



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO**

*RESEÑA DE RESULTADOS PROYECTO EXTENSIONISTA: TAI CHI CHUAN
COMO ALTERNATIVA PARTICIPATIVA PARA ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS IMPEDIDOS DE PRACTICAR LA EDUCACIÓN FÍSICA*

Yoisell López Bestard¹

RESUMEN: Se presenta una reseña de resultado de investigación respecto al empleo del arte marcial Tai Chi Chuan como alternativa de práctica de actividad física para estudiantes universitarios impedidos de cumplir con la asignatura de Educación Física en la universidad Carlos Rafael Rodríguez de Cienfuegos, Cuba. El trabajo alude a la experiencia obtenida y referencia algunos conceptos analizados y técnicas cualitativas aplicadas, también refiere detalles de la herramienta principal utilizada para ordenar el quehacer y el resultado obtenido, el Proyecto Extensionista, como una forma de hacer extensión intra universitaria desde el proceso docente.

Palabras clave: Tai chi chuan. Proyecto extensionista.

RESUMO: Apresenta-se uma resenha do resultado de investigação respeito ao uso da arte marcial Tai Chi Chuan como alternativa de prática de atividade física para estudantes universitários impedidos de cumprir com a disciplina de Educação Física na universidade Carlos Rafael Rodríguez de Cienfuegos, Cuba. O trabalho enfatiza a experiência obtida e destaca alguns conceitos estudados e técnicas qualitativas aplicadas, refere detalhes da ferramenta principal utilizada para ordenar as tarefas e resultados obtidos pelo projeto de extensão, como uma forma de fazer extensão intra universitária desde a formação docente.

Palavras-chave: Tai chi chuan. Projeto de extensão.

ABSTRACT: It provides a report of research results regarding the use of martial art Tai Chi Chuan as alternative to physical activity for university students prevented of complying with the subject of Physical Education at the university Carlos Rafael Rodríguez in Cienfuegos, Cuba. The work emphasizes the experience gained and reference concepts analyzed and applied qualitative techniques, also referred to details of the main tool used to organize the work and the result, the Extension Project, as a way to make intra university extension from the education process.

Keywords: Tai chi chuan. Extension project.

INTRODUCCIÓN:

El desarrollo de la actividad física aplicada al mejoramiento de la salud ha tomado un extraordinario auge en la sociedad contemporánea. Las [investigaciones](#) sobre estos temas de la actividad física, en busca de lograr una mayor longevidad, bienestar y

¹ E-mail: ylbestard@gmail.com



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO**

*RESEÑA DE RESULTADOS PROYECTO EXTENSIONISTA: TAI CHI CHUAN
COMO ALTERNATIVA PARTICIPATIVA PARA ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS IMPEDIDOS DE PRACTICAR LA EDUCACIÓN FÍSICA*

calidad de vida, son objetivos esenciales en el desarrollo del movimiento deportivo actual a nivel mundial. Para alcanzar tales fines se requiere primeramente de la incorporación de las personas a la práctica activa y consciente de la actividad física y después disfrutar los beneficios de dicha práctica. Estas acciones comprenden una correcta promoción cultural de salud y calidad de vida y posteriormente una participación responsable y comprometida.

El presente artículo pretende socializar los resultados del trabajo de investigación dirigido a la obtención de un proyecto extensionista para incorporar a la práctica sistemática de actividad física, a estudiantes universitarios impedidos de practicar la Educación Física por prescripción facultativa en la universidad Carlos Rafael Rodríguez de Cienfuegos. Se abordarán conceptos utilizados en la investigación y utilización de diferentes técnicas de investigación cualitativa.

DESARROLLO

La actividad física científicamente dosificada, da respuesta a la necesidad de movimiento y desarrollo de los diferentes **sistemas** de nuestro organismo. Es el instrumento que **el hombre** ha descubierto para de forma preventiva preparar al ser humano para enfrentar los procesos naturales de envejecimiento, además, cuando se ha llegado a la adultez, se aplica para el mejoramiento de esta etapa de la vida. En el contexto de los ejercicios que son de un **valor** incalculable para ser aplicados se incluye en la actualidad los ejercicios de Tai Chi Chuan. Arias Rojas, (2005)

La Cultura Física cuenta en Cuba con **programas** de desarrollo de la actividad física que brindan atención a diferentes padecimientos, y en especial se trabaja con la promoción de salud a la tercera edad a través de círculos de abuelos. Estos cuentan con **personal** técnico capacitado y con orientaciones metodológicas para el trabajo en estas edades. La aplicación de ejercicios de la técnica del Tai Chi Chuan constituye hoy una de las vías que científicamente se ha comprobado que contribuye a este empeño.

El progreso alcanzado por Cuba gracias al **proyecto** revolucionario emprendido el primero de enero de 1959, permite a los cubanos hoy contar con un **sistema** deportivo



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO**

*RESEÑA DE RESULTADOS PROYECTO EXTENSIONISTA: TAI CHI CHUAN
COMO ALTERNATIVA PARTICIPATIVA PARA ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS IMPEDIDOS DE PRACTICAR LA EDUCACIÓN FÍSICA*

de **enseñanza** que abarca todo el desarrollo de la actividad física desde los primeros años de la edad infantil y que llega a la tercera edad con fines y **objetivos** bien definidos, encaminados a lograr un nivel de **calidad** de vida en la adultez, que permita hoy más que nunca preparar a las más viejas de nuestras generaciones para seguir alcanzando una esperanza de vida que nos acerque a los 120 años como meta de esta **sociedad**. Arias Rojas, (2005)

La revisión bibliográfica realizada respecto la experiencia aplicada de este arte marcial en Cuba, corrobora que se conoce de su aprovechamiento para las personas de la tercera edad², pero no se localizan muchas experiencias de su aplicación a grupos de la edad juvenil, salvo las experiencias prácticas que los medios de difusión masiva (prensa escrita, radial, por internet y tv) transmiten de los proyectos comunitarios, principalmente localizados en La Habana, por el Grupo Promotor del Barrio Chino, encabezado por el Maestro Vargas Lee³.

Una revisión de los sitios web⁴ de la mayoría de las universidades del mundo da muestras de que en los mismos existen ofertas sistemáticas de cursos facultativos y optativos de diferentes artes marciales, entre ellos el Tai Chi Chuan. Específicamente, dentro del sistema cubano de educación superior se conocen pocas experiencias⁵. Particularmente no se han encontrado referencias bibliográficas de la aplicación del Tai Chi Chuan en la Educación Superior cubana como forma curricular o extracurricular de lograr la práctica de la actividad física en estudiantes inactivos por determinados padecimientos. Atribuimos hipotéticamente esta carencia de experiencias publicadas a que de forma general y tradicional, en el sistema educacional cubano, está establecido para los programas escolares como documento rector, de los distintos niveles de enseñanza, la práctica de ejercicios físicos en una asignatura concreta: la Educación Física o la participación en un área especial de deportes⁶. Sin embargo, aunque no se

² <http://www.habana-radio.com/modules/news/article.php?storyid=615> De Cuba: El Wushu, tradición milenaria. Por Lilibeth Bermúdez y Katia Cárdenas

³ <http://www.pionero.cu/2006/de%20cuba/enero-marzo/cuba.htm>. Cuba parece llamada a convertirse en un gran "Wushu guan". Carlos Casto Sánchez.

⁴ Universidad de Murcia. Escuela Murciana de tai Chi Chuan. <http://blogs.ya.com/taichimurcia/>

⁵ Las visitas realizadas a algunos CES de Cuba arroja pocas experiencias y entre ellas se menciona a la de la Universidad de la Habana como curso optativo.

⁶ Sin olvidar que existe una derivación del sistema educacional para talentos deportivos en las escuelas especializadas para deportes para todos los niveles de enseñanza en el país.



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO**

**RESEÑA DE RESULTADOS PROYECTO EXTENSIONISTA: TAI CHI CHUAN
COMO ALTERNATIVA PARTICIPATIVA PARA ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS IMPEDIDOS DE PRACTICAR LA EDUCACIÓN FÍSICA**

absolutiza lo que a continuación se expone, se conoce que es poco abordado en artículos publicados, el problema de resolver las necesidades de participación activa en la práctica de la actividad física, de aquellos estudiantes, que por certificados por padecimientos físicos, no pueden prepararse en la práctica con lo dispuesto en los Programas de Educación Física específicos para su edad y niveles de enseñanza. Por lo regular, para resolver la participación académica de este tipo de estudiante, el profesor le asigna determinadas tareas para evaluar la asignatura de Educación Física. Algunas de ellas se refieren a la práctica de un deporte más sedentario y tranquilo, como por ejemplo juegos de mesa: ajedrez, dominó, etc o la realización de trabajos de corte “teórico y referencial” de determinadas temáticas deportivas educativas especiales. Son los alumnos que tradicionalmente se identifican en el registro de asistencia del profesor como los de “Certificado médico”.

Un *análisis del contenido* de las Indicaciones generales para el perfeccionamiento del Programa de la disciplina Educación Física para los CES adscritos al MES⁷ en Cuba, permite apreciar la carencia de orientaciones de actividades novedosas dirigidas a estudiantes con determinadas limitaciones de salud para la práctica sistemática de la Educación Física. Además, aunque el Programa plantea que las formas organizativas del proceso docente de esta disciplina pueden ser las conferencias y clases prácticas, no se aprovechan al máximo las posibilidades de las conferencias en las que puede incluirse la participación más activa de este tipo de estudiante y no se contempla la posibilidad de realizaciones de otras formas de organización docente muy novedosa en la actualidad como son los talleres, lo que hace posible unirse a la realización de conferencias, clases prácticas. La ejecución de talleres resultará una forma organizativa novedosa para adecuar a ellos la práctica de otros deportes apropiados a las posibilidades, preferencias e intereses de los alumnos como es por ejemplo, la práctica del Tai Chi Chuan.

La bibliografía estudiada permite resumir, que es un ejercicio marcial, suave, que exige concentración para lograr un ritmo determinado en la respiración durante la ejecución de cada movimiento, y que encierra con su práctica sistemática, una potencialidad de beneficios para la salud del ser humano de cualquier edad. Este ha sido

⁷ C.E.S.: Sigla utilizada en Cuba para designar a los Centros de Educación Superior.



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO**

*RESEÑA DE RESULTADOS PROYECTO EXTENSIONISTA: TAI CHI CHUAN
COMO ALTERNATIVA PARTICIPATIVA PARA ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS IMPEDIDOS DE PRACTICAR LA EDUCACIÓN FÍSICA*

el camino que abrió las puertas al empleo del Tai Chi Chuan como forma de motivar la participación, en el comienzo de esta investigación con la búsqueda de solución al problema de, que en la universidad Carlos Rafael Rodríguez de Cienfuegos, en el curso escolar 2004 -2005, existían 38 estudiantes de diferentes carreras en sus 4 facultades, que no practicaban actividad física al estar limitados por distintos padecimientos.

La experiencia concibió obtener los fundamentos teóricos que hacen posible la elaboración de un Proyecto Extensionista, desde la Metodología que sugiere Ander Eggs, y se enfatiza en describir, cómo la obtención previa del consenso de los estudiantes facilitó prever las actividades, acciones y tareas a realizar, para su beneficio a favor de una necesidad sentida. Dicho proyecto es una alternativa participativa que entrega como contenido de enseñanza ejercicios para la práctica del Tai Chi Chuan para estudiantes universitarios impedidos de practicar la Educación Física, sustentado en los referentes teóricos de:

- Tai Chi Chuan, su historia y su conocimiento integrado desde escala geográfica mundial hasta Cuba.
- Sus potencialidades para la salud.
- La Educación Física como Disciplina y asignatura receptora del contenido del Tai Chi Chuan.
- El Proyecto Extensionista como alternativa participativa de los estudiantes universitarios.

Desde el referente del Tai Chi Chuan a modo general precisó una búsqueda minuciosa sobre la historia del Tai Chi Chuan como arte milenario, con unas potencialidades de salud que sirva de motivación a los estudiantes y a todos los que deseen practicarlo. La redacción de este referente en el trabajo constituyó la satisfacción de una ausencia bibliográfica dispersa, que compilada, sirve de recurso y contenido de enseñanza a profesores y estudiantes.

Investigar sobre la práctica del Tai Chi Chuan en Cuba permite aseverar una vez más que la cultura cubana ha recibido la influencia de la cultura de diferentes países del mundo y la cultura china es uno de esos ejemplos que utilizó Fernando Ortiz en sus



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO**

**RESEÑA DE RESULTADOS PROYECTO EXTENSIONISTA: TAI CHI CHUAN
COMO ALTERNATIVA PARTICIPATIVA PARA ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS IMPEDIDOS DE PRACTICAR LA EDUCACIÓN FÍSICA**

estudios etnográficos para caracterizar a los cubanos como “*un gran ajiaico*”⁸ de nuestra identidad cultural. Cuando los chinos emigraron a Cuba se trasladaron con sus costumbres y tradiciones, las cuales, desde aquella época hasta nuestros días están presentes en nuestra identidad cultural como parte del proceso de transculturación por el que hemos transitado. Una muestra fehaciente de este hecho es como una tradición de un país del mundo ha sido trasladada y existente a nivel nacional y local. Se tomó como referencia de localidad a la provincia de Cienfuegos, y en este trabajo específicamente, la multiplicación de su conocimiento en los estudiantes de la universidad Carlos Rafael Rodríguez.

Enfrentar el referente de la Educación Física permitió contribuir al *perfeccionamiento* de la disciplina mencionada desde el punto de vista del trabajo metodológico⁹. Porque debe hacerse un *estudio metodológico detallado de la disciplina para lograr un mejor resultado de su desarrollo, de acuerdo a las características concretas del grupo de estudiantes y en especial de las individualidades que se plantean en cada caso.* (Bestard González, 2004)¹⁰.

En este análisis fue vital el estudio detallado del objetivo general que persigue el Programa de la Disciplina Educación Física en Cuba, por cuanto nos encaminó en la búsqueda de una alternativa participativa concreta:

Aumentar el nivel de preparación física, propiciar la formación del hábito de práctica del ejercicio físico y la apropiación de los métodos para la auto preparación, para de esta forma, contribuir a su **participación** masiva, sistemática y consciente en las actividades físicas, contribuyendo así, al mantenimiento y mejoramiento de la salud y a la correcta utilización del tiempo libre.

Programa de la Disciplina Educación Física. P.5

Finalmente se emplea la alternativa del Proyecto Extensionista como la herramienta que organiza la participación de los estudiantes para entregar el resultado del trabajo. El Proyecto Extensionista constituye *un proceso de reflexión por el cual se*

⁸ Ortiz, Fernando. Los factores humanos de la cubanidad. Revista Islas # 70. Universidad Central de Las Villas, 1940.

⁹ Programa de la Disciplina Educación Física para CES adscriptos al MES. (2000) Ministerio de Educación Superior. Cuba. 37p. P.3

¹⁰ Bestard Glez, M.C. (2004) Experiencias de proyectos de extensión desde el proceso docente <http://www.efdeportes.com/efd78/extens.htm>. Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 78 - Noviembre de 2004.



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO**

**RESEÑA DE RESULTADOS PROYECTO EXTENSIONISTA: TAI CHI CHUAN
COMO ALTERNATIVA PARTICIPATIVA PARA ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS IMPEDIDOS DE PRACTICAR LA EDUCACIÓN FÍSICA**

concreta con detalle la intencionalidad derivada de un objetivo, demuestra una capacidad de previsión y anticipación a una situación estudiada, diagnosticada o analizada, constituye en sí mismo un resultado formalizado que permite conocer y presentar las opciones y alternativas del trabajo en equipo. Programa Nacional de Extensión Universitaria, Cuba (2004)¹¹.

Se prestó especial atención en la Estrategia de desarrollo del movimiento deportivo de la UCF y al Proyecto Extensionista, al principio básico de la gestión de la Extensión Universitaria que los une, el principio Participativo:

Principio Participativo: en tanto involucra estudiantes, docentes, trabajadores, Universidad y entorno social desde una postura activa y de transformación de la realidad, posibilitando la evaluación multidisciplinaria de las acciones que deben ser emprendidas, en función de potenciar el protagonismo de los actores sociales implicados en su gestión. González Fernández- Larrea y González González, (2005:3)¹²



Esq. No.1: Principio de la participación como elemento unificador de la estrategia deportiva de la UCF y el Proyecto extensionista.

El epígrafe que refiere la Metodología de Investigación describe el proceso investigativo, enmarcado principalmente en la Metodología Cualitativa, donde el investigador cualitativo estuvo interesado en entender y describir una escena social y cultural desde adentro, es decir, describir y comprender el proceso de motivación y entendimiento que se produce entre los estudiantes de diferentes facultades hasta lograr el consenso de participar en la práctica de la actividad física como grupo. Su desarrollo se desarrolló a partir:

- del resultado de un **diagnóstico** realizado por el Departamento de Educación Física,

¹¹ PROGRAMA NACIONAL DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA. (2004) Ministerio de Educación Superior. Cuba. (2004) 57p. P.50.

¹² GONZÁLEZ, Mercedes Fernández-Larrea; GONZÁLEZ, Gil Ramón González. Extensión Universitaria: Modelo teórico y de gestión para la educación superior cubana. Universidad Agraria de la Habana. Cuba, 2005. Disponible en: Monografías. Com, consultado en 09/02/2006.

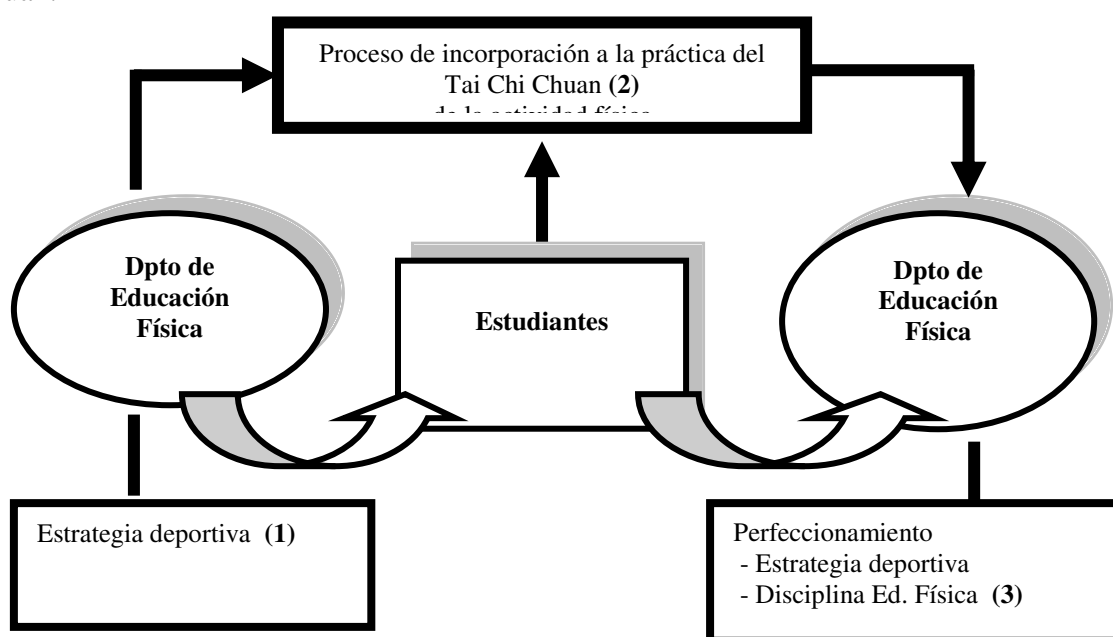


**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO**

**RESEÑA DE RESULTADOS PROYECTO EXTENSIONISTA: TAI CHI CHUAN
COMO ALTERNATIVA PARTICIPATIVA PARA ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS IMPEDIDOS DE PRACTICAR LA EDUCACIÓN FÍSICA**

- la aplicación de **técnica con grupos focales** con estudiantes, para emprender el proceso de comprensión y la búsqueda de alternativas de solución,
- la selección de dos **informantes claves**,
- el empleo de la **observación simple**,
- las **conversaciones informales**,
- técnica: **“La carta al profesor”**
- la **Lectura de Documentos** Oficiales, donde el **análisis de contenido** a diferentes documentos, como formas de recopilar información y análisis de resultados científicos, ofreció una confiabilidad a la conformación del Proyecto extensionista que involucró a los estudiantes a participar en la práctica de la actividad física mediante el Tai Chi Chuan.

Un esquema a continuación refiere los principales elementos utilizados para obtener los resultados del trabajo. El mismo hace referencia a dos planos de trabajo: profesores y estudiantes. Es decir: el apoyo de los miembros del Departamento de Educación Física y Preparación de Atletas de la UCf, una parte de los favorecidos del trabajo, y los estudiantes, beneficiarios mayores de este resultado. Ambos, apreciados en un proceso de colaboración mutua con el fin de lograr la participación activa, comprometida, consciente en la práctica de la actividad física a través del Tai Chi Chuan.



Esq. No.2. – Descripción del proceso de incorporación realizado: Punto de partida y resultados



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO**

*RESEÑA DE RESULTADOS PROYECTO EXTENSIONISTA: TAI CHI CHUAN
COMO ALTERNATIVA PARTICIPATIVA PARA ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS IMPEDIDOS DE PRACTICAR LA EDUCACIÓN FÍSICA*

Resultados interesantes y útiles del trabajo fueron:

- la obtención de una **Compilación histórica** del Tai Chi Chuan y su práctica en Cuba y en Cienfuegos, así como sus potencialidades para la salud por una mejor calidad de vida.
- Un **Manual práctico** con la descripción de imágenes y metodología de practicar los ejercicios del Tai Chi Chuan con la modalidad Yang,
- Presentación del **Proyecto extensionista** como herramienta o alternativa participativa a disposición del Departamento de Educación Física y Preparación de Atletas y de otros CES del país a modo de ejemplo.

Un grupo de importantes documentos se estudiaron para proceder al trabajo de investigación como forma para corroborar los análisis realizados. Entre ellos:

- la **Estrategia deportiva** de la universidad Carlos Rafael Rodríguez,
- las Indicaciones generales para el perfeccionamiento del **Programa de la disciplina Educación Física para los CES adscritos al MES**
- Algunas **fotocopias de documentos** que certifican determinados padecimientos de los estudiantes.
- Muestras de **Cartas al Profesor** recibidas. Técnica cualitativa aplicada.
- En soporte electrónico de CD la **descripción fotográfica y metodológica de ejercicios** para la práctica de la actividad física utilizando el Tai Chi Chuan en la modalidad Yang.

Resultados parciales de este trabajo han sido expuestos en diferentes eventos científicos como forma de intercambiar criterios y obtención de experiencias. Entre los eventos en que se ha presentado están:

- III Taller Internacional de Docencia Universitaria. (2004)
- Cultura y Desarrollo – Nivel provincial. (2005)
- Encuentro de Medicina Tradicional y Natural. Sociedad Cubana de Medicina Bioenergética y naturalista. Filial Cienfuegos. Facultad de Ciencias Médicas de Cienfuegos. (2006)



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO**

*RESEÑA DE RESULTADOS PROYECTO EXTENSIONISTA: TAI CHI CHUAN
COMO ALTERNATIVA PARTICIPATIVA PARA ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS IMPEDIDOS DE PRACTICAR LA EDUCACIÓN FÍSICA*

- Universidad 2006. Congreso Internacional en Ciudad de La Habana. Comisión de Extensión Universitaria: Retos ante la Universalización de la Universidad. (2006)
- Universidad 2008. Congreso Internacional en Ciudad de La Habana. Ponencia.
- Universidad 2012. Congreso Internacional en Ciudad de La Habana. Ponencia de seguimiento del tema y su aplicación en adultos mayores como experiencia de trabajo comunitario.

Una publicación conjunta del Proyecto Extensionista y sus fases se encuentra en la Revista Digital EFDeportes y en el Anuario de la Universidad de Cienfuegos del 2005.

CONCLUSIONES

El éxito del resultado que se presenta se sitúa en la comprensión demostrada por los estudiantes a partir de la necesidad de formarse también con la práctica de actividad física de acuerdo a sus posibilidades y la promoción del conocimiento del Tai Chi Chuan como alternativa de práctica de actividad física para ser utilizada por estos estudiantes. Así como la posibilidad del Proyecto extensionista que metodológicamente se orienta para el proceso de Extensión Universitaria, que brindó la alternativa metodológica y de organización de la participación de los estudiantes.

Los resultados del análisis e interpretación de dicha experiencia muestran lo logrado por los estudiantes cuando demuestran su deseo de participar y organizarse desde la oportunidad de organizar el Proyecto extensionista como alternativa participativa con el sistema de ejercicios de práctica del Tai Chi Chuan.

Los resultados del trabajo evidencian además la posibilidad de perfeccionar el Programa de la asignatura de Educación Física para futuros cursos académicos, para la inclusión en la práctica de actividad física a estudiantes que hasta ese momento pensaban que su participación en esta actividad estaría imposibilitada. Tal conclusión alerta de la necesidad de capacitar a profesores de Educación Física en la obtención del conocimiento de este arte marcial milenario.



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO**

*RESEÑA DE RESULTADOS PROYECTO EXTENSIONISTA: TAI CHI CHUAN
COMO ALTERNATIVA PARTICIPATIVA PARA ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS IMPEDIDOS DE PRACTICAR LA EDUCACIÓN FÍSICA*

Este resultado ofrece la apertura de profundización en esta temática a nuevos investigadores en busca de aplicar tales experiencias a otros sectores poblacionales, no solo dentro de instituciones educativas como las de Educación Superior, sino desde la propia institución universitaria y mediante la elaboración de proyectos extensionistas, su aplicación mediante previas coordinaciones y convenios a instituciones de salud y con grupos de adultos mayores de la tercera edad que existan en el territorio, materializándose así, la comunicación entre la Universidad y la Sociedad, a través de la promoción de cultura para la satisfacción de necesidades sociales.

BIBLIOGRAFÍA

ARIAS, Carlos Andrés Rojas. Eficacia del tai chi en la tercera edad. Cuba, 2005. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos26/tai-chi-mayores/tai-chi-mayores.shtml#teorico>, consultado en 09/02/2006.

BESTARD, Maria Caridad González. Experiencias de proyectos de extensión desde el proceso docente. Buenos Aires, 2004. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd78/extens.htm>, consultado en 09/02/2006.

GONZÁLEZ, Mercedes Fernández-Larrea; GONZÁLEZ, Gil Ramón González. Extensión Universitaria: [Modelo](#) teórico y de [gestión](#) para la [educación superior](#) cubana. Universidad Agraria de la Habana. Cuba, 2005. Disponible en: Monografías. Com, consultado en 09/02/2006.

LÓPEZ, Juan Eligio García; BESTARD, Maria Caridad González; LÓPEZ, Yoisell Bestard. El Tai Chi Chuan para el mejoramiento de la calidad de vida en la Universidad de Cienfuegos. Cuba, anuario de la Universidad de Cienfuegos # 12: 11, 2004.

MOREJÓN, Alain Francisco Giraldoni. A propósito de las iniciativas locales de promoción de salud cardiovascular en Cienfuegos. Cuba, Medisur, 2008.

ORTIZ, Fernando. Los factores humanos de la cubanidad. Cuba, Islas, 1940.

PROGRAMA NACIONAL DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA. Ministerio de Educación Superior. Cuba, 2004.

PROGRAMA DE LA DISCIPLINA EDUCACION FISICA PARA CES
ADSCRIPTOS AL MES. Ministerio de Educación Superior. Cuba, 2000

Recebido em: 24/04/2012

Aprovado em: 10/05/2012