa que los datos se reducen, en este sentido las estadísticas muestran alrededor de un 18% de practicantes.⁶⁷ Lo que exige retomar el reiterado tema de las definiciones y metodologías en las investigaciones.

Otra característica distintiva de la práctica físico-deportiva son las actividades que se realizan en ella. Profundizando en este aspecto se distingue como a lo largo del tiempo las actividades que más comúnmente se realizan son bastante coincidentes hasta mediados de la década de los 90. Así la encuesta nacional de presupuesto de tiempo del año 1985⁶⁸ presenta cómo el béisbol, en cualquier época del año, y en las vacaciones las actividades en torno a la playa, polarizan la práctica, lo que es refrendado por Marrero y Pérez Sánchez y Pérez Sánchez.⁶⁹ Sin embargo en su estudio, Figueroa⁷⁰ reseña que la natación recreativa (asociada a la playa) y montar bicicleta se ubican por encima de la práctica del béisbol y otros deportes colectivos, apareciendo también dentro de los diferentes espacios temporales nuevas actividades como caminar y correr, los ejercicios aeróbicos y la práctica del campismo y excursionismo. Algo similar se puede apreciar en los estudios de Sosa; Bonet *et al.* y Pérez Sánchez⁷¹ donde el uso de la bicicleta y el caminar, tanto por necesidad como por práctica físico-deportiva, así como correr, y otras diferentes prácticas, vinculadas a la salud por un lado y a las actividades en el medio natural por otro, ponen de manifiesto nuevas tendencias en los comportamientos de práctica, asociados a nuevas condiciones sociales.

Diferentes estudios⁷² coinciden en que la forma organizativa preferida para la realización de las actividades, es por su cuenta, al margen de los programas institucionales, los cuales son poco conocidos de manera general. Igualmente la práctica prefiere realizarse en la casa o en instalaciones y espacios públicos cercanos a esta y preferiblemente en compañía de los amigos y la familia.

Pocas investigaciones aducen los motivos por los cuales la población realiza práctica deportiva. Al respecto, para la población general, Figueroa⁷³ señala el placer y la salud como razones fundamentales. Mientras que Calderón *et al.*; Pérez Sánchez y Sosa⁷⁴ y en poblaciones juveniles describen el placer, el gusto de competencia y la mejora de la condición física, como los principales. Evidentemente, se pone de manifiesto los intereses básicos que distinguen como tendencia cada grupo poblacional.

Otro aspecto que contribuye a determinar las condiciones de realización de la práctica deportiva-recreativa son los motivos o barreras que aparecen para no realizarla. En este sentido son igualmente coincidentes los resultados de las investigaciones consultadas, los cuales presentan la falta de tiempo como la principal causa. Otras razones que continúan en diferente orden son la falta y deterioro de instalaciones y equipos, lo poco atractivo de la oferta y la falta de información.

La salud y la práctica deportiva-recreativa en la conformación de los estilos de vida de los cubanos

Como se ha señalado anteriormente, la práctica físico-deportiva en Cuba, atendiendo a las investigaciones examinadas, presenta un carácter en cierto sentido homogéneo, muy centrado en unas pocas actividades, aunque se distingan rasgos de nuevas prácticas. Sin embargo, cuando apreciamos los resultados que existen en cuanto a la demanda futura de actividades,⁷⁵ constatamos las exigencias sobre todo por realizar actividades que no se hacen, sobre todo la natación en piscina, las que se relacionan con el medio natural y aquellas asociadas a instalaciones con

equipamiento especial como gimnasios y salas de musculación. Estas expectativas se engarzan con las limitantes o barreras para la práctica antes descritas, pues deslindando la falta de tiempo, las otras se asocian perfectamente.

En el proceso de adopción de estilos de vida saludables y conductas preventivas, un papel importante lo tiene la personalidad del sujeto, compuesta esencialmente por una agrupación de motivos rectores que le dan dirección a su actuación. Como se vio en el respectivo apartado, se ha documentado que para poder fomentar la salud es necesario cambiar tanto las condiciones de vida como la forma de vivir, por esto la promoción de salud constituye una estrategia que vincula a la gente con sus entornos y que, con vistas a crear un futuro más saludable, combina la elección personal con la responsabilidad social y reforza aquellos factores que sostienen estilos de vida saludables.

Varias investigaciones han definido tipologías poblacionales utilizando las actividades realizadas en el tiempo libre, aunque los procedimientos metodológicos y estadísticos difieren entre sí, los resultados señalan estructuras de comportamientos que constituyen una valiosa información referencial. En especial la investigación realizada por Potrony,⁷⁶ que utilizó la base de datos aportada por la Encuesta Nacional de Presupuesto de Tiempo realizada en Cuba en el trimestre final de 1987 por el Instituto de Investigaciones Estadísticas, del Ministerio de Economía y Planificación, constituyó una valiosa fuente de información al establecer una tipología de la población cubana en categorías de personas que invierten mucho, regular o poco tiempo en las actividades del presupuesto de tiempo, estableciendo diecisiete estilos de vida los cuales se conformaron por la unión de grupos sociales con estructura homogénea, o sea, rasgos muy definidos en su presupuesto de tiempo. Se enumeran de mayor a menor, según su tamaño; de este modo, el estilo N° 1 comprende los grupos sociales que abarcan la mayor cantidad de personas y el N° 17 es el de tamaño más pequeño.

Los estilos de vida establecidos permiten interpretar la disminución o el aumento de la participación y el tiempo promedio invertidos en las ocho categorías o esferas del presupuesto de tiempo y en las actividades

específicas de cada esfera (las del tiempo libre) en su interrelación recíproca. Cada estilo de vida dado aporta información sobre el grado de divergencia de la estructura de su presupuesto de tiempo, con respecto a cada una de las cuatro variables de segmentación (edad, categoría ocupacional, nivel de estudios y sexo) el porcentaje de participantes dentro de cada esfera o categoría, el tiempo promedio para cada actividad, evaluado como alto, medio y bajo.

Con respecto a la práctica físico-deportiva, la investigación reveló que quienes tienen estilos de vida con altos consumos de tiempo en actividades deportivas son participantes activos y no asistentes pasivos, tratándose de hombres de todas las edades y ocupaciones distribuidos en los estilos 5, 9, 12, 14 y 17. Por otra parte los estilos con consumos medios agrupan a hombres y mujeres trabajadoras (estilos 1 y 8) y a mujeres no trabajadoras, estudiantes o amas de casa (estilo 15). Los consumos bajos se localizan en hombres estudiantes y en otra situación ocupacional (estilos 4 y 6) y en mujeres trabajadoras (estilo 11). Todos los estilos sin participación en actividades físico-deportivas los integran mujeres (estilos 2, 3, 7, 10, 13 y 16).

En resumen, el conocimiento de la orientación hacia las actividades físico-deportivas en los distintos grupos sociales mediante la tipología realizada de estilos de vida, permitió determinar el peso relativo que tiene en la estructura del presupuesto de tiempo diario de dichos grupos, comprobándose que es bajo.

El otro estudio,⁷⁷ desarrolla una tipología a partir de los resultados de una encuesta nacional sobre programas de actividades físico-deportivas. Los cuatro grupos que la conforman son establecidos sobre la base del nivel de afinidad de las respuestas del cuestionario. Esta tipología trata de establecer una asociación entre la conducta de práctica físico-deportiva y determinadas variables sociodemográficas, algo que pretendió la anteriormente analizada. Estas experiencias han utilizado como base las variables sociodemográficas, asociándolas a los comportamientos individuales ante la práctica físico-deportiva, pero ninguna de las dos incluye factores o variables relacionadas con otros aspectos de los estilos de vida, como es la salud.

En esta dirección se puede apreciar el estudio realizado por Utra *et al.*,⁷⁸ utilizando nueve variables de la I Encuesta Nacional de Factores de Riesgo y Actividades Preventivas, realizada en Cuba en 1995, que le permitió determinar los estilos de vida en una población de adultos mayores. Utilizando el método sobre estructura de conglomerados, a partir de las variables tiempo libre, sexo, nivel educacional, condición de sedentarismo, tabaquismo, tensión diastólica y sistólica, se determinó que el estilo de vida de los ancianos estudiados se caracterizaba por una actividad laboral vinculada a labores domésticas o al cuidado de niños y ancianos, las actividades en que empleaban el tiempo libre eran de carácter individual, sedentarias, realizadas en el marco del hogar y con poca participación en ejercicios físicos sistemáticos.

A su vez la investigación realizada por nosotros⁷⁹ en la población de Ciudad de La Habana, partiendo de la técnica de Análisis Factorial, caracteriza los comportamientos ante determinados factores de la práctica deportivo-recreativa y la salud, resultando una tipologización de los estilos de vida de los habaneros, estudio que bien constituye una referencia nacional por poseer la capital cubana algo más del 20% de la población total del país.

En la distribución poblacional resultante de la aplicación de esta técnica de análisis estadístico, se observa la existencia de siete conglomerados que presentan valores no muy distantes entre sí, con diferencias en torno el rango de las siete unidades porcentuales, entre el grupo 7 (9,1%), el que menos población tiene y los conglomerados 5, 6 y 7 (17%), los que más personas agrupan. De estas topologías se establecen cuatro subconjuntos poblacionales que representan a la población estudiada atendiendo a estilos de vida, con ello, se aportaron valiosas claves para poder apoyar a los ciudadanos en su proceso de desarrollo hacia hábitos saludables de vida. En el primer subconjunto sobresalen las tipologías de mejores hábitos saludables, el segundo subconjunto comprende estilos de vida inferiores con comportamientos oscilantes en relación a la media poblacional; el tercer subconjunto comprende el comportamiento del habanero medio y finalmente, el cuarto está

formado por aquellas tipologías que se distinguen por presentar los peores hábitos saludables.

Vale entonces resaltar que la relación entre la práctica deportivo-recreativa y los estilos de vida, tal como se ha podido apreciar en las investigaciones analizadas, comportan el marco general de actividades que la sociedad cubana incentiva realizar a las personas sobre la base del desarrollo socioeconómico alcanzado, y las actividades que realizan los individuos en dependencia de su posición social, capacidades, gustos y demás condicionamientos objetivos y subjetivos. De ahí que mientras más ricas sean las condiciones de vida y mayor sea la cantidad de actividades que, en consecuencia, la sociedad ofrezca al hombre, mayor libertad este tendrá para elegir las actividades más afines a sus potencialidades, por consiguiente más útiles individual y socialmente, tal como es la intención de la sociedad cubana, incluso ante nuevos retos.

La práctica deportivo-recreativa en Cuba frente al reto de la sostenibilidad ambiental

Nuestro insigne educador y héroe nacional, José Martí, expresó que “es criminal el divorcio entre la educación que se recibe en una época y la época”,⁸⁰ lo cual tiene singular vigencia en la formación de promotores de actividades deportivo-recreativas, en un escenario mundial que vive una de sus más dramáticas encrucijadas.

La contaminación de los mares y océanos, la pérdida de la biodiversidad, la deforestación, el incremento de las emisiones de gases de efecto invernadero, el calentamiento global y la contaminación de la atmósfera caracterizan la degradación ambiental mundial que impacta todas las formas de actividad humana,⁸¹ incluso la diversidad de prácticas deportivo-recreativas tales como la carrera de orientación, el ecoturismo, la espeleología, el buceo, la inmersión en agnea, el senderismo, la natación deportivo-recreativa, la pesca deportivo-fluvial, entre otras. Así mismo la “noble acción” de estas prácticas puede contribuir a la degradación

del medio ambiente mediante desechos sólidos, compactación o contaminación de los suelos e impactos desfavorables en la flora o la fauna.

A pesar de los esfuerzos de la comunidad internacional para tomar conciencia frente al serio deterioro ambiental del mundo, ha predominado lo que se conoce como *la crisis de implementación de acuerdos y tratados ambientales*.⁸²

Sin embargo, no pocos sectores económicos, productivos, científicos y profesionales avanzan en sus estrategias para enfrentar la crisis ambiental global y lograr un desarrollo sostenible. Tal es el compromiso del Comité Olímpico Internacional, desde la propia Cumbre de Río.

Muchas instituciones educativas ya están ejecutando acciones que comprometen a asimilar el paradigma de la sostenibilidad en sus sistemas educativos.

La comunidad de profesores, científicos, pedagogos, promotores, participantes o gestores de las prácticas deportivo-recreativas no puede ignorar la emergencia cada vez con más frecuencia e intensidad de eventos extremos como sismos, huracanes, terremotos, tsunamis, inundaciones, olas de calor y grandes sequías. Se requiere de un alto grado de compromiso y responsabilidad para disminuir los impactos desfavorables de algunas prácticas sobre el ambiente y prever los riesgos para la salud de personas de diferentes grupos etarios que participan en éstas en determinados horarios, contextos, épocas del año y regiones del planeta. Para los recreadores y los practicantes de actividades deportivo-recreativas es también inevitable encarar el reto de la *educación para la sostenibilidad*.

Durante el Congreso sobre Medio Ambiente y desarrollo efectuado en Johannesburgo, Sudáfrica, se reafirmó que la educación era la base del desarrollo sostenible, reiterando el compromiso del Congreso de Río. Mientras en diciembre 2002, la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó la resolución 57/254 relativa al *Decenio de las Naciones Unidas para la Educación* con miras al Desarrollo Sostenible (2005-2014) y responsabilizó a la UNESCO con la organización del evento.⁸³

La educación para la sostenibilidad implica la formación de futuros ciudadanos y ciudadanas que vivan social, económica y ambientalmente comprometidos. Para alcanzar tal meta se requieren acciones educativas transformadoras de concepciones, hábitos y estilos de vida. Es imprescindible un reposicionamiento frente a la riqueza natural y cultural del planeta. Se debe lograr, en los ámbitos científico, cultural, comunitario, familiar y personal, un compromiso de todos con el futuro, que no sólo competa al mundo educativo sino a la sociedad en su conjunto. Estamos en presencia de un desafío interdisciplinario que necesita del respaldo y el compromiso de los gobiernos y del sector privado para ser realmente sostenible.⁸⁴

El reto llega también para promotores, gestores y practicantes de actividades deportivo-recreativas en constante intercambio con la naturaleza. Por lo tanto, ¿no será hora ya de modificar los conocimientos, hábitos, costumbres y actitudes deportivo-recreativas que degradan el medio ambiente? ¿Acaso no se debe reconsiderar esta concepción antropocéntrica por actitudes biocéntricas? Es decir, renunciar a considerarse fuera de la naturaleza o por encima de ella. Se necesita una red de acciones educativas y participativas que modifique concepciones, hábitos y políticas medioambientales, hacia una sociedad sostenible. En el ámbito recreativo urge hacer proyectos científicos que permitan, intersectorial y multidisciplinariamente, evaluar el entramado entre las prácticas deportivo-recreativas, el ambiente y la salud.

Cuba trabaja por incorporar el nuevo paradigma de la educación para la sostenibilidad. El país goza de reconocimiento internacional por su evolución ambiental durante los casi 50 años de Revolución, mejorando sus índices ambientales como la disminución de la carga contaminante, la elevación de la superficie boscosa, el incremento de sus producciones limpias, todo esto pese al recrudecimiento del bloqueo norteamericano.⁸⁵ Los informes anuales sobre La Situación Ambiental Cubana evalúan recursos tales como la tierra, los bosques, la biodiversidad, el agua, el ambiente marino-costero y atmosférico, en cuanto a las principales afectaciones y los programas emprendidos para mitigarlo a corto, mediano y largo plazo.⁸⁶ Cuba es participante activo en

convenios, tratados y acuerdos regionales e internacionales en materia ambiental, con un notable protagonismo del líder histórico de la Revolución Cubana, Fidel Castro, en la lucha frente al deterioro ambiental contemporáneo, y muy especialmente contra los agro-combustibles que comprometen el desarrollo y la vida de los países del tercer mundo. Se reconoce también la voluntad política del Estado Cubano en materia de política, legislación y gestión ambiental. Paralelo a estos logros son aún insuficientes la conciencia, conocimientos y educación ambientales, así como la incorporación de la dimensión ambiental en las políticas, planes y programas de desarrollo.⁸⁷ Cuestión en la que se ha avanzado en el último quinquenio.

Cuba posee también un eficiente sistema de respuesta ante los impactos de las anomalías climáticas, que garantiza la participación de todos los niveles de la sociedad en el sistema nacional de defensa civil cuya principal prioridad es la preservación de las vidas humanas. No obstante la percepción popular y de algunos sectores sobre los eventos de la variabilidad climática es incompleta y resulta de capital importancia profundizar en el conocimiento sobre los diferentes elementos de la variabilidad del clima en Cuba, sus extremos y la magnitud de sus impactos.⁸⁸

En el caso de la enseñanza superior cubana la introducción de la dimensión ambiental ha tenido un proceso gradual iniciado por los estudios más vinculados a las temáticas ambientales tales como: la Ingeniería Civil, Medicina, Geografía, Biología, Química etc. Hoy se trabaja en todas, incluidas el área de las pedagógicas y las humanidades, donde se ubican las ciencias de la cultura física, de la que forman parte los recreadores.

La instrumentación de la dimensión ambiental en el ámbito y las universidades de la Cultura Física tiene importantes precedentes. Se constituyó la Comisión de Medio Ambiente del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), derivada de su Estrategia Nacional, patrocinada por el propio organismo, el Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente (CITMA), el Comité Olímpico Cubano (COC) y el Ministerio de Educación Superior (MES) y

posteriormente surgió el Programa Ramal de Ciencia y Técnica y las Cátedras Universitarias de Deporte y Medio Ambiente para promover la educación y gestión ambiental en esa esfera. Se avanza hacia una toma de conciencia sobre la importancia de educación ambiental.⁸⁹ Se hace muy necesario en la formación profesional y las prácticas deportivo-recreativas promover la introducción de la dimensión ambiental y el desarrollo de competencias profesionales ambientales. Estas son comprendidas como un conjunto de conocimientos, cualidades, capacidades y aptitudes que habilitan para la discusión, la consulta, la decisión de todo lo que corresponde a un oficio, presuponiendo conocimientos teóricos fundamentados, acompañados de las cualidades y de la capacidad que permiten ejecutar las decisiones sugeridas.⁹⁰ Se les considera también como una posibilidad multidimensional, que involucra facetas de lo individual, sociocultural, situacional (contextual-organizacional) y procesual.⁹¹ Precisamente atendiendo a que:

la noción de competencias profesionales se refiere, por lo tanto, a contextos, espacios y tiempos socioculturales, políticos y económicos; a transformaciones técnicas y organizacionales; a los impactos ambientales, a los saberes formales e informales de los propios trabajadores, a las contradicciones de sociedad, a los lazos colectivos y de solidaridad, siendo significativo considerar también las influencias de clase social, género, credo, etnia y grupos generacionales, entre otras.⁹²

Se puede considerar las competencias profesionales ambientales como un conjunto de conocimientos y valores profesionales y una actitud social que requiere la responsabilidad ante el reconocimiento de una concepción holística y sistémica del ambiente, que permita: advertir las interrelaciones de sus componentes fundamentales (naturales, sociales y culturales), los principales deterioros del contexto en que se desarrollen las prácticas deportivo-recreativas, conocer o estudiar para su posible mitigación los impactos nocivos que pueden provocar algunas prácticas deportivo-recreativas sobre los ecosistemas y la posible vulnerabilidad de la salud de individuos y colectividades humanas donde éstas se realizan y los posibles riesgos para la salud de los propios practicantes, ante el latente deterioro del ambiente. Se

refuerza entonces la concepción de que la recreación es más que un simple entretenimiento o momento de enajenación, es una práctica que implica también una responsabilidad con la naturaleza, los practicantes y su salud; un compromiso con la vida.

En el Instituto Superior de Cultura Física encuestas realizadas a cursantes nacionales y extranjeros revelan la necesidad de la formación y desarrollo, de competencias profesionales ambientales en el área de la gestión, pues el conocimiento y percepción ambiental es crítica en decisores, lo que impide el liderazgo para orientar la educación y gestión ambiental en el ámbito de la cultura física y deteriora la eficacia y eficiencia de su labor de dirección.⁹³

Como parte del esfuerzo sistemático por incorporar la educación para la sostenibilidad en la formación de profesionales, educadores, entrenadores, recreadores, estudiantes y científicos de la cultura física, la Cátedra de Deporte y Medio Ambiente en coordinación con la Vice Rectoría de Superación y Postgrados del ISCF Manuel Fajardo ha instrumentado cursos y maestrías, desde una perspectiva transdisciplinar, entre las que se destacan la Especialidad de Recreación y las Maestrías de Educación Física Contemporánea y Cultura Física Terapéutica, así como los Talleres por el “Día Mundial del Medio Ambiente” donde especialistas del Departamento de Recreación de esta universidad, la Sociedad Espeleológica de La Habana, la Federación Cubana de Actividades Subacuáticas (FCAS) e instituciones de salud han mostrando sus proyectos de promoción, investigación, educación ambiental vinculados a actividades deportivo-recreativas u otras modalidades que contribuyen a elevar la calidad de vida.

El reto de la sostenibilidad obliga a reducir o mitigar algunos riesgos presentes en un ambiente deteriorado como se ha escrito con respecto a los impactos desfavorables de ambientes degradados para la salud; en particular, para los sistemas respiratorio y cardiovascular. Se sugiere considerar muy en serio el estado de la calidad del aire, las aguas, la situación forestal de aquellos espacios en que se realizan las actividades recreativas así como las condiciones y horarios de las mismas.

Una breve referencia a las relaciones entre el sol y la salud muestra que la radiación ultravioleta es beneficiosa para el ser humano, incluso en su estado de ánimo, resulta esencial para la producción de vitamina D y contribuye a la eliminación de algunos microorganismos dañinos que parasitan la piel. Sin embargo, la exposición inadecuada al sol puede provocar insolaciones, quemaduras, envejecimiento prematuro de la piel, alteraciones del sistema inmunológico, afecciones oculares y cáncer de piel. Según OMS, el cáncer cutáneo es el tipo más frecuente en el mundo. La excesiva exposición al sol debido a actividades de ocio al aire libre o a la búsqueda del bronceado y, en algunas áreas terrestres, la depleción de la capa de ozono han contribuido al incremento de los problemas cutáneos y oculares fotoinductivos.⁹⁴ Por tanto es muy necesario realizar las prácticas deportivas–recreativas considerando los horarios y lugares así como la debida fotoprotección.

Apostar a una verdadera educación para la sostenibilidad implica, ante todo, comprender que no basta con enseñar a cuidar la naturaleza, el entorno, proteger unas u otras especies de la flora o la fauna porque existen en franca extinción y se reconoce la importancia para la vida, porque así, no se habrá resuelto completamente el problema de la sostenibilidad. La educación ambiental ha de plantearse como superación de límites culturales que han perpetuado la idea dicotómica y reductora de la naturaleza al entorno exterior, que persiste hoy en la sociedad occidental con rostro propio en varios terrenos, en especial de la economía, la política y la ideología⁹⁵ y también en el ámbito de las prácticas deportivo-recreativas.

Consideraciones finales

- El conjunto de investigaciones examinadas ha permitido precisar la magnitud y características de utilización del tiempo libre de la población cubana en la cual son los más jóvenes y los de mayor edad los que de más tiempo libre disponen, así como, que las personas comprendidas entre los 30 y los 54 años son las que tienen

mayores responsabilidades y menor disponibilidad. Mientras en cuanto al género, son los varones y las mujeres trabajadoras las de menor tiempo libre.

- Los estudios coinciden en indicar que la conducta recreativa de la población cubana, tanto la urbana como la rural, aunque con distinciones derivadas de la edad, la ocupación, el sexo o el nivel ocupacional, denota un comportamiento en el tiempo libre homogéneo, caracterizado por una estructura de actividades básicamente pasivas, donde la práctica de actividades deportivo-recreativas es sostenida, sin ocupar aún el lugar preponderante a que se aspira.
- A pesar de los esfuerzos realizados por el Estado Cubano y sus instituciones, en función de diversificar las opciones para el tiempo libre de la población, el análisis de la disponibilidad y uso del tiempo libre, existen contradicciones, aunque no antagónicas, en lo referente a las influencias culturales, la interpretación de valores y modelos de consumo, y obstáculos en la vida cotidiana, que no han permitido avanzar, en los propósitos estatales por diversificar y hacer más culto y activo el tiempo libre.
- El sexo, la edad y la actividad principal se erigen como las variables fundamentales discriminantes en los comportamientos ante la práctica físico-deportiva y la salud de los cubanos. Ser o no activo produce diferentes comportamientos saludables o de riesgo para la vida, siendo la práctica de actividad físico-deportiva un determinante de gran importancia en la conformación de los estilos de vida saludable de los cubanos, considerando especialmente las relaciones entre el sol y la salud.
- Para los recreadores y los practicantes de actividades deportivo-recreativas, es inevitable encarar el reto de la educación para la sostenibilidad, lo cual lleva implícito la formación de competencias profesionales ambientales y la superación de límites socioculturales predominantes en la educación ambiental.

Notas

- ¹ ROJAS; LÓPEZ, 2003, p. 2.
- ² ROJAS; LÓPEZ, 2003.
- ³ Constitución de la República, 1992, p. 12.
- ⁴ GONZÁLEZ, 1999.
- ⁵ INDER, 2000.
- ⁶ GONZÁLEZ, 1999.
- ⁷ INDER, 2000.
- ⁸ INIEM, 2002.
- ⁹ ELLIOT; DYMALLY, 1985, p. 2.
- ¹⁰ ZAMORA; GARCÍA, 1983.
- ¹¹ PÉREZ BELLO, 1996.
- ¹² ZAMORA; GARCÍA, 1983.
- ¹³ ROQUE, 1986.
- ¹⁴ ROQUE, 1992.
- ¹⁵ CALDERÓN *et al.*, 1991.
- ¹⁶ ALIAGA; WINQUIST, 2003.
- ¹⁷ PÉREZ SÁNCHEZ, 1998.
- ¹⁸ MUNNÉ, 1980; DE GRAZIA, 1966.
- ¹⁹ AROSTEGUI, 1979; CEE, 1987.
- ²⁰ INEGI, 2004.
- ²¹ ANIF, 1986.
- ²² CATALÁN; THUMALA; GODOY, 2000.
- ²³ AGUILAR; ESPINOSA, 2000.
- ²⁴ EUROSTAD, 2003.
- ²⁵ INE/ES, 2004.
- ²⁶ STATISTIC OFFICE OF JAPAN, 2003.
- ²⁷ BUREAU OF LABOR STATISTICS, 2004.
- ²⁸ ZAMORA; GARCÍA, 1983.

- ²⁹ ROQUE, 1986.
- ³⁰ ZAMORA; GARCÍA, 1988.
- ³¹ ZAMORA; GARCÍA, 1984; FERNÁNDEZ *et al.*, 1988; PÉREZ SÁNCHEZ, 1991; SOSA, 1999.
- ³² ONE, 2003.
- ³³ CEE, 1987.
- ³⁴ PÉREZ SÁNCHEZ, 2005.
- ³⁵ ICIODI, 1979; CEE, 1987.
- ³⁶ CEE, 1987.
- ³⁷ ONE, 2003.
- ³⁸ PÉREZ SÁNCHEZ, 2005.
- ³⁹ MUNNÉ, 1980; WAICHMAN, 1995.
- ⁴⁰ INIEM, 2002.
- ⁴¹ ONE, 2003; PÉREZ SÁNCHEZ, 2005.
- ⁴² ONE, 2007.
- ⁴³ ONE, 2002.
- ⁴⁴ ARAYA, 2003.
- ⁴⁵ ICIODI, 1979; ZAMORA; GARCÍA, 1984; CEE, 1987; FERNÁNDEZ *et al.*, 1988; PÉREZ SÁNCHEZ, 1991; SOSA, 1999.
- ⁴⁶ ICIODI, 1979; CEE, 1987; ONE, 2003.
- ⁴⁷ ANIF, 1986; EUROSTAD, 2003; CATALÁN; *et al.* 2000; STATISTICS OFFICE OF JAPAN, 2003; INE/ES, 2004; BUREAU OF LABOR STATISTICS, 2004; AGUILAR; ESPINOSA, 2000; INEGI, 2004; RUIZ JUAN; GARCÍA MONTES, 2005.
- ⁴⁸ WAICHMAN, 1995; ISPIZUA; MONTEAGUDO, 1998.
- ⁴⁹ ROQUE, 1992.
- ⁵⁰ ICIODI, 1975, 1979; CEE, 1987; ONE 2003 y otros estudios en poblaciones específicas, como SOSA, 1999, y PÉREZ SÁNCHEZ, 1991 y 2005.
- ⁵¹ SOSA, 1999; PÉREZ SÁNCHEZ, 1991 y 2005.
- ⁵² FERNÁNDEZ *et al.*, 1988; PÉREZ SÁNCHEZ, 1988, 1991 y 2005; FIGUEROA, 1992; SOSA, 1999.
- ⁵³ ICIODI, 1975 y 1979; CEE, 1987; FERNÁNDEZ *et al.*, 1988; FIGUEROA, 1992; SOSA, 1999; PÉREZ SÁNCHEZ, 1988, 1991 y 2005.
- ⁵⁴ CEE, 1987.

- ⁵⁵ ROJAS; LÓPEZ, 2003.
- ⁵⁶ INDER, 1998.
- ⁵⁷ BONET *et al.*, 2000.
- ⁵⁸ GARCÍA FERRANDO, 2001; MARGULIS, 1992.
- ⁵⁹ RUIZ OLABUÉNGA, 1996.
- ⁶⁰ MARRERO; PÉREZ SÁNCHEZ, 1986; CALDERÓN *et al.*, 1991; FIGUEROA, 1985, 1992; SOSA, 1999; PÉREZ SÁNCHEZ, 1991, 1998 y 2005.
- ⁶¹ CEE, 1987.
- ⁶² MARRERO; PÉREZ SÁNCHEZ, 1986; PÉREZ SÁNCHEZ, 1991.
- ⁶³ FIGUEROA, 1992.
- ⁶⁴ CALDERÓN *et al.*, 1991; SOSA, 1999; PÉREZ SÁNCHEZ, 1991, 1998 y 2005.
- ⁶⁵ MARRERO; PÉREZ SÁNCHEZ, 1986; FIGUEROA, 1992.
- ⁶⁶ BONET *et al.*, 2000.
- ⁶⁷ INDER, 2000.
- ⁶⁸ CEE, 1987.
- ⁶⁹ MARRERO; PÉREZ SÁNCHEZ, 1986; PÉREZ SÁNCHEZ, 1991.
- ⁷⁰ FIGUEROA, 1992.
- ⁷¹ SOSA, 1999; BONET *et al.*, 2000; PÉREZ SÁNCHEZ, 2005.
- ⁷² MARRERO; PÉREZ SÁNCHEZ, 1986; CALDERÓN *et al.*; 1991; FIGUEROA, 1992; SOSA, 1999; PÉREZ SÁNCHEZ, 1991 y 2005.
- ⁷³ FIGUEROA, 1992.
- ⁷⁴ CALDERÓN *et al.*, 1991; PÉREZ SÁNCHEZ, 1991; SOSA, 1999.
- ⁷⁵ MARRERO; PÉREZ SÁNCHEZ, 1986; CALDERÓN *et al.*; 1991; FIGUEROA, 1992; SOSA, 1999; PÉREZ SÁNCHEZ, 1991 y 2005.
- ⁷⁶ POTRONY, 1990.
- ⁷⁷ FIGUEROA, 1992.
- ⁷⁸ UTRA *et al.*, 2002.
- ⁷⁹ PÉREZ SÁNCHEZ, 2005.
- ⁸⁰ MARTÍ, 1983, p. 281.
- ⁸¹ LEÓN, 2008.
- ⁸² REY, 2001; LEÓN, 2006.
- ⁸³ MOTREL; LAZZARINI, 2007.

⁸⁴ MOTREL; LAZZARINI, 2007.

⁸⁵ LEÓN, 2008.

⁸⁶ CITMA, 2001.

⁸⁷ CITMA, 2007.

⁸⁸ PICH, 2002.

⁸⁹ LEÓN, 2006.

⁹⁰ GOMES, 2007.

⁹¹ GOMES, 2007.

⁹² GOMES, 2007, p. 2.

⁹³ LEÓN, 2006.

⁹⁴ MARTÍNEZ, 2007.

⁹⁵ DELGADO, 2007.

Referencias

AGUILAR, M; ESPINOZA, I. Uso del tiempo de las y los nicaragüenses. Instituto Nacional de Estadistas y Censos, Gobierno de la República de Nicaragua [en línea], 2000. Disponible en: <<http://www.inec.gob.ni/mecovi/pdf/usodeltiempo.pdf>>. Acceso en: 20 feb. 2005.

ANIF - Asociación Nacional de Instituciones Financieras de Colombia. El uso del tiempo en la Ciudad de Bogotá. Boletín Cultural y Bibliográfico, 9, XXII, p. 5-12, 1986.

ALIAGA, C.; WINQUIST, K. How Women and Men Spend Their Time. Results From 13 European Countries. Statistic in Focus Theme [en línea], 3, 2003. Disponible en: <<http://www.europa.eu.int/comm/eurostat>>. Acceso en: 2 feb. 2005.

ARAYA, M. J. *Un acercamiento a las encuestas sobre el uso del tiempo con orientación de género*. Santiago de Chile: CEPAL/Naciones Unidas, 2003. (Serie bibliográfica Mujer y Desarrollo).

AROSTEGUI, M. C. *Resultados de encuesta nacional de presupuesto de tiempo*. Los estudios realizados en el ICIODI sobre tiempo libre. Ciudad de La Habana: ICIODI, 1979.

BONET GORBEA, M. *et al.* Neuropatía epidémica cubana: algunos factores de riesgo en la población. *Revista Cubana de Medicina Tropical*, 52, 2, p. 126-132, 2000.

BUREAU OF LABOR STATISTICS. United State Department of Labor. Time use survey 2003 [en línea], 2004. Disponible en: <<http://www.Bsl.gov/tus>>. Acceso en: 5 feb. 2004.

CATALÁN, C.; THUMALA, A.; GODOY, S. (2000). Uso de tiempo y consumo de medios en la ciudad de Santiago de Chile. *Cuadernos de Información*, 2, p. 13-18.

CALDERÓN, C. *et al.* *Enfoque en sistema y carácter multidisciplinario de las investigaciones en Educación Física*. Metodología de aplicación del PPCS 214: El sistema de la cultura física y su influencia en el niño y joven cubano. Ciudad de La Habana: ISCF, 1991. (papers).

CEE/Comité Estatal de Estadísticas. *Encuesta de presupuesto de tiempo de la población cubana*. Ciudad de La Habana: CEE, 1987.

CITMA. *Panorama Ambiental de Cuba 2000*. CIGEA/Editorial Academia, 2001.

CITMA. *Estrategia Ambiental Nacional*. Editorial Academia, 2007.

CUBA. *Constitución de la República de Cuba*. Actualizada según la Ley de Reforma Constitucional aprobada el 12 de Julio de 1992. Ciudad de La Habana: Editora Política, 1992.

DE GRAZIA, S. *Tiempo, trabajo y ocio*. Madrid: Tecnos, 1966.

DELGADO, C.J. *Hacia un nuevo saber*. La bioética en la revolución contemporánea del saber. Publicaciones Acuario. Ciudad de La Habana: Centro Félix Varela, 2007.

ELLIOT, J.; DYMALLY, E. Periódico *Granma*, Ciudad de La Habana, Cuba, 1985. Entrevista realizada al presidente Fidel Castro.

EUROSTAD. *Time Use at Different Stages of Life*. Results from 13 European countries July 2003. Luxembourg: Pamphlet, 2003.

FERNÁNDEZ, L.; ZAMORA, R.; JIMÉNEZ, J. El tiempo libre de la juventud cubana. In: FERNÁNDEZ, L. (Ed.). *Algunas regularidades del desarrollo de la personalidad en la población juvenil*. Ciudad de La Habana: Ciencias Sociales, 1988. p. 89-146.

FIGUEROA, I. *Estudio de la oferta recreativa de la Dirección Nacional de Recreación*. Ciudad de La Habana: INDER, 1985.

FIGUEROA, I. *El tiempo libre y la participación en la cultura física de la población cubana*. Ciudad de La Habana: Instituto Superior de Cultura Física, 1992.

GARCÍA FERRANDO, M. *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX*. Encuesta sobre hábitos deportivos de españoles, 2000. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte/Consejo Superior Deportes, 2001.

GOMES, C. L. Formación y acción profesional en recreación: La cuestión de las “competencias”. *Lecturas Educación Física y Deportes*, n. 7, p. 107, 2007. Disponible en: <<http://www.efdeportes.com/efd107/formacion-profesional-en-recreacion-la-cuestion-de-las-competencias.htm>>. Acceso en: 16 mar. 2009.

GONZÁLEZ SOCARRÁS, L. Reflexiones históricas, acerca del surgimiento y desarrollo de la formación de profesores de Educación Física en Cuba. *Acción, Revista Cubana de la Cultura Física*, 1, p. 9-19, 1999.

ICIODI. *Primer Estudio Nacional de presupuesto de tiempo de la población cubana*. Ciudad de La Habana: Autor, 1975.

ICIODI. *Segundo Estudio Nacional de presupuesto de tiempo de la población cubana*. Ciudad de La Habana: Autor, 1979.

INDER. Sistema de Ciencia e Innovación (SCIT). Ciudad de La Habana: Editorial Deportes, 1998.

INDER. *Retos del Deporte Cubano ante un mundo globalizado*. Edición Especial para la Audiencia Pública de la Asamblea Nacional. Ciudad de La Habana: Autor, 2000.

INE/ES - Instituto Nacional de Estadística de España. *Encuesta de empleo del tiempo en la población española 2002-2003*. Resultados definitivos. Madrid: INE/ES, 2004.

INEGI - Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática. Encuesta uso de tiempo [en línea], 2004. Disponible en: <<http://www.inegi.gob.mx/est/contenidos/espagnol/sistemas/enut2002/dato/>>. Acceso en: 19 feb. 2005.

INIEM. *Estudio de desarrollo humano en Cuba*. Ciudad de La Habana: Palcograf, 2002.

ISPIZUA URIBARRI, M.; MONTEAGUDO SÁNCHEZ, M. J. Ocio y deporte en las edades del hombre. In: GARCÍA FERRANDO, M.; BARATA, N. Puig; OTERO, F. Lagartera (Comp.). *Sociología del deporte*. Madrid: CC Sociales/Alianza Editorial, 1998. p. 231-257.

LEÓN, S. Ambiente, actividad física y promoción de salud: atrapados por la complejidad. In: Seminario Bienal Internacional acerca de las implicaciones filosóficas, epistemológicas y metodológicas de la teoría de la complejidad, 2., Ciudad de La Habana: Génesis Multimedia, 2004.

LEÓN, S. Cuba, estadio limpio: potencialidades y retos para alcanzar la sostenibilidad ambiental. *Acción, Revista Cubana de la Cultura Física*, La Habana, n. 3, 2006. Versión reducida de la ponencia presentada al II Congreso Internacional del ALBA, Caracas, Venezuela, 2008.

MARGULIS, M. *Comportamientos: utopías para una sociedad hipermoderna*. Buenos Aires: Prometeo, 1992.

MARRERO LÓPEZ, J.; PÉREZ SÁNCHEZ, A. *Determinación del orden de realización de los sectores de actividades recreativas en el tiempo libre de la población en Ciudad de La Habana*. Ciudad de La Habana: ISCF Manuel Fajardo, 1986.

- MARTÍ, J. *Obras completas*. Escuela de Electricidad. Nueva York: Las Américas, 1883. t. 8. p. 281.
- MARTÍNEZ, G. *Sol y salud*. Ciudad de La Habana: Editorial Científico Técnica, 2007. (Colección Pinos Nuevos).
- MOTREL, A. P.; LAZZARINI, B. La educación para la sostenibilidad, 2007. Disponible en: <http://portalsostenibilidad.upc.edu/detall_01.php?numapartat=3&id=198>.
- MUNNÉ, F. *Psicosociología del tiempo libre: un enfoque crítico*. México: Trillas, 1980.
- ONE (Oficina Nacional de Estadísticas). *Indicadores sociales y demográficos de Cuba 2001*. Ciudad de La Habana, 2002.
- ONE (Oficina Nacional de Estadísticas). *Cuba en cifras*. Ciudad de La Habana, 2003.
- ONE (Oficina Nacional de Estadísticas). *Anuario Estadístico*. Ciudad de La Habana, 2007.
- PÉREZ BELLO, R. *Estudios de tiempo libre en Cuba*. Ciudad de La Habana: INDER, 1996.
- PÉREZ SÁNCHEZ, A. *Determinación del orden de realización de los sectores de actividades recreativas en el tiempo libre de la población cubana*. Ciudad de La Habana: ISCF Manuel Fajardo, 1988.
- PÉREZ SÁNCHEZ, A. *Estudio sobre el lugar que ocupa la recreación física en el tiempo libre de los jóvenes cubanos*. Ciudad de La Habana: ISCF Manuel Fajardo, 1991.
- PÉREZ SÁNCHEZ, A. *Recreación*. Fundamentos teóricos-metodológicos. México: Instituto Politécnico Nacional, 1998.
- PÉREZ SÁNCHEZ, A. *Hábitos físico-deportivos y estilos de vida en la población de Ciudad de la Habana, Cuba*. Madrid: Gimnos, 2005.
- PICHS, R. Memorias del Taller del Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el cambio climático. Ciudad de La Habana, 2002. Disponible en: <www.onu.org/cu/havanarisk/eventos/cchange4/evento.html>.
- POTRONY GARCÍA, J. C. *Estudio nacional de los estilos de vida en Cuba*. Ciudad de La Habana: Ministerio de Cultura, 1990.
- REY SANTOS, O. Diez años después de Río. *Revista Ciencia, Innovación y Desarrollo*, La Habana, Agencia de Información y Desarrollo – AID, v. 6, n. 3, 2001.
- ROJAS OCHOA, F.; LÓPEZ PARDO, C. Desarrollo humano y salud en América Latina y el Caribe. *Revista Cubana Salud Pública*, 29, 1, p. 8-11, 2003.
- ROQUE, R. *Problemas de la tipología de las actividades del presupuesto de tiempo libre de la población cubana*. Ciudad de La Habana: Ministerio de Cultura, 1986.

ROQUE, R. *Estudio del tiempo libre y sus formas más cultas de utilización*. Ciudad de La Habana: Ministerio de Cultura, 1992.

RUIZ JUAN, F.; GARCÍA MONTES, M. E. *Hábitos saludables y estilos de vida de los almerienses*. Almería: Universidad de Almería/Servicio de Publicaciones, 2005.

RUIZ OLABUÉNAGA, J. I. Ocio y estilos de vida. In: JUÁREZ, M. (Dir.). *V Informe Sociológico sobre la situación social de España*. Madrid: Fundación FOESSA, 1996. p. 3-28.

STATISTICS OFFICE OF JAPAN. Survey on time use and leisure activities [en línea], 2003. Disponible en: <<http://www.stat.go.jp/data/shakai/>>. Acceso en: 3 feb. 2006.

SOSA LOY, D. *Estudio del tiempo libre y la recreación física de los jóvenes de la región central de Cuba*. Tesis (Doctoral) –, Ciudad de La Habana, ISCF Manuel Fajardo, 1999.

UTRA, I.; CAÑIZARES, M.; LERA, L. Influencia de la estructura de los datos en la selección de los métodos de análisis estadísticos. *Revista Española Salud Pública*, 76, 2, p. 95-103, 2002.

WAICHMAN, P. Tiempo libre y recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: PW, 1995.

ZAMORA, R.; GARCÍA, M. *Estudios de presupuesto de tiempo*. Ciudad de La Habana: ICIODI, 1983.

ZAMORA, R.; GARCÍA, M. El tiempo libre de los jóvenes cubanos. Ciudad de La Habana: Ciencias Sociales, 1984.

ZAMORA, R.; GARCÍA, M. Sociología del tiempo libre y estudios de la población. Ciudad de La Habana: Editorial Ciencias Sociales, 1988.