



2

# MONOGRAFIA

---

UNIVERSIDAD AGRARIA DE LA HABANA  
Facultad de Agronomía

## Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local.

**Dr.C. Alejandro E. Ramos Rodríguez**  
**MSc Inty Alfredo Romero Mesa.**  
**Lic. Osvaldo León Bravo.**  
**Lic. Raylyn Herrera López.**  
**Lic. Adriana Aguilar Rodríguez**

Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural

La Habana. Cuba

	<b>INDICE</b>	<b>PAGINA</b>
	<b>Introducción</b>	2
<b>CAPITULO I</b>	<b>Fundamentos Teórico – Metodológicos de las Actividades Físicas de Tiempo Libre en el Desarrollo Local.</b> -----	4
	1.1 Valoración de los conceptos Actividad Física, Tiempo Libre, Recreación y Recreación Física.-----	4
	1.2 Direcciones de la Cultura Física-----	13
	1.3 Recreación Física. Beneficios, Objetivo, Principios y Funciones-----	15
	1.4 Manifestaciones de la Recreación Física-----	18
	1.5 Formas de realización de las actividades Recreativo Físicas-----	27
	1.6 Competencias Deportivas Recreativas.-----	33
<b>CAPITULO II</b>	<b>Participación y Gestión de la Recreación Física en el Desarrollo Local.</b> -----	37
	2.1 La Información y el Conocimiento de las Necesidades Recreativo Físicas en el Desarrollo Local.-----	37
	2.2 El Sistema de la Recreación Física en el Municipio-----	44
	2.3 Conceptos y Técnicas básica de la Planificación.-----	49
	2.4 La planificación Estratégica de la Recreación Física en e Desarrollo Local-----	52
<b>CAPITULO III</b>	<b>Los Programas de Recreación Física en el Desarrollo Local.</b> -----	71
	3.1 Programa Recreación Física y Salud en la Comunidad-----	71
	3.2 El Programa de la Recreación Física y la Edad-----	78
	3.3 La Recreación en Espacios Periurbanos-----	94
	3.4 Indicadores de Sostenibilidad de la Recreación Física en el Desarrollo Local-----	101
	3.5 Set de Indicadores de Sostenibilidad de la Recreación Física-----	107
	<b>Conclusiones</b> -----	117
	<b>Bibliografía</b> -----	118

## **INTRODUCCIÓN.**

La discusión... Afortunadamente la discusión sobre recreación continua y tiene cada vez mayor alcance y profundidad; sin ella perdería actualidad e importancia, se necesita de un espacio común, en que ésta discusión se centre para hacerla más provechosa y eficiente, para evitar que muchas ideas no lleguen o se pierdan. Se debe redefinir o revisar las definiciones de recreación y su ubicación en la sociedad actual.

Los que hablamos español, tenemos el problema que leisure, loiser y lazer no parecen corresponder al concepto de recreación. Por otra parte tiempo libre aunque algunos autores lo utilizan como si fuese recreación, no lo es por cuanto es tiempo, no importa cual sea su uso. Y el concepto de ocio , para la mayoría de las gente como lo demuestran ciertas encuestas tiene una connotación de no hacer nada lo que tampoco es recreación. Por ello al abordar un trabajo serio de recreación se debería empezar por aclarar qué concepto se está hablando.

A su vez el concepto de humanismo aunque más uniforme en su comprensión, se debe expresar claramente; se está hablando de una concepción que lo reconoce como el devenir de la cultura toda por el desarrollo integral del hombre y su bienestar físico, mental y espiritual, como ser individual, miembro de una familia, parte de una comunidad y perteneciente a una sociedad.

La recreación ha adquirido un reconocimiento y una importancia actual en la vida del hombre de hoy, que es bueno ensayar un camino para llegar a los mejores resultados en la tarea de hacer llegar sus beneficios a todos los seres humanos, independientemente de sus antecedentes: históricos, sociales, económicos, educativos, artísticos y tecnológicos.

Las tareas a cumplimentar han de estar en función de:

- Definir con la mayor precisión que hombre es el que queremos formar.
- Llegar a acuerdos sobre un concepto actual, comprensivo de la recreación y su relación con la vida y bienestar del hombre.
- Investigar, en nuestra realidad las necesidades de las personas de todas las edades en las diversas expresiones de la recreación.
- Promover la recreación como necesidad natural del hombre, como base de su bienestar físico, mental y espiritual y como factor de desarrollo integral en todos los niveles de la sociedad.

Las necesidades recreativo físicas en el desarrollo local entiéndase municipal no puede asumirse solo en la distracción del participante en el tiempo libre en actividades simples como muchos piensan, sino que hay que dejar este protagonismo a los participantes en como desean realizar las actividades recreativas, con quien desean realizarlas, dónde desean realizarlas, que días de la semana prefieren, a que hora, etc., es decir, la postura que asumen, lo que no puede existir es la imposición, obligación externa; como pudiera decir cualquier participante, “yo elijo cual y como quiero ocupar mi tiempo libre, los especialistas facilitan

el cumplimiento de mis objetivos.” Por esta razón se hace necesario determinar las necesidades recreativo físicas de los Consejos Populares, posibilitando de esta forma a la creación de un sistema de información y conocimiento para la gestión de las actividades recreativo físicas, sirviendo posteriormente para la toma de decisiones por parte de los actores sociales del municipio.

El objeto de la Recreación Física son, indudablemente, los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos de edades, de géneros, ocupacionales, etc. de modo que no es posible concebir y desarrollar un buen proyecto recreativo si ellos no son tenidos en cuenta, para lo cual el primer paso será un efectivo trabajo de levantamiento, o búsqueda de información y conocimientos a través de un cuidadoso diagnóstico en función de los objetivos planteados.

Las actividades físicas de tiempo libre se consideran en la actualidad una necesidad para todos los seres humanos que posibilita calidad de vida y creación de un estilo de vida en la población, que benefician al hombre en su capacidad física, en la salud, en la economía, en los niveles de comunicación, en el desarrollo humano, factores esenciales en el Desarrollo local.

La misión del Grupo de Gestión de la Recreación Física en el municipio (GERFIM) es contribuir a la formación integral de la población en el desarrollo local y satisfacer las necesidades respecto a la práctica de las actividades físicas de tiempo libre como elementos integradores y facilitadores de prevención en salud, drogadicción, violencia, desarrollo comunitario y educativo creando una cultura de vida a través de la práctica del deporte, la educación física y la recreación, mediante sistemas de información y conocimientos, planificación, organización, divulgación, fomento, coordinación, desarrollo y control de los programas a nivel local.

Esta monografía se destina a todo el recurso humano, actores sociales que trabajan en los diferentes ámbitos de gestión municipal de las actividades físicas de tiempo libre de manera permanente con propósitos físicos o estéticos para grupos poblacionales de todas las edades en el municipio, consejos populares y circunscripciones. La misma consta de tres capítulos: Fundamentos Teórico – Metodológicos de las Actividades Físicas de Tiempo Libre en el Desarrollo Local ; Participación y Gestión de la Recreación Física en el Desarrollo Local y Los Programas de Recreación Física en el Desarrollo Local; con carácter sistémico permite a los actores tomar decisiones en la gestión de la recreación física a nivel local.

## **CAPITULO I. FUNDAMENTOS TEORICO – METODOLOGICOS DE LAS ACTIVIDADES FISICAS DE TIEMPO LIBRE EN EL DESARROLLO LOCAL.**

En la actualidad la actividad física, es considerada como una necesidad para todos los seres humanos de todas las edades, se reconocen sus beneficios como factor de salud, condiciones físicas, como base del deporte, forma de vida activa para el bienestar del hombre.

¿ Qué papel juega la Recreación Física en todas estas afirmaciones?

Para llegar al papel que desempeña la recreación física es necesario el análisis de algunos conceptos tales como actividad física, tiempo libre, ocio, recreación y recreación física, así como las direcciones fundamentales de la cultura física.

### **1.1- Valoración de los conceptos Actividad Física, Tiempo Libre, Recreación y Recreación Física.**

Comenzaremos estas reflexiones por actividad física, buscando lo común y esencial sobre los planteamientos de diversos autores que consideran las actividades físicas como; en primer término, la Actividad Física se ha entendido solamente como "el movimiento del cuerpo". Sin embargo, debemos superar tal idea para comprender que la Actividad Física es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado.

Consideramos que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa o agonística, tiene una gran importancia higiénico preventiva para el desarrollo armónico del sujeto (niño, adolescente y adulto) para el mantenimiento del estado de salud. La práctica de cualquier deporte (como entretenimiento) conserva siempre un carácter lúdico y pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica, ya que conlleva aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo.

Tiempo libre: El tema del ocio y el tiempo libre esta entre los más analizados, debatidos y en ocasiones mal definidos; en la práctica social en ciertos momentos es arbitrariamente entendido. Para algunos, la variable central pasa por la objetividad o la subjetividad, por el sentimiento intimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad; este enfoque viene desde la filosofía.

Ahora bien, para toda la sociedad llegar a la esencia del tiempo libre tendría que ver las actividades de este tiempo, la obligatoriedad y la necesidad de ellas; en relación con la obligación, se presentan como de alta obligatoriedad el tiempo relacionado con el trabajo es decir la producción material o espiritual, sin embargo en el tiempo de reproducción – extralaboral esta obligatoriedad y necesidad desciende aunque mantiene niveles de obligación y ejecución, en este caso el hombre las puede realizar con cierta flexibilidad en relación con la oportunidad, duración y forma de ejecución, aquí se enmarcan las

actividades utilitarias como (comer, asearse, dormir, cocinar, lavar, etc); dentro de ese propio tiempo extralaboral de reproducción hay un grupo de actividades que por el grado bajo de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas, permite al sujeto optar por una u otra según sus preferencias, intereses, habilidades, capacidades, nivel de conocimiento, a estas actividades se les denomina recreativas y pueden seleccionarse libremente, expresándose individualmente. Pérez A. (1997) se refiere a que la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opción de éstas y la disponibilidad de un tiempo para su realización dados como una unidad es lo que se denomina recreación.

En relación al concepto de tiempo libre hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas; no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento:

B. Grushin, afirma: “ Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que quedan después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domesticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

Otro de los conceptos analizados en la literatura, plantea que el tiempo libre es “Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas.

El mal interpretado o llamado tiempo libre, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre hasta cuando se dan ciertas condiciones socio – económicas que permiten satisfacer en un nivel básico las necesidades humanas vitales que corresponden a una sociedad específica, sobre esta base se encuentra el principio de opcionabilidad de libre elección de las actividades del tiempo libre.

Debemos referirnos que aunque el concepto recoge que el grado de obligatoriedad de las actividades no son de necesidad no contradice lo que en todo momento haremos al enfatizar la importancia de las actividades recreativo físicas como una necesidad en la práctica social de la comunidad; en ese caso se refiere a la necesidad desde otro punto de vista al tener presente que la opción por una u otra actividad se expresan individualmente.

En la literatura especializada se recoge una definición de trabajo que en esencia plantea: El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domesticas, necesidades biofisiológicas y de obligación social. Aquí se infiere en esta definición, que después de un tiempo de trabajo (alta obligatoriedad) y de la realización de otras que se incluyen en un día natural y las cuales poseen obligación (aseo, alimentación, transportación, etc.) el que resta al tiempo de un día determinado y permite la opción por una u otra actividad de interés y preferencia son las actividades de tiempo libre.

Por último nos referiremos a la definición teórica de los sociólogos Rolando Zamora y Maritza García (1988), que señalan: “ Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que ésta necesita para su reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista individual se traduce en un tiempo de realización de actividades no obligatorias donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad, aunque en última instancia dichas actividades están socialmente condicionadas”.

En nuestro análisis se incluye el ocio, concepto igualmente de los más discutidos y arbitrariamente definidos, que permite afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ello, así planteamos lo señalado por Hernández Mendo (2000), en su artículo acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural, en una aproximación al concepto de ocio y desde una concepción economista señala, ...”el ocio es considerado como un bien de consumo de primera necesidad, considerando al mismo como medida de tiempo y que equivale en realidad al tiempo libre”.

Betsy y Stephen (1987), consideran tres elementos del ocio:

1. El tiempo libre (ocio como tiempo)
2. El tipo de actividad (ocio como actividad; se estudian los distintos tipos de actividades)
3. La experiencia vivida (ocio como experiencia).

Desde este punto de vista, el ocio se conforma como una actitud, un comportamiento, algo que tiene lugar durante el tiempo libre y que no importa tanto lo que se haga sino el cómo se haga; el ocio, independientemente de la actividad concreta de que se trate, es una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada, cuyo mismo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo.

De lo analizado hasta aquí se observan dos acepciones generales del ocio:

- Como un fenómeno distinto al tiempo libre, en este caso, este último se refiere a la conjugación de la temporalidad y la libertad.
- El ocio como tiempo libre.

Carlos Marx citado por A. Pérez (1997), señala que desde el siglo XIX se determinó certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar:

...” el tiempo libre representa en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transforma naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción...”

Las dos funciones en sí recogen los siguientes elementos:

1. **EL ocio-** que complementa en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo, compuesto por descansos activos y pasivos, entretenimientos, relaciones

familiares y amistosas y que a tenor con las actuales interpretaciones denominaremos **reproducción**. La reproducción de las energías físicas y psíquicas consumidas en el proceso de reproducción es la función primera que desempeña la recreación, pero al hablar de esta función no podemos referirnos sólo a la reproducción física del hombre , sino también a su reproducción técnica , acorde con el grado de desarrollo de las fuerzas productivas.

2. **La actividad más elevada-** esta relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad de estudio, participación en la creación y en el consumo de los valores espirituales.

Es sumamente importante la observación de Marx con relación al hecho de que el tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual y esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción, no ya como su apéndice, como su agente, sino como su organizador y director.

A esta función superior que cumple la recreación a través del tiempo libre se le denomina auto desarrollo, dado que es la posibilidad personal que tiene cada individuo de crearse condiciones para la participación consciente, la formación de hábitos responsables de participación en la vida social, a la vez, de la formación de habilidades para la creación y el enfrentamiento de cualquier situación social.

En las posibilidades de desarrollo espiritual y físico que encuentra el individuo en el tiempo libre, al presentarse la recreación como una actividad integral de desarrollo multifacético, como un fenómeno de formación general, constituida por formas recreativas específicas, las cuales representan los más diversos sectores de las actividades del hombre y por consecuencia cumplen un papel coadyuvante en la formación de la personalidad, aquí radica la verdadera dimensión que para la sociedad socialista posee la utilización positiva y creativa del tiempo libre..

Retomando el concepto de ocio; el cual como se pone de manifiesto por distintos autores es sinónimo del tiempo libre, en otros, radica en las actividades que se realizan en este tiempo por los individuos de la sociedad y el último análisis, el cual compartimos por las dimensiones que da al ocio como la función fundamental del tiempo libre en la reposición de las energías perdidas en el proceso de producción en la búsqueda de un equilibrio psíquico-funcional.

Ahora bien la sociedad capitalista ha hecho del ocio una industria en la cual, la inversión y el negocio son sus indicadores básicos y según refiere Hernández Mendo (2000), esta concepción del ocio por el simple valor del mercado, refleja el proceso mediante el cual los valores cuantitativos reemplazan a los cualitativos. El ocio debe contribuir a desarrollar la imaginación creativa y la inteligencia crítica, y debe cuestionar la importancia de estos valores mercantiles.

En un estudio realizado en Estados Unidos afirma que los gastos realizados en ocio es del 60% de la renta de cada familia americana; donde los trabajadores pierden de vista la noción de creatividad del ocio, por considerarlos como un bien y un servicio para consumir. Meléndez, citado por Hernández Mendó (1986),

plantea que los gastos asociados con el tiempo libre en los Estados Unidos ascendieron a 265 billones de dólares en 1982, lo que supone un gasto superior a la partida presupuestaria que el gobierno destinó a la defensa en ese mismo año.

En este caso el ocio no es visto como una función del tiempo libre para restablecer las energías perdidas y el logro de un equilibrio psíquico-funcional, sino como una industria de consumo del ocio en el enriquecimiento de los que se dedican en hacer llegar disímiles formas de actividades y juegos que nada tienen que ver con la creatividad del ocio.

- Proceso de Restablecimiento en el Tiempo Libre.

Es importante, a manera de profundizar en los componentes por los cuales esta integrado el tiempo libre, introducimos en el estudio de uno de estos componentes, el cual se hace llamar el proceso de restablecimiento, o efecto reproductivo del tiempo social.

A manera de identificar dicho concepto es necesario esclarecer cual es su significado y adentrarnos en la manera que es interpretado por la ciencia. Como ya sabemos, el tiempo social es ocupado por dos tiempos diferenciales; el tiempo de actividad laboral o de producción y el tiempo extralaboral o tiempo de reproducción, donde se incluye el tiempo libre.

La importancia de crear una cultura en cuanto al uso adecuado del tiempo libre en la sociedad moderna juega un papel importante en el desarrollo de la conducta y el pensamiento del hombre; es en este tiempo donde se generan las potencialidades creadoras del hombre, manifestándose luego en la actividad laboral. Este proceso de reproducción no es tan simple como aparenta serlo, de manera superficial esta relacionado con un conjunto de actividades que manifiestan en las personas un estado emocional tanto positivo como negativo. Un análisis más profundo encuentra que el mal uso de este proceso o etapa de reproducción está relacionado con el stress, principal causa de enfermedades como la hipertensión arterial y el infarto del miocardio.

Sin adentrarnos en este tema el cual requiere de un espacio más amplio, el stress es uno de los términos más polémicos en la actualidad. Buscando el significado que se le adjudica al stress en el diccionario de psicología de F. Dorech (1985), nos encontramos: Stress, voz inglesa que significa esfuerzo, tensión, acentuación y se emplea en fisiología y psicología con el sentido general de sobrecarga impuesta al individuo, creando un estado de tensión exagerada.

De tal manera, esto se expresa en el uso que se hace de él cuando lo empleamos para referirnos a las consecuencias de las circunstancias demandantes o molestas de la vida cotidiana, o situaciones ambientales de gran intensidad.

El Stress en sí mismo no resulta un fenómeno negativo. Una cantidad regulable de stress resulta deseable y necesaria como elemento activador y motivador que ayuda al individuo a enfrentar determinadas demandas, restos del ambiente y al logro de ciertas metas u objetivos.

La referencia al lado negativo del stress es a lo que la literatura define como distrés. El stress excesivo resulta incontrolable para los individuos y constituye para estos un verdadero problema que resulta necesario atenuar con el uso adecuado del tiempo.

En ocasiones pensamos que la causa del distrés se encuentra en la actividad laboral y no nos damos cuenta que su causa se encuentra en el uso inadecuado del tiempo de reproducción. En una investigación realizada con empleados de oficina que tuvieron que trabajar un promedio de 73 horas extras durante un período de 2 meses, ellos no tenían que realizar una nueva tarea, sino un incremento en la cantidad de tiempo de trabajo, los resultados mostraron que la liberación de adrenalina aumentó durante las horas de trabajo en comparación con los meses anteriores, pero el dato más relevante era la aparición de una elevada secreción de adrenalina cuando los trabajadores ya estaban en sus casas por la noche. Esta elevación de adrenalina se acompañaba de sentimientos de fatiga e irritabilidad. Esto expresa que los efectos de la sobrecarga del trabajo pueden prolongarse a las horas de reposo y también acumularse de forma gradual, lo que retarda el impacto de la reacción de stress dando lugar al distrés.

Se desprende de aquí, la necesidad de establecer un orden entre el tiempo laboral y el extralaboral; enriquecer el tiempo reproductivo con el principal medio de la cultura física, que es el ejercicio físico, constituiría un paso de avance en la conciencia del hombre moderno.

El valor del ejercicio para la prevención y tratamiento de enfermedades, según Burton (1632), era conocido por los médicos desde la época de Hipócrates. El interés de los médicos en el uso del ejercicio físico para la salud declinó a mediados de este siglo. Actualmente, existe literatura específica que registran la eficacia del ejercicio y el deporte para el mejoramiento de diferentes enfermedades del ser humano y se está empleando el término Terapia a través del movimiento (Rümmele, 1990).

La acción tonificante de los ejercicios físicos es la más universal. Estos se indican para todas las enfermedades y como medios profilácticos de estos. Su acción tonificante se produce porque al enviar los impulsos al aparato locomotor, la zona motora de la corteza cerebral excita paralelamente los centros del sistema nervioso vegetativo; incluso la sola idea del movimiento es como un excitador inicial para la aceleración de las funciones vegetativas. El desarrollo fundamental del estado funcional del sistema nervioso central, el trabajo de los órganos internos, tienen lugar durante la ejecución de los ejercicios físicos, cuando se intensifica la emisión de impulsos de los propioceptores y demás receptores que participan en el movimiento. La excitación del sistema nervioso central al ejecutar los movimientos, estimula de manera refleja las funciones vegetativas. Bajo el efecto de la actividad muscular también se activan las funciones de las glándulas de secreción interna. Por tanto la excitación del sistema nervioso central por medio del ejercicio físico, mejora la actividad de los centros cardiovasculares, respiratorios, y demás sistemas, intensifica el metabolismo y las diferentes reacciones de defensa, incluyendo las

inmunológicas. Como podemos ver, el formar una cultura alrededor de esta polémica, proporcionaría al hombre moderno las herramientas para un modo de vida sostenible.

#### Valoración del concepto recreación

Cualquier miembro de nuestra sociedad es capaz de hablar de recreación y lo que entiende por este vocablo, la amplia variedad de su contenido permite que cada cual la identifique de diferentes formas, partiendo de la libre opción hacia estas formas de actividad y sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses que en el mundo moderno pueden constituir formas de recreación. Es por ello que encontramos que lo que para unos constituye recreación para otros no lo es, por ejemplo la lectura de un libro o el ejemplo que plantea en su libro Aldo Pérez (1997) en relación con el cuidado de los jardines; lo cual resulta para algunos, recreación y para otros trabajo.

En la valoración el concepto de Recreación, se enuncian algunos elementos esenciales a tener en cuenta en la elaboración de dicho concepto:

- Se realiza en tiempo libre
- A voluntad de los participantes.
- Brinda satisfacción inmediata.
- Restablecimiento.
- Diversión, descanso.
- Desarrollo de la personalidad.
- Variedad de actividades por su contenido.
- Actividades de entretenimiento, expresión, aventura y socialización.
- Actividades que pueden efectuarse individual o colectivamente.

Joffre Dumazedier (1964), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, señala, Recreación: "...es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo para descansar; para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada tras haberse liberado de sus obligaciones sociales, profesionales y familiares". Se plantea como una referencia esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como las tres "D" descanso, diversión y desarrollo.

Analizando otras definiciones, Pérez Sánchez (1997), refiere la del profesor norteamericano Harry A. Overstrut quien plantea que: " la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". Como aspecto que sobresale en esta definición está el elemento de socialización de importancia en las funciones sociales de la recreación, sin embargo se plantea en un análisis crítico que en ella no queda preciso el desarrollo que propicia al individuo.

Pérez Aldo 1997, recoge en su libro una definición elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene plena vigencia, se considera aceptable y completa.

“ La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden en última instancia, a su plenitud y a su felicidad”.

Analizaremos ahora la valoración de recreación, tomando como referencia el contenido que abarca y por estar presente un número de estos elementos esenciales que llevan consigo este concepto.

A. Pérez refiere, “Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística – cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad”.

Se pudieran mencionar otros conceptos y valoraciones sobre el vocablo recreación e inclusive pudiéramos dar nuestra valoración, lo cual no es lo más interesante, sino tener en cuenta cuando hablamos de recreación, aquellos elementos esenciales que incluye, en relación a lo que ella misma encierra y lo que significa para el hombre y para el desarrollo de su personalidad.

En contraposición con la recreación como industria del ocio, la recreación cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), en el cual el hombre aumenta su valor como ser humano y como miembro de la comunidad ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca como profesional, en la cultura, lo artístico, lo deportivo y social.

¿Que es la Recreación Física?.

En este caso se especifica el tipo de contenido que deben poseer estas actividades puesto que se mantiene que debe ser practicada en tiempo libre, a voluntad de los participantes, que brinde satisfacción inmediata, una forma de descanso activo en la cual el hombre se divierte y logra desarrollo de su personalidad y de sus capacidades físicas .

Es así que damos el siguiente concepto:

A. Pérez (1997), “ Es el conjunto de actividades de contenido físico – deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual”

Claro está, al plantear que es un conjunto de actividades con contenido físico – deportivo, recoge todas aquellas actividades que cumplen con los principios de las actividades en función recreativa y que éstas pueden ser de las más variadas, representadas en juegos , deportes, etc, pero también aquellas en función

de las posturas que pueda asumir el hombre, entretenimiento, competencia, practicas sistemáticas, entrenamientos etc.

Entonces planteamos que la recreación física “ es toda la actividad de contenido físico, deportivo y turístico a las que se dedica el hombre en el tiempo libre con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde las realiza en función de su desarrollo personal.

A lo que llamamos recreación física, se conoce indistintamente en varios países como deporte de masas, deportes para todos, cultura física popular, deporte no calificado, etc., es decir que en la recreación física el hombre puede dedicarse desde distintos puntos de vista como:

- Participación en actividades recreativo físicas diversas, de forma sistemática o no, convocadas en momentos determinados (juegos, competencias, entrenamientos, deportes, actividades físicas en la naturaleza etc.)
- La práctica sistemática de un deporte de preferencia, en interrelación con otros practicantes sin que medie un pedagogo o un profesor.
- Participación en actividades físicas de tiempo libre como un proceso pedagógico organizado y dirigido por profesores de la Recreación Física.

Estos puntos de vista sobre el carácter de las actividades de la recreación física, seleccionadas por los participantes llevan consigo el cumplimiento de ciertas normas que pueden ser convenidas entre los participantes, con relación al nivel de conocimientos y habilidades de los que participan, buscando que estén al alcance de todos los que seleccionen una u otra actividad o simplemente estar condicionadas a las exigencias o particularidades de un tipo de actividad.

¿ Que quiere decir esto?.

La recreación física tradicionalmente se le ha querido mirar como una actividad destinada a llenar el tiempo libre del individuo, donde el hombre sienta diversión y satisfacción; pero como decíamos con anterioridad lo que puede resultar un actividad recreativa para una persona o grupo de participantes deja de serla para otros que no se inclinan o no la tienen en sus intereses. Ahora bien, cada vez que se selecciona una actividad de acuerdo a la preferencia individual y se opta por practicarla de acuerdo a los puntos de vistas anteriores, entonces hay que acatarlas de acuerdo a las exigencias de estos puntos de vista. Ejemplo: si durante mi tiempo libre opto por la practica de un deporte de combate (JUDO), puedo realizarla desde los distintos puntos de vista analizados anteriormente, pero si decido matricular en un grupo ya que quiero desarrollar el nivel cognoscitivo, habilidades y capacidades, entonces debo acatar las normas del proceso docente del judo en las áreas masivas; esto puede suceder igualmente en otros deportes.

¿ Deja de ser recreativa esta actividad para quien opto por ella de esa forma?.

De ninguna manera, esta actividad sigue cumpliendo dicha función para este individuo que durante su tiempo libre, seleccionó esta preferencia, la forma y el modo de realización.

Hasta aquí hemos hecho un análisis de términos y conceptos relacionados con la recreación física, a partir de aquí nos referimos a las direcciones de la cultura física y la interrelación con una de sus direcciones; la cultura física en el tiempo libre o recreación física.

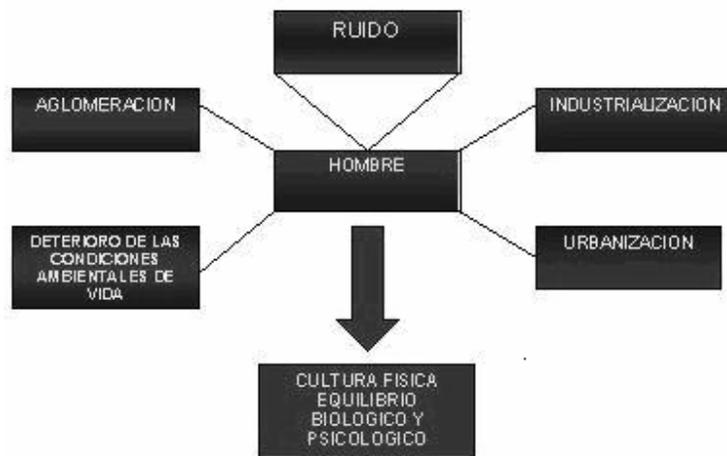
### **1.2- Direcciones de la Cultura Física**

Pérez (1997), se refiere a la cultura física como el conjunto de valores materiales y espirituales creados por el hombre en la rama de los deportes, la educación y recreación física debiendo considerar la magnitud social de este fenómeno y su repercusión en los grupos sociales.

La figura muestra como el hombre contemporáneo vive en condiciones difíciles para su salud y se expone cada vez más a las consecuencias de un acelerado proceso de industrialización, urbanización y deterioro de las condiciones ambientales de vida, todo lo que hace que en busca de un equilibrio biológico y psicológico, la cultura física se convierta en una excepcional ayuda para lograr este objetivo. (Cuadro I)

La importancia creciente de la cultura física en el mundo se determina por una parte, por las variaciones en el modo de vida de las personas, lo que conduce a la necesidad del aumento de la actividad física de las mismas y por otra parte por el creciente potencial de la cultura física como un vector en el desarrollo de la economía nacional y el desarrollo humano local.

Cuadro I. Relación Cultura Física – Medio Ambiente



La importancia creciente de la cultura física en el mundo se determina por una parte, por las variaciones en el modo de vida de las personas, lo que conduce a la necesidad del aumento de la actividad física de las mismas y por otra parte por el creciente potencial de la cultura física como un vector en el desarrollo de la economía nacional y el desarrollo humano local.

El proceso científico – técnico conlleva en estos momentos como se conoce a la reducción de las cargas físicas en el proceso, tanto de la actividad productiva, como doméstica. En las condiciones del crecimiento

intensivo del consumo de productos alimenticios y de la elevación de su valor calórico, la disminución de la actividad física conduce a la alteración del equilibrio de la alimentación, lo que por sí solo puede ser causa de fenómenos patológicos y de la influencia estimulante sobre el desarrollo de la mayoría de las enfermedades.

Existen distintas direcciones de la cultura física que por sus objetivos y contenidos son practicadas en distintos estadios del desarrollo humano. Tabla (I)

Tabla I. Direcciones de la Cultura Física.

<b>DIRECCIONES DE LA CULTURA FÍSICA</b>	<b>ORGANISMOS</b>	<b>NIVEL DE PARTICIPACIÓN DE LA POBLACIÓN.</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
1-Educación Física Escolar.	INDER MINED	Grupo de población limitados.	Distintos niveles de enseñanza.
2-Preparación Física Militar.	FAR MININT	Grupos reducidos de la población.	Objetivos particulares de cada organismo.
3-Educación Física Medicinal y Profiláctica.	MINSAP INDER	Grupos reducidos de la población.	Coadyuva al desarrollo de la salud.
4-Educación Física en el régimen del trabajo.	CTC INDER	Grupos reducidos de la población.	No se realizan en el tiempo libre de forma general.
5-Recreación Física como una forma de descanso activo en el tiempo libre	INDER en combinación con múltiples organismos.	Grupos muy amplios de la población..	Contribuye al crecimiento de la productividad, de la economía, en el equilibrio biológico y psicológico del hombre
6-Deporte de alto rendimiento.	INDER	Grupos muy reducidos de la población.	Resultado deportivos elevados Efecto de espectáculo. Condiciones obligatorias.

La cultura física en el tiempo libre (recreación física), para mantener la salud, en los marcos de la organización del tiempo libre de la población, favorecer la economía y productividad del trabajo, etc, es como dirección de la cultura física la que más repuesta puede dar a ello, teniendo en cuenta que los consumidores potenciales de los servicios de la organización de la recreación física lo constituyen la mayoría absoluta de las personas, independientemente de la edad y otros rasgos socio- demográficos. La satisfacción de las necesidades que se ofertan en la recreación física es una necesidad directa y principal del sistema dado, cuya realización a fin de cuenta contribuye a la salud, capacidades físicas y la productividad mencionadas con anterioridad.

Si observamos la magnitud social que exige de servicios de la recreación física, hace imprescindible el aseguramiento de condiciones para el descanso activo de la población; cuestión que no solo el INDER

como organismo rector es participante, sino un gran número de organizaciones, organismos e instituciones, así como el propio carácter de las necesidades de la población de actividades físicas de tiempo libre, puede determinar la necesidad del enfoque integral para su estudio y formación de su satisfacción en la escala de cada unidad administrativa territorial.

Es por ello que nuestro país tal vez el único que asume la actividad física en el tiempo libre como un derecho de todos, toma desde el nivel nacional, provincial, municipal, consejos populares, circunscripciones y demarcaciones una estructura en la dirección de las actividades físicas en las distintas direcciones de la cultura física desde la niñez hasta la tercera edad; igualmente otros organismos y organizaciones a distintos niveles hasta la base; como por ejemplo las sesiones sindicales poseen en sus direcciones la responsabilidad en la esfera del deporte y la recreación.

La recreación física debe asumir **el porqué** de las actividades físicas en el tiempo libre; **el qué;** lo que constituye actividades recreativas físicas en el tiempo libre, así como los intereses y preferencias de la población; **el cómo;** de que forma le gusta a la población la realización de una determinada actividad física en el tiempo libre; puesto que una misma actividad física puede determinar distintas posturas en su práctica, ya sea como un entretenimiento, como juego; en forma de competición; como una práctica sistemática e inclusive como entrenamiento de tiempo libre sin perseguir altos rendimientos. Entonces los límites que abarca la recreación física son bastante disímiles en relación a los intereses, preferencias, nivel cognoscitivo, capacidades físicas, etc.

Entonces la recreación no la vemos solo desde la distracción en el tiempo libre en actividades simples, sino que hay que dejar a los participante, el cómo desean realizar las actividades en el tiempo libre, entonces no es como muchos piensan, lo contrario de las competencias, de la reglamentación, de la sistematicidad, del rigor, de la práctica o del aprendizaje; lo que no existe es imposición, obligación externa; se elige cuál y cómo se quiere ocupar el tiempo libre; los especialistas median en el cumplimiento de los objetivos.

### **1.3 Recreación Física. Beneficios, Objetivo, Principios y Funciones.**

El hombre es un ser en movimiento en la historia, inmerso en un conjunto de acontecimientos que en gran medida determinan su camino e impulsan sus pasos desde el hecho primario de su existencia hasta su último acontecimiento, la recreación física en el transcurso de la vida son una necesidad en el desarrollo de la personalidad del hombre por sus beneficios y funciones a través de sus actividades, la práctica de la recreación posibilita:

- Una forma de ocupar creativamente el tiempo libre.
- La satisfacción de las necesidades de movimiento.
- Numerosas investigaciones demuestran el efecto socio – económico en la práctica de las actividades físicas en el tiempo libre.

- Disminución de la mortalidad en personas de edad laboral
- Disminución del número de retirados por enfermedad y su correspondiente disminución de los gastos por los pagos de pensiones por incapacidad laboral temporal.
- Crecimiento de la productividad del trabajo
- Como complemento en grado significativo de las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo.
- Como una actividad más elevada, relacionada con el desarrollo multilateral del hombre.
- La actividad sistemática de actividades físicas en el tiempo libre en los escolares que la realizan entre 5-10 horas semanales, en comparación con otros que no la realizan de forma sistemática, permite observar claramente que los escolares con mayor actividad se distinguen positivamente en su rendimiento escolar de los menos activos.

Beneficios en la Práctica de las actividades físicas de tiempo libre.

En la Cumbre Mundial de Educación Física en el año 1999, se presentaron diferentes resultados de investigaciones que demuestran los beneficios de la actividad física.

- Una vida activa en la infancia influye directamente y de manera positiva a la salud en la edad adulta (C. Koop, 1999).
- Varios estudios científicos recientes demuestran que mantenerse en forma puede contribuir a una vida más larga y sana en mayor medida que cualquier otro factor. Una actividad mesurada, pero regular, reduce el riesgo de hipertensión coronaria, enfermedades del corazón, cáncer de colon y depresiones. (C. Koop, 1999)
- La reducción de la actividad física puede aumentar la aparición de enfermedades crónicas, ya sea indirectamente mediante el aumento excesivo de peso, o directamente por factor de riesgo independiente. (Bar, or, 1994).
- La fuerza de los músculos y los huesos, la flexibilidad de las articulaciones son muy importantes para la coordinación motriz, el equilibrio y la movilidad necesaria para desarrollar las tareas cotidianas. Todos estos factores disminuyen al aumentar la edad, debido en parte a la gradual disminución de la actividad física. (Foro mundial, Québec, 1995)
- La actividad física de tiempo libre puede enriquecer considerablemente la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales.
- Está demostrado que la actividad tiene efectos positivos contra las depresiones, favoreciendo la autoestima y el desarrollo de algunas capacidades cognitivas.
- Regeneración del gasto de fuerza mediante una recreación activa.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.

- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinativas y de las habilidades físico – motoras.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo del contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Regulación y orientación de la conducta.

Algunos ejemplos que ilustran la importancia de la actividad física de tiempo libre, se enuncian a continuación:

- Pasar un año más de vida estando sano, permitiría ahorrar, sólo en el estado New York – de 3000 a 5000 millones de dólares en gastos relacionados con la salud. (Cumbre Mundial sobre Educación Física, 1999).
- El deporte y las actividades de ocio representan en la Unión Europea un 1.5 % del producto social bruto. (Unión Europea, 1998.)
- En el Reino Unido hay más puestos de trabajo en las áreas de deporte y ocio que en la industria del automóvil, sectores de la pesca, agricultura y la industria alimenticia juntas. (Uk Sports, 1997)

#### Objetivo General de la Recreación Física en la Comunidad.

- Satisfacer las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físico - motoras, capacidades físicas, rendimiento físico en la formación multilateral de su personalidad.

#### Principios de las Actividades Recreativo Físicas.

- Debe ser realizada en Tiempo libre.
- Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con la que lo enfrenta el individuo. (opcional, voluntaria sin compulsión externa.)
- El auto desarrollo y aporte de características positivas a la personalidad.
- Función educativa y auto educadora.
- Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.
- El producto final de la actividad no debe ser los resultados, sino la satisfacción de movimiento y el crecimiento personal.

#### Funciones de la Recreación Física en la Comunidad.

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la diversidad de actividades físicas.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.

- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico – motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rico en experiencias y que promueva la salud.
- Estabilización o recuperación de la salud.
- Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- Regulación y orientación de la conducta.

#### **1.4- Manifestaciones de la Recreación Física.**

En la práctica de las actividades recreativo físicas, el hombre en los distintos grupos de edades asume diferentes posturas, desde nuestro punto de vista y a los principios estudiados con relación a los que se plantean en la literatura, cualquier actividad y sus invariantes permiten al hombre desde su protagonismo asumirlas como actividades de entretenimiento, competitivas, juegos y prácticas sistemáticas; es decir que partiendo de estas posturas el hombre determina igualmente el volumen e intensidad de cada actividad (carreras de distancias largas, escalamiento), estas reflexiones entran en contradicción con especialistas de la recreación y en muchas ocasiones con las concepciones de los que dirigen el proceso a nivel local, que piensan que las actividades por ser recreativas son sinónimas de poco esfuerzo, de actividades modificadas con variantes, de un grupo de actividades seleccionadas y no se ubican por ejemplo que cualquier deporte por ejemplo, el béisbol posee objetivos diferentes desde la Educación Física, deporte y la recreación y sigue siendo el mismo béisbol aunque se practique en el mismo o diferente espacio.

Las manifestaciones agrupan una variedad de actividades recreativo físicas que pueden realizarse en el medio terrestre o en el medio acuático. Ejemplo de estas actividades tenemos el baloncesto, tiro, trotar, excursiones en el medio terrestre o la pesca deportiva, natación, ejercicios en el agua para la capacidad de resistencia, buceo, etc. que se desarrollan en el ambiente acuático.

La diversidad de actividades recreativo físicas permite agrupar las mismas según como se manifiestan en:

- Juegos Recreativos.

De manera general los juegos son un tipo de actividad especial espontánea u organizada que tiene gran importancia pedagógica, psicológica, socio-cultural y recreativa, ya que a través del mismo el niño puede desarrollar cualidades físicas; adquiere conocimientos; desarrolla valores como, colectivismo, honestidad, solidaridad; entre otros, a través del contacto social, al mismo tiempo que produce placer.

De forma específica los juegos recreativos son cualquier forma de juego, utilizado voluntariamente en el tiempo libre y no hay sobre todo en ellos rigurosidad en la aplicación de reglamentaciones y necesidad de instalaciones muy específicas. Estos juegos pretenden ocupar el tiempo libre de las personas a cualquier edad a través del desarrollo del juego y la actividad física. La metodología a seguir se basa en la libertad de participación, y sobre todo en la diversión.

Objetivos de los Juegos Recreativos:

- Exaltar la autoestima y la solidaridad de los participantes.
- Fomentar hábitos de salud, disciplina, compañerismo, cooperación, responsabilidad.
- Desarrollar habilidades de liderazgo.
- Favorecer la integración.
- Favorecer la comprensión y reconocimiento.
- Desarrollar la agilidad mental.
- Estimular la capacidad para la solución de problemas.
- Favorecer la creatividad, imaginación y curiosidad infantil.
- Dar a conocer el folklore.
- Desarrollar destrezas físicas.
- Intercambiar ideas y experiencias durante su desarrollo.

Funciones de los Juegos Recreativos:

- Utilitaria: Tienen por finalidad el aprendizaje útil de la persona.
- Higiénico - Profiláctico: En muchas ocasiones la finalidad del juego es utilizar estas actividades para incidir positivamente sobre los aspectos físicos, psíquicos y de relación social. Los principales aspectos a incidir son:
  - Mejora o mantenimiento de la condición física con un carácter higiénico preventivo.
  - Beneficio de tipo psíquico y de relación social, canalizando la agresividad, compensando la actividad intelectual y favoreciendo la socialización.
- Educativa: El juego supone una formación integral del sujeto a través del movimiento, según diversos autores: cognitivo, afectivo y psicomotor.
- Competitiva – Cooperativa: Se pretende usar el ámbito de eficiencia y rendimiento, pero siempre a través de una competencia positiva, evitando aspectos negativos. Desde esta función se pretende motivar al participante a realizar juegos tanto de competición como de cooperación.

Estos se subdividen en:

- a. Juegos interiores: Los que se realizan en gimnasios, salas y locales techados.
- b. Juegos exteriores: Los que se realizan en áreas abiertas como parques, plazas, calles, playas, etc.

El juego constituye una excelente herencia recreativa que nos viene desde los tiempos más remotos, al principio el hombre juega con instrumentos muy simples, después comenzó a experimentar la necesidad de ampliar éstos y llevarlo a actividades más complejas, con el pasar de los años los juegos fueron perfeccionándose, hasta llegar a ser parte importante de las formas recreativas de las diferentes épocas.

El juego es una actividad fundamental que se apoya en la necesidad de movimiento del hombre, en sus intereses y estados anímicos y se manifiesta de una manera espontánea o consciente en la búsqueda de satisfacciones conscientes, además de ser recreativos ayudan a la formación de hábitos y habilidades, así como destrezas.

Los juegos recreativos ayudan al desarrollo de las cualidades físicas, reflejadas en el mejoramiento de la salud y la preparación física general, su práctica en colectivo nos permite una sana rivalidad y cumplimiento de reglas creadas por los propios juegos.

Por todos los valores educativos, el juego esta considerado uno de los medios fundamentales del profesor, especialmente en lo que concierne al trabajo con los niños, y su correcta utilización conlleva una incidencia grande en la formación de hábitos motores primarios, todo lo cual se reflejará como base fundamental en la permanente incorporación de nuevos hábitos, que es la ley inmutable del desarrollo. Si el juego es la actividad característica de los niños a través del cual sus imágenes cobran vida, si a través de los juegos los niños estimulan su propio desarrollo, el juego como medio de trabajo merece estudiarse amplia y profundamente, para que la actividad alcance los propósitos formativos y educativos que se persiguen.

Las ciencias que estudian al hombre han demostrado que el niño no posee capacidades innatas si no capacidades que se desarrollan. El niño no es un niño porque juega, sino que precisamente juega por que es niño. No puede pretenderse, por tanto, que deje de jugar para que se vuelva adulto, sino por el contrario es preciso que juegue para que sea un mejor hombre en el mañana.

La clasificación de los juegos no es más que una forma concreta de agruparlos de acuerdo a ciertas características o factores que están en relación directa con los objetivos que se persiguen en el momento de clasificarlos, nos interesa presentar la clasificación genética de los juegos, es decir, la evolución de esta actividad, por lo importante que resulta para la aplicación en programas de recreación física. Tabla II.

Tabla II. Clasificación de los juegos.

Juego de la infancia. Primeros años de vida.	Sensoriales y motrices
Juego de la primera niñez. Hasta alrededor de los 8 años	Juegos individuales, edad de oro del juguete
Juegos de la segunda niñez. Hasta los 12 - 13 años.	Juegos sociales, juegos dramáticos
Juegos de la adolescencia. Hasta los 18 – 20 años aproximadamente.	Más sociales: Juego de competencias, de cooperación, de aventura.
Juegos del adulto.	Más intelectuales, más reformados. Muy influenciados por la posición social y el ambiente.

Los Juegos Recreativos en la Escuela.

Consideramos que en la educación física tiene una gran importancia el trabajo fuera del horario escolar, (tal como se había planteado en un epígrafe anterior y ahora trataremos específicamente con relación a los juegos recreativos), el cual es desarrollado por los alumnos sobre la base de su libre elección, incluyéndose como factores decisivos sus intereses y necesidades, lo que proporciona a este trabajo un carácter especial. Por otra parte no cabe dudas que esto ayuda a la escuela a cumplir los objetivos del desarrollo multilateral del educando, así como la mejor preparación para el trabajo y la vida.

En la escuela el profesor de Educación Física debe compartir sus funciones con las socio- recreativas, donde las actividades físicas juegan un papel inicial en la continuidad del trabajo con los alumnos como forma de utilización de su tiempo libre. Entre el trabajo de la Educación Física en la escuela y el trabajo extraescolar existen diferencias, las cuales podrían enunciarse:

- a) En la escuela los grupos se basan en el colectivo de aula; en las actividades recreativas –físicas entra además otro criterio, que es el interés de los participantes por determinadas formas recreativas.
- b) Las actividades extraescolares se realizan como la expresión del interés de los estudiantes hacia las distintas formas de actividad de movimiento sobre la base de la libre voluntad, creándose una buena situación para la influencia educativa, la cual es absorbida mejor por los alumnos sobre la base del voluntarismo.

Existen dudas sobre si las actividades dirigidas en el tiempo extraescolar tienen motivación, planteándose que esta dirección puede acabar con la espontaneidad de los participantes; sin embargo, la experiencia demuestra lo contrario, ya que las actividades dirigidas posibilitan la participación para todos más equitativamente, aunque resulta muy necesario que exista un balance entre actividades libres y dirigidas.

La participación en las actividades recreativas extraescolares crea en los estudiantes un importante hábito de trabajo individual y grupal, así como contribuye a la fijación de sus intereses. La realización de actividades voluntarias regulares crea en los estudiantes la necesidad de pasar el tiempo libre creativa y educativamente. El trabajo fuera del horario escolar no es solo profundización, sino ampliación del proceso docente educativo.

Si partimos de la concepción, que son cualquier forma de juego que es utilizada voluntariamente en el tiempo libre escolar y no hay sobre todo en ellos rigurosidad en la aplicación de reglamentaciones y necesidad de instalaciones muy específicas, podemos dividirlos en dos grandes grupos: los terrestres y los acuáticos y en ambos grupos existe un arsenal muy variado de posibilidades para el trabajo.

Las escuelas son centros sociales importantes donde se reúnen niños y adultos y todas generalmente poseen áreas exteriores. Los patios escolares se parecen en todos los países. Con frecuencia son tan desnudos como el patio de un convento, allí de una forma u otra transcurre una parte del tiempo escolar, por lo que es un lugar idóneo para la organización y desarrollo de múltiples actividades recreativas:

correr, realizar actividades acorde con las necesidades e intereses de cada individuo, juegos creados espontáneamente y de acuerdo con las circunstancias, etc. Es allí donde tiene cabida el caudal casi inagotable de juegos populares, que constituye el tesoro natural de juegos de nuestros niños y jóvenes. Continuamente surgen nuevos juegos que nacen anónimamente y conquistan rápidamente patios y gimnasios, donde se practican intensamente hasta pasar a integrar el acervo de juegos tradicionales.

Por consiguiente, resulta indispensable que los profesores de Educación Física estén atentos siempre a la existencia de tales circunstancias, para estimular la realización e incidir de manera pedagógica, adoptando en la actividad deportivo - recreativa cualquier juego nuevo, por descabellado e inútil que parezca.

Generalmente estos juegos no se practican de forma sistemática, su forma usual es la incorporación por un estudiante al Centro, despertando el interés de los demás, primero a nivel de grupo y después por imitaciones sucesivas a toda la comunidad escolar.

En estos juegos no se necesitan amplios espacios, ni implementos complejos y costosos, ni instrucciones técnicas, su realización se basa en una progresión natural: observar, probar, imitar, crear. Ocurre con mucha frecuencia que las escuelas son mundos cerrados, situación ésta que hay que modificar, ya que en muchos lugares está cambiando la actitud de la escuela, con respecto a su entorno. Con un emplazamiento adecuado, una orientación correcta y una estrecha coordinación entre profesores y otras instituciones, las escuelas podrían convertirse en lugares naturales de reunión fuera de las horas de clase. Los patios podrían transformarse en áreas para juegos y formarían entonces parte integrante de la estructura de la comunidad y permitirían que los niños se diviertan tanto durante como después del horario escolar.

Aunque en esencia los juegos creativos no necesitan instalaciones materiales muy especializadas, si debería considerarse que también las escuelas necesitan áreas para el juego, ya que éste, como la educación física y el deporte, es una actividad física, que además tiene valor biológico. Este hecho debe tenerse en cuenta en la planificación de las escuelas y los programas de estudio. En la actualidad se habla mucho sobre la necesidad de instalaciones deportivas, pero casi no se dice nada acerca de las que pudieran crearse para juegos. No pretendemos subestimar la importancia de las instalaciones deportivas, pero consideramos que es muy necesario dar más valor al juego libre, porque responde mejor a las necesidades de los niños. Resulta muy necesario disponer en la escuela de un espacio que no tenga otras exigencias que las que los propios niños se impongan, un lugar donde esos niños puedan desplegar sus propias aptitudes y donde también puedan participar los menos desarrollados físicamente.

Como forma especial de canalización de estos juegos recreativos aparecen las Fiestas o Festivales Deportivo- Recreativos, que es la combinación de diversos juegos en un programa especialmente preparado y que ha de provocar una expectativa febril en todos. Es necesario brindarle las mayores posibilidades de participación a todos los que lo deseen, para así exhibir sus condiciones y habilidades. En su ejecución deben intervenir junto a los profesores de educación Física, la mayor parte del claustro

escolar, así como los padres. Tratándose de una actividad festivo deportiva, hay que crear un marco necesario de actuación: una presentación, hábiles anuncios, una buena animación, que brinde la información necesaria sobre el desarrollo de las actividades y los resultados a los participantes y espectadores. En la estructura del programa, así como en la selección de los juegos y actividades, tienen una alta responsabilidad los profesores de Educación Física.

#### Los Juegos Recreativos en el Medio Acuático:

Son juegos en los que el medio de desarrollo es el agua. Se pueden realizar en ríos, piscinas o en el mar (con precauciones). El agua según muchos autores es un elemento que trae consigo muchas ventajas y tiene influencia y objetivos adicionales por la diversión que produce. Vale resaltar que en nuestro medio y en nuestras condiciones geográficas se pone de manifiesto la preferencia por las actividades recreativas en el agua, en particular los juegos, actividades que poseen múltiples valores, una reseña de ellos sería:

- Ofrecen mayor diversión por hora o peso invertido que en cualquier actividad recreativa.
- Proporcionan seguridad para si mismo, y oportunidad para ayudar a otros en peligro.
- Desarrollan confianza y seguridad.
- Contribuyen al logro y conservación de una buena salud por medio del ejercicio, la provisión de relajamiento, y el aprovechamiento del aire puro y sol.
- Proporcionan conocimientos de cooperación y competición.
- Proporcionan habilidades para una actividad física en la que puede participarse durante toda la vida.

Los juegos recreativos en el agua pueden caracterizarse en tres grandes grupos:

a.- Juegos en aguas poco profundas. (el agua hasta rodillas, caderas o pectorales).

- Juegos de carreras: - Carreras - Relevos - Atrape
- Juegos de balón.
- Juegos de fuerza y agilidad.
- Juegos de buceo.

b.- Juegos en aguas profundas. (el agua cubre a los participantes):

- Juegos de atrape y relevo.
- Juegos de balón.
- Juego de fuerza y agilidad.
- Juegos de buceo.

c.- Juegos con implementos. (básicamente inflables):

- Juegos de carreras: - Carreras - Relevo - Atrape
- Juego de fuerza, agilidad y precisión.

Los juegos recreativos en el agua pueden practicarse en piscinas, pero también en arroyos, ríos, lagos o presas; la atracción que ejercen sobre las personas de diferentes edades es grande, lo que permitirá realizar diversas y variadas actividades. La práctica de estas actividades en corrientes de ríos o lagos causa mayor placer que la actividad realizada en piscinas. Con el empleo de elementos auxiliares tales como colchones inflables y botes de goma, podemos amenizar aún más el aspecto vivenciar. El cauce de algunos ríos permitirá realizar regatas o verdaderas excursiones sobre los colchones inflados.

Pero las actividades en aguas libres no se limitan a los juegos dirigidos o creados, los juegos espontáneos, como hacer saltar piedras planas sobre las superficie de las aguas, sobre arroyos no muy profundos construir andariveles, que se cruzan suspendidos de las manos, luchando contra la corriente, lo cual puede dificultarse agregándose transporte de carga, constituyen unos simples ejemplos de las actividades que se pueden realizar, siempre tomando todas las medidas de seguridad pertinentes.

- **Manifestación Deportiva.**

Esta manifestación recreativo física la componen los diferentes deportes, pero con la variante de deporte recreativo o de tiempo libre, el cual experimenta un gran auge internacional en las últimas décadas. Cada año es mayor el número y diversidad de grupos de la población incorporados a las diferentes formas de la practica activa de esta manifestación.

El profesor Alemán Buggel citado por A. López (1997) define esta manifestación, de la forma siguiente: “ Con el término del deporte recreativo de tiempo libre (no calificado) también como deporte para todos, deporte popular o masivo), se abarcan todas aquellas formas de práctica de la cultura física y de la recreación física o activa que generalmente se realizan fuera de una actividad deportiva organizada relativamente con rigor con un amplio ciclo de competencias”; a lo que pudiéramos agregar como objetivo primordial el alcanzar altos resultados deportivos.

Las manifestaciones deportivas en el tiempo libre están orientadas hacia los distintos grupos de edades (niños, jóvenes, adultos y la tercera edad) y sobre todo hacia individuos adultos o de otras edades que no quieren o no pueden unirse a un equipo deportivo de la organización deportiva institucional, en el barrio, la escuela, etc. Teniendo en cuenta que se debe desarrollar sistemáticamente la función del deporte recreativo y de tiempo libre como una forma de actividad física que acompaña al individuo desde la niñez temprana y que para ello la Educación física necesita ser complementada con una variada actividad deportiva de tiempo libre y la misma debe transitar a lo largo de la vida en otros niveles educacionales, a nivel de centro de trabajo, en la comunidad, por lo que no se recomienda establecer una limitación estricta de las manifestaciones deportivas en el tiempo libre a determinados grupos de edades.

Las manifestaciones deportivas en el tiempo libre es la practica de los deportes tradicionales u otros que se realizan a nivel local o comunidad y que por su carácter de deporte recreativo se pueden realizar bajo las reglas oficiales de los deportes o con variantes, o como se les llama en los últimos años deportes

modificados, es decir con modificaciones de las reglas, tiempo, dimensiones del terreno, cantidad de participantes, éstas son posibles en un deporte recreativo; igualmente pueden establecerse parámetros de volumen e intensidad a la actividad deportiva de acuerdo a la edad de los participantes o a las capacidades físicas. El deporte extraescolar por sus principios se le denomina deporte participativo sinónimo del deporte de tiempo libre o recreativo.

Un aspecto importante en las manifestaciones deportivas para cualesquiera de los grupos de edades es atender a las posturas que asumen los participantes ante las mismas que pueden ser: Competitivas, prácticas sistemáticas o como puro entretenimiento.

- Manifestación Profiláctica o de Mantenimiento de la Condición Física.

Son las actividades que se realizan buscando un beneficio o mejora corporal. Es característico en las personas de edad media y en las de la tercera edad, aunque recientemente presenta la incorporación de jóvenes en actividades relacionadas con la figura corporal o fisiculturismo. Fundamentalmente son actividades que provocan la participación en el programa de Recreación Física desde el punto de vista de la salud e higiene, en resumen persiguiendo fines profilácticos.

- Manifestación Turística.

El turismo se ha descrito como uno de los fenómenos del siglo más significativo, su importancia tanto nacional como internacional cobra cada vez mayor relevancia, no sólo para las personas desde el punto de vista individual, sino que también para las instituciones y organismos, cada vez se hace más importante el dominio de esta actividad.

Su importancia esencial radica entre otros aspectos en el hecho de que la misma viene a satisfacer el denominado tiempo libre largo de las personas o sea las vacaciones, siendo uno de los momentos importantes en la vida de un ciudadano en edad laboral. Sus múltiples formas y su contenido propician el disfrute al hombre que debe volver a su trabajo vacunado contra las enfermedades de la civilización y su monotonía, propia de la vida en las ciudades industriales o en vías de desarrollo.

Sobre todo en la sociedad contemporánea el turismo ocupa un lugar de gran relevancia en la satisfacción de la vida que coadyuva al enriquecimiento de la categoría modo de vida representada en uno de los indicadores más importantes "la calidad de la vida". El turismo se puede realizar en tierra o en el agua y sus diferentes manifestaciones la colocan a una altura tal, que debe tenerse en cuenta en cada momento a la hora de planificar la actividad recreativa.

- Manifestación de rehabilitación.

También denominadas por muchos, recreación terapéutica, constituye en muchos países una dirección de importancia en la cultura física, sobre todo de los países desarrollados. Esta actividad impone un estudio más detallado y un análisis más profundo. Cuando hacemos referencia a esta manifestación de la Recreación Física lo que queremos hacer refiriéndonos a los grupos que concretamente reciben estas

actividades y que por diversas causas se benefician con las misma. Así podemos ver como en primer término aparecen las personas que sufren la pérdida de salud por diversas causas y que las convierte en las personas que por excelencia utilizan este tipo de Recreación física.

Aquí se supone que la pérdida de la salud se produce por dos vías:

- *Primera Vía:* Accidentes.
- *Segunda Vía:* Enfermedades diversas.

Esto hace que la recreación terapéutica se sitúe para el restablecimiento en los hospitales, centros especiales, casas de descanso, etc.

Los grupos que más utilizan estas formas de la Recreación Física son los siguientes:

- Limitaciones físicas - motores.
- Ciegos y débiles visuales.
- Sordos e hipoacúsicos.
- Psicopatologías.
- Otros.

Estos grupos, en dependencia de sus limitaciones y posibilidades, realizan en su amplio tiempo libre las actividades recreativo físicas. Estas actividades, que constituyen especializaciones importantes, no sólo ayudan al restablecimiento biológico de los participantes, sino que también lo hacen cada vez más al restablecimiento del equilibrio psíquico de los mismos, constituyendo una manera eficaz de luchar contra estos males.

- Manifestaciones Especiales.

Hemos designado con el nombre de especiales a un grupo de actividades que se realizan como recreación física en el tiempo libre y que por ser característica de un contenido determinado se desprenden sustancialmente de otras actividades o manifestaciones, con lo cual no queremos decir que con el nombre de especiales se le dé un carácter de exclusividad o de superioridad con respecto a otras, sin embargo no cabe discusión de ningún tipo que estas son actividades que no revisten un carácter masivo dentro de la recreación, ya que las mismas tienen cierta exclusividad.

Asimismo, tenemos por ejemplo, la caza deportiva (cinegética). Sabemos que el poseer un arma de fuego para cazar constituye un elemento que por razones obvias impide el desarrollo masivo de esta actividad. Por otra parte la actividad cinegética cuando es realizada en toda su dimensión se realiza con perros, los cuales son utilizados de diversas formas en la obtención de las piezas. La ética del cazador deportivo plantea el dar a la pieza a capturar toda una serie de posibilidades que le propicie evadir la captura, por lo cual se establece una lucha en igualdad de condiciones donde sólo por la habilidad y la pericia alcanzada por el cazador se pueda obtener una pieza.

La Pesca Deportiva: Igualmente que la caza, está limitada a un grupo de personas, fundamentalmente la pesca marítima que necesita de un carné, el cual se le entrega sólo aquellas personas que reúnan determinadas condiciones. Luego, para realizar esta actividad es necesario contar con una embarcación, el adecuado permiso en día y hora, los accesorios necesarios, los cuales en algunos casos se convierten en instrumentos muy sofisticados por sus características técnicas. También este caso como, en el de la caza, se establece una lucha entre pescador y presa, la cual se decide sólo por medio de la técnica, maestría y acondicionamiento del pescador, pues las oportunidades de evadir la captura son amplias.

El Buceo Recreativo y la fotografía subacuática: Igualmente se convierte en una actividad especial ya que para la realización de las mismas se necesita de equipos especializados y de una aceptable preparación técnica y física para poder ejecutar la actividad.

El hecho de desarrollar estas Manifestaciones Especiales de Recreación Física dentro de un marco conservacionista nos brindará una perspectiva cultural más amplia, la cual llevada a nuestros jóvenes y niños permitirá lograr la preservación de nuestra flora y fauna, y en muchos casos lograr que especies en extinción se puedan desarrollar nuevamente, puesto que se deben realizar con un control estricto del impacto negativo que pueden producir en el medio ambiente.

Existen otras manifestaciones especiales de la Recreación Física y en ella podemos incluir:

- ✓ La espeleología.
- ✓ El montañismo.
- ✓ El piragüismo, etc.

### **1.5- Formas de realización de las actividades Recreativo Físicas.**

Las actividades recreativo físicas pueden realizarse según Pérez A., de forma individual u organizada; la forma de realización individual supone que el iniciador y organizador de la actividad es un individuo o grupos de personas, los cuales garantizan el programa, medios técnicos, recursos y el conocimiento técnico de la actividad a un nivel adecuado a las exigencias de cada actividad, se asume que la dirección de la actividad es asumida por el participante.

La Recreación física organizada es aquella en que el papel de promotor y organizador de la actividad es una institución, organización, u organismo la cual de hecho debe garantizar todos los recursos, tales como equipos, instalaciones, personal técnico y de servicios, programas de actividades, en general una gestión que en lo fundamental estará en función de los protagonistas del proceso.

La forma organizada de la Recreación física presupone la manera superior y más adecuada desde el punto de vista de la gestión y programación, posibilita el cumplimiento de los objetivos de la sociedad en relación a las metas propuestas para la comunidad en los distintos grupos de edades , permite la interrelación entre los profesionales de la actividad y la población en un proceso de aprendizaje que contribuya a la formación integral del hombre en lo instructivo, educativo, desarrollador del proceso.

Además proporciona la posibilidad de desarrollo de la práctica de la recreación física individual, en tanto ésta necesita de una mayor preparación física, experiencia y desarrollo por parte del participante, así como imprime un sello en el carácter volitivo del mismo; la práctica de la recreación individual de manera sistemática posibilita al ejecutor un higiénico estilo de vida, recreación activa en el tiempo libre, creando condiciones para el desarrollo de una personalidad de tipo activa – creativa. Sin dudas que exige de los participantes de un buen conocimiento sobre la actividad que ejecuta que permita la influencia de la actividad realizada en el organismo, la salud y educación, cuestiones que necesitan de una adecuada planificación en su volumen e intensidad, etc., de lo contrario se ejecuta la actividad sin influencias al participante.

Ambas formas de realización se integran al proceso de la recreación física en la gestión a nivel local puesto que ambas formas contribuyen a la masividad en la práctica sistemática en las actividades físicas de tiempo libre de toda la población y solo así se puede hablar de los beneficios de este proceso en el hombre de todas las edades.

La recreación física organizada se debe desarrollar en los contextos siguientes:

- Recreación física para un grupo urbano o comunitario.

El grupo urbano o comunidad es un determinado conjunto o espacio residencial en los que existe determinada organización territorial. En correspondencia con las construcciones urbanas y los asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de la recreación física en su seno como vía del uso del tiempo libre y la satisfacción de las necesidades recreativo físicas de esas poblaciones, con la concepción de que no hay que trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa. Se deben crear adecuadas condiciones para organizar las actividades recreativo físicas lo más cerca posibles de las viviendas y bloques de edificio, utilizando los terrenos que existen entre las edificaciones o acondicionando áreas específicas con el concurso y colaboración de todos.

En la programación y proyectos recreativos comunitarios debe aprovecharse básicamente el tiempo libre entre semana, el cual al no ser amplio podría perderse en una larga caminata o viaje para llegar a un centro especializado. La organización de los vecinos, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones en la realización de actividades recreativo físicas crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de éstos.

La Recreación como elemento de la cultura del hombre debe ser tratada en el desarrollo local con un nivel de consideración consciente por lo planteado con anterioridad en relación a la economía, salud y educación; no debiendo existir un programa de construcción de viviendas sin la planificación de áreas de recreación física, en las que se lleve adelante el programa y proyectos comunitarios de actividades. Espacios para la realización de actividades físicas de tiempo libre se pueden acondicionar a nivel de Zonas, circunscripciones y cuadras que por un lado evitaría el traslado para la ejecución de actividades y

por el otro permitirían conservar y cuidar el medio ambiente puesto que son espacios que se forman pequeños vertederos, solares yermos que dan lugar a que proliferen vectores dañinos a la salud del hombre.

La participación de los vecinos en las actividades recreativo físicas crea y desarrolla: Buenas relaciones sociales, sentido de pertenencia zonal, conciencia y hábitos de práctica de las actividades físicas, preservación de la propiedad social y el medio ambiente, conciencia de participación por la comunidad, estilos de vida saludables.

- Recreación física en el ámbito de circunscripción.

La Recreación Física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativo físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativo físicas” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la Recreación Física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

- Recreación física en el Consejo Popular.

El Consejo Popular es la estructura socio – política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones , centros de trabajo, empresas; la Cultura Física la representa en los Consejos Populares los combinados o centros deportivos los cuales deben proyectar el desarrollo de la Cultura Física, en relación a la Recreación Física debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades recreativo físicas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades físicas de tiempo libre en el Consejo Popular.

- Recreación física en las comunidades rurales.

La organización de la Recreación Física en las comunidades rurales le damos particular importancia pues nuestros municipios y consejos populares se estructuran en muchas ocasiones de comunidades rurales y pequeños caseríos los cuales igualmente necesitan de la proyección de la recreación física de acuerdo a sus necesidades. En esta forma de organización de las actividades físicas de tiempo libre se debe tener en cuenta las tradiciones campesinas a través de actividades que se nutren de formas que utilizan medios y métodos de trabajo de la vida cotidiana, estas actividades se desarrollan en espacios naturales y expresan

la satisfacción de los participantes que ponen a prueba el desarrollo de habilidades físicas, cognitivas, educativas, ambientales y otras propias de su actividad laboral.

- Recreación física Industrial.

Aunque se piensa por muchos y hasta ahora así lo corroboran muchas investigaciones que plantean que el tiempo libre se disfruta fuera del centro de trabajo, es una tendencia actual que las administraciones y organizaciones obreras se interesen cada vez más por la recreación de sus trabajadores y familiares.

Murillo González, (2003) plantea que una estrategia para el uso positivo, activo y creativo del tiempo libre laboral y la mejora de la calidad de vida en el trabajo, permitiría la reconciliación de las necesidades de los trabajadores con las necesidades de la empresa. Y que dicha estrategia, además de influir en la mejora continua de productos y servicios, su costo sería deducible de impuestos. Así se fue construyendo los fundamentos epistemológicos de la Recreación Laboral. Una probable definición sería: Recreación Laboral "...es un conjunto de acciones orientadas a favorecer el bienestar psicológico, físico y social de los grupos de trabajo, aprovechando al máximo el tiempo de ocio o el que les quede libre en forma activa, positiva y creativa".

Igualmente Murillo González señala; El uso inadecuado del tiempo libre acarrea múltiples consecuencias, tales como:

- Desajustes caracterológicos, que fácilmente generan trastornos de conducta y desadaptación social.
- "Tortuguismo" laboral, aburrimiento, desinterés por el trabajo y no saber que hacer.
- Evasión mental. Que a través de entretenimientos o pasatiempos enajenantes, favorecen la expectadoritis, el estrés laboral y la agresividad.
- Aumento de accidentes de trabajo. Con sus consecuentes costos sociales y materiales.
- Aumento de ausentismo laboral por enfermedades psicosomáticas.
- Baja productividad y deficiencia de calidad en productos y servicios.

La denominada Recreación física industrial o de centro de trabajo está fundamentada en el hecho de que se ha comprobado la relación existente entre la satisfacción del hombre en el tiempo libre y su rendimiento en la jornada laboral. Así muchas empresas, sobre todo en las grandes se han comenzado a preocupar por este fenómeno.

Las maneras más usuales de organización de esta forma de recreación se presentan a continuación:

- Gimnasia Laboral.
- Dirección de competencias deportivo-recreativas (para los trabajadores y en familia)
- Dirección de acciones físicas recreativas del descanso en vacaciones.
- Dirección de grupos sistemáticos de entrenamiento o actividades físicas sistemáticas.

El desarrollo de la denominada también Recreación Física Sindical posee una extraordinaria importancia económica, además propicia un clima sumamente favorable en las relaciones de los miembros de la

empresa o centro laboral, sentido de pertenencia a ésta, así como un aumento en el disfrute y satisfacción en el contenido de las actividades físicas lo que redundará en la calidad de vida de los trabajadores.

La importancia económica de la denominada recreación física industrial ha sido probada en muchos países desarrollados y en otros en vía de desarrollo; este fenómeno como es obvio supone una especialización de los profesores de Educación Física y Recreación Física, así como una nueva fuente de trabajo.

Este análisis sobre la Recreación Física y sus funciones en los trabajadores ha de ser motivo de consulta y administración por las direcciones o gerencias de la empresa, industria y centros de trabajo y no quedar solamente en el papel como actividades del sindicato que se ejecutan en un momento u otro, debe estar en la planificación y planes de trabajo como una tarea priorizada de los ejecutivos.

- Recreación Física Escolar.

Otro de los contextos donde la recreación física toma características verdaderamente importantes es en las escuelas, La satisfacción de las necesidades de movimiento en la edad escolar no es cubierta totalmente con las frecuencias curriculares de la Educación física; la Recreación Física y sus manifestaciones ocupan espacios importantes en las demandas de actividades físicas de los escolares; el profesor de Educación Física tiene una gran responsabilidad en la organización y dirección de actividades del tiempo libre en los escolares, sobre bases que coadyuven al desarrollo multifacético y la creación de patrones de un estado de vida higiénico y sano. Son múltiples las actividades que pueden y deben realizarse en el tiempo libre.

Algunas de las actividades que se pueden realizar con la dirección de los profesores de Educación y Recreación Física son:

- La practica del deporte participativo.
- Juegos organizados.
- Entrenamiento de cualidades físicas.
- Organización de festivales deportivos recreativos.
- Organización de competencias deportivas recreativas.
- Practica sistemática de actividades en la naturaleza.
- Otras actividades de la Cultura física, tablas gimnásticas, gimnasia musical aeróbia, etc.

Todo niño necesita tomar parte en juegos y actividades que favorezcan su desarrollo (físico, cognitivo, social, afectivo), que causan placer a través de la evolución de las edades: trepar, correr, rodar, andar, nadar, bailar, patinar, jugar con pelotas, jugar y desplazarse en el medio natural, cantar, ejecutar instrumentos musicales, hacer cosas con sus propias manos, teatralizar, jugar y trabajar con palos, piedras, arena y agua, construir, modelar, participar en juegos de equipos, actividades en grupos, tener aventuras y expresar su espíritu de camaradería, estas actividades postuladas por la “Asociación Internacional de Recreación” mantienen plena vigencia en la actualidad.

En el mundo se presenta una tendencia a la concentración de la población en áreas urbanas, las ciudades de hoy constituyen precisamente un campo inepto para que los niños tengan la necesaria libertad para la espontánea realización de actividades recreativo físicas. Los elementos de entretenimientos tecnológicos que han invadido la vida hogareña, hacen que exista una notoria desviación de aquellas preferencias naturales tan necesarias; es por eso que quienes tienen en sus manos la formación integral de nuestros niños no pueden eludir el conocimiento e información de sus necesidades vitales.

Los programas de Recreación Física escolar deben incluir, las diversas formas de actividad, predeportiva, deportiva, de juego, campamental, etc., que permitan satisfacción de las necesidades escolares, cada día es mayor la necesidad de motivaciones positivas en este sentido y el sistema de la recreación física puede constituir un eficaz medio que coadyuve con la educación física a una idónea solución.

Programas de Recreación Física en conjunto con programas de Educación Física que incluyan juegos, campamentos, excursiones, orientación, deportes, senderismo, turismo deportivo, etc., son elementos fundamentales como base de una gestión de proyectos recreativo físicos en la formación de nuestros niños.

En muchas ocasiones no damos el valor necesario a los contextos periurbanos para la realización de actividades recreativas en el medio natural, sin embargo las escuelas de nivel primario y básico enclavadas en los consejos populares del municipio poseen en sus alrededores magnificas áreas para desarrollar actividades físicas ecológicas y ambientales de interés y agrado por los escolares que contribuyen a un desarrollo físico. Motriz, social, educativo, ambiental, cognitivo en la formación multilateral de los participantes.

El siguiente cuadro permite observar y reflexionar en la importancia de Programas de la Recreación Física escolar, que mediante el desarrollo de sus actividades permiten una interrelación con el proceso de enseñanza - aprendizaje en el contexto de la escuela y con disciplinas y asignaturas que se reciben en el tránsito de los escolares por los diferentes niveles de enseñanza. (Cuadro 2)



- Recreación Física en el municipio.

La Recreación Física está integrada a todas las esferas fundamentales de la vida como ninguna otra esfera de la Cultura Física . Está estrechamente relacionada con el proceso productivo y el empleo del tiempo libre, es parte integrante de la vida social en la fábrica y en la comunidad. El municipio instancia macrosocial con particularidades socio – históricas que condicionan en parte, de manera particular la vida en él y en donde la Recreación Física como otras esferas de la vida social debe programarse atendiendo a que las correspondientes esferas de la vida originan formas típicas de participación y preferencia de las actividades recreativas y que las estructuras organizativas e institucionales del municipio, así como las otras formas de organización socio – políticas superiores, proporcionan al individuo escalas de valores sociales y normas de conducta que deben integrarse armónicamente a los objetivos y propósitos que persigue la Recreación Física.

La Recreación Física en el municipio tiene que integrar las diferentes formas organizativas de participación (individual y organizada), buscando el justo equilibrio en el uso educativo, activo y creativo del tiempo libre de la población. A nivel local en el municipio deben integrarse como sistema las formas de organización que la integran, es decir, la recreación para grupos urbanos, la recreación física laboral, en las comunidades rurales, a nivel circunscripción, consejo popular, etc.

#### 1.6- Competencias Deportivas Recreativas.

Las competencias deportivo recreativas es un medio para el desarrollo de actividades recreativo físicas en el ámbito local; entiéndase al nivel de municipio, consejo popular, circunscripción, asentamientos o centros escolares o de trabajo, se organizan por medio de encuentros o programas deportivos y turísticos. Su ejecución se expresa en la ejercitación del grupo, llevándose a efecto por medio de la confrontación. El autor comparte el criterio de especialistas que sustentan que el término de competencia no es exclusivo del deporte de alto rendimiento, se deben programar y desarrollar cada vez más competencias deportivas recreativas en correspondencia con los objetivos de las actividades físicas de tiempo libre y en el contexto local, aprovechando los espacios periurbano para las actividades al aire libre. Las competencias recreativas pueden ser dirigidas a todas las edades pero su planificación se debe corresponder con intensidades, volúmenes y duración en correspondencia con el tipo de participante.

Las diferencias entre las competencias depende de:

- El carácter (festiva, deportiva o recreativa).
- Del tiempo de duración
- Del lugar donde se realice
- Del medio donde se planifique el programa

Por ejemplo es conocido que los jóvenes son más interesados en las competencias recreativas, por eso el programa para éstos deben ser más dinámicos, compuesto de competencias de medición donde el vencedor se determine por la rapidez, el valor o las habilidades técnicas entre otros aspectos.

A pesar de éstas, por las situaciones predestinadas a competencias para jóvenes no debemos olvidar el comportamiento del carácter específico del deporte masivo, que debe proporcionar a todos la alegría de la participación en un medio determinado.

Sin embargo en la competencia para los adultos deben prevalecer ejercicios de moderada intensidad, sobre todo de resistencia, precisión y fuerza. En la medida de las posibilidades se deben organizar competencias al aire libre, teniendo en cuenta que la época del año tiene un principal significado con relación al tipo de competencia que vayamos a efectuar y su contenido.

Para fomentar la competición y neutralizar los factores que derivan en la competición negativa, tomaremos en cuenta las siguientes premisas:

- Favorecer la formación de grupos mixtos.
- Eliminación relativa o parcial de los participantes.
- Premios y recompensas a ganadores y perdedores.
- Favorecer el juego legal.

Tipos de Competencias Deportivo – Recreativas:

1.- Espartaquiadas: Son competencias con varias disciplinas deportivas y pueden durar varias semanas en dependencia de la oferta o cantidad de participantes, las mismas pueden ser competencias internas (barrio, centro de trabajo, etc. ). Además pueden poseer un nivel mayor por ejemplo, entre centros de trabajo, pueblos, etc. para poder organizar dicha competencia se deben tener en cuenta múltiples factores, tales como terreno, cantidad de participantes, árbitros, etc.

2. - Festival Deportivo Recreativo: Estos poseen un carácter mucho más deportivo que recreativo. Además de ciertas competencias, se realizan concursos de habilidades, actividades artísticas, juegos recreativos, bailes, competencias turísticas, etc. En la realización de este tipo de encuentro debe prevalecer una atmósfera agradable de juego y felicidad.

3.-Torneos y Competencias Sociales: En la mayoría de las sesiones, necesitan de un local interior, tiene como objetivo la exposición del mejor grupo o deportista, celebrándose la mayoría de las veces según las reglas y normas del deporte, pudiendo lograr su celebración fuera de éstas también.

Es difícil imaginarse un grupo de deportistas que se estrenen dos veces a la semana y no anhelan de vez en vez medirse con un nuevo contrincante. En este tipo de competencia es necesario preparar una regulación especial, en que sólo se tenga en cuenta el entendimiento mutuo entre los principios acordados para el juego por los entrenadores. Estos eventos a menudo no se limitan sólo al deporte sino que se ligan con actividades artísticas culturales y encuentros de fiestas sociales y populares.

4.- Competencias por Insignias deportivas o especializadas: También denominadas de control tienen como objetivo premiar el cumplimiento de la norma con alguna insignia, etc. Esto puede ser destreza física, carne de natación, de buceo, documentación sobre el estado físico general del participante en ramas específicas del deporte. La lucha contra si mismo, aunque puede ser que en ocasiones se compita contra algún compañero. Este género, de competencia se utiliza por los jóvenes y los adultos.

- Organización de Competencias y Torneos de Base:

En la organización de competencias y torneos deportivo recreativos se tendrá en cuenta las diferencias individuales principalmente, así como los intereses de los participantes en las actividades. Estas cuestiones las resolveremos en lo que a la organización de las competencias se refiere, confeccionando convocatorias en las que deben aparecer una serie de puntos que faciliten la motivación de los participantes al plasmarse el sexo, las reglas, las edades y cualquier otro aspecto que se considere de interés.

Aspectos que se Deben Tener en Cuenta al Confeccionar una Convocatoria:

- 1.- Fijar el objetivo del evento.
- 2.- Señalar quien convoca y organiza el evento.
- 3.- Indicar quienes pueden participar.
- 4.- Establecer el sistema de calendario para el evento y la formación en que se han de agrupar los equipos.
- 5.- La forma en que se determinan los lugares de los equipos.
- 6.- Determinar las edades y el sexo.
- 7.- Establecer la premiación.
- 8.- Fijar la fecha en que ha de comenzar el evento.
- 9.- Señalar las bases donde se incluye la reglamentación.

Queremos reseñar de manera particular dos tipos de competencia que por sus amplias posibilidades de aplicación, deben encontrarse en todos los programas de Recreación Física.

Los Torneos Relámpagos: Son un tipo especial de torneos y consisten en el desarrollo de una actividad deportivo - recreativa de corta duración y de alto grado de motivación por parte de los participantes que intervienen en su realización. Estos torneos tienen su aplicación en centros estudiantiles y laborales, círculos sociales, obreros y juveniles, en centros deportivos - recreativos, comunidades, barrios, etc. Se ejecutan por lo general para promover el desarrollo de la masividad, en la celebración del "Día del Deporte y la salud", o bien para saludar determinadas efemérides institucionales o sociales. Se tendrá presente al realizar un actividad de este tipo, seleccionar las actividades que más interesan a trabajadores, estudiantes, o la población objeto de participación. Preferentemente se seleccionarán juegos deportivos. También podrán seleccionarse actividades recreativas pre-deportivas o bien algunos juegos de mesa y los juegos tradicionales o que más afición tengan. La organización del torneo se realiza de forma tal que ocupa una jornada de tiempo determinada y los ganadores surgen como resultado de esta jornada de competencia.

De todas las actividades que puede realizar el profesor de Educación Física, en el tiempo libre de sus alumnos, así como el promotor de Recreación Física, el festival deportivo recreativo es quizás una de las más interesantes, si tomamos en consideración que aglutina muchas de las actividades que éste ejecuta.

Estos festivales poseen un carácter más recreativo que deportivo y en ellos se pueden utilizar ciertas competiciones deportivas, pero además concursos de habilidades, actividades artísticas, etc. En el festival prevalece una atmósfera de juego y felicidad y son realizados en saludo a alguna efeméride, fecha o fin de curso, etc. Son una forma sana y organizada de realizar la recreación física por los estudiantes. Esta forma ha tenido mucho éxito en los algunos países altamente desarrollados y nuestra experiencia práctica nos dice que son de fácil organización y resultados muy halagüeños.

Para culminar, quisiéramos a medida de ejemplo, poner a disposición de los lectores la planificación general de los puntos por los que se rigen para realizar los festivales deportivos recreativos que se efectúan con los estudiantes en la asignatura Recreación Básica del Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". Estos aspectos se asumen para la dirección de los festivales deportivos y el contenido de cada uno de ellos están en función de la complejidad y duración del festival: - Objetivo del Festival - Formas de participación del grupo - Actividades a realizar - Sistema de puntuación - Materiales a utilizar - Organización general del Festival (previa y durante) – Premiación - Despedida.

A nivel de circunscripción o comunidad estos festivales se pueden desarrollar siguiendo la metodología utilizada en el ISCF, nutriéndose de los intereses y preferencia de la población de los distintos grupos de edades del lugar donde se planifica y desarrolla, es decir que el contenido es variado de acuerdo al contexto donde se ejecuta.

En la conclusión del capítulo sobre los aspectos teóricos – metodológicos es preciso señalar que en la dirección de los más variados programas recreativos en el desarrollo local en el municipio el punto de partida es el conocimientos que los actores sociales, instituciones y organismos posean en relación a los fundamentos teórico – metodológicos de las actividades físicas de tiempo libre abordados con anterioridad, en el capítulo se profundizó en los conceptos de tiempo libre, actividad física y recreación, así como en las formas de organización, posturas que se asumen por los participantes en la realización de la recreación física y las manifestaciones de las actividades físicas en el tiempo libre, que posibilitan a los actores sociales gestionar la recreación desde estos principios y presupuestos siempre en concordancia con las necesidades recreativo físicas de la población. Muy importante es interpretar estos fundamentos pues hoy en día la gestión de la actividad física de tiempo libre en el desarrollo local de la comunidad presenta limitaciones y demuestra la necesidad de llegar a acuerdos sobre un concepto actual, comprensivo de la recreación y su relación con la vida y bienestar del hombre.

## **CAPITULO II. PARTICIPACIÓN Y GESTIÓN DE LA RECREACION FISICA EN EL DESARROLLO LOCAL**

### **2.1 La Información y el Conocimiento de las Necesidades Recreativo Físicas en el Desarrollo Local.**

La concepción de desarrollo ha evolucionado rápidamente a partir de Río 92, punto de origen de las propuestas que conformaron la bien conocida Agenda 21. Efectivamente, la concepción puramente economicista ha sido temperada por un enfoque que incorpora explícitamente otras dimensiones esenciales del desarrollo; así, la dimensión económica, ha sido complementada por la social, la político-institucional y, naturalmente, la ambiental.

Han pasado a formar parte integral de la concepción de desarrollo, objetivos vinculados a la competitividad económica, a la equidad social, a la sustentabilidad medio-ambiental y a la gobernabilidad política, cada uno de ellos corresponde a las dimensiones mencionadas y, en conjunto, conforman un proceso cuyas tendencias bien manejadas, deberían propender en el largo plazo, hacia la “estabilidad” social y espacial.

Una recreación orientada al desarrollo humano, satisface las necesidades humanas, de autonomía, competencia, de expresión personal e interacción social dentro del entorno del individuo. De acuerdo con la ONU (1998), cada esfera del desarrollo humano, representa una dimensión del mundo de la vida de sujetos y colectividades, cada una tiene su propio ritmo y lógica. En la recreación, lo que se pretende es que a través de los procesos que dinamiza, facilite una vivencia que apunte a impactar las diferentes esferas de manera integral, aunque puedan en la práctica tener más énfasis sobre alguna o algunas en particular, a través de procesos de individualización y socialización.

Al interior de cada una de las esferas se desenvuelven procesos particulares que le imprimen una dinámica específica, éstos son los de individualización y socialización. Los factores que influyen en el desarrollo humano por otra parte, provienen del contexto socioeconómico local, regional y nacional; las condiciones fisiológicas (nutrición, salud, higiene); las condiciones culturales que inciden en el desarrollo de los proyectos y trabajos y la calidad de la interacción en los diferentes espacios en los cuales se construye el desarrollo humano.

Para Tabares (2002), el ocio/recreación bajo la actual perspectiva de la relación con el desarrollo humano, deberá ubicar gran parte de sus esfuerzos en las necesidades reales de los ciudadanos, intentando identificar e interpretar las regularidades que subyacen en los hábitos de la gente y su relación con la construcción de mejores vidas humanas. Otros factores a los que se presentan son: la direccionalidad y la progresión del desarrollo humano, su carácter evolutivo, ascendente y continuo; la interacción y la socialización como espacio que por excelencia posibilita la construcción de los sujetos; la dimensión histórica del desarrollo, en la medida que lo permean condiciones de tiempo, espacio. Las condiciones dialécticas dadas en la interacción de los seres humanos con su entorno y que crean u obstaculizan las

condiciones para el desarrollo humano, hacen que se mantengan, transformen, cambien significados, sentidos y comportamientos, que se madure y aprenda a través del tiempo.

Estos elementos del desarrollo humano son coherentes con las discusiones que se están dando hoy acerca del tiempo libre y la recreación como experiencia social y experiencia existencial. Se plantea que la explicación de la recreación desde la experiencia individual es insuficiente en la medida que está atravesada por las condiciones del contexto cercano, por los referentes de la globalización y es en estos contextos donde el sujeto construye o re-significa sus imágenes y construcciones culturales y sociales; aprende y re-aprende conceptos y prácticas, las relativiza o sostiene a través del tiempo.

Para utilizar la recreación como estrategia para el desarrollo humano, se requiere entre otras condiciones: comprender que el tiempo es un recurso no renovable que pertenece al individuo desde que nace hasta que muere; que el modo de ocupar cada instante es una decisión personal condicionada por variables contextuales, discriminar las necesidades ficticias creadas por la sociedad de consumo de aquellas que le pertenecen a la persona y que constituyen la esencia del desarrollo de cada ser; comprender que la calidad de vida es producto coextendido a la totalidad de las actividades del hombre: trabajo y recreación y tener herramientas para hacerse cargo de si mismo, de los procesos y resultados de transformación y desarrollo personal.

El desarrollo sostenible de la recreación como fenómeno socio - cultural está influenciado por su consolidación como campo de conocimiento. Bajo este supuesto, el fomento de la capacidad investigativa, se ha de constituir en el pilar para el desarrollo sinérgico del sector. Para tal efecto, la Metodología RAAK para la innovación social de la Recreación física, a partir del cual, se diseñan los lineamientos generales del Programa Estratégico de la Recreación en el Desarrollo Local se valida a nivel de Consejos Populares y municipios.

Engel P. (1997), señala que la Metodología RAAKS proporciona una manera de entender la organización social de la innovación, que toma en cuenta el conocer humano en su dimensión individual, social y práctica. Además, puede ser de utilidad para que los practicantes e investigadores adquieran un entendimiento más global de los asuntos relevantes en situaciones prácticas. RAAKS ha sido diseñada como una metodología de investigación-acción participativa, con el fin de fomentar el aprendizaje social sobre el desempeño innovador de un conjunto de actores sociales y diseñar estrategias para mejorarlo.

RAAKS, en lugar de centrar inmediatamente la atención en soluciones concretas, pretende ayudar a los actores sociales a estudiar y sugerir formas de mejorar la manera en que se organizan para lograr la innovación agrícola. Da énfasis al *diagnóstico estratégico*, una evaluación de las limitaciones y oportunidades que lleva a una definición conjunta de estrategias útiles. Entre los elementos centrales se encuentra el trabajo en equipo, la recolección enfocada de información, las discusiones grupales, el análisis cualitativo y la toma de decisiones estratégicas

Las estrategias del programa se basan principalmente en procesos de comunicación para la difusión de conocimientos, el fortalecimiento de la capacidad de gestión de proyectos, la formación de investigadores, la consolidación de grupos de investigación. Los programas de investigación se articulan alrededor del análisis epistemológico del cuerpo teórico de la recreación, la fundamentación y construcción de estrategias de acción social desde la recreación, la formulación de políticas, la gestión y evaluación de planes, programas y proyectos. A nivel global las estrategias están articuladas a las áreas de efectividad del plan: Formación, Vivencias y Gestión. Los resultados parciales son: un aumento del número de miembros del nodo de investigación de la Red de Recreación, el gradual convencimiento por parte del sistema de provisión de servicios y programas de la importancia del conocimiento para la toma de decisiones, el desarrollo de iniciativas locales a través de la conformación de grupos de investigación y el inicio de proyectos de investigación dentro de programas y líneas de investigación.

La participación ciudadana en la gestión local es un proceso de doble orientación, en el que deben resolverse simultáneamente los procesos de comunicación e información con el fin de dar solución a los problemas que originan y dan sentido a la participación. El objetivo final que hay que tener en mente es el que apunta y apuesta a una mejor toma de decisiones, en el sentido de hacer la gestión municipal más efectiva, eficiente y equitativa. También se sostiene que administrada correctamente, la participación contribuye al ahorro de recursos y a la oportunidad de las acciones.

Un elemento de vital importancia en la consolidación de los procesos participativos de toma de decisiones es que éstos no se sostienen a menos que estén legitimados. La legitimidad del proceso de toma de decisiones se alcanza cuando éste es reconocido como abierto y democrático.

Las experiencias realizadas demuestran que cuando se da un proceso transparente y democrático los ciudadanos tienden a acrecentar su interés por participar, al mismo tiempo que la autoridad local se valida y legitima. La participación, de hecho, favorece el ahorro porque hace más precisa la definición de los problemas, consensúa y aglutina a la población en torno a la solución, disminuyendo con ello el tiempo y las inversiones que requieren los proyectos. Es claro en este sentido, por ejemplo, el impacto que el mantenimiento de los proyectos tiene el que éstos hayan sido percibidos como originados desde la comunidad.

El compromiso ciudadano al inicio del proceso reduce el conflicto a lo largo de las fases de implementación y posterior mantenimiento y operación. Al mismo tiempo, se logra una gradual capacitación de los ciudadanos y la comunidad en relación con las orientaciones, límites, funciones y atribuciones del gobierno local.

Un aspecto de vital interés para cualquier gobernante local o agencia de promoción del desarrollo a escala comunitaria es determinar cuándo es oportuna la participación, es decir, en qué tipo de decisiones se requiere del apoyo e intervención de los representantes de la comunidad, puesto que la participación no

puede darse en todas las acciones que emprende el municipio, su operacionalidad demanda recursos de todo tipo, y porque tampoco es cierto el supuesto de que siempre existe interés o disponibilidad por parte de los representantes comunitarios.

La participación es muy recomendable en el tratamiento de temas o problemas que tengan un impacto significativo en la ciudad o asentamiento; sean equitativos en su solución e impacto; puedan afectar por sus características a los intereses de particulares o retirar un determinado beneficio o logro; involucren otros temas difíciles; y requieran del respaldo público para su éxito. Es claro que la participación debe ser incentivada en todas aquellas acciones que afecten directamente a las condiciones de vida inmediatas de la población, en particular si se trata de grupos de bajos recursos, esto no sólo valida la gestión, sino que la significa.

Dentro de la amplia gama de actividades que conforman el modelo de tiempo libre de la población, se encuentran las actividades de la Cultura Física. Por sus peculiaridades intrínsecas y por la connotación que presentan, estas actividades demandan un tratamiento especial así como un estudio particularizado que las enfoque debidamente.

En el presente trabajo se pretende hacer una serie de reflexiones bastantes generales de lo que ha sido, es y será de las actividades físicas recreativas en el desarrollo local, esperando que estas reflexiones **en voz alta puedan** servirnos de elemento de debate con el fin de poder afrontar el futuro con una mejor profesionalidad y eficacia. Cuando se realiza un estudio generalizado y se pretende hacer historia, en este caso recreativo- deportiva - física, se corre el riesgo (hecho que se asume) de ser enjuiciado y criticado, ya que al poner moldes y barreras se cae en la tentación de analizar cada caso concreto, circunstancia que por otro lado es bastante comprensible. Pero se quiere matizar que lo único que se pretende es llegar a la reflexión, por eso intento analizar el proceso de la recreación física desde algunos de los problemas que más nos afectan como puede ser: las necesidades o intereses, las preferencias y en sentido general la gestión en el desarrollo local.

Una de las estrategias a considerar en cualquier planificación de la actividad física de tiempo libre es el análisis externo, entre los que se consideran todos los factores externos que pueden impactar a la estrategia. Entre ellos se sitúa el análisis del participante. Consumir una actividad física deportiva significa tener unos motivos ya bien sea para realizar deporte, para contemplarlo (consumidor como espectador). Las motivaciones deportivas desde la estrategia de marketing han recibido poca atención en la literatura, tan sólo determinados trabajos realizados sobre la satisfacción del participante. Las motivaciones deportivas han sido consideradas como elemento clave para el análisis de la conducta del consumidor tal y como afirman Luna-Arocas, Mundina y Quintanilla "El marketing como estrategia centrada en el consumidor, basa gran parte de sus acciones en el conocimiento del mercado, Por ello, el análisis del consumidor y de las motivaciones como elemento básico de la implicación, se convierte en

elemento clave del pensamiento o sistema". Ello ha permitido que se utilicen las motivaciones como variables de criterios en las estrategias de segmentación de mercado y por lo tanto que se adecuen mejor los intercambios entre los participantes y las instituciones.

Campos, C. (1998 – 2002) señala que los estudios sobre los hábitos recreativo físicos deportivos han marcado un acercamiento sociológico clásico a la literatura del marketing del deporte de tiempo libre. Dichos estudios destacan la importancia del deporte como ejercicio físico, como diversión y como preferencia personal (1980, 1985, 1993). Otras variables relevantes fueron los aspectos sociales, el mantener la línea, la reproducción, la competición o la imagen personal como motivador del deporte, ha sido destacada por Balibrea y Carrión (1999) como una de los principales motivadores de nuestra sociedad actual, además del deporte como diversión, como reproducción y como relación social. Otras encontradas fueron la relación con la naturaleza, la mejora de la salud, la competición y el reto personal. Yeste (1999) destaca el papel de la diversión en muestra de universitarios como motivador fundamental del deporte. A continuación destacaba la relación con los amigos, la reducción del estrés y el relax, la mejora del cuerpo y del estado físico, y la mejora de la salud entre otros.

Una de las consecuencias del progreso científico – técnico es como se conoce la reducción de las cargas físicas en el proceso tanto de la actividad laboral como doméstica. En las condiciones del crecimiento intensivo del consumo de productos alimenticios y de la elevación de su valor calórico, la disminución de las actividades físicas conduce a la alteración del equilibrio de la alimentación, lo que puede ser causa de fenómenos patológicos y de influencia estimulante sobre el desarrollo de la mayoría de las enfermedades. Como confirman especialistas de salud, esta es una de las causas fundamentales del crecimiento del número de dolencias cardiovasculares y gastro – intestinales, fijado ahora prácticamente en todos los países desarrollados del mundo. Un fenómeno de particular interés en este sentido, lo presenta nuestro país que independientemente de su condición de sub – desarrollado, en estos momentos esta padeciendo estos síntomas propios de sociedades avanzadas. Distintos trabajos han demostrado estos problemas, donde se ponen de manifiesto que tanto las principales causas de mortalidad, como morbilidad en nuestra población, responden a las llamadas enfermedades de la civilización.

Las necesidades recreativas físicas de la población del municipio y los consejos populares es parte del Sistema de Información y conocimientos para la toma de decisiones en la satisfacción de las necesidades de movimiento de la población de los distintos grupos de edades, debido a que las actividades recreativas como fenómeno local difiere de un consejo a otro, de un municipio a otro, pues dependen de un grupo de factores que hacen diferenciar la estructura del tiempo libre de una zona a otra.

Ahora bien, el conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos no sólo es lo que llaman gestión de las actividades recreativo físicas, en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación de

variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades físicas de tiempo libre, las mismas deben observarse de la siguiente manera:

**Gustos:** Son aquellas actividades físicas de tiempo libre por las que se inclina y opta los participantes de acuerdo a criterios individuales sin importar el grado de conocimientos, habilidades o hábitos para la práctica de las mismas.

**Intereses:** Los mismos están relacionados con los gustos, dependen de las individualidades condicionadas por las posturas de los participantes, la forma de realización, lugar de realización, el cómo realizarlas y con quienes realizarlas, las dimensiones del tiempo libre, etc

**Preferencias:** las preferencias recreativo físicas es el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses, en las preferencias en muchas ocasiones se establecen en función del conocimiento, habilidades, hábitos que se tenga en relación a las actividades a ejecutar.

**Las necesidades:** el hombre necesita cada vez más de la realización de movimientos físicos programados que se logran en este caso mediante la actividad física de tiempo libre, estos deben ser dosificados en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud, el rendimiento físico, etc, estas necesidades de movimiento el hombre trata de satisfacerla en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias recreativas.

Estas cuatro variables que se utilizan indistintamente para referirnos a las actividades por las que opta el hombre en su tiempo libre son importantes en la gestión del proceso de la recreación a nivel local y de ellas se derivan otras dos variables a las que se denominan:

**Demanda:** La demanda es la que surge de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población de las distintas edades ya sea en la escuela, centro de trabajo, circunscripción, asentamiento, comunidad rural y las que deben ser suplidas con una gestión por las autoridades, organismos, instituciones, organizaciones que forman el sistema de la recreación a nivel local.

**Oferta:** Esta variable es el resultado en la toma de decisiones del sistema de la recreación ante el volumen de información que se diagnostico para la determinación de los gustos, intereses, preferencias,etc. Otro de los elementos importantes a tener en cuenta en las necesidades e intereses recreativos físicos en los Consejos motivo de estudio es diagnosticar acertadamente no sólo los intereses, gustos, o partiendo de estas las preferencias de los distintos grupos de edades, es importante además tener en cuenta la disponibilidad y la posibilidad de las personas a los que se dirigen los programas recreativos físicos

.En la esfera de la práctica de actividades físico-deportivas hay un hecho que se advierte con meridiana claridad y es que es empíricamente demostrable la progresiva importancia que en Cuba en los últimos años ha venido adquiriendo el deporte en su dimensión de práctica individual y colectiva. Una parte

creciente de la población ha ido incorporando paulatinamente el hecho deportivo a su estilo de vida. Ahora bien, este incremento de la práctica deportiva no ha sido en modo alguno unidireccional. Hemos asistido, a un marcado proceso de diferenciación de la demanda de práctica deportiva, al que no ha sabido responder adecuadamente el sistema de la oferta deportiva. Ello ha ocasionado que la oferta deportiva actual diste mucho de ir en consonancia con la diversidad y continua evolución de la demanda. Tan sólo algunos indicadores que lo demuestran:

- El indicador del nivel de insatisfacción (demanda insatisfecha / demanda total) de la población en los distintos grupos de edades con su práctica deportiva.
- El coeficiente de expansión de la demanda (demanda total / demanda actual)
- El indicador de actividad (demanda actual / nº total de los que practican o han practicado).

Esa diversidad de la que hablábamos anteriormente es, precisamente, uno de los condicionantes que más van a exigir nuevas fórmulas organizativas y de gestión para las actividades físicas de tiempo libre, a fin de coordinar la correcta interacción entre oferta y demanda recreativo -física. Es amparándonos en el motivo reseñado anteriormente que podemos plantear como problema a investigar el hecho que aparece explicitado a continuación con las siguientes palabras: La escasa adecuación de la oferta a la demanda deportiva como fruto de un incorrecto modelo de gestión.

Algunos de los parámetros de información y conocimientos sobre la Recreación física en la comunidad, haremos mención a continuación:

- Diagnóstico de las necesidades e intereses recreativo físicos.
- Estructura, magnitud y contenido de la recreación en el municipio.
- Infraestructura material y de instalaciones deportivas recreativas.
- Capacitación de los profesionales de la Recreación Física en el municipio.
- Que el programa de actividades tenga distintos niveles de dificultad.
- Que el programa de actividades varíe a menudo.
- Que el programa de actividades sea lo que la gente pide.
- Que ofrezcan distintos tipos de cuotas y la posibilidad de cambiar de una a otra.
- Selección de los indicadores de sostenibilidad de la Recreación Física en el municipio.
- Evaluación de los programas recreativo físicos para los distintos niveles de edad.
- Caracterización fisiológica y psicológica de la población residente en los consejos populares del municipio y por grupo de edades.
- Instrumentación de actividades recreativo físicas en la naturaleza que redunde en las dimensiones físicas, ambientales y sociales de la población del municipio.
- Ejecución de las actividades del programa en función de los objetivos de los participantes.

## 2.2 El Sistema de la Recreación Física en el Municipio.

Las nociones básicas de la teoría de sistemas, permite reflexionar a partir de un análisis que realiza Cervantes, J. (1992) sobre los aportes de Taylor, cuando indica la fijación de las metas, a partir de las cuales se estructuraba la actuación. Metas que en aquellos momentos giraban en torno a incrementar la producción y reducir los costos. Actualmente, ya no solo se piensa en incrementar la producción reduciendo los costos, sino que se considera de gran importancia el bienestar de los trabajadores, su satisfacción espiritual, ocupando un lugar primordial la recreación.

Sobre esta base se encuentra la teoría de sistemas que sustenta el proceso de gestión científica. Surge aproximadamente sobre 1920 y publicada finalizada la II guerra mundial, esta teoría es tributaria de la teoría de conjunto, extrayendo elementos de ellas.

Haciendo una primera aproximación que sistema en el ámbito del “management” – gestión, implica el llevar a cabo las siguientes actividades:

- Determinación de los objetivos.
- Toma de decisiones.
- Realización de una planificación:
  - Definiciones de políticas.
  - Organización
  - Motivación.
  - Control.
  - Evaluación.
  - Innovaciones.

La Teoría de Sistemas es aquella disciplina que estudia todo lo que los sistemas tienen en común, con la intención de establecer una teoría general del comportamiento de los mismos. Es importante porque permite observar globalmente aquello que se tiene que organizar y distribuir en partes (subconjuntos) detectando los puntos a retener y sus interrelaciones. Permite entrar analíticamente en el problema.

Conceptos de la Teoría de Sistemas aplicados a la planificación:



**Recurso:** Son aquellos elementos que a través de una actividad producen un resultado.

**Actividad:** Manera y proceso por el que es conseguido un resultado. Una actividad puede producir varios resultados y varias actividades pueden producir un mismo resultado.

**Resultado:** estado de una situación, una cosa o un individuo, generado por una acción.

Una definición más concreta de sistema: “Todo conjunto de elementos diferenciados e interdependientes que completa y renueva un ciclo de actividad, utilizando recursos con el objetivo de producir resultados determinados” (Cuadro 4 - 5)

Un sistema tiene más componentes, el resultado puede que no sea positivo y requiere un proceso de feed-back. Cuando el resultado es positivo y se ha conseguido, pasa a ser distribuido.

Cuadro 4. Componentes del Sistema



La razón de ser de un sistema viene dado por la producción de resultados que pueden ser utilizados por otros sistemas con los que mantiene intercambio. El resultado de un sistema alimenta, es el recurso de otro o muchos sistemas.

Postulados de la noción de sistema (postulados: proposiciones cuya verdad se admite sin pruebas y necesarios como base coherente para siguientes razonamientos. Al nivel de investigación, de producción de una teoría: aseveración, hipótesis que no es demostrable ni refutable empíricamente)

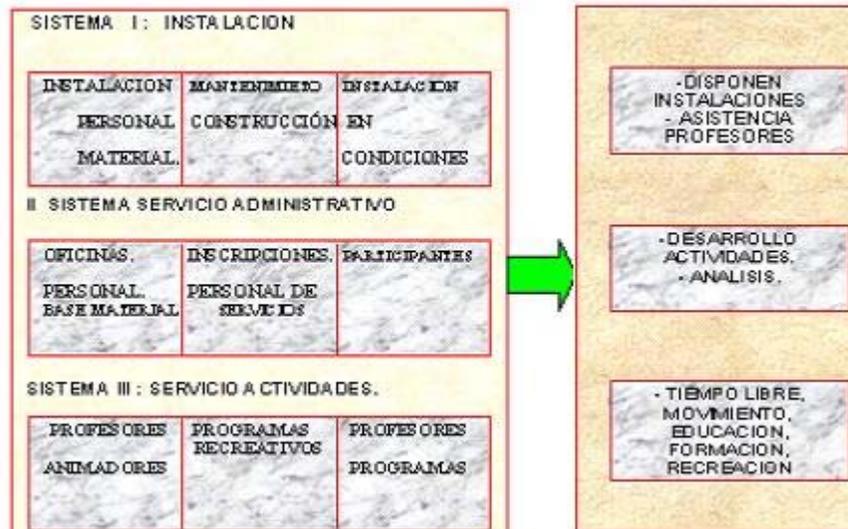
1. Todo sistema es recurso de otro sistema.
2. Todo sistema se inserta en uno mayor (entorno).
3. Todo sistema puede ser subdividido en sistemas más pequeños (subsistemas).
4. Todo sistema posee sistemas adyacentes.
5. Todo sistema justifica su existencia por el resultado producido.

Cuadro 5. Elementos del Sistema Recreación Física en el Municipio.



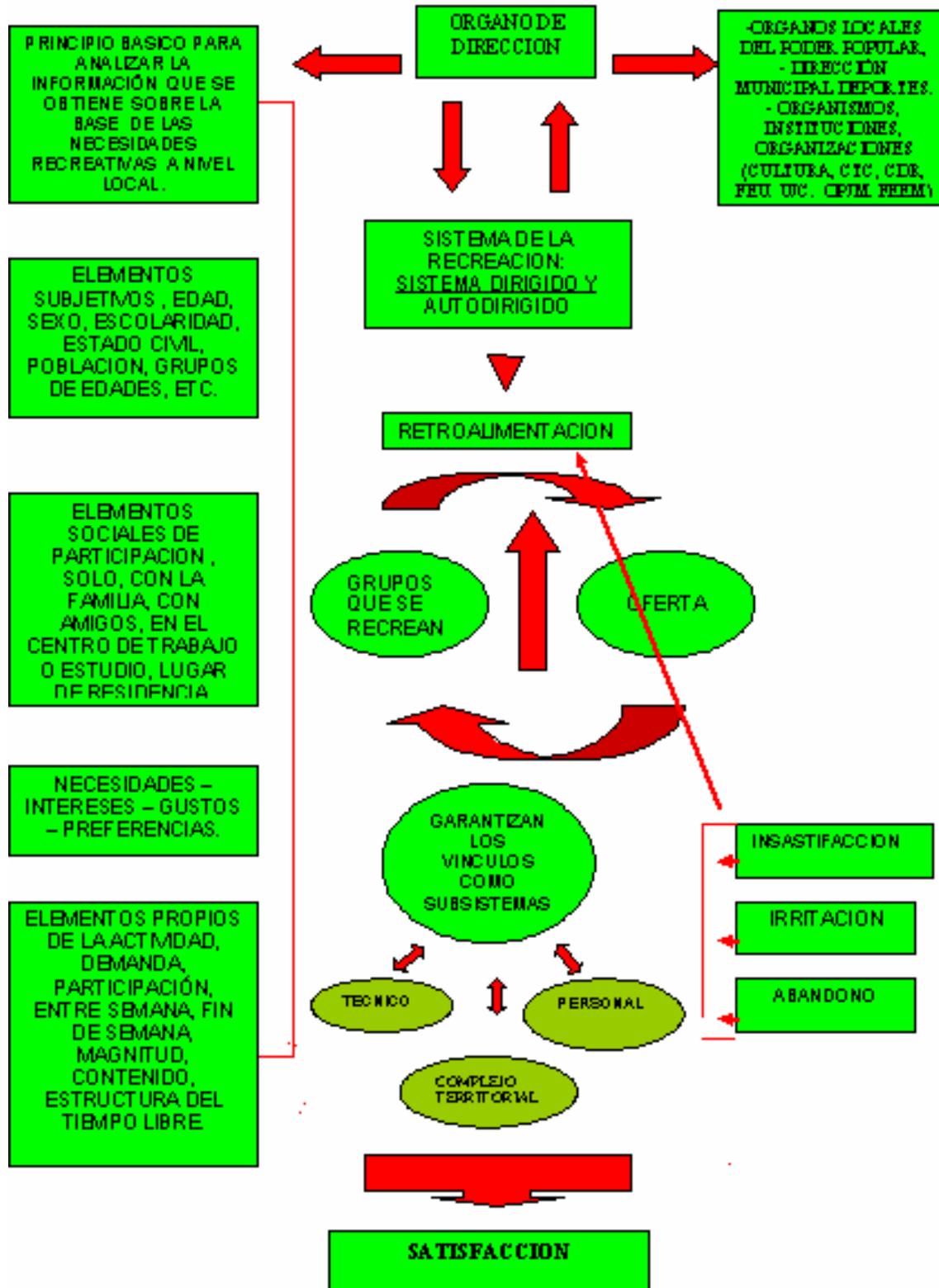
Si B no concuerda con C y con A no tiene razón de ser. Si la oferta municipal no ofrece posibilidades de Actividades Físicas de Tiempo Libre (atiende a la demanda) no tiene razón de ser, en dicho momento actuaría el proceso de feed-back y si se consignan los resultados habrá distribución.

Cuadro 6. Un ejemplo de Sistema Municipal se plantea a continuación:



Un Sistema de la Recreación Física Municipal para el desarrollo local debe verse así: (Cuadro 7)

Cuadro 7: Sistema de la Recreación Física en el Desarrollo Local.



Planteamiento del sistema conceptual general: Creando un sistema conceptual independiente de él, pero correspondiente al sistema real, podemos intentar comprender el funcionamiento de los procesos y los cambios, y en consecuencia podremos detectarlo antes que se produzcan y por último evaluarlos; podemos implicarnos a nosotros mismos en la optimización de un sistema real buscando la optimización del sistema conceptual correspondiente.

De un sistema real (sistema demanda/ oferta) hacemos una extracción de los aspectos más significativos para sobre el papel optimizar (pensar) lo que es conveniente de hacer para que después, en la realidad tenga también efectos positivos.

Las actividades físico recreativas como un sistema dinámico.

Los estudios sobre planificación de las actividades físicas de tiempo libre, han venido constituyendo una de las preocupaciones más importantes dentro del fenómeno deportivo en la mayoría de los países durante las últimas décadas, han aportado, entre otras cosas, una visión diferente del propio fenómeno deportivo en sus diversas manifestaciones. En definitiva, las actividades físico-recreativas pueden estudiarse bajo la perspectiva de un sistema integrado por cinco elementos básicos:

- Los practicantes o usuarios.
- Los equipamientos. (instalaciones y material deportivo)
- Los responsables tanto directos (técnicos) como indirectos (de servicios, gestión, organización, etc)
- El apoyo del elemento institucional (administrativo, etc)
- Las actividades físico – recreativas, que vendrían a ser el fruto de la confluencia de los elementos anteriores.

En el sistema de la Recreación se destacan tres aspectos esenciales:

A. Los elementos o componentes del sistema que se ha expuesto anteriormente:

- Los practicantes.
- La base material.
- Los responsables.
- El apoyo institucional.
- Las actividades físico – deportivas.

B. La dinámica del sistema ya que éste puede considerarse como un conjunto en equilibrio que puede ser alterado por la descomposición de algunos de sus elementos.

C. La iniciativa para el desarrollo del sistema, que puede partir de cualquiera de sus componentes, o incluso llegar a ser coordinada y confluyente.

Una explicación del sistema en sus mejores condiciones de equilibrio sería la siguiente : los practicantes podrían desarrollar unas actividades físico-recreativas óptimas (lo cual implica la presencia ponderada de los factores: biológico – motor , sociológico, psicológico y didáctico), cuando se den unas condiciones

favorables desde el punto de vista estructural, es decir, cuando existan responsables (animadores) con una preparación adecuada que con el apoyo institucional necesario, pueden utilizar los equipamientos existentes o aprovechar las posibilidades del entorno natural.

Cuando los elementos estructurales (base material, responsables y apoyo institucional) están descompensados, la propia dinámica del sistema dará como resultado unas actividades físico – recreativas deficitarias cuantitativa o cualitativamente, y el sistema presentará un desequilibrio.

Causas posibles de esta situación son entre otras:

- Deficiencias cuantitativas y cualitativas de los responsables (animadores).
- Falta de equipamiento.
- Insuficientes o inadecuadas iniciativas por parte de la administración, etc.

Cuando el soporte estructural está más o menos equilibrado podrán aparecer deficiencias en el aspecto cualitativo de las actividades físico recreativas, por deficiente ponderación de algunos de sus factores (biológico-motor, sociológico, psicológico y didáctico).

### **2.3 Conceptos y Técnicas básica de la Planificación.**

Existen multitud de posibles citas y definiciones acerca de la “Planificación” , sin embargo la esencia de la planificación del tiempo libre consiste en el aseguramiento de las condiciones óptimas para el desarrollo armónico de todos los miembros de la sociedad de su libre actividad , con la finalidad de consolidar las mejores relaciones entre la sociedad y la personalidad. Pérez,1997.

La planificación de las actividades físico recreativas no es una fórmula para sumar los intereses y preferencias de los distintos grupos de edades a un plan concebido en el municipio o consejo popular, es además tener en cuenta las características psicológicas, fisiológicas y sociológicas de la comunidad para la cual se realiza la planificación. Los intereses, preferencias, el cómo realizarlas, la postura de los participantes en relación a la ejecución de las actividades y dónde les gustaría y con quién son aspectos que deben ser considerados en una programación recreativa de calidad. Muchas veces la planificación llega hasta los intereses y preferencias y se obvia los anteriores aspectos metodológicos lo que atenta en la motivación y participación de la comunidad en las actividades físicas convocadas; surgen en este momento un grupo de reflexiones alrededor de los participantes y no en el análisis de lo que se dejó de hacer.

Se identifican en la literatura un grupo de componentes de la planificación entre los que sobresalen:

1. Es un proceso continuo que no se agota en un plan, sino que se expresa en diferentes planes y en un reajuste permanente entre medios y fines.
2. Desde un punto de vista analítico, la planificación es previa y preparatoria de las decisiones que serán aprobadas y ejecutadas.
3. Implica todo un conjunto de decisiones, de carácter técnico, político sistemáticamente relacionadas.

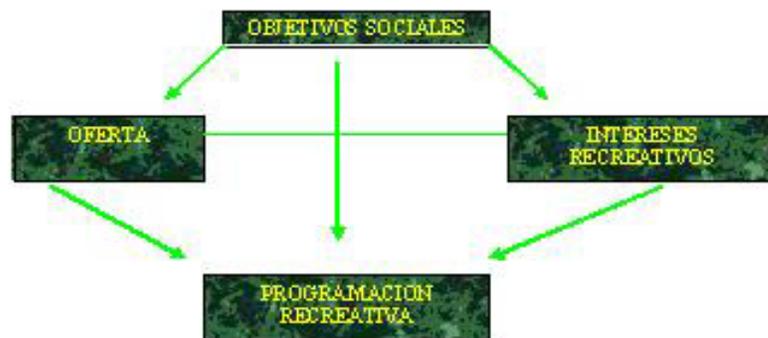
4. Para la acción, porque la planificación está dirigida a la acción y no a lograr objetivos de conocimiento puro.
5. Futura, el interés de la planificación es predecir y pronosticar.
6. Dirigidos al logro de los objetivos, ya que la planificación es operativa cuando se han definido los objetivos.
7. Por medios preferible, desde el punto de vista metodológico se trata de identificar los medios preferibles respecto a unos recursos obtenibles.

En el proceso de la planificación de la recreación, no debe perderse de vista en la consecución de los objetivos, que estos desde el punto de vista institucional y relativos a los propios participantes según los fundamentos didácticos de la recreación, son instructivos y educativos; cada actividad planificada persigue los objetivos institucionales y la de los propios participantes, en relación con la postura que asumen en la ejecución de la actividad, los primeros dirigidos a lo cognoscitivo y educativo, en los segundos sus objetivos son netamente cognoscitivos, sin embargo los objetivos en cada actividad se dan en una unidad de lo instructivo con lo educativo.

La Recreación como fenómeno sociocultural de amplia envergadura en las condiciones sociales actuales tiene que ser planificada, ya que ella tiene que cumplir con los objetivos de la sociedad. En nuestras condiciones actuales de desarrollo, la planificación de la recreación es objeto de estudio por diversos organismos e instituciones, ya que el estado brinda una gran significación a este proceso por las amplias implicaciones que posee.

El Instituto Superior de Cultura Física “ ha trabajado en la creación de un método para la planificación, el cual ha sido denominado Programación Recreativa, el cual se distingue por ser una concepción general de trabajo de la planificación de la recreación, pero llevando implícito una forma práctica como metodología de trabajo el cual ha sido enriquecido con las concepciones y metodología de trabajo del destacado profesor mexicano José Luis Cervantes Guzmán. (Cuadro 8)

Cuadro 8. Método Programación Recreativa del ISCF.



Para una planificación eficaz desde un punto de vista científico y técnico será necesario observar los siguientes requisitos que plantea la literatura en relación a las actividades físicas de tiempo libre:

- a) Toda planificación es, en esencia, un proyecto; en respuesta operacional de la cuestión sobre el tipo de objetivos que se quieren, debe ser capaz de instrumentar e implementar adecuadamente los fines últimos de ese proyecto.
- b) Que los objetivos sean alcanzables, teniendo en cuenta los recursos y los medios disponibles, como así también los condicionantes económicos, políticos, sociales y culturales que conforman el contexto donde se elabora y ejecuta la planificación.
- c) Que la elección de medios asegure el logro de los objetivos con la mayor eficacia y ritmo posibles y con el menor costo financiero, humano y social.
- d) Que establezca un curso de acción escalonado y continuo en el que se indiquen las etapas y modalidades del proceso, conforme una estrategia y estilo de desarrollo.
- e) Que oriente la toma de decisiones y establezca las diferentes etapas asegurando su coherencia, compatibilidad, consistencia, operatividad e integralidad.
- f) Que tal planificación suponga un cambio efectivo respecto a la situación actual, valorado según el proyecto técnico que lo sustenta.
- g) Creación de procedimientos por medio del que, una vez elaborada la planificación, someta a un proceso de aceptación, rechazo o reelaboración del plan, en función de la expresión popular, sus opiniones y propuestas.
- h) La planificación reduce la incertidumbre, introduce la racionalidad en la acción, lo que equivale a creer que las acciones conseguidas sean las más racionales y coherentes.
- i) Un plan es un medio, no un fin; la elaboración de una planificación es el inicio del proceso planificador y no su final, y para que esto suceda debe existir voluntad y decisión política. Sin la decisión política de llevar los planes adelante, éstos se convierten en adornos.

Los niveles Operacionales de la planificación. Si bien distintos autores reconocen niveles operacionales diferentes o utilizan terminología diferente, no obstante se pueden reconocer cinco niveles básicos:

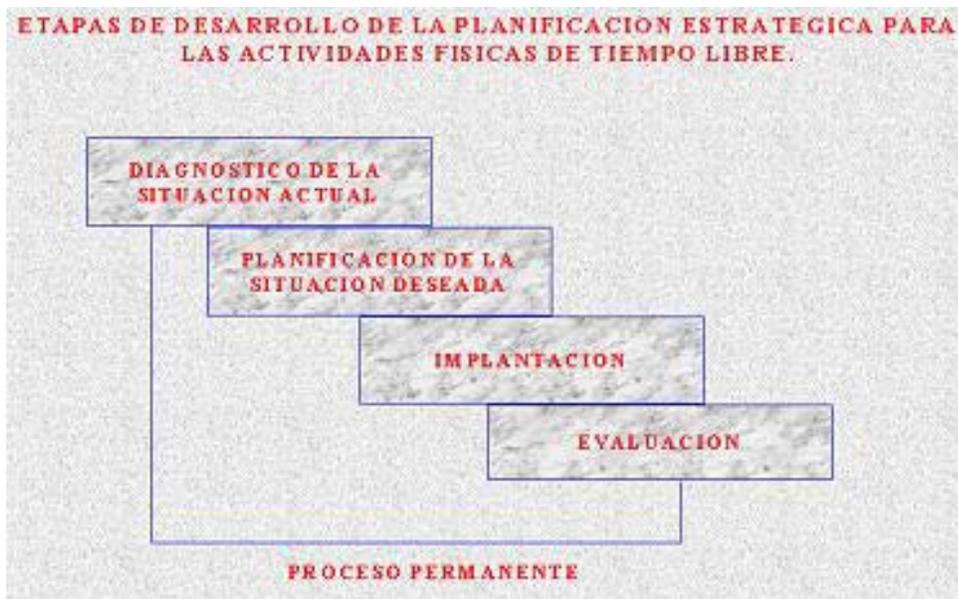
- Actividad: es la acción que tiene el máximo grado de concreción y especificidad, a través de la cual, y junto con otras actividades, se realiza.
- Un proyecto: es un conjunto de actividades concatenadas, constituye la unidad de un programa y puede realizarse con independencia de otros proyectos.
- Un programa: conjunto de proyectos coordinados entre sí, forma parte de las acciones a realizar para lograr los objetivos del plan al que correspondan.
- El Plan: se entiende como el aspecto global de todas las actividades, como un conjunto organizado de objetivos, instrumentos y recursos para lograr un fin deseado.

- La planificación: máximo grado de generalidad, completo y coherente.
- La planificación permite identificar y analizar sistemáticamente las oportunidades y amenazas actuales y que pueden surgir en el futuro, los cuales combinados con otros datos importantes proporcionan la base para que los actores sociales tomen mejores decisiones en el presente para aprovecharse de las oportunidades y evitar las amenazas. Planificación significa diseñar un futuro deseado para las necesidades recreativas en la comunidad, en concordancia con los cambios que se van produciendo en el entorno.

#### 2.4. La planificación Estratégica de la Recreación Física en el Desarrollo Local.

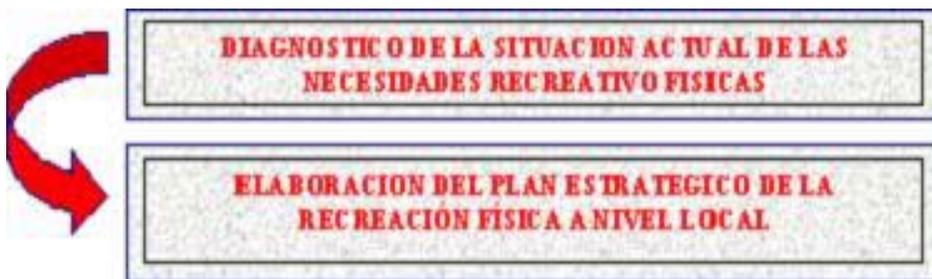
El proceso de la planificación estratégica de la actividad física de tiempo libre en la comunidad consta de:

Cuadro 9. Planificación Estratégica de la Recreación Física.

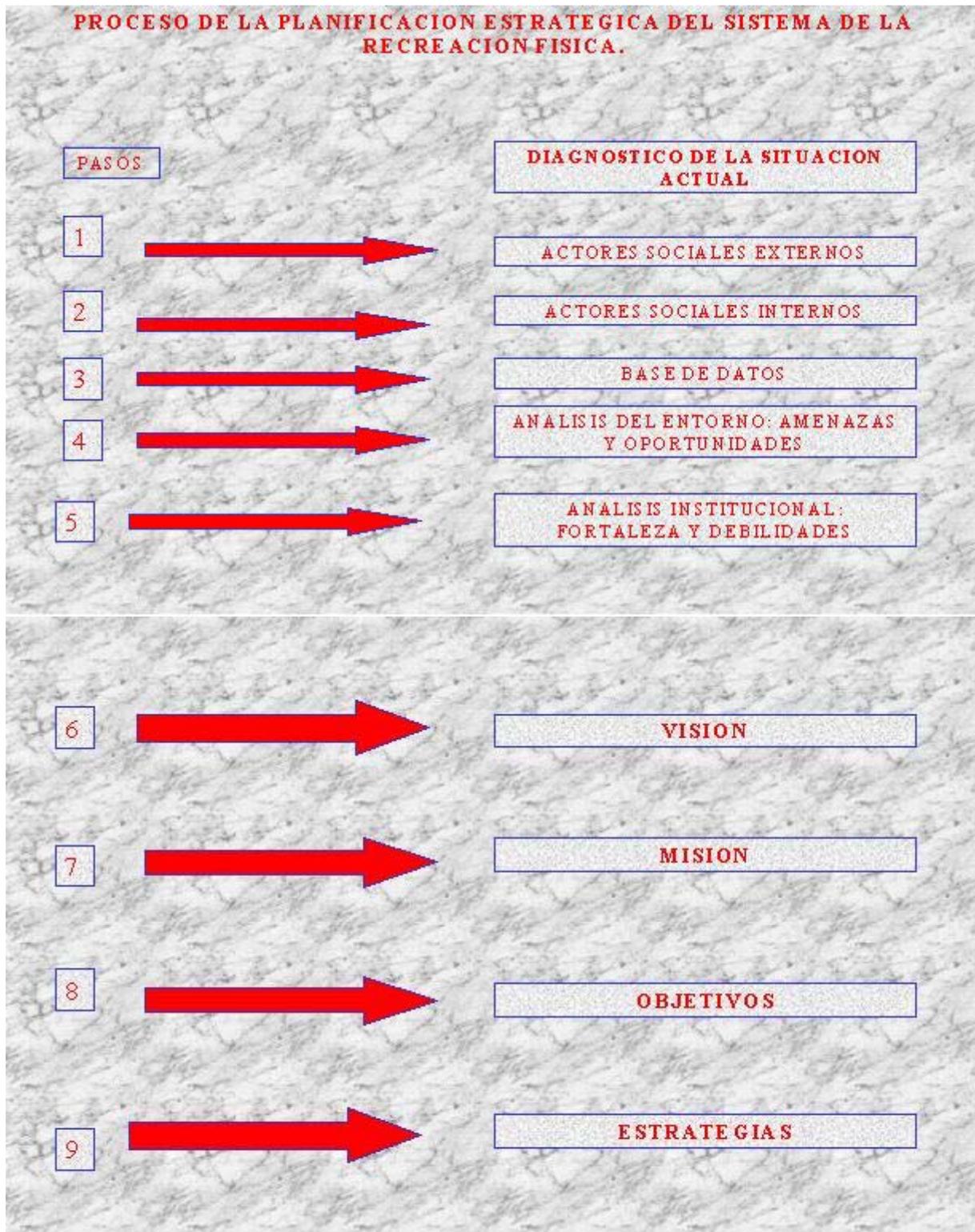


Dos etapas de la planificación estratégica de las necesidades recreativo físicas en el desarrollo local se consideran:

Cuadro 10. Etapas de la Planificación Estratégica de la Recreación Física



Cuadro 11. Proceso de la Planificación Estratégica de la Recreación Física



Algunos de los indicadores en la planificación estratégica como efectividad, pueden verse en el proceso de la Recreación física como la capacidad que tiene el sistema de la recreación a nivel local para

aprender de sus experiencias y para adaptarse con facilidad a los cambios que se van produciendo en el entorno. Esta capacidad es difícil de medir cuantitativamente, pero es una de las características fundamentales de las instituciones que logran éxito.

La eficacia es la relación que existe entre los objetivos establecidos en la satisfacción de las necesidades recreativas físicas en la comunidad y los objetivos realmente logrados. El sistema de la recreación que ha superado las metas o que han alcanzado resultados iguales o cercanos a los planificados, podría considerarse "eficaz". La eficacia es posible medirla cuantitativamente.

La relación entre los recursos (humanos, financieros y materiales) previamente establecidos y los recursos realmente utilizados, es conocida como eficiencia. Es "eficiente" aquellas instituciones encargadas de la recreación en la comunidad que usa los insumos de acuerdo a lo planeado. La eficiencia es también una característica que se puede medir.

#### Diagnóstico de la situación actual de las necesidades recreativas físicas.

El diagnóstico de la situación actual de las necesidades recreativas físicas constituye una etapa previa que proporciona una base para continuar con el proceso de planificación estratégica. No existe una metodología única para realizar el diagnóstico; de acuerdo a sus objetivos se utilizan procedimientos bastante detallados y en otras se aplican métodos más simples y concretos. El Diagnóstico tiene como finalidad ayudar a los actores sociales decisores a identificar y analizar las tendencias de mayor impacto en el entorno de la comunidad.

Para la elaboración del Diagnóstico es necesario establecer quiénes participarán en el proceso. Existen diferentes experiencias y puntos de vista respecto a quiénes deben participar, sin embargo, las de mayor aceptación en el proceso de la recreación en la comunidad se considera aquellas en las que se involucra al personal de la siguiente manera:

- Organismos para la gestión de la recreación en el municipio, consejo popular, funcionarios, metodólogos, profesionales y técnicos.
- Organizaciones y organismos de masas, estudiantiles y otros (CDR, FMC, CTC, UJC, FEU, FEEM, etc.)

Para estructurar el Diagnóstico de las necesidades recreativas físicas se recomienda la aplicación de un conjunto de procedimientos generales, aunque para cada paso del proceso, se tenga que tomar procedimientos de carácter específico, los procedimientos generales se describen a continuación:

1. Identificarse y comprometerse con el proceso.
2. El responsable General debe liderar el esfuerzo.
3. Crear un ambiente para la crítica constructiva.
4. Identificar y resolver problemas.

5. Establecer mecanismos de colaboración interinstitucional y entre los organismos e instituciones que participan en el diagnóstico del proceso de la recreación a nivel local.
6. Organizar y ejecutar un Taller para el desarrollo del proceso. Para la organización del proceso y puesta en ejecución, puede formarse un Equipo Promotor de funcionarios (2 ó 3 funcionarios).
7. Conformar un grupo de participantes de acuerdo a la magnitud del proceso de diagnóstico, en el que necesariamente deberán estar los funcionarios y profesionales de la recreación en la comunidad
8. De ser posible, los participantes deberán disponer durante la realización del taller de todos aquellos documentos o datos estadísticos que les permita generar la información con el mayor grado de confiabilidad.
9. Conformar grupos de trabajo multidisciplinarios dependiendo del número total de participantes.
10. Los grupos de trabajo designarán un relator para que los represente en las sesiones plenarias, en las cuales se dará a conocer los productos elaborados en cada caso.
11. La información generada deberá ser registrada y documentada por parte del representante de cada grupo, siempre y cuando exista consenso entre los participantes.
12. Los representantes de los grupos pondrán a consideración de todos los participantes en las sesiones plenarias, las principales conclusiones de cada uno de los grupos con el propósito de recibir comentarios y observaciones que pudieran enriquecer los elementos que se estén analizando.
13. Concluidas las sesiones plenarias deberá conformarse una comisión integrada por los representantes de los grupos, cuya misión sería la de elaborar el informe final consolidado tomando como base los resultados generados en cada grupo.
14. El documento final consolidado deberá ser puesto a consideración de todos los participantes para lograr su aprobación.

Procedimientos para diagnosticar la situación actual

Paso 1: Identificación de los actores sociales externos.

Los actores sociales externos son aquellas personas, organizaciones, organismos, grupos o sectores de gran importancia para el desarrollo del proceso de la recreación en la comunidad. En tal sentido, sus puntos de vista, expectativas y demandas deberán tomarse en consideración por las instituciones que promueven la recreación a nivel local.

La determinación sistemática de las demandas de los elementos externos como preludeo de la planificación estratégica permitirá a la dirección municipal de deportes disponer de valiosa información para diseñar y entregar productos y servicios de calidad que satisfagan cada vez más las expectativas de las necesidades recreativo físicas.

Procedimientos para la identificación de elementos externos:

1. Los grupos de trabajo iniciarán su trabajo formulando la siguiente pregunta: ¿Quiénes son los actores sociales externos de nuestra institución?
2. Una vez identificados los actores sociales externos: beneficiarios, organismos, organizaciones, gobierno, etc, a través de simulaciones y "juego de roles" deberán determinarse sistemáticamente las demandas con el mayor nivel de especificidad,
3. Otra manera y la más utilizadas en los diagnósticos sobre las necesidades recreativo físicas y a nuestro criterio quizás la más precisa, sería la realización de entrevistas y/o encuestas a personas representativas de los actores sociales externos identificados.
4. Luego de definidas y explicitadas las necesidades recreativo físicas (demandas), tendrán que ser jerarquizadas de acuerdo a la importancia que cada grupo le asigne.
5. Al finalizar este paso se obtendrán los siguientes resultados:
6. Relación de los actores sociales externos de la institución.
7. Relación jerarquizada de demandas por cada actor social externo.

Paso 2: Identificación de los actores sociales internos.

A los profesionales, personas, metodologos, funcionarios, activistas, grupos, áreas o departamentos, direcciones vinculados directa y permanentemente con la gestión de las necesidades recreativo físicas, se les puede denominar actores sociales internos.

Las demandas de los elementos internos también son importantes para la planeación, sus puntos de vista deben ser considerados cuidadosamente ya que servirán de base para la formulación de objetivos y estrategias de la institución.

A continuación se describen los procedimientos específicos para la identificación de elementos internos y determinación de sus demandas:

1. Se iniciará el trabajo de los grupos formulando la siguiente pregunta: ¿Quiénes son los actores sociales internos y sus necesidades para la proyección y oferta de la recreación física en la comunidad?.
2. Identificados los actores sociales internos: directivos, jefes de área, personal profesional, metodologos, personal administrativo, etc., mediante simulaciones y "juegos de roles" deberán establecerse las funciones.
3. Como en el paso anterior, en vez de resolver la identificación de las funciones a través de una simulación, puede utilizarse entrevistas y/o encuestas a una muestra representativa de cada actor social interno.
4. Luego de identificadas las funciones de los actores sociales internos, se debe jerarquizar estas en función de la importancia que se le atribuya.
5. Una vez concluido el presente paso se obtendrá los siguientes productos:

- Relación de actores sociales internos.
- Relación jerarquizada de las funciones por cada actor social interno en el proceso de la recreación en la comunidad.

Paso 3: Recopilación de la información primaria y secundaria. Bases de datos. Procesamiento de la información.

Disponer de información del pasado y del presente respecto a los diferentes aspectos de la gestión institucional de las necesidades recreativo físicas en la comunidad, ayudará a identificar las principales tendencias para realizar pronósticos para la toma de decisiones. Los datos del desempeño pasado son muy útiles como base para evaluar la situación presente y los posibles desarrollos futuros. Por ejemplo, si en el Consejo Popular ha ido incrementándose en los últimos años la participación de las personas de la edad adulta en la practica de actividades físicas de tiempo libre, las metas a lograr en el período presente, deberán ser superiores en alguna medida, si es que no existen factores fuera del control del Sistema de la Recreación en el consejo popular..

Toda aquella información cuantitativa y cualitativa relevante que pueda recopilarse y ser útil para evaluar las situaciones pasadas, presentes y futuras, deberían ser considerada e incluida en las base de datos.

Procedimientos para captura de información, para estructurar la base de datos y el procesamiento de la información.

En primera instancia, el grupo promotor del proceso deberá determinar el horizonte de tiempo que se va a considerar para la estructuración de la base de datos.

Identificar las variables de carácter cuantitativo y cualitativo relacionadas con la gestión de las necesidades recreativo físicas que se tomarán en cuenta para estructurar la base de datos, a continuación se señalan variables sobre las necesidades recreativas en el ámbito local.

- Consejos Populares.
- Población general.
- Población por sexos..
- Cantidad de circunscripciones.
- Cantidad de asentamientos.
- Cantidad de escuelas en total.
- Cantidad de escuelas primarias.
- Cantidad de secundarias básicas.
- Cantidad de preuniversitarios.
- Cantidad de CCS, CPA, UBPC.
- Cantidad de círculos infantiles.
- Cantidad de centros de trabajo con mas de 100 trabajadores.

- Población por grupo de edades del Consejo, circunscripciones, asentamientos
- Círculos infantiles, escuelas primarias, Secundarias básicas, preuniversitarios, escuelas de oficio, escuelas especiales, universidades etc.
- Matricula general.
- Matricula por sexo.
- Matricula por grado.
- # de circunscripción en que aparece.
- Centros de trabajos con mas de 100 trabajadores.
- # de circunscripción en que aparece.
- Cantidad de trabajadores que lo integran.
- Cantidad de trabajadores por sexo.
- Grupos de edades (17 – 30); (31 – 45); (46 – 60); (+ de 60).
- CCS, UBPC, CPA. ( Las mismas variables de los centros de trabajo).
- Información del grupo de edad que se este analizando del Consejo Popular Sur.
- Intereses deportivos.
- Intereses lúdicos.
- Intereses por las actividades recreativo físicas en la naturaleza.
- Intereses por los juegos de mesa.
- Preferencias recreativo físicas.
- Orden de contexto.
- Selección social.
- Formas de realización.
- Días de ejecución.
- Orden de horario para realizar las actividades recreativas de lunes a viernes.
- Estas variables durante el fin de semana.
- Realización de competencias deportivas recreativas.

A. Pérez (1997), en el libro Recreación: Fundamentos teórico – Metodológicos, señala en relación al diagnóstico en la planificación de las actividades recreativo – físicas, los aspectos principales que se investigan en esta etapa:

a) Problema o situación concreta objeto de estudio:

- Nivel de desarrollo socio – económico
- Características sociodemográficas (edad, sexo, nivel educacional, estado civil, etc.).
- Características grupales y nivel de integración social.

b) Magnitud, estructura y contenido del tiempo libre:

- Por sectores, estratos y grupos sociales, de edades o cualquier otra variable que se entienda importante, fundamentalmente para la caracterización de los elementos.

c) Intereses y necesidades recreativas:

- Las actividades que mas interesan, motivaciones el porque de esta situación.
- Causas que impiden la satisfacción de las necesidades.
- Otras actividades que les gustaría realizar y no realizan.

d) Infraestructura recreativa:

- Cantidad de instalaciones, estado de explotación y conservación.
- Personal técnico y de servicio que se dispone.
- Recursos materiales que se dispone.

e) Características del medio físico – geográfico:

- Aspectos significativos del clima, relieve entre otros.
- Grado de utilización del medio natural.
- Interrelación medio ambiente – sociedad.

f) Oferta recreativa (programas recreativos existentes)

La oferta incluye aquellas actividades orientadas al consumo recreativo que se realizan en el tiempo libre cuya planificación, desarrollo, aseguramiento técnico material, divulgación y control está encomendada a organismos específicos e incluye el correspondiente de conocimientos por parte de la población acerca del contenido de las actividades y su régimen de participación, esta dualidad en el concepto es uno de los factores que determina la forma de evaluación y estudio de la oferta, la cual puede valorizarse en:

- Su relación y correspondencia con los objetivos sociales.
- Su relación y correspondencia con los intereses del individuo, estrato o grupo social.
- Por el nivel de conocimiento que sobre ella tengan los usuarios.
- Por el grado de participación en ellas.
- Por el grado de saturación de la demanda (aspecto cuantitativo).

Paso 4: Registrar los datos del diagnóstico de las necesidades recreativo a nivel local, en base de reportes, informes, memorias, estadísticas, etc. y con posterioridad realizar un procesamiento de la información en función de las necesidades locales y de los indicadores que se tienen en cuenta en la captura de la información.

Paso 5: Al concluir con los procedimientos de este paso, se obtendrá como resultado, un sistema de conocimientos y de información de las necesidades recreativo físicas en el ámbito local que servirá para la realización del diagnóstico, toma de decisiones y para facilitar el proceso de planificación.

El Método DAFO en el Diagnóstico de las Necesidades Recreativo Físicas en el Desarrollo Local.

DAFO (DEBILIDADES, AMENAZAS, FORTALEZAS Y OPORTUNIDADES)

Método DAFO: El Método DAFO (Debilidades-Amenazas-Fortalezas-Oportunidades), consiste en determinar los puntos Débiles y Fuertes de la zona, y las Amenazas y Oportunidades. De la conjunción de ellos saldrán los Factores Clave de Éxito. Normalmente se elabora una matriz DAFO, que es la síntesis del diagnóstico y que constituye el punto de partida para establecer las estrategias sobre las cuales se basarán las líneas de actuación y las acciones concretas que se habrán de potenciar. Se puede usar la ficha de recogida/clasificación de la información. El análisis DAFO ha alcanzado una gran importancia dentro de la dirección estratégica del Sistema de la Recreación Física en el municipio.

Su objetivo consiste en concretar, en un gráfico o una tabla resumen, la evaluación de los puntos fuertes y débiles del Sistema (competencia o capacidad para generar y sostener sus ventajas competitivas) con las amenazas y oportunidades externas, en coherencia con la lógica de que la estrategia debe lograr un adecuado ajuste entre sus capacidad interna y su posición competitiva externa. Lo importante es pensar lo que es necesario buscar para identificar y medir los puntos fuertes y débiles, las oportunidades y amenazas, cuestiones clave que son reunidas en una tabla. Las fortalezas y debilidades internas resultan importantes puesto que pueden ayudarnos a entender la posición competitiva en un entorno concreto. Un primer paso, por tanto, consiste en analizar el ambiente competitivo que rodea el Sistema. Se ha de decidir cuáles son las variables (factores críticos de éxito -FCE-) apropiadas a utilizar.

Análisis del entorno (identificación de oportunidades y amenazas).

Este paso es muy importante para el proceso de planificación estratégica. Consiste en la identificación de las oportunidades más sobresalientes y las amenazas más serias que están afectando al proceso de la recreación física o que pudieran afectarle en el futuro.

Estos factores externos se determinan con el propósito de explotar las oportunidades y evitar las amenazas; así como, para crear una capacidad institucional de mantenerse en una posición ventajosa en el largo plazo enfrentando con efectividad a los cambios que se presentan en el entorno.

La evaluación del entorno, permite identificar y analizar las tendencias, fuerzas o fenómenos claves de carácter económico, político, social, tecnológico, laboral, etc., que tienen un impacto potencial en la formulación de objetivos y estrategias y en su posterior implantación.

El análisis del entorno debe hacerse de la manera más profunda y exacta posible, identificando sistemáticamente los factores de mayor importancia potencial para la institución. Mientras mayor sea el nivel de especificidad en el proceso de evaluación, mayor será la posibilidad de enfrentar con éxito a los turbulentos cambios que se van produciendo en el entorno, a continuación un ejemplo de la aplicación de la Matriz DAFO en el diagnóstico sobre la Recreación Física en los Consejos Populares del Municipio San José de las Lajas.

Oportunidades:

- Decisión del estado de desarrollar proyectos recreativos físicos en la comunidad.
- Posibilidades de nuevas tecnologías en la gestión de las actividades recreativo físicas
- Sistema de capacitación

Amenazas:

- Oportunidades de mejorar el empleo en la zona.
- Envejecimiento acelerado de la población.
- Contaminación del medio ambiente.

Análisis interno (identificación de fortalezas y debilidades).

Las fortalezas son fuerzas impulsoras que contribuyen positivamente al desarrollo institucional y las debilidades en cambio, son fuerzas obstaculizantes o problemas que impiden el adecuado desempeño de la gestión.

El análisis organizacional permite identificar las fortalezas para impulsarlas y las debilidades para eliminarlas o corregirlas.

La información que se logre generar respecto a cuales son las principales fortalezas y debilidades del proceso de la recreación física, constituye una valiosa fuente para la construcción del plan estratégico, particularmente en lo que tiene que ver con la formulación de objetivos y estrategias; por ejemplo, si una debilidad identificada tiene que ver con el desconocimiento de las actividades físicas en la naturaleza, la estrategia que podría darse para corregirla, cuando se diseñe más adelante el plan estratégico, sería diseñar un proyecto de actividades físicas en la naturaleza para la educación ambiental de la población.

Fortalezas:

- Disposición a la participación en las actividades recreativo físicas.
- Posibilidades de áreas periurbanas para la practica de actividades recreativo físicas.
- Potencial de áreas recreativas en la zona urbana.

Debilidades:

- Insuficiente fuerza técnica disponible para la realización de las actividades fisico recreativas.
- Deficiencia en la base material y medios de trabajo para la realización de las actividades.
- Poca divulgación a la hora de ejecutar las actividades recreativo físicas.
- Poco conocimiento metodológico de los activistas en la ejecución de las actividades recreativo físicas.

Por último se establece un gráfico que recoge las posibles estrategias a adoptar. Este gráfico se lleva a cabo a partir de la elaboración de una matriz de 2 x 2 que recoge la formulación de estas estrategias más convenientes.

En esta matriz DAFO por columnas se establece el análisis del entorno (1ª columna: Amenazas, 2ª columna: Oportunidades) y por filas el diagnóstico del Sistema (1ª fila: Puntos fuertes, 2ª fila: Puntos débiles). Así se establece 4 cuadrantes que reflejan las posibles estrategias a adoptar:

- Estrategias defensivas .
- Estrategias ofensivas.
- Estrategias de supervivencia.
- Estrategias de reorientación.

El desarrollo práctico de la matriz se completa analizando de forma aislada cada cuadrante. Es decir, si se elige el primero (1-1...Puntos Fuertes-Amenazas) se tendrán que identificar cada uno de los puntos fuertes del sistema en cuestión y cada una de las amenazas que posee del exterior, de forma que cada intersección deberá ser analizada para estudiar las consecuencias y las acciones que de dicha situación puedan derivarse. Con esta información se podrá ir orientando la futura formulación de la estrategia.

1-1. Estrategias defensivas: El Sistema está preparado para enfrentarse a las amenazas.

1-2. Estrategias ofensivas: es la posición, en que el Sistema quisiera estar. Debe adoptar estrategias de crecimiento...

2-1. Estrategias de supervivencia: El Sistema se enfrenta a amenazas externas sin las fortalezas internas necesarias para luchar contra la competencia.

2-2. Estrategias de reorientación: Al Sistema se le plantean oportunidades que puede aprovechar pero sin embargo carece de la preparación adecuada. El Sistema debe establecer un programa de acciones específicas y reorientar sus estrategias.

Con esta herramienta el diagnóstico debe realizarse, como hemos indicado anteriormente, teniendo en cuenta las peculiaridades de la actividad e información de la Recreación en los Consejos Populares. (Tabla III y IV)

Tabla # III. Identificación de las fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades del Consejo Popular

<b>FORTALEZAS</b>	<b>DEBILIDADES</b>
1- Disposición hacia la participación en actividades recreativo físicas.	1- Profesores con poca experiencia.
2- Conocer las debilidades.	2- Déficit de profesores para cubrir la demanda recreativa.
3- Posibilidades de áreas peri urbanas en la práctica de actividades físico recreativas.	3- Fluctuación laboral.
4- Preferencias por las actividades deportivas.	4- Carencia de áreas deportivas para la practica de las actividades recreativo física.
5- Los nuevos programas en función de la recreación física.	5- Cultura del tiempo libre.
6 - Posibilidades para la práctica de	6- Poco conocimiento de las

actividades físicas en la naturaleza.	actividades físicas en la naturaleza.
	7-Elevada tendencia a dejar de practicar actividades físicas a partir de los 20 a 25 años de edad.
	8- Poca preferencia por los días entre semana para la realización de actividades recreativas.
<b>amenazas</b>	<b>oportunidades</b>
1- Contaminación del medio ambiente.	1- Decisión del estado de desarrollar proyectos recreativos físicos en la comunidad.
2- oportunidad de mejoras de empleo en la zona.	2- Capacitación de profesores deportivos y de recreación.
3- Envejecimiento acelerado de la población.	3- Posibilidades de nuevas tecnologías en la gestión de actividades recreativo físicas.
4- Carencia de insumos deportivos.	4- Centro de estudio para el desarrollo agrario y rural ( CEDAR).
	5-Medios de difusión masiva para la divulgación de las actividades recreativo físicas.

Tabla # IV. Elaboración de la Matriz DAFO.

DAFO	A1	A2	A3	A4		O1	O2	O3	O4	O5	Total
F1		X		X		X	X	X		X	6
F2	X	X	X	X		X		X	X	X	8
F3				X		X		X			3
F4				X		X		X		X	4
F5	X					X	X	X	X		5
F6	X			X		X		X		X	5
D1						X	X	X	X		
D2		X		X		X	X	X			5
D3		X		X							2
D4				X		X	X		X		4
D5		X					X	X	X	X	5
D6	X	X		X		X		X		X	6
D7	X		X	X		X	X	X	X	X	8
D8				X		X		X		X	4
<b>Total</b>	5	6	2	11		12	7	12	6	8	<b>DAFO</b>

La interpretación de la matriz evidencia que:

- Las fortalezas más importantes con que cuenta el consejos populares es conocer las debilidades (F4) que mas le golpean en el proceso de la recreación física y la disposición hacia la participación en actividades recreativo físicas (F1).
- Las debilidades que más afecta a dicho proceso es la elevada tendencia a dejar de practicar actividades físicas a partir de los 20 a 25 años de edad (D7) y el poco interés por las actividades físicas en la naturaleza (D6).
- La amenaza mayor que afecta la gestión recreativa es la carencia de insumos deportivos (A4).
- Las oportunidades en este caso que ayudarían en gran medida a una mejor gestión de las actividades recreativo físicas, están dadas en primer lugar a la decisión del estado de desarrollar proyectos recreativo físicos (O1) y las posibilidades de nuevas tecnologías en la gestión de actividades recreativo físicas (O3).

Del análisis de la matriz DAFO, se elaboraran las estrategias correspondientes en el Proceso de la Recreación Física en los Consejos Populares del Municipio, como el ejemplo que se ilustra a continuación.

Estrategia FO

Utilización de las fortalezas para aprovechar las oportunidades.

- El conocimiento de las debilidades del Consejo Popular con las posibilidades de nuevas estrategias en la gestión de actividades recreativo físicas recreativo físicas.
- La disposición hacia la participación en actividades recreativo físicas con la decisión del estado de desarrollar proyectos recreativo físicos en la comunidad.

Estrategia FA

Utilización de las fortalezas para evitar las amenazas.

- El conocimiento de las debilidades y la disposición hacia la participación en actividades recreativo físicas con la carencia de insumos deportivos.

Estrategia DO

Minimizar las debilidades aprovechando las oportunidades.

- El poco conocimiento de las actividades físicas en la naturaleza con la decisión del estado de desarrollar proyectos recreativo físicos en la comunidad.
- La elevada tendencia a dejar de practicar actividades recreativo físicas a partir de los 20 a los 25 años de edad con las posibilidades de nuevas tecnologías en la gestión de actividades recreativo físicas.

Estrategia DA

Minimizar las debilidades para evitar las amenazas.

- La elevada tendencia a dejar de practicar actividades recreativo físicas a partir de los 20 a los 25 años de edad y el poco conocimiento de las actividades físicas en la naturaleza con la carencia de insumos deportivos.

Tomando como base la recopilación de la información acerca de las necesidades recreativo físicas de los diferentes grupos de edades, se identificaron y evaluaron las fortalezas y debilidades imperantes en el interior de los Consejos Populares y las amenazas y oportunidades del entorno, para establecer las estrategias correspondientes.

Etapa II: Elaboración del plan estratégico.

El plan estratégico constituye uno de los instrumentos administrativos de mayor importancia ya que describe los grandes lineamientos respecto al futuro deseado para el proceso de la Recreación Física en el Desarrollo local alargo plazo.

Elaborar el plan estratégico, es definir rumbo, organización y proyectos. Es aprovechar oportunidades y fortalezas, es evitar las amenazas y debilidades. Es ampliar nuevos mercados, diseñar nuevos proyectos y desarrollar programas de desarrollo humano. Es determinar eficientemente los caminos a seguirse y los recursos requeridos para una gestión exitosa de la Recreación Física.

Si en varios momentos se destacó que el diagnóstico de la situación actual de la Recreación Física, es la base fundamental para elaborar el plan estratégico, es obvio que quienes tienen que intervenir en esta Etapa, sean los mismos participantes, aplicando los mismos procedimientos generales, independientemente que, para cada paso del proceso se tenga que observar procedimientos específicos.

La elaboración del plan estratégico debe iniciarse en la dirección, debe involucrar, comunicar y responsabilizar a todos; debe ser una tarea interna más que de asesores externos, aunque en algunas situaciones es útil la presencia de consultores externos. Por lo tanto, podemos asegurar que el proceso de elaboración del plan estratégico, más que una nueva tecnología, es una nueva cultura organizacional que contribuye al desarrollo por medio del análisis, la creatividad y el control.

#### Procedimientos para elaborar el plan estratégico

- Diseño de la visión de futuro de la institución

Una visión de futuro es "una excursión mental de lo conocido a lo desconocido, que crea el futuro mediante el montaje de los hechos, las esperanzas, los sueños, los peligros y las oportunidades actuales". Es, en otros términos, como filmar una película de los que nosotros queremos que el proceso de la Recreación Física en el largo plazo. Es explicitar lo ideal que se desea llegar a tener.

A continuación se presentan los procedimientos a seguirse para el diseño de una visión de futuro :Iniciar el trabajo grupal con la pregunta: ¿Qué queremos que sea la Recreación Física en los próximos años?.

- Establecer una lista de todas las respuestas que den los participantes a la pregunta.
- Tabular las respuestas para identificar aquellas que hayan sido consignadas con mayor frecuencia.

- Jerarquizar las respuestas de acuerdo a la importancia que le asignen los participantes.

La visión de futuro debe tener las siguientes características:

- Proyecta sueños y esperanzas (condición deseable).
- Persigue un futuro mejor en base del Diagnóstico.
- Expresa resultados positivos.
- Incorpora valores e intereses comunes.
- Comunica entusiasmo
- Implica brevedad, claridad y desafío.
- Enfatiza la fortaleza del equipo integrado.
- Usa un lenguaje ennobecedor, gráfico y metafórico.
- Logra sinergismo, pues la gente lo ha creado y es su dueña.

Redactar en prosa el proyecto de visión de futuro y lograr que, a nivel de grupo, todos los participantes la aprueben. Al finalizar este paso se obtendrá como producto un documento que describa un proyecto de la visión de futuro de la Recreación Física para los próximos años.

- Formulación de la misión

La misión del proceso de la Recreación Física constituye la base para la generación acertada de objetivos y metas. Si no conocemos lo que la organización hace o para que existe, sería imposible diseñar los resultados que se pretenden alcanzar en un tiempo determinado.

La misión es ese propósito noble, ese "algo" que se hace y que la sociedad necesita, y que debe ser conocida y practicada diariamente por todos los miembros de la organización. La misión involucra una filosofía, un conjunto de principios y valores que guían la gestión de la Recreación Física en el desarrollo local.

Los procedimientos para redactar la misión de la institución se describen a continuación:

- a) Los grupos de participantes con roles de dirección, iniciarán el desarrollo del presente paso formulándose la pregunta . ¿ Para qué debe existir nuestra institución?
- b) Elaborar la lista de respuestas.
- c) Jerarquizar las respuestas de acuerdo a la frecuencia y a la importancia que le asignen los participantes.

La misión de la institución debe considerar los siguientes elementos:

- La información obtenida en el Diagnóstico.
- ¿ Quiénes son los elementos externos e internos del Sistema Recreación Física?
- Filosofía: ¿ Cuáles son los valores, creencias y aspiraciones fundamentales del Sistema de la Recreación Física y sus prioridades filosóficas?
- Concepto de sí misma: ¿ Cuáles son las fortalezas y ventajas?

- Al concluir el desarrollo del paso se obtendrá como producto un documento que contenga un proyecto de misión.
- Formulación de objetivos

El proceso de planificación estratégica requiere que las premisas generales (visión de futuro y misión) se desagreguen en forma más concreta mediante la formulación de objetivos de largo plazo.

Los objetivos son descripciones de los resultados que desea alcanzar el Sistema de la Recreación de la Recreación Física en un tiempo determinado. Son valores aspirados por un individuo o un grupo de funcionarios de una organización, o sea, un estado futuro deseado en un período de tiempo específico.

Los objetivos de largo plazo deben establecerse para cada área funcional. No existen criterios uniformes respecto a cuántos objetivos debe tener una organización, en la realidad la mayoría han formulado pocos objetivos de largo plazo.

La generación de objetivos es un proceso participativo en el que intervienen directivos y colaboradores en franco y abierto diálogo para definir los resultados que se desea alcanzar en el futuro en las diferentes áreas que influyen en la supervivencia y prosperidad del Sistema de la Recreación Física.

El proceso participativo de formulación de objetivos genera algunos beneficios:

- Mejora la actuación del recurso humano que tiene objetivos propios y que los entiende. El funcionario que sabe a donde va, tiene más probabilidades de llegar a su destino que el que camina a ciegas.
- Aumenta el grado de participación de los funcionario y los pone en mejores condiciones de tomar decisiones.
- Se crea en la institución un clima de amplia comunicación.
- Los objetivos logrados dan confianza en sí mismo y motivan a perseguir nuevas metas.

Para la formulación de objetivos generales de largo plazo se deben aplicar los siguientes procedimientos:

- Analizar los resultados del diagnóstico, en base del cual se definirán objetivos para explotar las oportunidades y fortalezas y para evitar las amenazas y debilidades, particularmente para aquellas que tienen mayor impacto en la gestión de la institución.
- Examinar la base de datos para evaluar el desempeño pasado de la institución y decidir si las tendencias pasadas continuarán en el futuro.

Los objetivos deben tener las siguientes características:

- Cuantificable de ser posible
- Fijado para un período de tiempo determinado
- Factible de lograrse
- Conocido, entendido y aceptado por todos
- Flexible (factible de ser modificado en cualquier momento).
- Generado a través de procesos participativos

- Obligatorio para todos los miembros de la organización
- Relacionado y consistente con la visión de futuro y misión.
- Redactado con verbo en infinitivo que dé sensación de logro (lograr, obtener, alcanzar, incrementar, reducir, etc.)
- Formulación de estrategias

Una vez que en los pasos anteriores se han definido la visión de futuro, la misión y los objetivos generales de largo plazo, corresponde en el presente paso, la formulación de estrategias.

Las estrategias son los caminos o mecanismos a seguir para responder a las nuevas exigencias del entorno y ubicar al proceso de la Recreación Física en una relación ventajosa en el largo plazo.

En otros términos podemos definir a las estrategias como la movilización de todos los recursos del Sistema con miras a alcanzar los objetivos de largo plazo.

Cada estrategia constituye un conjunto de acciones o medidas tácticas que permite al proceso de la Recreación Física expandirse en el largo plazo y comprometer substancialmente sus recursos humanos y su capital. La estrategia no es un fin en sí misma, sino sólo un medio.

Las estrategias deben formularse adicionalmente, para explotar las oportunidades, evitar las amenazas, impulsar las fortalezas, eliminar las debilidades y contribuir al logro de la visión de futuro, de la misión y de los objetivos.

Los procedimientos para la formulación de estrategias, son los siguientes:

- Se inicia estudiando el Diagnóstico, particularmente los aspectos que tienen relación con las oportunidades y amenazas del entorno y con las fortalezas y debilidades institucionales.
- Es conveniente analizar las estrategias pasadas ya que son determinantes de los hechos presentes, es decir de la situación actual y resulta conveniente explorar esos antecedentes antes de emprender la formulación de nuevas estrategias.
- Formular alternativas de estrategias.
- Una vez identificadas las estrategias posibles, estas deben ser evaluadas.

Las estrategias son caminos supuestos que tienen que ser probados en la medida que sea posible. Por ejemplo, se puede evaluar con las siguientes preguntas:

- ¿ La estrategia es aceptable para la mayoría del grupo?
- ¿ Es la estrategia consistente con el entorno del sistema?
- ¿ La estrategia tiene relación con los objetivos de la organización?
- ¿ La estrategia aprovecha las oportunidades y fortalezas y evita amenazas y debilidades
- Mediante consenso de los participantes se seleccionarán las estrategias definitivas al nivel de grupo.
- Como producto final se obtendrá una lista de estrategias.

Una vez que se ha concluido con el desarrollo de los pasos que han permitido la estructuración del plan estratégico, éste debe ser aprobado formalmente, editado y difundido para conocimiento de todos los miembros de la institución, adicionalmente, puede iniciarse el proceso de planificación operativa.

- La etapa de planificación operativa

La planificación operativa es la desagregación del plan estratégico en programas y la de estos en proyectos. Constituye la etapa final del proceso de planificación y consiste en establecer compromisos específicos para poner en práctica la visión de futuro, la misión, los objetivos y las estrategias institucionales diseñados en la planificación estratégica. En el cuadro se pueden observar las principales características de una y otra etapas de planificación.

La planificación estratégica proporciona los grandes lineamientos y orientaciones de todo el proceso de la Recreación Física para el largo plazo, en cambio, la planificación operativa proporciona los detalles para cada sector o área funcional para el corto plazo.

La planificación estratégica y la planificación operativa conforman un proceso interactivo de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba; los niveles directivos generan los objetivos instituciones en base de la información suministrada por las unidades de menor nivel en cambio, las unidades administrativas de niveles inferiores determinan los programas y proyectos tomando como base el plan estratégico. (Cuadro 12)

Para concluir el capítulo es preciso señalar que en el mismo se analiza la participación y gestión de la Recreación Física en el Desarrollo Local a través de la proyección estratégica de las actividades físicas de tiempo libre, los pasos metodológicos que se siguen en la gestión que permiten el enredamiento entre los actores en la organización social de la innovación en el proceso de la Recreación Física, el sistema de información de las necesidades recreativo físicas en los Consejos Populares, la aplicación del Sistema de información geográfica, el perfil tecnológico de la recreación y su planificación estratégica, la integración de estos pasos metodológicos posibilitan una eficiente toma de decisiones en el desarrollo local en la Cultura Física, el desarrollo humano local y en la calidad de vida de la población.

Cuadro 12. Planificación Estratégica.

<b>PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE LA PLANIFICACION ESTRATEGICA Y PLANIFICACION OPERATIVA</b>							
<b>Tipos de Planificación</b>	<b>Características</b>						
	<b>Horizontes de tiempo</b>	<b>Alcance del plan</b>	<b>Elementos</b>	<b>Generalidad de los objetivos</b>	<b>Tipo predominante de objetivos</b>	<b>Nivel de detalle de los planes</b>	<b>Énfasis de la planificación</b>
<b>Estrategia</b>	Largo plazo	Toda la organización	Visión Misión Objetivos Estrategias	Mayor (generales)	De innovación	Grandes lineamientos	En el entorno
<b>Operativa</b>	Mediano y corto plazo	Sector o área funcional	Programas Proyectos Objetivos Indicadores de medición Estrategias Actividades Plazos Responsables Presupuestos	Menos (específicos)	Rutinarios y de solución de problemas	Detalles específicos	En aspectos internos

### **CAPITULO III. LOS PROGRAMAS DE RECREACIÓN FISICA EN EL DESARROLLO LOCAL.**

#### **3.1 Programa Recreación Física y Salud en la Comunidad.**

Se presenta el nuevo enfoque en cuanto a la actividad física y ejercicio, para mantener una buena salud según se recomienda por diversas Asociaciones y Organizaciones en los Estados Unidos de Norteamérica . Se describen los conceptos de salud, bienestar, calidad de vida, actividad física, actividad física moderada, ejercicio, ejercicio de baja intensidad, aptitud física, y prescripción de ejercicio. Además, se explicará el uso de la Pirámide de la Actividad Física como una guía general para motivar a las personas a ser más activos e involucrarse en actividades físicas diarias de moderada intensidad que acumulen como mínimo 30 minutos durante la mayoría de los días que comprende la semana, y/o como modelo para la planificación de programas de ejercicio sistemáticamente estructurados, dirigidos hacia la población aparentemente saludable (adultos, adolescentes, y niños), y para aquellos que padecen de condiciones crónicas-degenerativas (cardiopatías coronarias, hipertensión, diabetes sacarina, cáncer, osteoporosis, distrés, entre otras).

Para poder entender y aplicar nuevos enfoques sobre la actividad física y la salud es de vital importancia conocer ciertos términos y conceptos utilizados en la bibliografía. Primeramente, debemos repasar los conceptos de salud, bienestar, y calidad de vida. Desde el punto de vista holístico (integración interdependiente de las dimensiones que constituyen la salud), la salud se define como el completo estado de bienestar físico, mental, emocional, social, y espiritual, y no meramente la ausencia de enfermedad o incapacidad. Es importante recalcar que no existe una buena salud si uno de los componentes o dimensiones de la salud (lo físico, mental, emocional, social, y espiritual) se encuentran en un estado detrimental de bienestar. Por otro lado, bienestar describe la adecuada adaptación de las dimensiones física, mental, emocional, social, y espiritual a cualquier nivel de salud o enfermedad (Lopategui, 1997).

#### Modelo de Actividad Física de tiempo libre

- Las Personas inactivas pueden mejorar su salud a través de actividades físicas moderadas diarias.
- Actividades físicas regulares reducen los riesgos de salud vinculados con las primeras causas de enfermedad y muerte.
- Aumentando la cantidad de actividad física asegura el logro de mayores beneficios de salud

Un nivel alto de buena salud o bienestar se adquiere principalmente mediante la práctica de comportamientos saludables (estilos de vida apropiados) (Breslow, 1990).. Ciertamente, la práctica diaria de estilos de vida activos (incorporación regular de actividades físicas a una moderada intensidad que acumulen 30 minutos o más durante la mayoría de los días de la semana) juega un papel importante en la prevención de enfermedades crónicas-degenerativas (cardiopatías coronarias, hipertensión, diabetes

sacarina, osteoporosis, cáncer en el colon, ansiedad y depresión, entre otras), y en un menor grado de riesgo para muertes prematuras (Blair, & Connelly, 1996; Blair, Kampert, Col III, Barlow, Macera, Paffenbarger, Jr, & Gibbons, 1996; Bouchard, Shephard, Stephens, Sutton, y McPherson, 1990, Lee y Paffenbarger, Jr, 1996; Paffenbarger, Jr., Hyde, & Wing, 1990; Pate *et al*, 1995; Shephard, 1995; Slattery,1996).

Cuando hablamos del concepto calidad de vida, nos referimos particularmente a grupos o comunidades, en las cuales existe un óptimo bienestar entre las cinco dimensiones que constituyen la salud, e incluye la integración familiar, participación comunitaria activa, y el lograr establecer estilos de vida adecuados, tales como actividad física regular, buena alimentación, entre otros, y calidad ambiental (Lopategui, 1997).

El término Movimiento indica un cambio en lugar, posición, o postura, del cuerpo como un todo, de sus segmentos, o del centro de masa en relación a un sistema de referencia en el ambiente (Hamill, 1995; Kent, 1994). El movimiento corporal se produce por la acción de los músculos esqueléticos, lo cual implica la utilización y liberación de energía.

Conceptos Básicos Relacionados con el Enfoque sobre el Impacto de la Actividad Física Regular en la Salud.

<b>TÉRMINO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
Actividad Física	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos Esqueléticos que resulta en gasto energético
Actividad Física Moderada	Aquella actividad que resulta en un gasto energético fluctuando Entre 3 a 6 METs, ó de 150 a 200 kilocalorías (Kcal.) por día
Ejercicio	Aquella actividad física planificada, estructurada, repetitiva y dirigida hacia un fin, para el mejoramiento o mantenimiento de uno o más de los componentes de la aptitud física
Aptitud Física	Conjunto de atributos que las personas poseen o alcanzan relacionado con la habilidad para llevar a cabo actividades físicas

En la actualidad, aún existe confusión sobre los conceptos de actividad física y ejercicio. Una gran cantidad de profesionales y educadores intercambian estos términos como sinónimos. Esta confusión estuvo presente por muchos años entre los investigadores epidemiólogos (Taylor, 1983). No fue hasta la publicación del artículo de Caspersen, Powell y Christenson (1985) donde se propuso una definición estándar para los conceptos de actividad física, ejercicio y aptitud física. Según estos investigadores, actividad física representa "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en gasto energético". Actividad física moderada es aquella que resulta en un costo energético entre

3 a 6 METs, ó de 150 a 200 kilocalorías (Kcal.) por día (Pate et al, 1995; Cuando se habla de inactividad física, se hace referencia a patrones de estilos de vida sedentarios (Howley y Franks,1992). Por el otro lado, ejercicio es aquella actividad física planificada, estructurada, repetitiva y dirigida hacia un fin, ejemplo, para el mejoramiento o mantenimiento de uno más de los componentes de la aptitud física. (Caspersen, Powell y Christenson, 1985). Un ejercicio físico de baja intensidad se define como aquel que se encuentre entre 40-50% del consumo de oxígeno máximo ( $V_{O_2m\acute{a}x}$ ) o frecuencia cardiaca de reserva ( $F_{cresv}$ ), ejemplo, ejercicios durante el cual la persona es capaz de hablar (ACSM, Howley y Franks, 1992; Pollock, M. L., et al, 1994). Estas intensidades son recomendadas para poblaciones con condiciones crónicas-degenerativas (cardiopatías coronarias) (Pollock, Wilmore y Fox, 1990), y envejecientes, particularmente porque reducen los eventos coronarios fatales y no fatales, y aumentan las lipoproteínas de alta densidad (Pollock, M. L., 1994) . Aptitud física representa un "conjunto de atributos que las personas poseen o alcanzan relacionado con la habilidad para llevar a cabo actividades físicas" (Caspersen, Powell y Christenson, 1985).

#### Recomendaciones sobre la actividad física

El informe publicado por el CDCP y la ACSM (Pate 1995) presenta nuevas recomendaciones de salud pública con respecto a la actividad física. El documento enfatiza la práctica diaria de actividades físicas a una moderada intensidad (de 3 a 6 METs). Además, se recomienda la acumulación de las actividades físicas durante el curso del día. La cantidad acumulada de actividad física por día debe alcanzar los 30 minutos. La actividad física acumulada no tiene que ser continua. Sesiones cortas de actividades físicas pueden contribuir al total de los 30 minutos de actividad física que recomendados diariamente.

Nuevo Enfoque hacia la Actividad Física

<b>CARACTERÍSTICA</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
Intensidad Moderada	3-6 METs, ó 150-200 kcal/min
Acumulación Diaria Actividades Físicas	30 minutos o más por día
Intermitente	Sesiones cortas de actividades físicas
Regularidad	Incorporación diaria de actividades físicas, preferiblemente todos los días

Según se observa en la Curva de Dosis-Respuesta, las actividades de moderada intensidad confieren beneficios de salud (Pate, 1995). Además, los individuos con un nivel inicial bajo de aptitud física que se involucren en actividades físicas obtienen una mayor cantidad de beneficio de salud en comparación con aquellos que son físicamente activos.

Ejemplos de Actividades de Moderada Intensidad Sustituir Actividades Sedentarias por Aquellas Activas.

<b>ACTIVIDAD SEDENTARIA</b>	<b>RECOMENDACIÓN</b>
Guiar automóvil	Caminar, correr bicicleta
Estacionar carro cerca de la Entrada del centro comercial	Estacionar más lejos y caminar
Subir con elevador	Subir escaleras caminando
Sentado en el balcón	Caminar en los alrededores de la casa
Enviar mensajes por teléfono al trabajo	Entregar mensajes personalmente
Ver televisión	Calistenia, correr bicicleta
Utilizar el control remoto	Levantarse y cambiarlo manual

Para aquellos cuyos trabajos lo confinan a un escritorio, se sugiere: 1) intermitentemente efectuar ejercicios de flexibilidad y calisténicos que involucre las extremidades superiores, inferiores, y el abdomen (esto podrá mejorar el tono muscular; 2) levantarse del escritorio como mínimo una vez cada hora para caminar en los alrededores de su trabajo; y 3) ser más activos durante el tiempo de merienda y el almuerzo.

Actividades Físicas Recomendadas para Trabajos Sedentarios.

<b>TRABAJO INACTIVO / EVENTO</b>	<b>ACTIVIDAD FÍSICA SUGERIDA</b>
Sentado oficina período prolongado	De forma intermitente, realizar ejercicios de estiramiento, calisténicos, y/o sométricos que desarrollen el tono muscular en las extremidades superiores, inferiores y abdomen
Confinado al escritorio	Levantarse como mínimo una vez cada hora para caminar en los alrededores de su trabajo
Receso, y almuerzo	Ser más activo, ejemplo., caminar
Enviar Mensajes por Teléfono	Entregarlo personalmente

Estas nuevas recomendaciones son actualmente sugeridas para programas de ejercicio dirigidos hacia la población aparentemente saludable (adultos, adolescentes, y niños), y para poblaciones especiales, tales como los que padecen de condiciones crónicas-degenerativas (ejemplo, cardiopatías coronarias, artritis, entre otros), envejecientes, población obesa, pacientes de SIDA, y aquellos con problemas psicológicos (distrés, depresión entre otros)

En resumen, el informe sugiere que la población adulta debe acumular un total de 30 minutos o más de actividades físicas a una moderada intensidad durante la mayoría de los días de la semana preferiblemente Las presentes innovadoras sugerencias sobre la actividad física y salud complementan el método tradicional utilizado para planificar ejercicio. Para aquella población que prefiera participar en programas de ejercicios estructurados, pueden optar por actividades físicas de mayor intensidad, tales como trotar, natación, y correr bicicleta durante 30 minutos diariamente.

Comparación entre las Recomendaciones Tradicionales y el Nuevo Enfoque para la Actividad Física.

<b>VARIABLE</b>	<b>MENSAJE ANTIGUO</b>	<b>NUEVO MENSAJE</b>
Tipo de Actividad	Aeróbico (ejemplo., caminar, ciclismo)	Actividades Físicas Cotidianas y Recreativas
Intensidad	50-85%	Intensidad moderada, no necesariamente ejercicio vigoroso
Duración	20 a 60 minutos	30 minutos, no necesariamente continuo
Frecuencia	3 - 5 días por semana	La mayoría de los días de la semana (preferiblemente diario)

Siguiendo este nuevo mensaje de actividad física, recientemente, se dio a conocer el informe del Cirujano General de los Estados Unidos Continentales. Este documento revisa la literatura tocante a la actividad física y salud. Entre los principales hallazgos encontramos: 1) las personas que son comúnmente inactivas pueden mejorar su salud y bienestar al incorporar actividades físicas regulares de moderada intensidad, 2) para poder alcanzar los beneficios de salud, las actividades físicas no tienen que ser agotadoras, 3) se obtienen mayores beneficios de salud al aumentar la cantidad (duración, frecuencia, o intensidad) de las actividades físicas, 4) la práctica de actividades físicas regulares reduce el riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas-degenerativas y de muerte prematura ocasionada por las primeras causas de muerte observadas en los Estados Unidos de Norteamérica y Puerto Rico, 5) aumentando la cantidad de actividades físicas se reporta mayores beneficios para la salud.

En conclusión, el modelo de actividad física se caracteriza por los siguientes principios: 1) intensidad moderada (3-6 METs, ó 150 - 200 kcal/día), 2) acumulación diaria de actividades físicas (30 minutos o más por día), 3) intermitente (sesiones cortas de actividades físicas), y 4) regularidad (incorporación diaria de actividades físicas, preferiblemente todos los días de la semana). Lo más importante es llevar el mensaje de fomentar un estilo de vida más activo. Como corolario a esto, tenemos 1) alguna actividad física es mejor que ninguna, y 2) Llevar a cabo actividades físicas de baja a moderada intensidad es mejor que permanecer sedentario.

La Pirámide de la Actividad Física

La Pirámide de Actividad Física fue conceptualizada originalmente por "Park Nicollet Medical Foundation". Su origen se fundamenta en el modelo de la Pirámide Alimentaria concebida por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. La Pirámide de Actividad Física representa las metas

semanales de actividad física, y es flexible, dependiendo de las necesidades individuales y del historial de actividad física (Norstro y Conroy, 1995, 1996). Comenzando con la base, cualquier programa de actividad física puede progresar con el tiempo al incluir otras categorías. Un programa de actividad física para personas sedentarias puede comenzar mediante el establecimiento de metas dirigidas a incrementar la cantidad de actividades físicas diarias que se disponen en la base de la Pirámide de Actividad Física. Por otro lado, aquellos individuos que ocasionalmente llevan a cabo actividades físicas pueden ser más regulares si aumentan las actividades físicas representadas en la sección central de la pirámide. La Pirámide de Actividad Física sirve de guía y modelo para aquellas personas que practican actividades físicas sobre una base regular en la semana. En este tipo de población, la Pirámide ofrece un enfoque equilibrado hacia la actividad física y refuerza su programa de ejercicio actual. La Pirámide de Actividad Física representa un modelo que visualmente describe el nuevo mensaje sobre la actividad física y salud. Esta simple herramienta enfatiza la importancia del movimiento físico en mejorar la salud y debe asistir a la población en alcanzar metas realísticas en regímenes de actividades físicas semanales.

La Pirámide de Actividad Física consiste de cuatro niveles y seis secciones, cada una representando diversos aspectos del perfil típico de un programa de actividad física. La Base de la *Pirámide de Actividad Física* representa las Actividades Físicas Diarias. En este nivel es donde se recomienda participar en el nuevo enfoque de actividad física y salud, ejemplo, participar en actividades físicas diarias de moderada intensidad que acumulen 30 minutos o más en la mayoría de los días de la semana. Particularmente para la población sedentaria, se sugiere un cambio hacia actividades cotidianas activas, tales como levantarse y cambiar los canales de la televisión en vez de utilizar el control remoto, subir las escaleras caminando en vez de utilizar el elevador, entre otras modificaciones. Se recomienda tratar de incorporar durante el día y semana todas aquellas posibles actividades físicas breves, de manera que como mínimo se acumule 30 minutos diarios de dichas actividades. El segundo nivel de la Pirámide (El nivel de Ejercicios Aeróbicos / recreativos) representa el modelo tradicional para el diseño / planificación de actividades físicas y ejercicio cuantificado por variables específicas. Por ejemplo, la práctica de ejercicios aeróbicos con una duración de 20 a 30 minutos por día, de 3-5 veces por semana. Comúnmente los ejercicios que se incorporan en este nivel de recomendación incluyen caminar rápido, correr bicicleta, natación, y la práctica de deportes activos (baloncesto, tenis entre otros). El próximo nivel de la Pirámide de Actividad Física se conoce como Actividades Recreativas/Flexibilidad y Fortaleza-Tolerancia Muscular. Este nivel de la Pirámide se subdivide en tres categorías de actividad física. La primera representa actividades físicas de naturaleza recreativa de baja intensidad que resultan en poco gasto energético o calórico. Algunas de las actividades físicas que se incluyen en esta categoría son el boliche, "softball", golf, entre otras. La próxima categoría en este nivel de la Pirámide consiste en la práctica de actividades que involucren ejercicios de estiramiento. Finalmente, el tercer tipo de actividad física lo

constituyen aquellas que desarrollen la fortaleza y tolerancia muscular. Algunos ejemplos son las sentadillas, lagartijas, y ejercicios con resistencias o pesas. Estos aspectos de la actividad física pueden acumularse o combinarse de dos a tres veces por semana.

Finalmente, se observa el Pico de la Pirámide, el cual incluye actividades sedentarias que deben ser a toda costa evitadas. El énfasis es de tratar de romper la rutina diaria inactiva mediante la incorporación de actividades físicas breves, tales como ejercicios de flexibilidad / calisténicos, y caminar. Por consiguiente, se recomienda que las personas ejecuten sesiones cortas de actividades físicas durante períodos prolongados ( media hora) .

<b>NIVEL</b>	<b>DESCRIPCION</b>
I - Base	Actividades físicas diarias de moderada intensidad que acumulen 30 minutos o más en la mayoría de los días de la semana
II - Actividades Físicas Aeróbicas	Modelo tradicional para el diseño / planificación de Actividades físicas y ejercicio cuantificado por variables específicas
III - Actividades Recreativas. Flexibilidad y Fuerza-Tolerancia Muscular	- Actividades físicas de baja intensidad que resultan en poco gasto energético - Ejercicios de estiramiento -Actividades físicas que desarrollen la fortaleza y tolerancia muscular
III- Pico	Actividades sedentarias que deben ser evitadas

Puntos Importantes que Enfatiza la Pirámide de la Actividad Física.

- La relación entre actividades físicas de baja intensidad (no solamente ejercicio) con buena salud
- Validación de las actividades físicas intermitentes acumuladas de episodios breves que totalizan 30 minutos a lo largo del curso de un día.
- La importancia de permanecer activo físicamente durante la mayoría (o todos) los días de la semana.

La Pirámide de Actividad Física solo debe de servir de guía general para los participantes. No se puede imponer las actividades y/o ejercicios a los participantes sin previamente evaluar sus necesidades e intereses. Lo más importante consiste en proveer una variedad de actividades físicas, lo cual ayudará a mantener una alta motivación y adherencia al programa. El enfoque hacia programas con una nueva concepción enfatiza estilos de vida activos a través de la acumulación de actividades físicas diarias. El total de las actividades físicas deben sumar 30 minutos o más por día. Lo más importante del mensaje es

que las personas se mantengan activos la mayoría de los días de la semana. Estas recomendaciones se fundamentan de los resultados de diversos estudios epidemiológicos que han sido revisados recientemente. En términos generales, estos estudios han concluido que existe una relación entre actividades físicas (no solamente ejercicio) de baja intensidad y buena salud. De las investigaciones epidemiológicas revisadas por Blair y Connelly (1996), se llegó a la conclusión de que las actividades físicas de moderada intensidad se encuentran asociadas con un mejoramiento en el nivel de la salud y menor riesgo de morbilidad y mortalidad al compararse con bajos niveles de actividad física o aptitud física.

### **3.2 El Programa de la Recreación Física y la Edad:**

La edad es uno de los aspectos particulares más importantes en el programa de recreación física. Los encargados de esta actividad deben tener muy claras las diferentes características del hombre en su desarrollo endogenético, pues esto es lo que permite especializarse en determinados estratos, desde los más jóvenes hasta la tercera edad y a partir de la consideración de las características particulares de cada grupo de edad, buscar las variantes óptimas para organizar el programa.

Considerando lo antes expuesto enfatizamos que el contenido de las necesidades recreativas en estrecha relación con el grado de desarrollo biopsicosocial de cada grupo de edad es la base para elaborar un programa recreativo - físico educativo y eficiente.

A partir de estas consideraciones profundizaremos en cada grupo de edad, los cuales de manera general se presentan de la siguiente forma:

- a) Niños (0 hasta 5; 6-12 años)
- b) Adolescentes (13 - 16 años)
- c) Jóvenes (17 años hasta 30 años: estudiantes y trabajadores.)
- d) Adultos (31 - 45años, 46 – 60 años)
- e) Edad avanzada o tercera edad (más de 60 años).

Es algo aventurado establecer límites estrictamente demarcados en cuanto a la tendencia de los niños y jóvenes según su edad hacia las diferentes formas de actividad física - recreativas. La experiencia muestra cómo la edad cronológica sólo se determina a muy grandes rasgos los tipos de expectativas inherentes a niños, jóvenes y adultos, considerándose que las diferencias en las apetencias lúdicas varían con celeridad en los primeros meses de vida, para ir alargándose paulatinamente los períodos a medida que avanza la edad. Así ya en la adolescencia los intereses recreativos marcan un cambio concreto en su paso a la juventud, para de aquí en adelante solo variar de acuerdo a hábitos y costumbres de uso general y no particular.

El Programa de Recreación Física para los niños:

En la Cultura Física tiene una gran importancia el trabajo fuera de la escuela realizado por la Recreación Física, tanto por el sistema de las instituciones y organizaciones socioeducativas, como las recreativas propiamente.

En el trabajo fuera de la escuela desarrollado por los alumnos sobre la base de su libre elección se incluyen como factores decisivos sus intereses y necesidades, lo que proporciona a este trabajo carácter especial. Por otra parte no cabe duda que esto ayuda la escuela a cumplir los objetivos del desarrollo multilateral físico y psíquico, así como la mejor preparación para el trabajo y la vida en la sociedad contemporánea.

Se plantean tres direcciones en el trabajo con los estudiantes:

- Higiénico de salud.
- Preparación deportiva
- Preparación recreativa.

Dentro de estas, la última y en parte la primera constituye el objeto de nuestro interés en la Recreación Física. En la escuela el profesor de Educación Física debe compartir sus funciones con las socio - culturales, con las cuales, obviamente incluye el medio de la escuela, donde la Recreación física juega un papel crucial en la continuidad del trabajo con los alumnos como forma de utilización de su tiempo libre.

Entre los centros que se ocupan del trabajo extraescolar tenemos palacios de pioneros, casas de cultura, organización de pioneros exploradores, etc., atendiendo todas las edades escolares.

Entre el trabajo de la educación física en la escuela y el trabajo extraescolar existen grandes diferencias en la formación de los grupos. En la escuela los grupos se basan en el colectivo de un aula, mientras que en las actividades recreativo físicas entra además otro criterio, que es el interés de los participantes por determinadas formas de la recreación física. Las actividades en el tiempo libre se realizan como la expresión del interés de los niños hacia las distintas formas de actividad del movimiento sobre la base de la libre voluntad.

Eso crea una buena situación para la influencia educativa, la cual es absorbida mejor por los alumnos basándose en el voluntarismo. En algunos momentos hay dudas sobre si las actividades dirigidas en el tiempo libre tienen motivación, planteándose que esta dirección puede matar la espontaneidad de los participantes. Sin embargo las actividades dirigidas posibilitan el juego para todos los niños en partes iguales.

La participación en las actividades recreativas crea en los niños un importante hábito del trabajo individual en la fijación de sus intereses. La introducción para las actividades voluntarias regulares, crea en los niños la necesidad de pasar el tiempo libre creativamente.

Para concluir este acápite quisiéramos señalar al respecto lo planteado por M. Wroczyński: "La educación fuera de la escuela constituye una institución educativa intermedia entre la escuela y la casa"

El Programa de Recreación Física para los jóvenes:

Los jóvenes son el grupo etario al que va dirigido la mayor cantidad de Programas Recreativos, ya que representan uno de los mayores grupos poblacionales y se encuentran en una etapa de formación y evolución de la personalidad muy compleja, donde la Recreación es un factor coadyuvante en este proceso.

Como primer aspecto en la creación de un programa para los jóvenes deben tenerse presente los aspectos psicopedagógicos más importantes que marcan esta etapa y sobre todo la etapa inicial juvenil, la de la adolescencia, etapa aproximada entre los 13 y 20 años. En esta etapa inicial comprendida entre el fin de la niñez y el comienzo de la edad juvenil adulta, el individuo ha dejado de ser niño, pero aún no es adulto, ello lo hace mover dentro de una ambigüedad en el fenómeno de madurez sexual y adaptación heterosexual, de la adopción de una filosofía de vida con la consecuente adaptación de una escala de valores, haciéndose sentir con fuerza la necesidad de lograr prestigio y auto - independizarse.

Para programar es muy importante tener en cuenta que en los primeros tiempos de la adolescencia hasta los 17 años aproximadamente, el joven presente un marcado interés - en lo motor - por actividades que se presten al auto-examen, a la superación y a la competencia, así como se produce un afianzamiento de las posibilidades de participación en equipos deportivos.

En el período final de la adolescencia hasta los 20 años aproximadamente las ansias recreacionales ya han tomado estado de plena madurez, los juegos y competencias que se proponen son serios en su mayoría, se busca la exaltación de cualidades o capacidades físicas (más en los varones) o estéticas (más en las niñas). El rendimiento es el elemento fundamental en la estructura diaria. Aquí existe una gran inclinación por las formas rítmicas danzadas, pero siempre adecuadas a lo moderno, a la última moda a "lo que se usa". A veces se presentan dificultades en la interrelación varón - mujer.

En esta etapa los juegos y actividades recreativas sociales, formadores de parejas o compartidos pueden ser muy efectivo. Al dejar atrás la adolescencia (20-30 años) se entra en la etapa de la vida humana en que la suma de incidencias socio-culturales, crean en el hombre la gama de ansias y expectativas que determinan las que podríamos denominar, en general, necesidades del ser humano y que constituyen las pautas imprescindibles a tener en cuenta en la realización de un programa recreativo para estas edades, las cuales son:

Como ser individual:

- Experiencia de vida sana, fresca y alegre.
- Relajación y aplazamiento de la tensión de la vida.
- Liberación de la imaginación y la fantasía.

- Aventura y juego.
- Nuevas experiencias.
- Manifestación de valores no habituales en su estructura espiritual.

Como ser social:

Adquisición constante de pautas interactivas, reafirmando el vínculo permanente con las amistades. Esta denominación corresponde a ese tipo de amistad, no tan exigente y comprometedora, que surge de diversas alternativas propicias, como son:

- Reuniones sociales.
- Participación en labores comunitarias.
- Viajes (ómnibus, tren, etc.)
- Integración de grupos estables (escuelas, trabajo, equipo deportivo, etc.)

Pero, por encima de todas las necesidades parciales descritas, debemos destacar la necesidad general de recreación. De ahí que el enfoque de toda programación recreacional, vaya dirigida a la satisfacción global del entretenimiento, la distensión o el bienestar, pero que más profundamente persiga los logros que las ansias individuales y sociales humanas que mantienen vigencia a través de la historia, en conclusión que vaya dirigida hacia el auto-desarrollo de la personalidad juvenil.

El trabajo recreativo con grupos de jóvenes de estas edades es bien recibido siempre que se logre unir las formas deportivas con las formas artísticas y de diversión. Algo muy importante es que las actividades representen una vía para la ejercitación y desarrollo de las cualidades físicas e intelectuales, así como para la adquisición y reafirmación de vínculos sociales.

#### Los Jóvenes Trabajadores caso especial de programación:

Existe un grupo de jóvenes que por causas diversas no han continuado el proceso estudiantil y se han incorporado a la actividad laboral. Muchos de estos jóvenes aún sin la preparación psicológica y la maduración necesaria para enfrentar este cambio del estilo de vida.

Por eso debe ser una constante preocupación de los organismos y centros recreativos el dirigir sus planes a esta juventud que trabaja y eleva su nivel cultural. Existen escuelas talleres, escuelas técnicas, centro especiales, etc. que agrupan un buen número de estos jóvenes y que es necesario atender. Para estos jóvenes se deben organizar actividades variadas de Recreación Física las cuales pueden y deben aportar una ayuda importante en su desarrollo.

Las actividades de la Recreación Física deben llenar algunas necesidades por ejemplo el perfeccionamiento de sí misma, el intercambio con otros jóvenes de ambos sexos, la adquisición o consolidación de hábitos y habilidades truncados como consecuencia del abandono del proceso escolar.

Las actividades más recomendadas para los jóvenes de sexo masculino son las deportivas, entre las que gozan de mayor preferencia el judo, fisiculturismo, el boxeo, el kárate y también los juegos deportivos. En

el caso de las muchachas; el baile, gimnasia rítmica, natación, etc. Todos se interesan por los deportes acuáticos, el turismo, etc. Se deben introducir también deportes como el tiro, paracaidismo, modelismo, orientación etc.

Un elemento muy importante en la programación es que las actividades deben tener cierta contraposición con lo que el joven hace en su trabajo en el aspecto físico, de modo que le sirva de compensación.

Quisiéramos terminar este acápite resumiendo cuatro características fundamentales que presentan los jóvenes y que resultan de una vital importancia para la selección de actividades en un programa de recreación física.

Esta etapa de la vida es un período verdaderamente crítico de la evolución del individuo, y se destaca por:

- Los cambios biológicos.
- El descubrimiento del “yo”.
- La formación paulatina de un plan de vida.
- El ingreso dentro de las distintas esferas de la vida.

El joven quiere y puede tener una participación activa en la recreación física, participación que no siempre se le otorga, mientras que el niño se conduce frente a las actividades recreativas receptivamente, o activamente pero de un modo imitativo, por causa de su propia existencia dependiente; el joven ha roto ese vínculo de unión o dependencia, desarrolla la reflexión propia y con ella la propia creación cultural, su propia vivencia del universo. Él se encuentra en un proceso de incorporación a la sociedad, pero por decisión propia, con capacidad de engendrar, de producir por si mismo lo espiritual, de ahí que él se sienta con la capacidad plena de participar en aquellas actividades recreativas que se identifiquen con estas expectativas.

#### El Programa de Recreación Física para las personas adultas.

El error más común que se comete al impartir clases u organizar actividades de Recreación Física a personas adultas es el relacionado con la traslación de las actividades de los niños y jóvenes a este grupo. La metodología de impartir clases a personas adultas es por tanto totalmente diferente. Como escribió W.Humen. "Los adultos son por lo regular más individuales que la juventud" ( ). Son más cerrados en si mismo, muchos de ellos justifican su negativa de participar en la Recreación Física como medio de desacreditarse o con la insuficiencia de su capacidad física.

Esto constituye el motivo principal de no participar en las actividades recreativo físicas. Las esperanzas de las exigencias de las personas adultas sobre la Recreación Física son diferentes, a los objetivos y problemas de la escuela de los grupos recreativos juveniles. Las personas adultas vienen a un centro recreativo, por su propio interés en la mayoría de los casos dedicando su tiempo libre con dificultad.

El instructor que debe conducir el trabajo con los adultos no tiene dificultades con la disciplina y la organización, todos oyen con atención sus mandos, es por eso que el mayor esfuerzo tiene que dedicarlo a

la selección de un buen material con el objetivo de que los participantes utilicen bien el tiempo que dedican a la actividad.

Para que las actividades cumplan su objetivo esencial, es decir que constituyan al mismo tiempo descanso activo, diversión y un elemento más en la formación de la personalidad. Hace falta recordar tres reglas básicas:

1. Participación sistemática
2. Que exista un mismo nivel de dificultad
3. Los ejercicios deben ser no muy simples pero posibles realizar por todos.

Las personas en edad media muchas veces no conocen sus aptitudes, limitaciones motoras y fisiológicas, se nota en reiteradas ocasiones la tendencia a abusar de ellas, esto puede influir negativamente en su estado de salud. El instructor debe prevenir esta situación.

Los errores a los adultos no se les debe corregir de manera colectiva, con mucho tacto se puede corregir errores individuales después de que el profesor conozca el grupo. Incluso el vestuario utilizado, por el grupo no hace falta que sea uniforme, cada cual con relación a sus posibilidades utilizará el que le sea adecuado, sólo es necesario un traje que no limite el movimiento.

Con relación a la intensidad y duración, las actividades para personas adultas deben ser de mediana intensidad pero no muy largas. En el caso de una actividad recreativo física a realizarse sistemáticamente, el promedio de duración debe ser de 60 a 90 minutos.

Un aspecto importante en el programa, es que los adultos gustan de las actividades en condiciones de cierta intimidad, no les gusta ser observados durante la ejecución de juegos o ejercicios.

Si eres mayor de 25 años y tu vida deportiva ha disminuido notablemente, es decir, no realizas una actividad física respetando una frecuencia semanal, intensidad y tiempo- debes cargarte de energía y abandonar tu sedentarismo. Piensa que si alguna vez quieres ir a jugar al fútbol o un partido de tenis o realizar la actividad física que sea y no tienes un previo entrenamiento, corres riesgos de lesionarte. Al no estar entrenado, producto de la realización de una actividad física con frecuencia, pierdes tu flexibilidad, capacidad aeróbica y de recuperación.

Por eso, debes estar preparado físicamente. Esto consiste en hacer una actividad física combinada (30 minutos de actividad aeróbica; 20 minutos de fortalecimiento muscular y 10 minutos de elongación y flexibilidad) alrededor de tres veces por semana. La actividad aeróbica es uno de los componentes fundamentales de la actividad física a realizar luego de los treinta años. Sirve para mantener la capacidad cardiovascular, la presión arterial estable, el peso corporal, el colesterol en niveles aceptables y un óptimo estado de ánimo. Entonces, ¿qué estás esperando? La gimnasia Aeróbica es una excelente alternativa para el entrenamiento cardiovascular. quema de 4 a 5 calorías por minuto para una rutina de baja intensidad y 10 calorías por minuto en rutinas de alta intensidad. La intensidad está asociada a la velocidad y a la

amplitud de los movimientos. Al utilizarse vigorosamente tanto los miembros superiores como los inferiores del cuerpo, la intensidad de la actividad es mayor que la que se obtiene de correr. Es beneficioso para quemar grasas y mejorar la aptitud cardiovascular.

- Deportes recomendados después de los 35 años
  - Caminata
  - Trote
  - Ciclismo
  - Remo
  - Natación

Actividades combinadas (30 minutos de actividad aeróbica; 20 minutos de fortalecimiento muscular y 10 minutos de elongación y flexibilidad). Estas actividades mantienen la actividad física y el ritmo de pulsaciones. Al margen de realizar estas actividades se puede practicar un deporte recreativo sin abandonar el mantenimiento aeróbico. Se recomienda hacer actividad física por lo menos durante 20 minutos, tres veces por semana como mínimo, para mantener un buen estado de salud. En casos de practicarse más de cinco veces por semana, se entraría en la etapa de entrenamiento físico, antes de comenzar a practicar, recuerda que debes realizar las siguientes evaluaciones:

- Clínica
- Cardíaca en reposo
- Ortopédica
- Alimentación
- Evaluación de la capacidad aeróbica (resistencia)
- Flexibilidad
- Fuerza muscular de los distintos grupos musculares del cuerpo
- Evaluaciones deportivas (velocidad de reacción, ácido láctico para medir umbral de trabajo, capacidad para saltar, etc.)

Elementos de un programa de la condición física efectivo, mientras desarrolla un régimen de condición física debe tener en mente que necesita tomar en consideración cuatro variables:

- 1) La frecuencia de entrenamiento
- 2) La duración del entrenamiento.
- 3) La intensidad de entrenamiento, que se refleja en el ritmo cardíaco,
- 4) El tipo de actividad.

En 1990 después de un estudio extensivo de 174 trabajos científicos, la Universidad Americana de Medicina del Deporte (UAMD) emitió estas pautas para desarrollar y mantener la condición física cardiorrespiratoria, la línea, la fuerza muscular y la resistencia en adultos saludables.

Frecuencia. Los estudios muestran que hacer ejercicio menos de dos días por semana no producen cambio significativo en el estado del cuerpo. El desarrollo tiende a un plano más allá de tres veces por semana y es significativo a una frecuencia de más de cinco veces por semana. Para mantener el efecto del entrenamiento, se debe continuar el ejercicio sobre una base de regularidad. Una reducción significativa en la condición física cardiorrespiratoria puede ocurrir en sólo dos semanas sin entrenamiento.

Duración e intensidad. Duración e intensidad están siempre relacionadas. Un entrenamiento de baja intensidad con larga duración sirve para un mejoramiento en la salud general, la condición física cardiorrespiratoria y el control de peso. Un entrenamiento de alta intensidad con duración corta, sirve para mejorar fuerza y volumen de músculos, pero sin énfasis en la salud general y la condición física cardiorrespiratoria. Por ello el UAMD recomienda programas de ejercicio que ponen énfasis en entrenamiento de intensidad baja a moderada con una mayor duración para la mayoría de los adultos, a pesar de que se asocia al ejercicio con la intensidad más alta, lo cual implica un mayor riesgo cardiovascular, de lesiones e imposibilidad de un entrenamiento más constante.

Tipo de actividad. No todas las actividades mejorarán la salud y la condición de su corazón, aunque el UAMD recientemente ha declarado que cualquier actividad es mejor que ninguna para los adultos sedentarios. Las actividades más eficaces para el acondicionamiento del corazón y la salud, dice la Asociación Americana del Corazón, son los aeróbicos, la caminata, el esquí a campo traviesa, la caminata de subida al monte, el trote ligero, saltar, el remo y la natación. Las actividades moderadamente vigorosas como el béisbol y el voleibol también pueden ser acondicionadores excelentes. Entrene de tres a cinco días cada semana, alcance de 60 a 90% de su ritmo cardíaco máximo; Manténgase de 20 a 60 minutos en actividad aeróbica continua por sesión; Escoja cualquier actividad, que use grupos de músculos grandes, que se mantenga ininterrumpidamente, sea rítmico y aeróbico.

El Programa de Recreación Física para el adulto mayor o tercera edad:

Es difícil hablar de un programa recreativo moderno, adecuado para las personas después del retiro, sin embargo se hace necesario el establecimiento de estas programaciones. En la actualidad se tienen consideración la importancia de este grupo y la expectativa de vida de la población, se valora altamente así como en nivel de vida, por eso las personas en edad de jubilación irán en aumento y la preocupación por este grupo ha de ser mayor. El programa para las personas en edad avanzada se debe realizar en lugares especiales para ellos, por ejemplo, centros recreativos y deportivos, parques y plazas, asilos, centros de jubilados, etc.

El crecimiento del interés de las organizaciones e instituciones recreativas por este grupo de edad se observa en todo el mundo, la causa en primer lugar es el aumento de esta población, así como el cambio del estilo de vida al jubilarse. Este estilo de vida se caracteriza por un aumento considerable del tiempo libre, lo que da al grupo particularidades especiales.

Este tiempo libre debe ser en este caso utilizando para conservar la salud y las capacidades para la diversión y lograr realizar actividades independientes. Es conocido que médicos, biólogos y educadores físicos aseguran que un sistema racional y planificado con relación al ejercicio físico, lucha y se opone al proceso involutivo de la edad.

En múltiples trabajos científicos se plantea que el mejor efecto desde el punto de vista de la salud lo contienen ejercitaciones regulares en forma de clases y ejercitaciones sistemáticas en el gimnasio o áreas al efecto. Para las personas de la tercera edad el programa debe ser flexible y poco intenso, esto significa que debe ser extendido en el tiempo e incluir las actividades recreativo físicas para esa edad, muchas veces en coordinación con el médico. Las ocupaciones activas deben ser interrelacionadas con otras formas, las cuales no exijan esfuerzo físico.

El hombre, a lo largo de toda su historia ha estado obsesionado, a la vez que ha mantenido un pulso con la naturaleza, por encontrar la mágica pócima de la eternidad. Pero... “la realidad no es otra que todo lo que empieza tiene un fin. La madre naturaleza ha creado los mecanismos necesarios para que la vida en la tierra vaya siempre renovándose y evolucionando, aunque no sepamos hacia donde. El envejecimiento, un proceso más dentro de la carrera de la vida de los seres vivos...”. Se están haciendo numerosos descubrimientos relacionados con las causas que lo provocan, son varias las teorías que se mueven en torno a tan misterioso proceso de deterioro de la vida. Todas en su mayor parte fundamentadas y aprobadas, pero ninguna llega al fondo de la cuestión, o quizá no hay fondo, simplemente hay que aceptarlo tal como es.

El ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos.

Diversos puntos de vista explican la relación entre el ejercicio físico y la salud enfocándose únicamente a las dimensiones biológicas, o psicológicas, pero nuestra postura comprende la interconexión somatopsíquica, aunque por cuestiones de limitación teórica- metodológica enfocamos el campo de estudio a los aspectos psicológicos de la actividad física en el adulto y adulto mayor.

El envejecimiento conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, etc. que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, reduciéndose así mismo su autonomía y calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz. La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motriz, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz. La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar. El ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que

acusar la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos

Se define el envejecer como un proceso dinámico, gradual, natural, e inevitable, proceso en el que se dan cambios a nivel biológico, corporal, psicológico y social. Transcurre en el tiempo y esta delimitado por éste.

Cuando se dice proceso \*dinámico, se refiere a que no es una etapa rígida, igual para todos y cronológicamente demarcada; al contrario proceso dinámico habla de un continuo dialéctico: por eso se dice que es una parte más del crecimiento del ser humano como lo es la niñez, la adolescencia o la adultez.

El organismo humano crece desde que nace (y antes) hasta que muere.

La esperanza de vida es la cantidad de tiempo que estamos en condiciones de vivir, expresado en el promedio de años de vida y cuando se habla de expectativa de vida nos refiere a la posibilidad de vida calculada para el ser humano, o sea lo que iría marcando el reloj biológico de las células. Fenómeno largamente anhelado por la humanidad, lo que a comienzos del pasado siglo era de 50 años, ahora es de 80, 85 y más, con la posibilidad genética de que alcance los 120 años.

Los envejecientes se llaman Adultos Mayores es decir a los que cursan por el proceso del envejecimiento y que cronológicamente pueden ubicarse entre los 55/60 años (entroncando con lo que se llama la edad media de la vida) y los 79/80 años. A partir de los 80 años tomamos la vejez y por tanto se llama viejos a los que la transitan.

Existen varios criterios para decir que una persona es "vieja":

Criterio Cronológico: edad en años; relacionado con el retiro o jubilación obligatoria.

Criterio Físico: Se toma en cuenta los cambios físicos producidos en la persona, como cambios en la postura, forma de caminar, facciones, color del pelo, piel, capacidad visual y auditiva, disminución en la capacidad del almacenamiento de la memoria que afecta a los tres tipos de memoria (a corto, mediano y largo plazo) de forma directa, sueño alterado, etc. Todo esto relacionado a la alteración en forma notable de las actividades cotidianas

Criterio Social: según el papel o rol que desempeñan en la sociedad.

Todos estos criterios son relativos, pues dependen de muchos factores y principalmente del espíritu de cada persona. Todas las teorías relativas a las causas del envejecimiento aceptan una base biológica, influida favorablemente o no por el entorno social.

Entre los factores que aceleran el envejecimiento están:

- Alimentación excesiva.
- Stress.
- Hipertensión.
- Tabaquismo y alcoholismo.

- Obesidad.
- Soledad, poca participación socio laboral.
- Sedentarismo. Poca actividad física.

No hay ninguna duda con respecto que se producen cambios estructurales o modificaciones biológicas, que influyen grandemente en la personalidad y rendimiento de los individuos de la "tercera edad". Estas son:

- Cambio de apariencia.
- Modificaciones del sistema piloso: calvicie y canosidad.
- Las glándulas sudoríparas se atrofian, obstaculizando el normal proceso de sudorización y por lo tanto se tolera menos el calor.
- Al tener circulación periférica con menor regulación, tolera menos el frío.
- Se presentan alteraciones en la motricidad ya que hay disminución de fuerza y aumento de grasas, los movimientos se vuelven lentos, los músculos se fatigan mas fácilmente y se recuperan en forma más lenta.
- Osteoporosis.
- Aumento de la cifosis fisiológica.
- Disminución de las capacidades respiratorias.
- Al disminuir la actividad, el cuerpo necesita menos nutrientes, pero como los hábitos alimenticios no cambian, suelen aumentar de peso.
- Cambios de los porcentajes corporales, aumento del porcentaje graso, disminución de la masa muscular, disminución de la cantidad de agua.
- Se sabe que con la edad se reduce la capacidad contráctil del músculo cardiaco, por lo que no toleran las frecuencias cardiacas altas.
- Metabólicamente hay alteraciones relacionadas con la edad, como la tolerancia a los niveles de glucosa que es menor: la actividad tiroidea puede estar disminuida lo que hace que el "anciano" tolere menos las alteraciones de la temperatura.
- Se presenta un cambio en el tejido colágeno que hace que los tendones y ligamentos aumenten su dureza o rigidez, por lo tanto se es más propenso a lesiones asociadas al esfuerzo excesivo.
- Con el correr de los años se presenta perdida de peso cerebral, con disminución de mielina y del número de neuronas; el tiempo de reacción y regulación motora es más lento con respecto a los jóvenes lo que hace que sean menos coordinados.
- Hay mayor incidencia en enfermedades cardiacas.

Se sabe que la actividad física declina con la edad, parte es por lo biológico pero gran parte es por la reducción de la actividad, bastante común entre gente de edad avanzada y en cierta medida causada por factores sociales que dejan la actividad física y el deporte para gente joven, por lo tanto no reciben más que desaliento en tal sentido. Se verificaron diferencias fisiológicas notorias comparando atletas de la tercera edad con personas no entrenadas de edad similar, por lo que se debe recomendar la actividad física para "los adultos mayores" cuando ninguna enfermedad crónica o aguda se lo impida.

Moreno (2000), sugiere que un programa de ejercicios continuo podría reducir la resistencia vascular periférica e incrementar la distensibilidad aórtica, disminuyendo de esta manera la presión arterial, tan común en las personas de la tercera edad; además un programa de resistencia muscular (con trabajo muscular localizado), mejora el retorno venoso y por lo tanto mejora la circulación vascular periférica, pero este entrenamiento debe ser lentamente progresivo ya que al principio puede aumentar la presión arterial. Con la edad disminuye la frecuencia cardiaca máxima y el consumo máximo de oxígeno, declinación que comienza a partir de los 30 años; esta declinación es mas rápida con la inactividad o el abandono del entrenamiento.

Todo lo expuesto se sintetiza en que las personas de edad presentan varios problemas a resolver:

- El problema biológico: enfermedades crónicas agregadas y el proceso normal de involución.
- El problema financiero. El problema del mejor aprovechamiento vital (cómo administrar el tiempo que queda de vida).
- El problema sexual.
- El problema filosófico: angustia de muerte y el que pasara después de la muerte.
- Las relaciones sociales.
- El problema lúdico: este es un punto importante ya que los individuos no saben como ocupar el tiempo libre que antes ocupaban con el trabajo; no saben como recrearse, ni que actividades físicas realizar.

Existen diferentes factores que retardan el envejecimiento como son:

- Sueño tranquilo.
- Ejercicio corporal continuo.
- Buena nutrición.
- Participación socio laboral.

Siendo una labor de las personas que se encargan de las personas de "la tercera edad", organizar actividades diarias de aquellas personas, entre ellas el ejercicio, pues todo lo expresado demuestra que la actividad física demora el envejecimiento y aumenta el periodo productivo de la vida.

El ejercicio aeróbico será de gran importancia ya que mejorará la eficacia cardiaca, la capacidad respiratoria y mejorará la postura. Hay que tener en cuenta que las personas de avanzada edad llegan a

rangos aeróbicos menores que para otros grupos; es necesario considerar la toma de frecuencia cardiaca para controlar la intensidad del ejercicio. Debido a la mayor fragilidad ósea por la osteoporosis y a la propensión a las lesiones de ligamentos y tendones, no se deben recargar las articulaciones con sobrecargas importantes. Debido a la falta de coordinación, debemos ejecutar ejercicios que se puedan efectuar en forma apropiada para evitar que se produzcan frustraciones.

Un buen trabajo muscular localizado será de gran beneficio para la persona mayor, ya que permitirá tonificar los músculos, mejorando su fuerza y movilidad, pero hay que extremar los cuidados de prevención de lesiones en cuanto a las posturas riesgosas. También hay que implementar periodos más largos de relajación durante los estímulos (por ejemplo entre un ejercicio y otro dentro de una clase de gimnasia), incluyendo la elongación de para-vertebrales cervicales y lumbares, ya que es frecuente la contractura de dichos músculos.

#### **Incidencia de un programa de ejercicio físico:**

- Todas estas modificaciones son objeto de entrenamiento para evitar y/o posponer su aparición a través de ejercicios variados donde los estímulos lo sean también, incidiendo sobre audición, tacto, propiocepción, fomento del diálogo corporal de las personas mayores consigo mismas que les permita mejorar su esquema corporal, realizando movimientos inusuales y variados en condiciones que le merezcan seguridad y mejoren su equilibrio, control y estabilidad postural, eliminando sincinesias y paratonías, contribuyendo a que recobre seguridad en sí mismo mejorando su motricidad y capacitándole para sus quehaceres cotidianos así como para actividades de relación social que, en definitiva, mejoren su calidad de vida, salud física y mental.
- Las enfermedades asociadas a la hipodinamia (obesidad, cardiopatía isquémica, diabetes, hipercolesterolemia e hipertensión), se ven agravadas por el sedentarismo y pueden ser tratadas con el ejercicio sin necesidad de recurrir a medicamentos. El ejercicio que desarrolla la fuerza y la resistencia disminuye la morbilidad y la mortalidad en las personas mayores.
- La respuesta de las personas mayores es similar a la de los jóvenes en cuanto a capacidad aeróbica, resistencia y fuerza cuando los ejercicios son de intensidad baja y moderada, contribuyendo a mejorar dichas capacidades. Tengamos en cuenta que el Síndrome General de Adaptación evoluciona en tres etapas: Alarma, resistencia y agotamiento que se corresponden con tres fases de la vida: Niñez: se manifiesta una escasa resistencia y exagerada reactividad a agresiones externas; Madurez; La resistencia y capacidad de adaptación ante el estrés son mayores; Vejez; Se produce la pérdida de adaptación como respuesta al estrés y la disminución de las defensas del organismo.
- El entrenamiento adecuado del adulto mayor deportista mejora las funciones esenciales demorando el deterioro físico y dependencia de 10 a 15 años (Shepard). Ello quiere decir que los estímulos deben

tener una intensidad adecuada a las posibilidades funcionales según Ley del Umbral, Principios de Todo o nada y de individualidad.

- La autonomía de las personas mayores está íntimamente relacionada con su calidad de vida. El ejercicio es un protector y precursor de dicha autonomía y de los sistemas orgánicos que la condicionan, además de preservar y mejorar la movilidad, estabilidad articular y la potencia de las palancas músculo -esqueléticas, que a su vez inciden beneficiosamente sobre la calidad del hueso, la postura, la conducta motriz, la auto imagen, concepto de sí mismo, etc, y en definitiva sobre la calidad de vida.
- La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizarlo. El ejercicio físico puede instaurarse en los hábitos y estilo de vida de la persona mayor y a su través canalizar el ocio y contribuir a recuperar, conservar y mejorar la salud y calidad de vida.
- Vries y Adams compararon los efectos del ejercicio y un conocido tranquilizante. El ejercicio proporcionó mayor alivio a la tensión muscular de sujetos crónicamente ansiosos de 52 a 70 años. Publicaciones médicas de USA reconocen el ejercicio como medio para combatir la depresión, irritabilidad e insomnio; se atribuye al estilo de vida activo el beneficio de mejorar la forma física asociada al optimismo, auto imagen, auto confianza, capacidad mental y adaptación social del adulto, que obviamente se optimiza cuando se realizan ejercicio físico regular en grupo.

Con base en lo anterior parece existir una relación entre la practica regular y gradual de una actividad física y una mejoría y bienestar en la satisfacción por la vida

#### El Programa de actividad física

El programa de actividad física es ejecutado en forma de circuito de entrenamiento 10 estaciones organizadas de forma que trabajan miembros superiores e inferiores alternadamente. Al final de cada sección de circuito, realizamos un descanso de 10 minutos, con controles de la frecuencia cardiaca, para mejorar la condición aeróbica. El programa de Actividad Física tuvo una frecuencia de 3 veces por semana y una duración total de seis semanas. Las estaciones implementadas son actividades físicas.

Los efectos del programa de actividad física, se materializaron en los siguientes efectos:

- Retarda la involución cardiovascular -previniendo la arteriosclerosis-, la involución respiratoria y la involución endocrina (especialmente de las suprarrenales con la consiguiente mejoría de la adaptación y resistencia al estrés).
- Es importante en la rehabilitación cardiaca y respiratoria comprobándose que la mortalidad postinfarto de miocardio se reduce un 20% entre quienes siguen programas deportivos.

- Facilita la actividad articular y previene la osteoporosis y fracturas óseas. Se incrementa la absorción de calcio y potasio.
- Aumenta la actividad enzimática oxidativa con la consiguiente mejora la utilización del oxígeno y metabolismo aeróbico de grasas y glucosa.
- Mejora la movilización de sustratos energéticos.
- Se pierde peso grasa.
- Reduce niveles plasmáticos de colesterol y triglicéridos y mejora los índices colesterol/HDL en sangre. Aumenta la tolerancia al esfuerzo por aumento de los umbrales aeróbico y anaeróbico.
- Aumenta el volumen sistólico.
- Aumenta el volumen de sangre (plasma y glóbulos rojos).
- Mejora la capilarización muscular.
- Aumenta el VO<sub>2</sub> máx. y mejora el sistema respiratorio por mejora de la capacidad vital, aprovechamiento de la oferta de oxígeno e incremento de la ventilación, difusión y transporte de oxígeno.
- Controla y reduce la tensión arterial en reposo y durante el esfuerzo.
- Favorece el equilibrio neurovegetativo, psicofísico y la actividad psico intelectual.
- Mejora el aspecto estético.
- Estimula el optimismo, la vitalidad y la voluntad (favoreciendo la superación del tabaquismo y otros hábitos y adicciones insanas).
- Contribuye a la integración social.
- Mejora la calidad y disfrute de la vida.

#### Salud, Actividad Física, Recreación Física y Nutrición

En la actualidad parece claramente demostrado que mientras que el sedentarismo supone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, entre las que destacan las cardiovasculares por representar una de las principales causas de muerte en el mundo occidental, el llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios, tanto físicos como psicológicos, para la salud. No es fácil definir el término salud ya que cada persona tiene una percepción y vivencia personal de ella, dependiendo de lo que cada uno considera normal, del nivel socioeconómico, religión, forma de vida y cultura, la cual aporta el patrón que define la forma de estar o de ser sano. Muchas definiciones hacen referencia a la ausencia de enfermedad como concepto de salud, como por ejemplo la de Samuel Johnson en su Diccionario (1775), que dice que la salud "consiste en estar robusto, ileso o carente de malestar, dolor o enfermedad". Según la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud), la salud se puede definir como "el estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedades".

Una de las motivaciones para la realización de ejercicio físico es la búsqueda de ese estado de bienestar que se acerque al concepto individual de salud como componente básico de la calidad de vida.

¿ Es sano hacer Ejercicio?

Según estudios realizados, parece que existe una relación entre la actividad física y la esperanza de vida, de forma que las poblaciones más activas físicamente suelen vivir más que las inactivas. Por otra parte, es una realidad que las personas que realizan ejercicio físico de forma regular tiene la sensación subjetiva de encontrarse mejor que antes de realizarlo, tanto desde el punto de vista físico como mental, es decir tienen mejor calidad de vida. Parece evidente por lo tanto que la práctica de ejercicio físico tiene algo de positivo para la salud. El cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere por tanto realizar ejercicio de forma regular para mantenerse y evitar enfermar. Actividad física es todo movimiento corporal producido por los músculos y que requiere un gasto energético. Ejercicio físico es un tipo de actividad física que se define como todo movimiento corporal programado, estructurado y repetitivo realizado para mejorar o mantener uno o más de los componentes del estado de forma física. Cuando el nivel de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, se habla de sedentarismo. Durante nuestra infancia y adolescencia la mayoría de nosotros mantiene un nivel de actividad física más que suficiente a través del juego y de diferentes actividades deportivas. Pero las oportunidades de realizar ejercicio físico se reducen a medida que nos hacemos adultos. Además, a diferencia de generaciones precedentes, cada vez son menos los que realizan, ya sea en el trabajo o en el tiempo de ocio, actividades que impliquen algún tipo de trabajo físico. En cualquiera de los países del mundo que llamamos desarrollado, los indicadores de actividad física muestran cifras realmente desalentadoras. Según distintas estadísticas el sedentarismo afecta de un 40 a un 60% de la población, y sólo 1 de cada 5 individuos alcanza el mínimo de actividad física recomendado para la salud.

#### Importancia de la nutrición junto a la actividad física

Nutrición junto a actividad física, se convierte en el camino correcto para mejorar la calidad de vida. ¿Por qué?

El organismo esta compuesto por 550 músculos aproximadamente y necesita movimiento mínimo de 3 veces por semana de actividad física para poder mantener sana a esa masa muscular inmensa que somos.

El 75% de nuestro peso corporal es agua y hay que reponerla con una ingesta de la misma, de dos litros diarios, porque se evapora el h<sub>2</sub>O de nuestro organismo cuando traspiramos, orinamos, heces, etc. Por eso cuando decimos ¡uy, que sed! están los primeros síntomas de deshidratación. No hay que esperar a tomar líquidos sin gas y bajos en sodio cuando se siente sed. Lo ideal es una toma constante del mismo, si no estas acostumbrado se hace de ello un hábito, como el cepillado diario de los dientes.

Nuestro organismo necesita 60% de hidratos de carbono, 15% de proteínas, 10% de grasas y estos hay que combinarlos todos los días. Por eso nuestro cuerpo necesita una alimentación variada, que contenga estos

porcentajes para su perfecto funcionamiento. Poder hacer actividad física y recuperarte al instante, mantenerte con esa energía y no fatigarte.

Para que no se oxiden nuestras células, que ya con el tabaco y la polución se están oxidando, para que tu cerebro trabaje al 100% ya que necesita glucógeno para vivir y parte es tomado de nuestra alimentación, para tener una excelente autoestima, para tener un cutis óptimo sin tanto uso de cremas innecesarias, para obtener ese brillo deseado en el cabello, para que el trabajo de la actividad física luzca mejor, y que ese abdomen luzca esbelto y trabajado, ya que la mujer tiene más grasa corporal que los hombres. No esperes más, haz óptima tu calidad de vida acompañado por una buena alimentación y actividad física, una consulta con todas las mediciones de tu organismo, cuanto porcentaje de grasa corporal tienes, si estás en el rango correcto de acuerdo a tu edad, cuánta masa muscular tienes, si tus perímetros coinciden, etc. Acudir al nutricionista, no significa que solamente lo debe consultar una persona excedida en peso, todos, adolescentes, adultos y la tercera edad, ya que todos comemos y hacemos actividad física o por lo menos buscamos transitar por el camino de la calidad de vida.

### **3.3 La Recreación en Espacios Periurbanos**

Se intenta en este epígrafe desde una mirada ambiental, la comprensión de la dialéctica, espacio – recreación - efectos ambientales, del entorno urbano.

N. Casals (2002) al referirse a estos espacios señala, son lugares de encuentro, espacios de actividades lúdicas, de ocio y descanso. En el caso de los espacios periurbanos costeros sobre todo en regiones áridas, tienen una gran significación en la población. Por otra parte las acciones recreativas generan grandes transformaciones ambientales producidas generalmente por el mal uso de los mismos como también por la falta de pautas claras que permitan mejorar la relación espacio - hombre- recreación

El crecimiento periurbano tiene una amplia gama de efectos sobre el medio ambiente, los tipos de arquitectura y sobre los estilos de vida. Engels analizó la dialéctica de explotación de la naturaleza y los efectos indeseables e introduce la dicotomía explotación - conservación. Sucede que los efectos indeseables o efectos secundarios son atribuidos al desconocimiento acerca del funcionamiento de sistemas naturales complejos y la respuesta del medio frente a la intervención humana. Sin el conocimiento científico de esas funciones no es posible una política coherente y gestión del medio - recreación.

En este contexto la recreación se ha convertido en un componente importante de la calidad de vida y una alternativa de la vida urbana. Esto es altamente visible en la lectura de los datos estadísticos de la población que busca con mayor intensidad el uso del tiempo libre.

La recreación física implica una amplia gama de actividades que el hombre puede realizar en su tiempo libre, involucra la ruptura con lo cotidiano, lo rutinario, ya sea de forma pasiva o activa, profunda o

superficial. En síntesis refleja el estado del hombre y de las actividades que realiza en su tiempo libre, independientemente de sus actividades laborales, sociales y de sus necesidades biológicas.

N. Casals (2002) señala que cuando en estos espacios se intensifica el uso recreativo se ponen en funcionamiento un conjunto de procesos de transformación del mosaico natural. Se trata entonces de visualizar de que forma se da la estructuración del espacio periurbano y la interrelación entre el medio natural y los agentes y grupos sociales participantes en ese medio. La utilización racional ambiental de los periurbanos esta determinado por las características de la oferta ambiental, el numero de usurarios, la distribución espacial de los equipamientos, el tamaño y tipos de usos, lo que determina las formas de apropiación del espacio, debiendo considerarse los procesos de acumulación de efectos positivos y negativos como también las interacciones que en el se producen.

Desde el encuadre general que plantea la teoría ambiental no debe olvidarse que el tema gira alrededor del concepto de calidad de vida. A pesar de las dificultades metodológicas de concretar el concepto en un solo criterio, se refiere a un criterio globalizador de la situación de equilibrio y desequilibrio de la relación sociedad- naturaleza. En este marco la recreación no puede ser considerada como un fenómeno aislado con muchas variaciones sino miles de fenómenos, cada uno con distintas necesidades de recursos que disfruta el individuo o sociedad para obtener el grado de satisfacción en distintos lugares.

La autora sobre los espacios periurbanos refiere que el concepto de desarrollo sustentable tiene como principal objetivo en las personas, el sentido que tiende al mejoramiento de la calidad de vida y se fundamenta en la conservación, en el sentido de estar condicionado por el respeto de la capacidad de la naturaleza como suministro de recursos y servicios para el mantenimiento de dicha calidad. Se visualiza como un cambio donde en el proceso de aprovechamiento de los espacios naturales, el desarrollo tecnológico y las estructuras institucionales deben ser consistentes entre necesidades presentes y futuras. El desarrollo sustentable integra aspectos de la economía, de la sociología y la ecología, los cuales son parte importante de los componentes de la recreación.

Las actividades recreativas físicas en la comunidad y en el medio natural se realizan en sitios específicos, como por ejemplo áreas deportivas permanentes, áreas rústicas o en pleno contacto con la naturaleza como los son el turismo deportivo, marcha de orientación, senderismo, donde se hace imprescindible mantener la integridad del ambiente, verificando su capacidad tanto física como psicológica como soporte de actividades a los efectos de no perturbar la calidad ambiental.

Se plantea además que el desarrollo sustentable contempla la dimensión ambiental basada en la integridad de los ecosistemas y en la productividad a largo plazo. En otras palabras debe tenderse al; uso de bienes ambientales de manera racional y al servicio del bienestar humano otorgando fundamental importancia al incremento de las presiones sobre los recursos naturales y sus capacidades productivas.

La sustentabilidad ambiental de los espacios periurbanos destinados a la recreación física, requiere que el uso de los bienes ambientales se haga de forma tal que no disminuya la capacidad productiva de la naturaleza, para lo que es necesario la aplicación de principios preventivos a fin de asegurar que las actividades no resulte perniciosas ni para los humanos ni se traduzca en daños ambientales irreversibles.

Las actividades recreativas físicas en espacios periurbanos, de auge en su ejecución por la población de distintas edades, objetivo de las direcciones de deportes en aras de desarrollar actividades para el desarrollo de capacidades físicas y cognitivas, conjuga lo instructivo con la educación ambiental a través de actividades recreativo físicas.

Las actividades recreativa físicas en la naturaleza en espacios periurbanos dan respuesta a las necesidades educativas de movimiento, de socialización, de comunicación, autoestima y confianza (en ellos mismos), desde un entorno que conocen y a través de un medio multidisciplinar, liberador, coeducacional y nuevo; que hace del participante el máximo exponente, ya que es él quien desde ese papel de protagonista: piensa, programa, organiza y realiza. Conseguir aunar en una sola actividad todo lo anteriormente mencionado supone un gran logro en el ámbito educativo, puesto que no es fácil, a través de la actividad física lograr cualidades cognitivas como pueden ser: la toma de decisión, la memoria, la agilidad mental; ni tampoco es fácil conseguir que el niño se implique en la programación u organización de sus propias actividades; por tanto un enfoque educativo debe pasar necesariamente desde el punto de vista del autor por una triple vertiente representada por una educación cognitiva, motriz y afectiva, una educación ambiental y una educación en la seguridad que debe brindar la propia actividad durante el proceso de enseñanza - aprendizaje.

La educación ambiental es uno de los pilares básicos de la conservación y trato respetuoso del medio ambiente, se promueve actividad de reflexión y respeto con el medio; no se concibe un “participante” capaz de realizar las más disímiles actividades en el medio natural, sin el conocimiento de la flora, la fauna, el bosque, el clima, el suelo, el relieve y el respeto necesario al medio en el que dichas actividades se desarrollan.

En el proceso de aprendizaje de las actividades recreativo físicas se logran:

- La formación de convicciones medioambientales en los participantes al identificarlo como su medio natural.
- El disfrute en los participantes por el descubrimiento de sus posibilidades de preservar el medio natural a partir del aprendizaje del deporte.
- La comprensión y aprendizaje de conceptos medioambientales relacionados con el deporte, dinamiza la actividad y produce un placer en los educandos.
- El proceso de aprendizaje en el espacio natural influye en una disposición positiva hacia la naturaleza.
- Se favorecen las relaciones interpersonales y de grupo.

- Comportamientos y actitudes responsables en un medio desconocido.
- La interdisciplinariedad no es solo una posibilidad, sino que es una realidad; en el campo de la plástica (elaboración de materiales), en el campo de las matemáticas (utilización de escalas, pensamiento simbólico, calculo de distancias, determinación de ángulos), en la geografía (mapa, latitud, longitud, uso de mapas, contornos, colores); en la solución de problemas, identificación de soluciones, toma de decisiones); biología, (flora, fauna, suelo, clima, conservación); el movimiento (velocidad, resistencia, fuerza, agilidad)
- La unidad de lo cognitivo - instructivo y lo afectivo – educativo en la actividad del participante en el medio ambiente, educa la voluntad, solidaridad, autoestima, modestia, honestidad y otros sentimientos.
- Posibilita una educación para la defensa de las conquistas del país con la formación de sentimientos patrióticos y el conocimiento del medio, del bosque, las montañas, la topografía del terreno, la orientación, las capacidades físicas, toma de decisiones y el desplazamiento en distintos contextos.

En el desarrollo de actividades recreativas en espacios periurbanos, no obstante las dimensiones que desarrollan y la incidencia en la formación de los participantes, se hace necesario el análisis de los efectos ambientales producidos por las actividades recreativas.

Acciones medioambientales se deben identificar en cuanto:

- Aspectos geomorfológicos, vegetación, aguas, su distribución y estado.

Entre los Indicadores deben tenerse en cuenta componentes básicos, como altitud y pendiente que resultan excluyentes cuando alcanzan ciertos rangos y que además son condicionantes para la elección del tipo de técnicas a utilizar. Estos aspectos a tener en cuenta se relacionan con la edad, habilidades, capacidades físicas de los participantes, por ejemplo, en una carrera de orientación es necesario diferenciar el trayecto tomando en cuenta que los principiantes, adultos y personas que habitualmente no practican la actividad, el terreno no debe ser muy estructurado desde el punto de vista del relieve pues conllevaría exigencias físicas y técnicas para las cuales no hay capacidad de respuesta.

Por otra parte estos aspectos (longitud y grado de pendiente), señala N. Casals, son aspectos fundamentales para la determinación de la erosionabilidad del suelo. También resultan de gran importancia parámetros referidos a la exposición y orientación ya que ayudan a la selección de áreas alternativas para la implementación de determinadas actividades, por ejemplo en la localización de sectores de actividades recreativas infantiles o al momento de definir factores de acondicionamiento como por ejemplo la repoblación vegetal.

En el diagnóstico de las necesidades recreativas físicas en el desarrollo local es preciso información y conocimientos de las características edáficas del sitio, estas son de relevante importancia ya que condicionan y son el soporte de todo tipo de actividad recreativa como también de la implantación de

infraestructura y/o equipamiento para esa actividad. Por ello es necesario conocer la resistencia intrínseca de los suelos a la erosión para evitar efectos contraproducentes, permitir detectar áreas críticas en las que no es aconsejable ningún tipo de programa recreativo físico.

La importancia del agua como recurso debe estimarse en función de las características de la zona de estudio, siendo a modo general la presencia de agua en cualquiera de sus formas (lagunas, ríos canales etc.), presencia o no de sitios de recarga de acuíferos, la profundidad y la calidad del agua. Es necesario considerar la existencia de características especiales, ya sea por su rareza o singularidad, valor estético, de interés cultural, recreativo, didáctico o educativo, para la realización de actividades físico recreativas en el medio acuático entre las más conocidas: Natación, juegos recreativos en aguas poco profundas o profundas, actividades subacuáticas, pesca deportiva, etc.

- Distribución de las actividades recreativas; superficies.
- Localización, estado y número de equipamiento.
- Relevancia de los efectos como erosión de los suelos, degradación de la vegetación, contaminación de aguas, otros.
- Accesos y circulación interna. Identificar los usuarios (nivel socio económico, tipos de grupos, frecuencia de visitas, conocimiento del sitio, etc.).

Por último identificar las acciones de gestión necesarias para la mitigación y/o corrección de los efectos, desde el ámbito municipal como órgano ejecutor y desde las organizaciones como entes sociales.

**Estas acciones resuelven tres problemáticas:**

- La conservación del recurso recreativo.
- La sustentabilidad del espacio periurbano.
- La calidad de las experiencias recreativas.

Los Espacios periurbanos son una oportunidad para la ejecución de las actividades físicas recreativas en el desarrollo local de los Consejos populares del municipio, en función de los espacios naturales o de alternativas en éstos, sin tener que recurrir a la construcción de instalaciones deportivas, es decir un programa de actividades físicas desde su propio desarrollo local. Los espacios periurbanos permiten a los actores sociales proyectar un grupo de actividades físicas y deportes que se realizan en pleno contacto con la naturaleza: Entre estos se pueden mencionar:

Carrera de orientación.	Pesca deportiva
Marcha de Orientación.	Caza deportiva
Senderismo	Ecoactividad.
Turismo Deportivo.	Caminatas, trotes
Círculos de Recreación Turística	Cicloturismo. Etc.

La Gestión de las actividades recreativo físicas en el espacio periurbano.

Una de las cuestiones a resolver es la ejecución de las actividades recreativas físicas en el espacio periurbano como una alternativa en el desarrollo local, en general estas actuaciones han sido llevadas a cabo sin criterios integrados en las cuestiones derivadas de las características y elementos ambientales. Muchas de las actividades recreativas se han realizado en áreas de terrenos frágiles y aptos; el desarrollo de técnicas ha dado al hombre una capacidad importante para alterar las características del medio ambiente, lo que origina graves problemas en la utilización de los recursos naturales de gran potencialidad para la recreación, con consecuencias a veces irreversibles. Una de las consecuencias inmediatas es la conflictividad entre uso y recursos.

De aquí surge que la gestión debe estar encaminada a la resolución de problemáticas de localización de las actividades, no solo desde el punto de vista técnico sino también desde la minimización de los efectos ambientales sobre el medio. En los programas recreativo físicos se habla de acciones para el desarrollo y conservación del medio ambiente, verdaderamente pocas veces estos conceptos se combinan, en este sentido es necesario un punto de equilibrio entre los elementos del medio natural y las acciones que a través de las actividades recreativo físicas ejecutan los participantes y actores sociales en general.

N. Casals señala la necesidad de desarrollar una guía destinada a minimizar los efectos medioambientales de la recreación, con criterios estructurados de manera que se pueda diferenciar los de carácter general de aquellos que se refieren a las características específicas de cada caso en particular.

De orden general:

Cualquiera sea la actividad recreativa a realizar se deberá tener siempre presente el aprovechamiento racional de los recursos en el espacio y tiempo.

Del suelo:

Dada los largos periodos de tiempo que requiere la evolución de los suelos, las actividades recreativas a implementar deberán ejecutarse con sumo cuidado para evitar su degradación.

De agua:

En las márgenes de los cursos de agua (ríos, arroyos, lagos), de uso recreativo se deberá conservar una franja inalterada de manera de preservar las condiciones boticas y abióticas del mismo, evitando la alteración y propiciando la recuperación en los casos de estar degradadas.

De la vegetación:

Toda actividad recreativa deberá llevarse a cabo evitando la desaparición de especies o la alteración de su hábitat o en su defecto arbitrar medidas que faciliten o permitan la estabilidad de las mismas

De la sociedad:

Las actividades recreativas deben respetar las necesidades e intereses de los usuarios y evitar en todo momento establecer una confrontación directa a los efectos de instalar en la comunidad, el sentido de

pertinencia sobre el espacio periurbano. Este parece ser uno de los temas más problemáticos de resolver dado que no están dados los mecanismos de participación en la gestión ambiental. La complejidad del tema exige un gran esfuerzo de coordinación y unión de intereses y voluntades políticas, sociales, económicas de parte de los distintos actores sociales involucrados.

#### Del paisaje

Las actividades recreativas deberán respetar el carácter general y sistémico del paisaje adoptando todas las medidas posibles tendientes a asegurar la integridad paisajística.

#### De las áreas degradadas

Resulta imprescindible la rehabilitación de las áreas degradadas incluyendo las afectas por contaminación, erosión, que pudieran producirse como consecuencia del nivel de uso y gestión (camino, senderos, escombros, instalaciones etc.).

De orden particular:

En función de los componentes básicos del sistema periurbano específico, suelo, vegetación, paisaje entre otros, estos criterios, recomendaciones y restricciones se elaboran a partir de aspectos fundamentales del medio que pueden verse alterados por el desarrollo de las actividades recreativas. A modo de ejemplo se explicita el caso de los suelos en el área analizada.

#### De los suelos

El suelo es considerado como un recurso natural tanto desde su valor edafológico como por su función de soporte de la vegetación. En el caso del **periurbano**, donde es notoriamente afectado por la superposición de actividades, es necesario controlar los procesos, sobre todo la erosión, mediante prácticas basadas en control de la vegetación natural, grado de eliminación de árboles y arbustos y compatibilidad de las actividades recreativas a implementar.

Se recomienda indicar mediante cartelería el recorrido diseñado. Al mismo tiempo para evitar la proliferación de senderos se recomienda guiar el sendero con pequeñas vallas de madera o bien con setos vivos que impidan salirse de los mismos.

El suelo en áreas de acampe: Esta actividad es una de las de mayor incidencia ya que la instalación del equipamiento no solo afecta el suelo (erosión, compactación, destrucción de nutrientes) sino que es una de las causas de la degradación de la vegetación (tapiz, corte de ramas, destrucción de ejemplares jóvenes). La densidad de las instalaciones en estas áreas varía considerablemente con la imagen y carácter del sitio. Esta demanda generalmente se ve intensificada durante los fines de semana por lo que se recomienda la búsqueda de áreas alternativas y la determinación de la capacidad de carga.

Para asegurar un enfoque integral es imprescindible contar con la opinión de todos los sectores, transparentar el proceso de gestión, disponer de la información, de manera de garantizar el proceso como un práctica continua, sana y provechosa de las responsabilidades comunitarias e individuales.

La ventaja de la participación de los actores sociales desde los momentos tempranos en la gestión ambiental permite desarrollar en la sociedad el valor de sus deberes y derechos, incorporar en las decisiones las opiniones de los distintos sectores sociales contribuyendo a la resolución y previsión de problemas, y acrecentar la credibilidad y transparencia de las decisiones, haciéndolas sustentables en el tiempo. La incorporación de la participación ciudadana en las preocupaciones ambientales, en la producción de instrumentos de gestión, conduce a mejorar la calidad de las decisiones, a un mayor compromiso con los mecanismos involucrados y a una colaboración más efectiva de forma permanente.

### **3.4 Indicadores de Sostenibilidad de la Recreación Física en el Desarrollo Local.**

El desarrollo sostenible parece haberse convertido en el paradigma del desarrollo de los años 1990, pero existe menor consenso con respecto a lo que se entiende precisamente por “Sostenibilidad” y como se puede medir. En este contexto la conferencia de las naciones unidas sobre el medio ambiente y el desarrollo (CNUMAD) de Río 1992 y agenda 21, un producto de la conferencia, fue subrayar la importancia de la definición de indicadores que puedan ser usados para monitorear el estado del ambiente. La gestión de actividades físicas y de tiempo libre requiere de herramientas apropiadas para la planificación y el monitoreo de su sostenibilidad.

El problema al que hay que abocarse es; ¿Cómo se puede evaluar la Sostenibilidad? Como premisa de la gestión para un desarrollo de la cultura física sostenible, se encuentra la necesidad del conocimiento del estado de la sostenibilidad, sus metas y condicionantes. Una de las herramientas para la toma de decisiones en este sector, que está siendo desarrollado en la actualidad, es el uso de indicadores, la problemática en Cuba sobre la evaluación de la sostenibilidad como herramienta para la gestión de la recreación física se caracteriza por:

- a) No ha sido desarrollado un sistema de gestión de las actividades físicas de tiempo libre sobre la base de la evaluación de la sostenibilidad a partir de indicadores en los distintos niveles.
- b) La información necesaria para la gestión sobre la base de la evaluación de la sostenibilidad se encuentra dispersa y no interrelacionada.

Es precisamente la falta de información empírica y de indicadores de Sostenibilidad uno de los principales inconvenientes con los que se enfrenta el proceso de la recreación física al momento de evaluar el grado de progreso hacia el desarrollo sostenible, su dinámica de crecimiento en lo social, el manejo de su medio ambiente y el mantenimiento de su sistema de dirección. En este trabajo se desarrolla el marco teórico para la medición y evaluación del progreso hacia la Sostenibilidad de la recreación física en el municipio. Para ello es necesario identificar el conjunto de indicadores relevantes a escala municipal para un conjunto de consejos populares con el propósito de acertarlos, reformularlos a través de la actividad social –práctica.

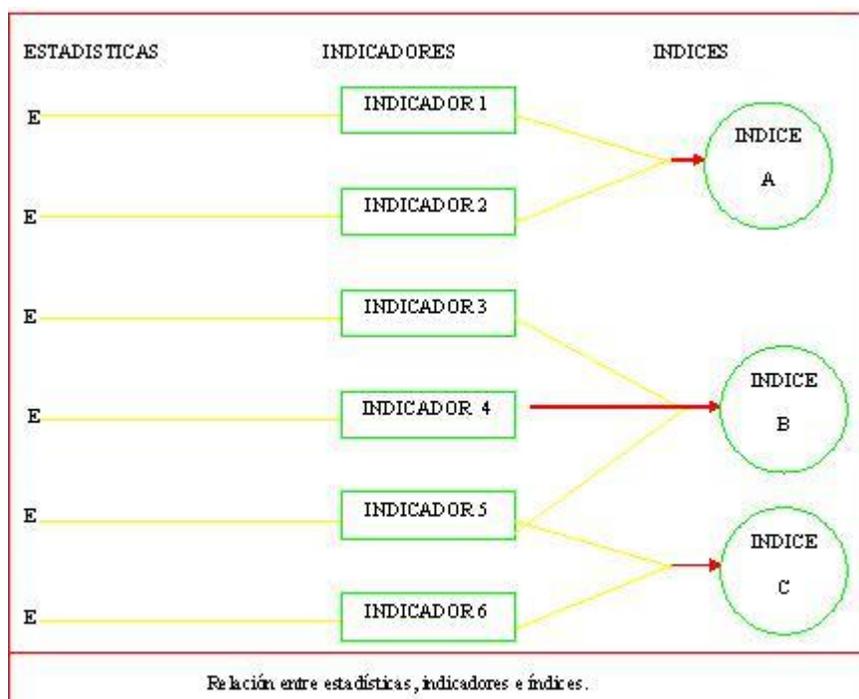
La concepción del desarrollo sostenible aplicado a la recreación, permite analizar que el mismo se manifiesta a satisfacer las necesidades del movimiento para mejorar el bienestar de la mayoría de la población actual y a la vez preservar la capacidad de satisfacer las necesidades de las futuras generaciones. Profundizando en el desarrollo sostenible de la recreación física en la sociedad, se observan varios elementos a considerar en los que se destacan la preocupación por satisfacer las necesidades humanas para mejorar el bienestar y calidad de vida de la población, la equidad generacional y el sexo, entre el nivel de desarrollo actual y la capacidad de satisfacer las necesidades futuras. Bajo este contexto la sostenibilidad debe ser vista como el conjunto de decisiones sobre el consumo e inversión que una sociedad toma a lo largo del tiempo. En el concepto de sostenibilidad adoptado como base de modelo de gestión se reconoce sus dimensiones y las propiedades del sistema: se aplica a este concepto la noción de racionalidad sobre la base de tres principios fundamentales:

- a) El manejo del sistema de recreación físicas en función de lo que pueda aportar, sin que se rompa la armonía necesaria entre sus componentes
- b) El balance de los recursos locales y los recursos externos como complemento indispensable generador de desarrollo como proceso continuo y de salto para las condiciones y los problemas del mundo de hoy y del mañana.
- c) La capacidad para la satisfacción de las necesidades humana crecientes bajo criterios de equidad social entre generaciones sucesiva.

Los indicadores de sostenibilidad permiten la evaluación y seguimiento del proceso de las actividades recreativas físicas para la determinación de los índices de sostenibilidad en el municipio o en sus consejos populares.

Uno de los grandes problemas de las ciencias sociales es traducir en una medida un concepto surgido de la reflexión teórica sobre la realidad social. Los indicadores relacionan los conceptos teóricos con las observaciones realizadas de forma fiable. Sin embargo los índices son la combinación de varios indicadores, no obstante hay que tener presente que la relación entre cada indicador y el concepto fundamental queda definido en término de probabilidad y no de certeza por lo que hace absolutamente necesario utilizar, en la medida de lo posible un gran número de indicadores. (Cuadro 13)

Cuadro 13. Indicadores e Índices.



Los indicadores sociales proporcionan una síntesis o resumen de la situación social, permitiendo, de esta manera una selección más racional de las prioridades.

Para la construcción de estos indicadores se necesita que:

- a) Los indicadores construidos sean los mismos.
- b) Se basen en las mismas fuentes de datos para cumplir las condiciones de homogeneidad y comparación entre indicadores.

Sin embargo la utilización de los indicadores en el ámbito de actividades físicas de tiempo libre ha sido escasa, aunque hay que considerar algunos trabajos de importancia (CASTEJON, 1996 a ; 1996 b) .

El primer uso de los indicadores proviene del campo de la economía donde han sido usados para conocer el grado de ajuste que se manifiesta en la política económica de un país (por ejemplo: índice de precio al consumo que permite establecer los aumentos salariales y otras decisiones económicas). En las ciencias sociales se han usado con un fin similar al económico - aunque existen problemas de definición y uso – (por ejemplo el grado de satisfacción social medido a través del número de médicos por cada mil habitantes). En la actividad física de tiempo libre un ejemplo de indicador pudiera ser el grado de satisfacción de los participantes en una actividad recreativa física y el número de participantes en dicha actividad.

La consulta de la literatura permite analizar al indicador como... “Una expresión numérica que proporciona información general o específica sobre algunos de los elementos o facetas del análisis de la

realidad social considerada. El indicador esta compuesto por una serie de variable cuya combinación matemática proporciona un resultado que permite proveer determinada información relevante”

La función y utilidad de indicadores se puede establecer en los siguientes puntos:

Permite establecer comparaciones entre elementos similares

- a) Tiene función evaluadora
- b) Permite una clasificación de la necesidades mas importantes
- c) Ayudan a defender campos de investigación
- d) Permiten comprobar tendencias de trabajo

Sobre el trabajo con indicadores, se plantea que su uso es de importancia relevante cuando se constituye de manera participativa con las comunidades (Altieré, 1992). Veemans (1997), señala la importancia de indicadores no utilizados tradicionalmente como aquellos que reflejan prácticas ambientales, equidad de género, respecto a los derechos humanos y gobierno participativo. Los indicadores, como instrumento para medir y monitorear cambios económicos y sociales, constituyen herramientas esenciales para el desarrollo (Ferraz; 2000), (Hambly, 1997), (Stephen, 2001).Este ultimo señaló, “que la sostenibilidad en si misma es un concepto evaluativo”

Por otra parte Orone (1997) significó la importancia de la participación popular en el planteamiento descentralizado, lo cual será posible solo cuando se combinen indicadores comunes con los indicadores científicos en el marco de un proceso de planificación participativa.

Por su parte Kipuni (1997) concedió una gran importancia a aquellos indicadores del desarrollo que son entendibles por la propia gente que participa de él y que responde a raíces y modos de vidas culturalmente profundos. Kline (1996) reafirma la importancia de medir indicadores del desarrollo de la comunidad en cuatro de sus características fundamentales: Seguridad económica, integridad ecológica, calidad de vida, fortalecimiento y responsabilidad.

Los indicadores han sido formulados para explicar la sostenibilidad, medir el progreso, educar a la comunidad, mostrar vínculos, motivar y enfocar la acción. El papel de un indicador es hacer comprensible y perceptibles los sistemas complejos (Ebbs, 1997); (Center of excellence for sustainable development, 1999).

Características significativas de los indicadores se definen los siguientes. (Ávila, 1989, Torquibiau, 1990, Weber, 1990, Ferreira, 1992):

- Deben ser de fácil medición.
- Deben ser tangibles.
- Aplicables sobre un rango de diferentes ecosistemas y sistemas económicos y sociales.
- La recolección de información no debe ser difícil ni costosa.
- Deben ser adecuados al nivel de agregación del sistema bajo análisis.

- Cuando sea el caso, la población local podrá involucrarse en la mención, por lo tanto, los indicadores deben centrarse en aspectos prácticos y ser claros.
- Las mediciones deben repetirse a través del tiempo.
- Deben ser sensibles a los cambios en el sistema, sensibilidad que puede manifestarse por la magnitud de las desviaciones a la tendencia.
- Deben medir el cumplimiento de una serie de estándares o condiciones extremas que un sistema tiene que cumplir tales como: Ambientales, ecológicos, económicos, sociales y de otro tipo.
- Deben analizarse las relaciones con otros indicadores
- Deben ser significantes a la sostenibilidad del o de los sistemas analizados.

Camino y Muller, (1998) permiten resumir algunos elementos generales en relación a los indicadores; es necesario tratar de ser prácticos en las definiciones de un conjunto de indicadores puesto que al considerar las condiciones que se deben cumplir, el sistema se hace muy complejo.

Los autores mencionados con anterioridad permiten establecer un esquema de un set de indicadores de sostenibilidad para un sistema, en este caso se analiza el sistema de la recreación física. En el análisis del esquema en la definición de un set de indicadores como aspecto inicial aparece:

- La definición del sistema a analizar: En este caso dirigido al proceso de la recreación física y su gestión a nivel local el cual necesita de un grupo de indicadores que evalúen el proceso y la sostenibilidad en la satisfacción de los intereses físicos de la población.
- Identificación de categorías significativas: En este aspecto del esquema se identifican aquellas categorías que poseen un marcado significado en la gestión y dirección del proceso de la recreación en el municipio; ejemplo de estas categorías se pueden mencionar: Los aspectos sociodemográficos, educación, recursos humanos, recursos del sistema, recurso de entrada al proceso, de proceso y de salida del proceso.
- Identificación de elementos significativos en cada categoría: Los elementos dentro del esquema responden a aquellos de carácter significativos dentro de cada una de las categorías que permiten la gestión del sistema estudiado y a la vez la evaluación de los elementos fundamentales que componen la categoría. Ejemplo: Categoría: Sociodemográfica, elementos: Estructura municipal ( Municipio y consejo populares), población.
- La identificación y selección de descriptores: Permite describir en cada elemento los rasgos fundamentales en las categorías identificadas dentro del sistema. Ejemplo: Cantidad como descriptor dentro del elemento población en la categoría sociodemográfica:
- Definición y obtención de indicadores: Al definir los indicadores como elementos que proporcionan información general y específica del sistema permite el establecimiento de relaciones entre las variables y los elementos de la categoría que se estudia en la gestión de la recreación física, ejemplo:

Relación entre los consejos populares en zonas urbanas y en áreas rurales, relación población residente en zona urbana y zona rurales.

- Análisis de indicadores: Corresponde en el análisis de los indicadores valorar cada uno de ellos en la gestión del sistema en la localidad siguiendo un sistema de ponderación que permite establecer una escala de 0-1 entre variable /indicador.

Procedimiento de monitoreo: En este aspecto se analiza y compara el estado actual de cada uno de los indicadores en cada una de las categorías del sistema para identificar oportunamente dificultades, debilidades que puedan afectar la gestión de actividad física de tiempo libre a nivel local, permitiendo el análisis de la información y la toma de decisiones.

El presente trabajo es un intento de una aproximación a los indicadores para evaluar la sostenibilidad de la recreación física en el municipio y de considerar los elementos fundamentales de la gestión de la actividad física a la hora de priorizar un sistema de indicadores. No se pretende dar como un producto final el presente set de indicadores sino de partir de la nada a la reflexión de los profesionales, organismos, e instituciones que gestionan el proceso.

A partir de lo abordado hasta aquí, pudiera considerarse que un modelo para la evaluación de la sostenibilidad a nivel de un sistema estratégico que abarca un municipio, pudiera corresponder al modelo presentado por Hunnemeyer, De Camino y Muller (1997), sin perder de vista la definición de problemas a la hora de la selección de indicadores; por supuesto metodológicamente este trabajo se basó en el modelo anterior pero en dirección a las especificidades del sistema de la recreación física que da sus primeros pasos en la determinación de indicadores de sostenibilidad. Si bien han sido encontradas diferencias en la literatura al definir las dimensiones del desarrollo sostenible (Bowerman, Walker y Collins, 2001; Craig 2001), es decir, unos refieren las dimensiones sociales, económicas y ambientales y otros. Las dimensiones: Institucional-Política, socio-económica, productiva-tecnológica y ecológica, lo más importante es que esas dimensiones vistas como factores que modulan el desarrollo y la sostenibilidad correspondan a los niveles en que se realice el análisis y a la definición de los indicadores.

Al abordar los planteamientos de Winograd, (2000) se puede concluir que cada etapa del ciclo de la toma de decisiones utiliza diferentes tipos de información, requiriendo que los indicadores sean organizados de diferentes maneras. En la determinación del set de indicadores para la recreación física en el municipio aunque todas las dimensiones están presentes en el análisis, sus fundamentos en el modelo hace más hincapié en la dimensión social dado el papel protagónico de la comunidad en la decisión de las actividades físicas de tiempo libre a desarrollar.

Hasta aquí lo referente a un set de indicadores para la actividad física de tiempo libre, no como un producto final sino como un gran recorrido que se inicia en esta materia que conlleva a análisis y reflexiones por los profesionales de la recreación física

**3.5 SET DE INDICADORES DE SOSTENIBILIDAD DE LA RECREACIÓN FÍSICA.**

ELEMENTO	DESCRIPTORES	INDICADORES	ANÁLISIS INDICADORES
Estructura municipal	Cuantitativo	-Cantidad de consejos populares. -Cantidad de Circunscripciones. -Cantidad de Asentamientos.	
Población	Cuantitativo	-Población total del Municipio, consejo popular, circunscripciones y asentamiento	-Población por sexo del Municipio, consejo popular, circunscripciones y asentamientos. -Población general urbana y rural. -Población por sexo urbana y rural. -Población por grupo de edades (0-5 años, 6-12 años, 13-16 años, 17-30 años, 31-45 años, 46-60 años, más de 60 años), a nivel de municipio, consejo popular, circunscripciones y asentamientos
Población edad escolar.	Cuantitativo	Matricula en la Educación General, politécnica y Superior.	Matrícula por círculos infantiles, por sexo y año de vida. -Matrícula por Escuelas de nivel primario, por sexo y por grado. -Matrículas por escuelas de nivel medio, por sexo y por grado. -Matrícula por escuelas de nivel medio superior, por sexo y grado. -Matrícula por escuelas de enseñanza politécnica y profesional, por sexo y grado. -Matrícula por escuelas de nivel superior, por sexo y por año.
Centros laborales	Cuantitativo	Centros de trabajos en el municipio, consejos populares y circunscripciones	-Número de centros de trabajos del municipio, consejos populares, circunscripciones y asentamientos. - Número de cooperativas de créditos y servicios del municipio, consejos populares, circunscripciones y asentamientos. -Número de unidades básicas de producción cooperativas, en el municipio, en los consejos populares, circunscripciones y asentamientos. -Numero de cooperativas de producción agropecuaria., en el municipio, en el consejo popular, en las circunscripciones y en los asentamientos

<b>ELEMENTO</b>	<b>DESCRIPTORES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ANÁLISIS INDICADORES</b>
Fuerza laboral	Cuantitativo	Población Laboral por tipo de centro de trabajo .	<p>-Cantidad de trabajadores por centros de trabajo, por cooperativas de créditos y servicios, unidad básica de producción cooperativas y cooperativas de producción agropecuaria.</p> <p>-Cantidad de trabajadores por grupos de edades (17-30 años, 31-45 años, 46-60 años, más de 60 años) según centro laboral.</p> <p>-Cantidad de trabajadores por ocupación laboral según centro de trabajo.</p>
Tiempo libre	Magnitud estructura contenido (cuantitativo-cualitativo).	Tiempo Libre de la población por grupos de edades y sectores.	<p>- Cantidad de tiempo libre promedio del la población, por sexo en el consejo popular, circunscripciones y asentamientos.</p> <p>-Tiempo que se dedica a cada actividad recreativa</p> <p>-Momento del día en que se realizan las actividades recreativas.</p> <p>-Frecuencia de realización de las actividades recreativas.</p> <p>-Carácter individual en las actividades recreativas, como estas se realiza, nivel cultural y calidad de las mismas.</p> <p>-Personas con intereses en actividades físico recreativas en el tiempo libre de forma sistemática.</p> <p>-Personas con intereses recreativo físico en el tiempo libre ocasionalmente</p>
Necesidades Recreativo Físicas	Cuantitativo	Intereses recreativos	<p>- Personas con intereses recreativos en las manifestaciones de juegos recreativos.</p> <p>-Personas con intereses recreativos en las manifestaciones deportivas.</p> <p>-Personas con intereses recreativos en las manifestaciones profilácticas o de mantenimiento de la condición física.</p> <p>-Personas con intereses recreativos en las manifestaciones turísticas deportivas.</p> <p>-Personas con intereses recreativos en las manifestaciones recreativas de rehabilitación.</p> <p>-Personas con intereses recreativos en las manifestaciones especiales.</p> <p>-Personas con intereses recreativos en las manifestaciones en el nivel medio natural.</p>

<b>ELEMENTO</b>	<b>DESCRIPTORES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ANÁLISIS INDICADORES</b>
Necesidades Recreativo Físicas	Orden de realización	Preferencias Recreativo Físicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Orden de preferencias en las actividades recreativas que se manifiestan como juegos recreativos.</li> <li>-Orden de preferencias en las actividades recreativas físicos que se manifiestan en los deportes.</li> <li>- Orden de preferencia en las actividades profilácticas o de mantenimiento de la condición física</li> <li>- Orden de preferencia en las actividades turísticas deportivas.</li> <li>- Orden de preferencia en las actividades físico deportivas especiales.</li> <li>- Orden de preferencias en las actividades en el medio natural</li> </ul>
Necesidades Recreativo Físicas	Diversidad	Niveles de participación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participantes en actividades físico recreativas de forma sistemáticas.</li> <li>- Participantes que practican actividades físico recreativas ocasionalmente.</li> <li>- Participantes en las manifestaciones de juegos recreativas.</li> <li>- Participantes en las manifestaciones deportivas.</li> <li>- Participantes en las manifestaciones profilácticas o de mantenimiento la condición física.</li> <li>- Participantes en las manifestaciones turísticas deportivas.</li> <li>- Participantes en las manifestaciones recreativas de rehabilitación.</li> <li>- Participantes en las manifestaciones especiales.</li> <li>- Participantes en las manifestaciones en el medio natural</li> </ul>
Fuerza laboral técnica	Cuantitativo	Profesionales en la dirección de actividades de la Cultura Física.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Profesionales de la cultura física en el municipio y consejos populares</li> <li>-Profesionales de la recreación física.</li> <li>-Técnicos medios que laboran en recreación física.</li> <li>-Activistas de recreación.</li> <li>-Cantidad de profesionales y técnicos de recreación física por habitantes (Total, rural y económicamente activo)</li> </ul>
Capacitación técnica	Cualitativo	Capacitación de los técnicos y profesionales que laboran en el municipio y consejos populares.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Capacitación de los profesionales de recreación en los últimos 3 años.</li> <li>-Capacitación actual de los profesionales</li> <li>-Capacitación en relación a las exigencias metodológicas actuales.</li> </ul>

ELEMENTO	DESCRIPTORES	INDICADORES	ANÁLISIS INDICADORES
Áreas deportivas recreativas	Cuantitativo capacidad	Número de áreas deportivas – recreativas para la práctica en el Consejo popular y circunscripciones	-Posibilidades de áreas rústicas (calles, solares, espacios) ---Áreas para deportes oficiales y rústicos. -Áreas para la práctica de actividades físicas en la naturaleza. -Superficie de las áreas deportivas en relación a la población. -Superficies de áreas en las categorías rústicas y oficiales.
Crecimiento global	Participantes	-Relación entre el total de participantes y el número de habitantes.	ICG = $\frac{\# \text{ del total de usuarios}}{\# \text{ de habitantes}}$ VALORES DEL INDICADOR 0,6 - 1 Bien 0,2 - 0,5 Regular 0 - 0,2 Mal
Crecimiento específico	Usuarios	-Relación entre el número total de usuarios de un programa con el número total a lo que da cobertura ese programa.	ICE = $\frac{\# \text{ Total de usuarios} \cdot \# \text{ horas Programa.}}{\# \text{ de habitantes.}}$ VALORES DEL INDICADOR 0,7-1 Bien 0,4-0,69 Regular -0,4 Mal
Relación oferta y demanda	Participantes	-Relación entre la oferta recreativa física y la demanda de dicha actividad recreativa física.	ODRF = $\frac{\# \text{ total de participantes en la oferta}}{\text{Población total que demanda la actividad}}$ VALORES DEL INDICADOR 0,8 -1 Bien 0,6 - 0,79 Regular -0,6 Mal
Manifestaciones por grupos de edades.	Cuantitativo	-Relación entre los participantes en distintas manifestaciones recreativas físicas y el total de pobladores por grupos de edades.	RMRF = $\frac{\text{Participantes distintas manifestaciones}}{\text{Total de pobladores por grupos de edades}}$ VALORES DEL INDICADOR 0,7 - 1 Bien 0,5 - 069 Regular - 0,5 Mal  Nota: Los valores del indicador debe designarse de acuerdo a los grupos de edades y el tipo de manifestación que se analice, esto se debe a que de acuerdo a la edad existe un mayor o menor interés por cada una de las manifestaciones.

ELEMENTO	DESCRIPTORES	INDICADORES	ANÁLISIS INDICADORES
Instalaciones deportivas recreativas	Cuantitativo	-Este indicador relaciona los metros cuadrados donde se lleva a cabo el programa o actividad recreativa física teniendo en cuenta que los programas pueden desarrollarse en instalaciones cubiertas o descubiertas, oficiales o rústicas. Con una ponderación igual a tres.	$II = \frac{\# \text{ de metros cuadrados}}{\# \text{ de usuarios}} \cdot 3$ <u>Criterios de evaluación</u> <b>Instalación cubierta</b> Mayor de 9 Bien 7-8 Regular Menor a 7 Mal <b>Instalación descubierta</b> 10 Bien 8-10 Regular Menor a 8 Mal <b>Instalación oficial</b> 10 Bien 8-10 Regular Menor a 8 Mal <b>Instalación rústica</b> 6 Bien 4 -6 Regular menor a 4 Mal
Formación de profesores	Cualitativo	-Este indicador pone en relación tres variables relativas, al profesor que implementa el programa: La formación inicial, la experiencia docente y su integración en plantilla.	$IF = \frac{FI+ED+CP}{18}$ <b>PI</b> = Formación inicial Valores 9= Especialista en recreación física 8= Diplomado en recreación física 7= Licenciado en cultura física 5= Profesor de educación física 3= Instructor 2= Activista titulado 1= Activista sin titular <b>ED</b> - Experiencia docente Valores 5= 5 o mas años de experiencia 4= 3 o 4 años de experiencia 3= 2 años de experiencia 2= 1 año de experiencia 1= no tiene experiencia <b>CP</b> - Integración en plantilla Valores 4= Funcionarios 3= Contrato fijo 2= Contrato temporal 1= Eventual <b>Valores del indicador</b> 0,8-1 Bueno 0,6-0,8 Regula -0,6 Mal

ELEMENTO	DESCRIPTORES	INDICADORES	ANÁLISIS INDICADORES
Actualización de profesores de recreación	Cualitativo	Este indicador pone en relación las variables de actualización presente con las variables de actualización futura.	$I_{act.} = \frac{AP+AF}{7}$ <p><b>AP-</b> Actualización presente Valores 6= Ha realizado cursos en los últimos dos años 4= Ha realizado cursos en el ultimo año 2= Esta cursando cursos en el momento 0= No ha realizado cursos en el momento</p> <p><b>AF-</b> Actualización futura Valores 1= Va a realizar curso este año 0= No va a realizar curso durante este año</p> <p>Valores del indicador IACT 0,8 - 1 Bien 0,4 - 0,7 Regular 0 - 0,3 Mal</p>
Dirección de programas recreativos	Cualitativo	Indicador del proceso de dirección de programas recreativos: pone relación las variables de planificación, organización, ejecución y evaluación de un programa recreativo.	$IDPRF = \frac{PL+ORG+EJ+CE}{16}$ <p><b>PL-</b> Planificación Valores 4----- Se cumplen tres etapas de planificación de la recreación 3----- Se cumplen las etapas de diagnósticos y planificación de programas recreativos(es decir se cumplen solo dos etapas) 2----- Se planifican sin seguir la etapa de planificación recreativa 1----- Se planifican los programas recreativos sin tener en cuenta las necesidades de los participantes</p> <p><b>ORG-</b> Organización Valores 4----- Se organiza el programa antes y durante la ejecución del mismo considerando la base material, aspectos metodológicos y criterios de los participantes en relación con sus intereses y necesidades 3----- Se organiza el programa durante la ejecución del mismo considerando la base material y aspectos metodológicos de las actividades 2----Se organiza el programa considerando solo la base material</p>

ELEMENTO	DESCRIPTORES	INDICADORES	ANÁLISIS INDICADORES
			<p>1----No existe organización previa ni durante la ejecución del programa.</p> <p><b>EJ- ejecución</b> Valores</p> <p>4----Se ejecuta el programa de actividad en relación a la metodología para la conducción de actividades recreativo física y de las necesidades de los protagonistas del programa</p> <p>3----Se ejecuta el programa o actividad tomando en consideración las necesidades de los protagonistas del programa y solo algunos aspectos de la metodología de la conducción de las actividades recreativo físicas.</p> <p>2----Se ejecuta el programa o actividad tomando en consideración la metodología de la conducción de las actividades recreativo física y no se tiene en cuenta los intereses de los protagonistas del programa.</p> <p>1----Se ejecuta el programa o actividad según criterio metodológico de los profesores sin tener en cuenta la metodología de la conducción de las actividades recreativo físicas.</p> <p><b>CE-Evaluación</b> Valores</p> <p>4---Se evalúa la administración del programa, los recursos técnicos materiales y financieros, el contenido del programa y la opinión de los participantes.</p> <p>3----Se tiene en cuenta los recursos técnicos, materiales y financieros; El contenido del programa y la opinión de los participantes.</p> <p>2--Se evalúa el contenido del programa y la opinión de los participantes.</p> <p>1----Se analiza el contenido del programa.</p> <p>Valores del indicador</p> <p>0,8 o más Bien 0,6 a 0,79 Regular menor a 0,6 Mal</p>

ELEMENTO	DESCRIPTORES	INDICADORES	ANÁLISIS INDICADORES
Proceso de proyectos recreativos	Cualitativo	-Indicador del proceso de proyectos recreativos: Pone en relación las variables, elaboración del proyecto, implementación del proyecto y evaluación del proyecto.	$IPR = \underline{EP + DP + VP + PN}$ <p>16</p> <p><b>EP-</b> Elaboración del proyecto Valores 4-----Proyecto correctamente elaborado 3-----Proyecto elaborado satisfactoriamente 2-----Proyecto poco elaborado 1-----Proyecto no elaborado</p> <p><b>DP-</b> Implementación del programa Valores 4-----Se desarrolla según lo previsto 3-----Se desarrolla de forma Regular de acuerdo a lo previsto 2-----Escaso desarrollo de acuerdo a lo previsto 1-----No se desarrolla según lo previsto.</p> <p><b>EP-</b> Elaboración del proyecto Valores 4-----Proyecto correctamente elaborado 3-----Proyecto elaborado satisfactoriamente 2-----Proyecto poco elaborado 1-----Proyecto no elaborado</p> <p><b>DP-</b> Implementación del programa Valores 4-----Se desarrolla según lo previsto 3-----Se desarrolla de forma Regular de acuerdo a lo previsto 2-----Escaso desarrollo de acuerdo a lo previsto 1-----No se desarrolla según lo previsto.</p> <p><b>VP-</b> Evaluación del programa Valores 4----- Se evalúa totalmente 3-----Se evalúa parcialmente 2-----A veces no se evalúa 1-----No se evalúa</p> <p><b>PN-</b> Proyecto elaborado de acuerdo a las normativas vigentes Valores 4----- Sigue la normativa 3----- Se tiene en cuenta la normativa</p>

ELEMENTO	DESCRIPTORES	INDICADORES	ANÁLISIS INDICADORES
			2----- Escasa relación 1----- Divergencia total o no existe normativa valores del indicador 0,8 o mas Bien 0,6-0,79 Regular -0,6 Mal
Producto del proceso	Cualitativo	-Indicador de producto: Este indicador pone en relación el numero de usuarios que progresa adecuadamente en un programa con el numero de usuarios total de ese programa (puede ser considerada como una medida de efectividad)	$I \text{ prod} = \frac{\# \text{ de usuarios que progresan}}{\# \text{ usuarios totales}}$ VALORES DEL INDICADOR 0,8 o mas Bien 0,6-0,79 Regular -0,6 Mal
Objetivos del proceso	Cualitativo	-Indicadores de objetivos: Pone en relación el numero de usuarios que consigue los objetivos consignado en el proyecto con el numero de participantes total del programa (puede ser considerado una medida de eficacia)	$I \text{ obj} = \frac{\# \text{ de usuarios que consiguen el objetivo}}{\# \text{ usuarios totales}}$ VALORES DEL INDICADOR 0,8 o mas Bien 0,6-0,79 Regular -0,6 Mal
Satisfacción del proceso	Cualitativo	Indicador de satisfacción : Pone en relación tres variables, el nivel de satisfacción que los participantes tienen con los aprendizajes proporcionados por el programa, la conformidad que presentan hacia el proyecto del programa, el grado de utilidad de los aprendizajes proporcionado por el propio programa y el grado de satisfacción con la organización y ejecución del programa de acuerdo a sus intereses	$IST = \frac{GA+GC+GU+GOE}{16}$ GA- Nivel de satisfacción que los participantes tienen con los aprendizajes proporcionado por el programa Valores 4-----Mucha satisfacción 3-----Suficiente satisfacción 2-----Regular satisfacción 1-----Mala satisfacción GC- Conformidad que presentan hacia el proyecto del programa Valores 4-----Mucha conformidad 3-----Suficiente conformidad 2-----Regular conformidad 1-----Mala conformidad GU- Grado de utilidad de los aprendizajes proporcionados por el

ELEMENTO	DESCRIPTORES	INDICADORES	ANÁLISIS INDICADORES
			<p>programa</p> <p>Valores</p> <p>4-----Mucha utilidad</p> <p>3-----Suficiente utilidad</p> <p>2-----Regular utilidad</p> <p>1-----Mala utilidad</p> <p><b>GOE-</b> Grado de satisfacción con la organización y ejecución del programa de acuerdo a sus intereses</p> <p>Valores</p> <p>4----Mucha satisfacción</p> <p>3----Suficiente satisfacción</p> <p>2----Regular satisfacción</p> <p>1---- Mala satisfacción</p> <p>VALORES DEL INDICADOR</p> <p>0,75 o mas      Bien</p> <p>0,5 - 0,74      Regular</p> <p>-0,5              Mal</p>

## **CONCLUSIONES.**

La monografía Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local constituye un documento de gran utilidad para los actores sociales, organismos e instituciones encargadas de la gestión de las actividades físicas en la comunidad para el desarrollo local, la misma da la oportunidad de interpretar los principales conceptos relacionados con la recreación física en la comunidad y de comprender su importancia en el desarrollo humano local por las dimensiones físicas, sociales, económicas, ambientales y de salud que se desarrollan con la practica de la diversidad de actividades que de acuerdo a los intereses y gustos de la población se llevan a cabo con la gestión del sistema de la recreación.

En la Gestión de la Recreación Física en el desarrollo local los autores del documento de forma novedosa y creativa incorporan en el proceso la Metodología RAAKS en la proyección estratégica de la Recreación Física en el municipio ya que posibilita un sistema de información y conocimientos eficiente en la toma de decisiones a través del intercambio de información entre los actores en el proceso de las actividades físicas de tiempo libre en el desarrollo local y desde lo local. En la proyección estratégica de la Recreación Física en el desarrollo local en el municipio , los pasos metodológicos que sé siguen permiten el enredamiento entre los actores en la organización social de la innovación en el proceso de la Recreación Física, un sistema de información de las necesidades recreativo físicas en los Consejos Populares, la aplicación del Sistema de información geográfica, el perfil tecnológico de la recreación y su planificación estratégica, la integración de estos pasos metodológicos posibilitan una eficiente toma de decisiones en el desarrollo local en la Cultura Física y en la calidad de vida de la población.

En la parte final del documento se plantean resultados y recomendaciones para acometer los perfiles de la Recreación Física a nivel de consejo popular, circunscripciones , asentamientos que posibilitan el diseño de programas, proyectos, desde los protagonistas de las distintas edades de acuerdo a sus necesidades individuales condicionadas socialmente a través de intereses, gustos, y por las características psicológicas, biológicas de acuerdo a la edad.

**BIBLIOGRAFÍA.**

1. American College of Sports Medicine (1995). Guidelines for Exercise Testing and Prescription. (5ta. ed., pp. 153-240). Philadelphia: Lea y Febiger.
2. American College of Sports Medicine (1990). The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 22(2), 265-274.
3. American College of Sports Medicine (1993). Position Stand. Physical activity, Physical fitness, and hypertension. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25(10), i-x.
4. Aisanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
5. Blair, S. N. (1995). Exercise prescription for health. *Quest*, 47(3), 338-353
6. Blair, S. N., Connelly, J. C. (1996). How much physical activity should we do? The case for moderate amounts and intensities of physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(2), 193-205.
7. Breslow, L. (1990). Lifestyle, Fitness, and Health. En: C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens, J. R. Sutton, & B. D. Mcpherson (Eds.), *Exercise Fitness, and health: A Consensus of Current Knowledge* (pp. 155-163). Champaign, IL: Human Kinetics Books.
8. Altieri, M. A. 1992. Grassroots field work in latin America. Where the rhetoric of sustainability ends, agro-ecology beging. *Ceres* No. 134-24 (2) p.24-30.
9. Campos, C. 1998. Revisión crítica de los sistemas de evaluación. España, Sport Marketing consulting.
10. Campos, C. 2000. Factores claves de éxito para un servicio deportivo de calidad. Alicante. *Fitness magazini*.
11. Campos, C. 2000. Gestión deportiva. *Revista digital educación física y deportes ( Arg )* 5 ( 22 ): 1- 11, Junio. (consulta: 20 marzo 2002).
12. Casals, Nora, 2000. La Recreacion y sus Efectos en Espacios Periurbanos
13. Caspersen, C. J., Powell, K. E., y Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
14. Castejon, F. J. 1996 A. Evaluación de programas en educación física. Madrid. Gymnos.
15. Castejon, F.J. 1996 B. Evaluación de la educación física por los indicadores educativos. Sevilla. Wanceulen.
16. Castro, Ruz, F. 2001. Discurso en la inauguración de la Escuela Internacional de Educación Física y Deportes. Periódico Granma. Edición 24 de febrero 2001. Pag. 4.
17. Center or Excellence for sustainable Development. U.S Department of Energy. Measuring Progress- What Are Indicators? [En Línea], Enero de 1999, Disponible en: <http://WWW.Sustainable.Doe.Gou/Measuring/mewhat.Shtml> (consulta: Febrero, 20. 2001).

18. Centro de capacitación de las Naciones Unidas. 1998. Diseño y Gerencia de proyecto. México. Centro de capacitación de las Naciones Unidas.
19. Cervantes, J. 1992. Programación de actividades recreativas. México. Ed. Hungría y Hno5
20. Chávez de la Peña, J. 1997. Desarrollo sustentable y ecoturismo. México. Ret Mexicana de ecoturismo.
21. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
22. De Camino, R. Muller, S. 1998. Esquema para la definición de indicadores. WWW. Clases. Org/art. 10. (consulta: 18 Marzo 2002).
23. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona, Ed. Estela.
24. \_\_\_\_\_(1975). Sociología empírica del ocio. Madrid, Ed. Nacional.
25. Ebbs, R. [cd-rom] (1997) En: Humanity Development library: Sustainable Indicators for urban policy. Healthy Cities, our cities, our future. Who healthy cities proyect office, IDRC
26. Engel, P. (1997) La organización social de la innovación. Chile. Royal Tropical Institute.
27. Engel, P. y M. Salomon (1997) Enredamiento para la innovación. Ventanas y herramientas. Chile. Royal Tropical Institute.
28. Ferraz, J. M. ; C. C. Buschinelli; C. J. Ferreira; J. I. Miranda [cd-rom] En: Embrapa. Sir 99 . (2000). Desenvolvimiento de metodologías para la definición, monitoreo de indicadores de sostenibilidad de agro sistemas.
29. Fuentes, Núñez, R. 2001. Tiempo libre. España. Revista digital EF deportes.
30. García Ferrando, M. 1991. Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica. Madrid. Alianza editorial.
31. García Ferrando, M. 1995. Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de asuntos sociales. Instituto de la juventud.
32. García, M., Hernández, A. Y Santana, O. (1982) “Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones”. En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe,.
33. Geocuba. 1985. Mapa Cartográfico San José de las Lajas. La Habana. Escala: 1: 25000.
34. Hambly, Helen. [cd-rom] En: Humanity development library: Grassroots indicators for desertificacion eastem and southern Africa. Introduction. DRC, 1997.
35. Hamill, J. (1995). Biomechanical Basis of Human Movement. (p. 34). Baltimore: Williams & Wilkins.
36. Harris, David. 2000. Carting Knoiedge Centric Information Technology Environment. Seattle. WA. Consulting Services inc.
37. Hernández Mendo, A. Y Anguera, M. T. 1999. Evaluación de la temporalidad de los programas de actividad física. Séptimo Congreso de Actividad Física y Deporte. (consulta: 25 enero 2002).

38. Hernández Mendo, A. 1999. La psicología del deporte en el ámbito de los programas de actividad física municipal. Revista Digital de Educación Física y deportes (Arg) 4 (15): 1-10, Agosto. (consulta: 20 noviembre 2002).
39. Hernández Mendo, A. 2000. Acerca del Ocio, del Tiempo Libre y de la animación socio-cultural, Revista digital de educación Física y Deportes (Arg) 5 (23): 1-22, Julio. (consulta: 6 diciembre 2002).
40. Hernández Mendo, A. 2000. Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital educación física y deportes (ARG). 5 (18): 1-15, Febrero. (consulta: 22 diciembre 2002).
41. Hernández Samperi, R. 1994. Metodología de la investigación. Colombia. Editorial Panamericano.
42. Hiebsch, H y Vorcuerg. 1985. Psicología social Marxista. Editorial política.
43. Hooper, J. M., & Leoni, E. (1996). A Physical Activity Continuum and the Surgeon General's Report. Journal of Physical Education, Recreation and Dance, 67(9), 62-63, 65.
44. Howley, E. T., & Franks, B. D., (1992). Health Fitness Instructor's Handbook. (pp. 4, 262, 370). Champaign, IL: Human Kinetics Books.
45. Hunnemeyer, A.J. ; De Camino, R. ; S. Muller. 1997. Análisis del desarrollo sostenible en Centro América: Indicadores para la agricultura y los recursos naturales. Proyecto II CA/GTZ sobre agricultura, recursos naturales y desarrollo sostenible.
46. Kipuri, N. Pastoral Maasai [cd-rom] en : Humanity Development library: Grassroots indicators for sustainable resource Management. Idrc, 1997.
47. Kline, Elizabeth. Why sustainable community indicators ? people need a reality check. Wingspread journal, volumen 18, issue Z. [En línea], Mayo de 1996 Disponible en : <http://WWW.sustainable.does.gou/> consulta: Febrero, 18. 2001).
48. Lazarsfeld, P. 1985. de los conceptos a los índices empíricos. En R. Boudon y P. Lazarsfeld. Metodología de las ciencias sociales. Barcelona. Editorial Laja. P (36 – 46).
49. Lupategui, E. 2000. Un nuevo enfoque hacia la actividad física y el ejercicio. Universidad Interamericana de PR. Disponible en : <http://WWW.saludmed.com/document/maito:elopateg> consulta: Febrero, 24. 2001).
50. McMillen, B. A., Turman, J. (1996). Healthy activity for secondary students. Strategies, 10(2), 20-23
51. Moreno, R. 1998. proyectos agropecuarios. CD Desarrollo local.
52. Munne, F. 1980. Psicología del Tiempo Libre; un enfoque crítico. México. Ed Trillas.
53. Murillo, J. (2002) ¿Por qué Recreación Laboral?. Revisa Tiempo Libre y Recreación. México. [http://mx.geocities.com/joseluis\\_murillogonzalez](http://mx.geocities.com/joseluis_murillogonzalez) consulta: mayo, 24. 2001).

54. Norstrom, J.A., Conroy, W.E., (May, 1996). Clinical application of the activity pyramid. Paper presented at the 43rd Annual Meeting, Cincinnati, OH.
55. Norstrom, J.A., Conroy, W.E., (1995). The activity pyramid and the new physical activity recommendations. *The Bulletin*, 39(2), 107-111.
56. Ojeda, R. 1999. *Gestión Tecnológica Medioambiental. Propuesta de proyecto*. La Habana. Universidad Agraria de La Habana.
57. Osorio, E. (2001). *Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación*. Colombia, FUNLIBRE.
58. Paffenbarger, Jr., R. S., Hyde, R. T. y Wing, A. L. (1990). Physical activity and fitness as determinants of health and longevity En: C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens, J. R. Sutton, & B. D. McPherson (Eds.), *Exercise Fitness, and health: A Consensus of Current Knowledge* (pp. 33-48). Champaign, IL: Human Kinetics Books.
59. Paffenbarger RS, Hyde RT, Wing AL, Lee IM, Jung DL, Kampert JB. The association of changes in physical-activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. *N Engl J Med* 1993; 328: 538-545.
60. Papis, O. 1999. el deporte y la recreación del siglo XXI. *Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg)* 4 (13), 1-4, Marzo. (consulta: 29 enero 2003).
61. Pate, R.R.,(1995). Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Journal of the American Medical Association*,273(5), 402-407.
62. Parr, R. B. (1996). Exercise when you'r overweight: Getting in shape and shedding pounds. *The Physician and Sportsmedicine*, 24(10), 81-82.
63. Peña, Ojeda, L. 2002. Tesis Doctoral "Gestión Tecnológica de los Agro ecosistemas Cañeros: Estudio caso CAI Camilo Cienfuegos". La Habana.
64. Pérez, A. 1997. *Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos*. México. Talleres gráficos de la Dirección de Publicaciones y materiales educativos.
65. Petrosky, V. A. 1988. *Psicología pedagógica y de las edades*. Moscú. Editorial Pueblo Educación.
66. Pollock, M. L. (1994). Exercise training and prescription for the elderly. *Southern Medical Journal*, 87(5), 588-595.
67. Ramos, Rodríguez, A. 2001. *Las necesidades recreativo físicas en los consejos Populares Norte y Sur del Municipio San José de las Lajas*. UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal. 13p.

68. Ramos, A; León, O. 2002. La Gestión de las actividades físicas de tiempo libre en el municipio San José de la Lajas con la aplicación de un Sistema de Información Geográfica. México. Revista Digital Tiempo Libre y Recreación.
69. Rodríguez F. A. Prescripción de ejercicio y actividad física en personas sanas (I). Principios generales. Atención Primaria 1995; 15: 190-194.
70. Cumbre Mundial de Educación Física. 1999. Resumen de las memorias del la Cumbre Mundial de Educación Física.
71. Rodríguez, E. 1989. Tiempo Libre y personalidad. La Habana. Ciencias Sociales.
72. Sánchez, Londoño, N. 1995. La recreación un proceso pedagógico en el movimiento infantil de fe y alegría. Argentina. Revista Digital de Educación Física y Deportes. (consulta: 29 abril 2003).
73. Shaephard, R. J. (1995). Physical activity, fitness, and health. Quest, 47(3), 288-303.
74. Socorro Castro, A. 2002 . Indicadores de la sostenibilidad de la gestión agraria en el territorio de la provincia de Cienfuegos. Cienfuegos. 106 h. Tesis (en opción al grado científico del doctor en ciencias agrícolas) – Ministerio de educación superior.
75. Tabares, J. F. ( 2001). El desarrollo humano como marco del análisis del ocio en la actualidad. Colombia, FUNLIBRE,.
76. Tolstij, A. 1989. El Hombre y la Edad. Moscú. Editorial Progreso.
77. U.S. Department of Health and Human Services. (1996, July). Physical activity and health: A report of the surgeon general [on-line]. Disponible: <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/sgr.html>
78. U.S. Department of Health and Human Services. (1996). Physical activity and health: A report of the surgeon general [At-A-Glance, 1996].
79. Vera Guardia, C. 1999. Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, Marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
80. Waichman, P. 1993. Tiempo Libre, deportes y Recreación. Una aproximación pedagógica. Venezuela. Conferencia Internacional de Recreación y deportes para todos.
81. World Wild Foundation (WWF). 2000. Guía del usuario sobre indicadores. 27h.
82. Zamora, R. y M. García. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.