

FISIOLOGÍA

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA UTILIZACIÓN CONSTRUCTIVA DEL TIEMPO LIBRE Y DE OCIO EN LA SOCIEDAD DEL SIGLO XXI

D. Javier Castaño Ruiz.

Maestro de E.F. y Licenciado en INEF.

D. Francisco Mateos Delgado. Maestro de E.F.

RESUMEN

El presente artículo trata de analizar cómo las actividades físicas se presentan como una forma eficaz para organizar el tiempo libre y de ocio en la sociedad de nuestros días. Se ofrecen con ello distintos tipos de posibilidades de acción, destacando los beneficios que proporcionan al cuerpo y la conducta humana.

Sería muy importante, por tanto, destacar la necesidad de unión de posturas y criterios por parte de entidades públicas y privadas. También por parte de los profesionales que, de una manera u otra, estén relacionados con la enseñanza y práctica de actividad física. Esto permitiría ofrecer modelos de actividades y planes de desarrollo ajustados a la demanda social.

INTRODUCCIÓN

La civilización que conocemos y la que se avecina en los primeros pasos de este SXXI, es la que los sociólogos denominan "civilización del ocio". La progresiva generalización de la automatización, la robótica, la informática, el descubrimiento de nuevas técnicas, la utilización de nuevas fuentes de energía, los avances generalizados a gran escala, permiten la reducción de la jornada laboral y la disposición de más tiempo dedicado al ocio, el cual ha de saber y aprender a utilizar de forma equilibrada.

Hablar de sociedad y no hablar de tiempo de ocio es una auténtica "locura", si seguimos un informe de la Unesco, nos damos cuenta del creciente aumento de patologías y enfermedades relacionadas con el estado psíquico, y formas/ estilos de vida adoptados por la sociedad actual y de cómo la actividad física, el gusto por la naturaleza y la práctica de actividades lúdicas formativas se van a convertir en los mejores agentes para contrarrestar aquellas anomalías.

En esta sociedad los individuos no gozan de relaciones interpersonales completas, estrechas y definidas que caracterizaban el modo de vida de las sociedades tradi-

cionales y antiguas. Podemos llegar a convertirnos en seres aislados con una oferta variada de tipos de ocios para ocupar el tiempo libre pero sin capacidad de juicio y análisis para tomar decisiones ajustadas.

Esta situación se complica aún más cuando centramos la atención en niños/ as y jóvenes para los que el buen aprovechamiento de este tiempo se convertirá a la postre en elemento fundamental de desarrollo de su personalidad.

Podemos notar el interés y esfuerzo puesto en acción por colectivos públicos y privados a tal fin, pero entiendo que no acaban de fructificar de forma total, debido en gran parte a una falta de propuestas de conjunto, cohesionadas y de mutua colaboración.

En definitiva, entendemos que lo que imperará en primer lugar no será la ORGANIZACIÓN de los tiempos libres/ ocio sino que será LA EDUCACIÓN para el uso. Después propondremos alternativas varias organizadas para que pueda realizarse "integralmente", no solamente como alternativa puntual a esta sociedad de consumo que nos envuelve.

Los objetivos que se plantean en el artículo son los siguientes:

- *Conceptuar el uso del tiempo libre y de ocio a través de las actividades físicas.*
- *Análizar situaciones y posturas sociales en torno al uso del tiempo libre y de ocio.*
- *Determinar posibilidades actuales de la actividad física.*

APROXIMACIÓN A LOS CONCEPTOS DE TIEMPO LIBRE Y DE OCIO

La Real Academia Española de la Lengua en su Diccionario aporta el concepto de "cesación del trabajo, inacción o total omisión de la actividad. Diversión u ocupación reposada, especialmente en obras de ingenio, por que estas se toman por descanso de otras tareas".

Dumazedier, J. (1964), entiende el ocio como "conjunto de ocupaciones a las cuales el individuo puede entregarse de manera totalmente voluntaria, sea para descansar, divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada y participación social voluntaria, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales".

Todos tenemos una idea instintiva del significado del término ocio que utilizamos, pero que cuando queremos precisar con exactitud qué es lo que realmente entendemos por esta palabra, los resultados son bastante diversos.

Entendemos que se crea una situación de ocio cuando el hombre, durante su tiempo libre, decide y gestiona libremente sus actividades, obtiene placer y satisface necesidades personales tales como descansar, divertirse o desarrollarse. Es, muy por tanto, un concepto abierto.

SIGLO XXI: "UNA CULTURA DE LA RECREACIÓN Y DEL OCIO"

Durante el S.XX y éste que acabamos de estrenar hemos asistido a una eclosión de todas las ciencias del saber que tratan al hombre en particular, no siendo ajenas el mismo las denominadas como ciencias de la EDUCACIÓN. Dentro de las mismas englobaremos la EDUCACIÓN FÍSICA, que intentó e intentará buscar su ámbito de actuación y a través de él convertirse en agente actuante.

Por concretar en nuestra disciplina, existen diversidad de modalidades de actividades físicas las cuales creemos se ajustan a los intereses de todo ciudadano.



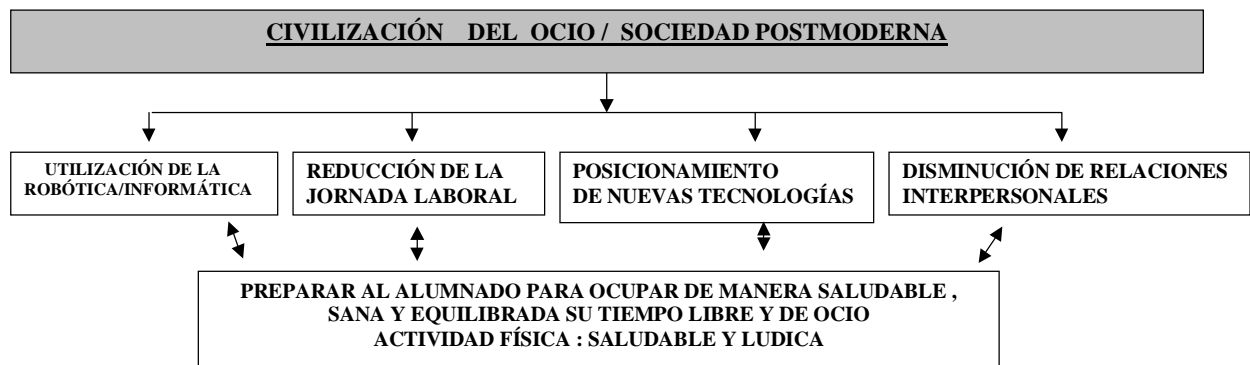
Se trata por tanto de averiguar cuál o en cuáles de ellas nos sentimos más satisfechos y estamos más capacitados para ejecutar con un alto grado de diversión sana.

El término "recreación" que se traduce como acción y efecto de recrear o recrearse, divertir, deleitar, alegrar... sería el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencias a satisfacer sus ansias psicofísicas de descanso, enfrentamiento, expresión, aventura y socialización.

Necesitamos unir a nuestras satisfacciones diarias de la actividad laboral, las formas lúdicas de desarrollo individual, compartido o colectivo, que permitan disfrutar con plenitud de la existencia en comunidad.

El ocio como tiempo dedicado al esparcimiento se convertirá en recreación cuando consigue las metas de descanso, diversión y desarrollo de la personalidad.

Si la vida actual se caracterizara por tener la meta permanente de buscar tiempos libres, ahora debemos procurar en todo momento el aprovechar de forma sana y positiva ese tiempo. Pero por la carencia de experimentar de forma acertada se nos presenta una situación que es encontrarnos a un ser humano como una "presa fácil" de los medios comerciales existentes llegando con ello a la búsqueda de momentos cómodos, confortables, fáciles, pero que nada contribuyen al verdadero desarrollo del hombre en busca de su integridad y felicidad.



Cuadro n°1. La actividad física y la utilización constructiva del tiempo libre y de ocio en la sociedad del S.XXI.

Asociación de Profesores de Educación Física. APEF-LUM.

LAS INSTITUCIONES DE SOCIALIZACION

A) La familia

Para que la familia sea eficaz en la formación del ocio es imprescindible que tal clima de convivencia que impere sea positivo. Sería difícil esperar buenos resultados educativos en ningún nivel y por tanto respeto hacia el tiempo de ocio y libre.

Partiremos de la existencia de un buen canal de cohesión y comunicación entre sus miembros.

La familia será responsable de su tiempo de ocio, crear situaciones y potenciar condiciones que los haga posible fuera del horario escolar. Ella definirá cuáles son las obligaciones que ocuparán el tiempo no escolar y, por tanto, cuáles serán también las horas que dedicará enteramente a sus miembros.

Todos dispondrán de su tiempo de ocio de forma libre, por tanto la familia ha de dejar tiempo libre a sus componentes, pero que en conjunto o por separado tendrán que saber utilizar y dosificar.

Los niños han de aprender a utilizar sus tiempos, divertirse- aprender jugando, realizando todo tipo de acti-

vidades (físicas, lectura, diálogos, visitas, viajes...). Se intenta no imponer, sí crear un clima de ocio donde todos tomen conciencia de lo que libremente se escoge.

B) La escuela

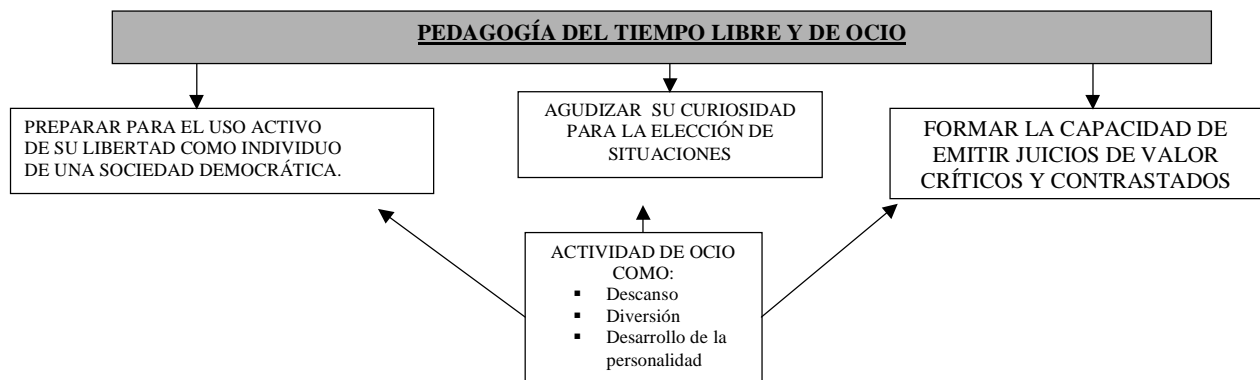
Podemos entender que la escuela no tiene un papel relevante en la pedagogía del ocio, ya que se considera el tiempo de permanencia en las escuelas como antítesis del tiempo libre y de ocio por tanto poco podrá ayudar a la educación en el y para el ocio.

En parte es cierto, pero nos equivocamos, no podemos negarle el papel a la escuela como agente activo en la concepción de tiempos de ocio porque:

1. En la misma escuela existen tiempos de ocio.
2. Es un agente para preparar conductas hacia él.

Por tanto, creemos que se debe polarizar la atención en tres aspectos:

1. El tiempo libre escolar.
2. Las actividades extraescolares / complementarias.
3. Las metodologías en la formación del ocio



Cuadro n° 2. La actividad física y la utilización constructiva del tiempo libre y de ocio en la sociedad del S.XXI.

Asociación de Profesores de Educación Física. APEF-LUM.

**RASGOS DEFINITORIOS DE LA RECREACIÓN
EN
EL SER HUMANO**

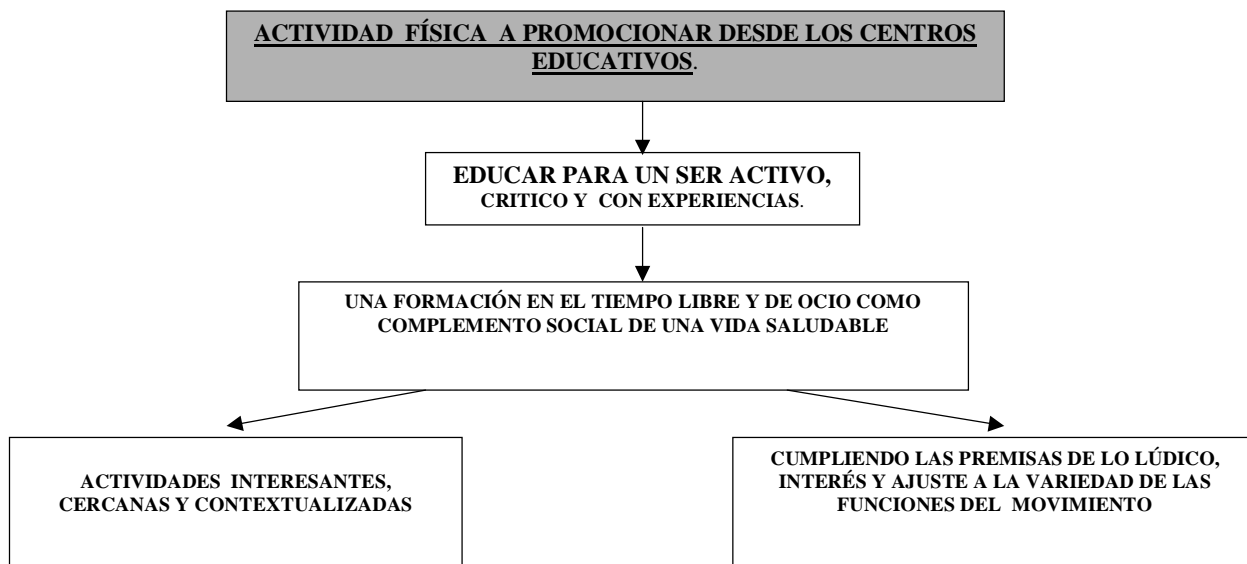
- Actividad realizada libre y espontáneamente con absoluta libertad para su elección.
- Se realizan en un clima y actitud alegre.
- Con fin de diversión.
- Da lugar a la satisfacción de ansias psico-físicas.
- Deja en ser humano un depósito positivo en lo formativo o en lo social.
- Libera tensiones propias de la vida cotidiana.
- No espera siempre un resultado final sino que busca la participación activa.
- Es responsabilidad del Estado y de otras entidades privadas.

ESCUELA Y OCIO

- A) Escuela como "LUGAR" de vivencia de momentos de tiempo libre y de ocio.
- B) Escuela como "AGENTE" que prepara en una cultura del uso del tiempo de ocio y libre.
- C) Escuela como "HABITAT" de innumerables relaciones interpersonales.
- D) Escuela como "MEDIO" para formar individuos de manera integral.

Cuadro nº 3. La actividad física y la utilización constructiva del tiempo libre y de ocio en la sociedad del S.XXI. Asociación de Profesores de Educación Física. APEF-LUM.

Cuadro nº 4. La actividad física y la utilización constructiva del tiempo libre y de ocio en la sociedad del S.XXI.



Asociación de Profesores de Educación Física. APEF-LUM.

C) Las Instituciones públicas y privadas

Desde los poderes públicos, en España se preocuparon de forma más acentuada desde los años 70. Hoy en día acrecientan ese interés por la ocupación racional de estos tiempos de ocio.

Los programas políticos /electorales están repletos de iniciativas, proyectos y dossiers de actividades a llevar a cabo con niños/as, jóvenes y adultos.

Por concretar en nuestro campo (E.F.), desde la Administración se intenta dar respuesta por medio de la

actividad física como una de las vías más sugerentes de ocupación.

Una primera vertiente la podemos encontrar en el DEPORTE DE ÉLITE, donde los clubs y federaciones deportivas tratan de canalizar esta modalidad, pero guardada a unos pocos, "los mejores".

En una segunda vertiente situamos lo que se conoce como DEPORTE ESCOLAR, dirigido a la población escolarizada.

Una tercera y última vía la del DEPORTE RECREATIVO, que es un intento de generalizar la práctica deportiva a todas las capas sociales del país.

Es de crucial importancia la implicación de los poderes públicos, estatal, autonómico, provincial y municipal así como las aportaciones privadas en pos del derecho a que la práctica de actividad física sea una realidad.

Por tanto, han de concienciarse en:

- Dotar de infraestructuras necesarias para posibilitar el acceso a la práctica de todos los ciudadanos.
- Promocionar actividades, actos, campañas y programas de variado tipo de actividades físicas, "deporte para todos".
- Apoyar, reconocer y fomentar de forma continuada iniciativas de grupos que encierren unos fines apropiados y unas metas ajustadas a las necesidades de los habitantes dirigidas por profesionales entregados a tal fin.

D) Las industrias del ocio

Por tratar de especificar el contexto, serían todas aquellas entidades que ofrecen productos y/o servicios para ser consumidos por los ciudadanos.

Entre ellas podríamos citar:

- El turismo: transporte, alimentación, agencias de viajes, hostelería...
- Las salas de juego.
- La industria de la moda.
- La industria del juguete.
- Los bingos.
- Los videojuegos y juegos de P.C.
- La industria de la música.
- Medios de comunicación: cine, t.v., radio
-

Todas y cada una de ellas tienen como fin el consumo y el beneficio económico (Puig, J.M. y Trilla, J., 1.987).

ACTIVIDADES RECREATIVAS Y FORMAS DE OCIO

El ciudadano busca en la totalidad de su tiempo libre un lugar para divertirse, entretenerse, distraerse, liberar-

se, descargar tensiones, relajarse, ...y para lograr esto recurre a: paseos, visitas, t.v., prensa, *actividad física*, lectura, cultivo de "hobbies", música....

Vamos a diferenciar dos posturas básicas de RECREARSE:

Recreación PASIVA: espectador

Recreación ACTIVA: actor.

En la primera, la actitud del hombre es recibir, mientras que la segunda se convierte en "acción" de sus propios procesos de recreación. Necesitamos de ambas formas, pero abogaremos por la segunda, por lo que de implicación tiene.

Una actividad RECREATIVA Y DE OCIO ha de cumplir estos requisitos:

- Que se realice de forma libre, espontáneamente y con libertad.
- Con un clima y actitud alegre con entusiasmo.
- De forma desinteresada solo por satisfacción.
- Libera tensiones de la vida cotidiana.
- No espera un resultado final, busca la participación.

ACTIVIDAD FÍSICA A PROMOCIONAR. TIPOS.

Por especificar, centraremos nuestra atención en la escuela. Bien, la escuela se convierte en lugar donde comenzarán los aprendizajes más básicos e instrumentales para hacer frente a la vida cotidiana con ciertas garantías de éxito. Por tanto, también se convierte en lugar de aprendizaje de las primeras habilidades y procedimientos prácticos para la utilización del tiempo de ocio y libre.

La actividad física, se convierte en el complemento para una vida saludable y rica del ciudadano, porque tiene los dos elementos más solicitados por la sociedad:

SALUD Y DIVERSIÓN

Una actividad física que no acaba en la escuela sino que impregnará el tiempo fuera de las aulas. Se verá fomentada, enseñada y practicada por diverso número de personas y practicantes.

Presentamos ahora, para finalizar, una clasificación de distintos tipos o modalidades:

ACTIVIDADES FÍSICAS			
MODULO 1 Juegos y Deportes	MODULO 2 Expresión Corporal	MODULO 3 Actividades en el medio natural	MODULO 4 Actividades salud
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Populares/tradicionales ▪ Deportes recreativos reglados ▪ Alternativos ▪ Deporte federado ▪ Juegos simples..... ▪ De mesa ▪ De azar ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Danzas ▪ Bailes ▪ Mimo ▪ Expresión dramática ▪ Aeróbic ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Senderismo ▪ Acampada ▪ Montañismo ▪ Esquí ▪ Orientación ▪ Juegos en el medio acuático. ▪ Cicloturismo ▪ Mountain bike ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ De recuperación ▪ Alimentación ▪ Masaje ▪ Relajación ▪ Condición Física ▪ Terapias ▪ Autoestima ▪

BIBLIOGRAFÍA



Alberto Sacristán, C. y otros. (1996). Gestión y dirección de empresas deportivas. Ed. Gymnos. Decreto de enseñanzas de Andalucía. Anexo área de E.F. (1.992). BOJA 56/9.06-92. Consejería de Educación .Junta de Andalucía.

Apuntes de la Asignatura: " Actividades físicas organizadas". . (1995). INEF de GranadaVarios.

Curso de formación. "Nuevas alternativas al diseño curricular de E.F." C.P.R. Lorca. 2.002. Castaño R., J. y otros Torres, J. y otros, (1.994). Actividades Físicas Organizadas en E. Primaria. Editorial Rosillo. Proyecto Sur.

Curso de Formación docente, C.P.R. de Granada.(1.995). "Diseño curricular de E.F. en el primer ciclo de la E.S.O.". Varios.

Decreto de currículo, 111/ 13 de Septiembre de 2.002. Consejería de Educación. Región de Murcia Camerino, O. y Miranda J. (1.996). La Recreación y la animación deportiva: sonrisa y esencia de nuestro tiempo. Ed. Amarú. Salamanca.

Logse, 3-10-1.990. LOCE, 10/2.002/ 23 de Diciembre.

Soria, M.A. y Cañellas A. (1991). La animación deportiva. Barcelona. Ed. Inde.

Mestre Sancho, J.A. (1.995). Planificación deportiva. Ed. Inde. Barcelona.

Patronato deportivo de Granada. Estatutos y organización/ fines/ estructura . (1.993). Excmo. Ayuntamiento de Granada. Area de deportes.

Proyectos Educativos de varios centros escolares de la provincia de Granada, Almería y Murcia

Puig, J.M. y Trilla, J., 1.987. "La pedagogía del ocio". Ed. Alertes. Barcelona

Resoluciones. BORM. Varias, (1.997, 1.998, 1.999, 2.000, 2.001, 2.002, 2.003).Regulación del deporte escolar. Dirección General de deportes. Región de Murcia. Consejería de Presidencia.

Seminario INEF de Granada. (1.994-5). "Actividades y entrenamiento deportivo fuera del aula de E.F.". Varios.

Unisport, (1.991). VI Jornadas sobre dirección deportiva. Málaga.

Autor para establecer correspondencia:
J*****

E-mail: *****